

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА



Направления:

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

ОСМА
МЕЖДУНАРОДНА
НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА

Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
Университетско издателство „Св. Климент Охридски“
София, 2016

Сборникът се издава
по Проект с частно финансиране на научни изследвания
в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ –
№ 229/20.04.2016 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, ас. Петя Христова

Съставител

проф. д-р Анжелина Янева

Коректор

Елица Стоянова

Техн. сътрудник

Станислава Стоименова

© 2016 Анжелина Янева-Проконова, съставител

© 2016 Университетско издателство „Св. Климент Охридски“

ISSN 1314–2275

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

ИЗСЛЕДВАНЕ ВЪЗМОЖНОСТТА ЗА ПОВИШАВАНЕ ДЕЕСПОСОБНОСТТА НА СТУДЕНТИТЕ ЧРЕЗ СРЕДСТВОТА НА ПЛУВНИЯ СПОРТ

БОРЯНА ТУМАНОВА

BORYANA TUMANOVA. CAPACITY STUDY TO INCREASE DEESPOSOBNOSTA OF STUDENTS BY MEANS OF SWIMMING SPORT

The implementation of difficult motional operations which are inherent to beginning swimmers demands accuracy, precision, good coordination and efforts. In this regard, the education process in the university requires being adapted according to the individual abilities, the restricted time for exercises and the various motional skills of the students.

Key words: students, sport, swimming, physical ability

Теоретичният подход на преподавателя, независимо от непосредствените възможности и предразположения, е своеобразна интеграция на научна и експериментална култура на личността. Според редица автори [1] при провеждането на занятията по спорт преподавателите разчитат предимно на опита си и на импровизацията. Новаторският подход би могъл да включва използване на различни от традиционните методи и средства на преподаване, ограничаващи формалните взаимоотношения между учител и ученик. Обучението в тази насока трябва да започва с активизиране на мисленето и съзнанието за заучаването на упражненията, които се изпълняват в подготвителната част на урока по плуване на суша и елементи от тях във водата. Според З. Костадинова, активното учене изисква учащите се да бъдат включени в процеса на обучение чрез методи, които им позволяват да погледнат към информацията от различен ъгъл. Да я преосмислят и препоредят [2].

Смятаме, че оптимизирането на двигателния режим в урока по плуване, чрез развитие на личностна активност, при добра, разнообразна и системна работа, ще доведе до постигане на полезен ефект върху равнището на физическата дееспособност при начинаещи студентите. Развитие на личностна активност, провокираща активна промяна, включва следните аспекти:

- развитие на способността за собствено (самостоятелно) мислене;
- позитивно емоционално стимулиране;
- самоконтрол и саморегулация.

При овладяване на техниката по плуване се изисква от обучавания проява на прецизно координиране на движенията. Решаващо е значението на прецизната регулация: изработване и съвършено протичане на регулационните процеси на всички нива – от вегетативно до интелектуално, от емоционално до волево. Обучаваният трябва да съумее, на основата на психичните, физическите и двигателни предпоставки, да постигне оптимални резултати. Необходимо е да се подчертае важноста на възможно най-подходящите упражнения съобразени със спецификата на работата със студенти и повишаването на тяхната дееспособност. Разбирането на двигателната задача, точната цел, убедителното ѝ формулиране мобилизират оптималните възможности за усъвършенстване на двигателните способности и са предпоставка за усвояване на правилна техника на движенията. Студентите трябва да получат точно изградена зрителино-двигателна представа за тях.

Целта на изследването е да се повиши дееспособността на студентите чрез обучение по плуване, като се експериментира използването на средства, методи и специфични комплекси от упражнения, съобразени с индивидуалните възможности на всеки обучаван.

ЗАДАЧИ

1. Да се разработят и обосноват средства и методи за педагогическо взаимодействие по плуване при начинаещи студенти.

2. Да се разкрият възможностите за прилагането им при изследваната група хора.

За целта проведохме педагогически експеримент със студенти първи курс, неумеещи да плуват, но желаещи да се научат. Изследването протече през първи семестър на 2015 г., в периода м. октомври – януари и бяха обхванати 108 студенти разделени в контролна и експериментална група по равен брой. От тях, жените преобладаваха – 70, мъже – 38, всички на възраст 19–25 г.

С контролната група се работеше по стандартната методика, а в програмата на експерименталната група се добавиха някои новости, които да повишат интереса, теоретичните знания и активността на обучаваните:

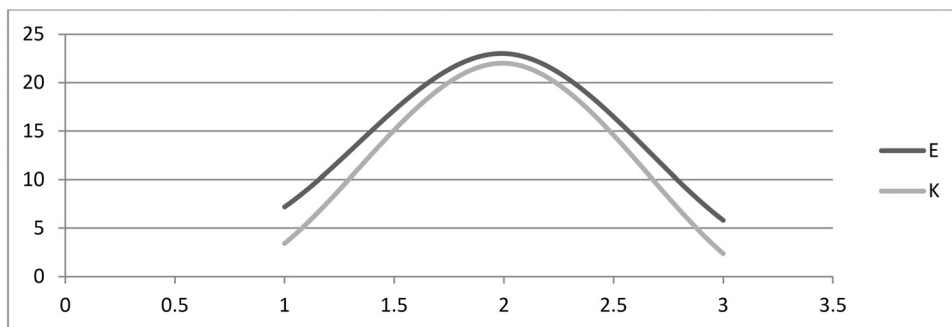
- преди всеки урок се провеждаше кратка лекция беседа, в която студентите се запознаха със спецификата на спорта плуване;
- раздаваха се видео материали за техниката на плуването;
- в края на всеки урок се провеждаше демонстрация на изучаваните елементи от участник в групата, а останалите студенти откриваха и коригираха допуснатите грешки.

На таблица 1 са представени средните стойности „вход“ и „изход“ на изследваните показатели за физическа дееспособност.

Таблица 1. Средни стойности на изследваните показатели

	експериментална			контролна		
	вход	изход	разлика	вход	изход	разлика
повдигане от тилен лег до седеж	20,14	27,33	7,19	20,33	23,75	3,42
скок дължина от място	180	203	23	176	198	22
клек бр. 30 сек	19,80	25,61	5,81	20,66	23,02	2,36

Данните показват положителна промяна във всички показатели и в двете изследвани групи. Наблюдава се по-голяма разлика в подобряването на резултатите при експерименталната група (фиг. 1), което ни кара да вярваме, че лицата обучавани по предложената методика са работили с повишен интерес и активност, което е довело до този открояващ резултат



Фиг. 1. Подобряване на резултатите от изследването в двете групи

При проведените тестове за успеваемост, посредством експертна оценка, се получиха следните резултати представени в таблица 2. Оценката е по шестобалната система и е средно аритметично число от оценките на трима преподаватели по плуване. Участниците от експерименталната група са получили отлична оценка, близка до максималната. Тези от контролната група са усвоили изучаваните елементи, но общата им средно-аритметична оценка е много добър 4,7. Разликата от 1,1 в експертната оценка ясно ни показва по-добрата успеваемост при предлаганата от нас оптимизирана методика.

Таблица 2. Средни стойности на резултатите от теста за успеваемостта на плувните умения

Група	дишане	плъзгане	25 м крака кроул	25 м крака гръб	скок от стартово блокче	\bar{x}
Е	6	6	5,90	6	4,90	5,76
К	4,50	5	4,66	5	4,33	4,68

ИЗВОДИ

В процеса на обучението целенасоченото управление на познавателните процеси формира у обучаваните способността за самоуправление. Водещи принципи при осигуряването на ефективността:

- да се изисква от обучавания висока активност;
- да не се допуска наличие на инертност;
- да се търси развитие на умение за контрол върху собствената дейност;
- да се ангажира комплексно-личностният потенциал чрез дейности и отношения

Резултатите от изследването ще подпомогнат на педагози и треньори по плуване при работата им с начинаещи студенти, ще се намали рискът от грешки в обучението. Педагогическото взаимодействие ще бъде планирано, организирано и реализирано според предварително поставени задачи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванов, Й., Цолов, Б., Борисова, В., Три основни проблема пред учебния процес по физическо възпитание и спорт в българските висши училища, Годишник на Минно-геоложкия университет "Св. Иван Рилски", том 48, Хуманитарни и стопански науки, 2005
2. Костадинова, З., Експериментът в обучението на деца и ученици по безопасност на движението, V-ти есенен научно-образователен форум „Съвременното училище и квалификацията на учителите“, УИ, София, 2016.

*Доц. Боряна Туманова, доктор,
Софийски университет „Св. Кл. Охридски“,
Департамент по спорт,
Бул. Цар Освободител, 15
b_tumanova@yahoo.com*

ТЕНДЕНЦИИ В ИЗМЕНЕНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ И ДЕЕСПОСОБНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ В ДЪЛГОСРОЧЕН ПЛАН

ВЛАДИМИР ИВАНОВ

DR VLADIMIR IVANOV. THE TREND OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND ACTIVITY OF STUDENTS IN THE LONG RUN.

Growth of individual indicators – which generally provide more insight on the physical capabilities of students for one (or more) years of study determine motor abilities of students in a broad and holistic aspect and to more fully establish the proportion of characteristic each developing separate physical quality.

Key words: *physical abilities, physical development, technical progress of students, long-term development, planned conduct of classes, evaluation system.*

Основни фактори за осъществяване високото ниво на успеваемост на студентите в учебния процес по физическо възпитание в Университетите са здравето, физическото развитие, дееспособност и технически напредък в отделните спортове. Това се дължи на въздействието оказано с различните по форма, обем и интензивност натоварвания. Постигнатите резултати могат да се отчетат като специализирани педагогически действия със специализирани уреди и методи в учебните и тренировъчни занятия. В резултат се постигат целенасочени биологически, функционални и социално-адаптационни изменения – напредък във физическото състояние на студентите. Активното съчетаване на мисловната и физическа дейност води до влагане на желани усилия и въздействие в различните спортни действия за постигане на учебна успеваемост и повишаване нивото на участващите мускули и мускулно–ставен апарат.

Учебният процес планомерно се провежда със средствата на физическите упражнения и спорт. Това води не само към въздействие, но и активно противодействия на основния недостатък на нашето съвремие – хиподинамията – обездвижването, което в най-голяма степен, изтощава и подкопава човека (Аристотел 389–322 г.).

За тази цел се прилагат многобройни средства (Зациорский, В. М., 1976 г.) които обединяват физическото развитие, здраве и възможности.

За оценка нивото на физическата годност, физическа подготвеност и физическо състояние се използва терминът физическа дееспособност (Зациорский, В. М., 1976 г.), който обединява физическото развитие и здраве, като „ способност да се дава необходимият резултат при определена дейност (Janda, F 1961 г.), или способност да се извършва физическа работа и да се справя с нея бързо и лесно (Гуминг, Г., 1967), както и

да се извършва физическа работа с максимални постижения в отделните изпитания. Според Верхошанский Ю. А. (1970), тази дейност се измерва с качествено ниво на двигателните способности:

а) ниво на проявление на физическите качества при изпълнение на двигателните действия;

б) икономичност на мускулната работа;

в) преминаване на организма от една дейност в друга;

г) ускорени възстановителни процеси;

Състоянието на физическата дееспособност се определяше, в миналата практика, с прилагане на изпитни нормативи за оценка на нейното ниво (Белберов, Д., 1977 г.). Въведен бе изпит и оценка по физическо възпитание, провеждан през 1971 г. на основата на изпитни нормативи – тестове за физическа дееспособност, продължили през 1977, 1989 г.

Изследването проведено през учебната 1974/75 г. даде възможност, на основата на показаните резултати на 5965 студенти от 26 висши учебни заведения в страната, да се установят реалните показатели по таблица 1.

Таблица. 1. Резултати от изследване за физическа дееспособност 1974/75 г.

Бягане 60 м		Бягане 600 м /300 м – жени		Хвърляне гюле		Скок от място		Набирания		Ставане от тилен лег	
Мъже	Жени	Мъже	Жени	Мъже	Жени	Мъже	Жени	Мъже	Жени	Мъже	Жени
7.7 сек	9 сек	85 сек	50 сек	9.00 m	8.00	2.80 m	1.93 m	13	няма	40	30

За преодоляване на характерния недостатък на учебния процес – обездвижването, по данни от учебната 1974/75 г, занятията по физическо възпитание са се провеждали два пъти седмично. С течение на времето обаче вместо този процес на увеличаване на физическите натоварвания и респективно дееспособност да нарасне, настъпва промяна – едно занятие седмично. Съчетано с учебното натоварване това води до ниско физическо ниво и до увеличаване на заболяванията при студентите.

Постигнатите резултати и изводите, направени от научно-преподавателски колектив при студентското физкултурно дружество „Академик“, показват намаляване на физическата дееспособност на студентите през учебната 1989 г. (таблица 2).

Таблица. 2. Резултати от изследване за физическа дееспособност по инициатива на студентското физкултурно дружество

Бягане 60 м		Бягане 1500 м/ 800 м – жени		Хвърляне гюле		Скок. от място		Лицеви опори		Ставане от тилен лег	
Мъже	Жени	Мъже	Жени	Мъже	Жени	Мъже	Жени	Мъже	Жени	Мъже	Жени
8.07 сек	9.29 сек	6,78 мин	50 сек	8.60	6.87	2.64 м	1.88 м	41	няма	32	24

Введена бе и точковата система за оценка нивото на физическата подготовка на студентите. Тя даде възможност чрез количествени сравнителни показатели да се оцени и подобри нивото на физическата дееспособност, която с проявление на физическите качества (като продукт на извършена работа), може да бъде запазена или да изчезне.

Въвеждането на точни количествени показатели за оценка нивото на физическата подготвеност на студентите даде възможност и на преподавателите да оценят нивото на двигателните качества на студентите, които участват в учебните занятия. Това помогна да се оцени, в количествени показатели, физическата дееспособност на студентите, а респективно и да се установи степента на хармоничност. Бяха приложени и изпитни нормативи с по-голяма информативност по отношение на общата издръжливост – бягане на 800 м и 1500 м жени и мъже и на динамичната сила – хвърляне на гюле с две ръце напред, от място.

Това даде възможност по прираста на отделните показатели, които като цяло дават по-голяма представа за физическите възможности на обучаваните студенти за една (или повече) учебни години, да се определят двигателните възможности на студентите в по-широк и цялостен аспект, и по-пълно да се установи делът на характерното за всеки – развитието на отделно физическо качество. По този начин се определи не само степента на хармоничност, но и нивото на тези качества, които имат най-голям дял при формиране степента на оценката по физическо възпитание – показателите за дееспособност в развитието на студентите и нивото на отделните физически качества, които формират оценката. По този начин стана възможно да се установи по пълна представа за възможностите на всеки студент или група.

Необходимостта от развитие на този процес е очевидна, тъй като на практика въздействието върху студентите при сегашната система – занятия по физическо възпитание, само по един – избран от студентите спорт, не дава възможност за по широко въздействие – всестранно, цялостно физическо развитие на студентите, а при едно занятие седмично – 15 за семействата и до постигане на някакви реални резултати, а по скоро до имитиране на учебна дейност в тази насока. Особено това се вижда от проведените експеримент с измерване на физическите показатели на две групи по 15 студенти в проведените занятия на един семестър (таблица 3 и 4).

Таблица. 3. Резултати от изследване на физическа дееспособност на студентите за учебната 2015/2016 г.

Бягане 60 м		Бягане 1500 м / 800 м		Хвърляне гюле		Скок от място		Лицеви опори		Коремни преси	
Мъже	Жени	Мъже	Жени	Мъже	Жени	Мъже	Жени	Мъже	Жени	Мъже	Жени
8.44 сек	9.6 1сек	няма	няма	няма	няма	2.31 м	1.69 м	31 бр	21 бр	27 бр	20 бр

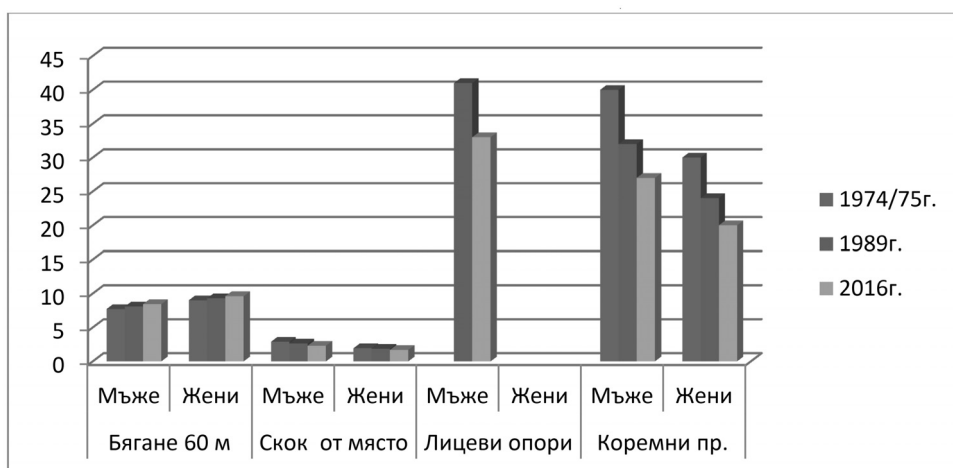
Таблица 4. Изследване физическа дееспособност по сходни показатели

Изследване физическа дееспособност по сходни показатели								
Година	Бягане 60 м		Скок от място		Лицеви опори		Коремни преси	
	Мъже	Жени	Мъже	Жени	Мъже	Жени	Мъже	Жени
1974/75 г.	7,7 сек	9 сек	2,9 м	1,93 м			40 бр.	30 бр.
1989 г.	8,07 сек	9,29 сек	2,64 м	1,88 м	41 бр.		32 бр.	24 бр.
2016 г.	8,44 сек	9,61 сек	2,31 м	1,69 м	33 бр.		27 бр.	20 бр.

Резултатите от изследването ни дадоха основание да включим в практиката съчетание на елементи от техниката на основното занятие с такива, равностойни на първите за общата физическа подготовка, във втората част на занятието.

Ефектът беше приложен и очевиден от психологическа гледна точка и желанието на студентите за общо силово развитие, с използване на специални упражнения за тази цел – лицеви опори, упражнения за коремната преса при жените и пр.

Таблица 5. Резултатите от изследването съчетание на елементи от техниката на основното занятие с такива, равностойни на първите за обща физическа подготовка.



Прилагането само на упражнения, с едностранно въздействие, може и е целесъобразно да се съчетае с различни, но с участие и на пасивни такива, което е полезно и като емоционален фон при завършване на учебните занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Белберов, Д., и кол., Ръководство по физическо възпитание за ВУЗ, Ми Ф, с. 1977.
2. Верхошанский, Ю.А., ФИС, М.,1970.
3. Гешев, А., Теория и методика на физическото възпитание, С., 1965.
4. Зациорский, В.М., Физически качества спортумена, М., С., 1976.
5. Иванов, Ив. и кол., Система за контрол и оценка, СФД Академик, С., 1989.
6. Иванов, Ив., Физическо възпитание във ВУЗ, С., 2000.
7. Yanda, F., 12961
8. Gumming, C., 1967.

ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТВЕНОСТ НА СТУДЕНТСКИЯ ФУТБОЛЕН ОТБОР НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ

ГЕОРГИ ИГНАТОВ

GEORGI IGNATOV. FIELD CHECK OF THE PHYSICAL CAPABILITIES OF SOFIA UNIVERSITY'S STUDENT FOOTBALL TEAM

In the current stage of sports development, controlling the momentary condition of the athletes is crucial. Through the control process, the processes of training and competing are optimised based on objective information on the effect of the applied training impacts on the respective athletes. The goal of our scientific research is to evaluate the momentary physical condition of the footballers in the representative football teams of the Sv. Kliment Ohridski Sofia University (SU). The study was conducted in March 2016, during the pre-season training of the football teams of the SU. The object of the study were 20 students from the Sofia University's representative team. All students were male 1st – 5th year. By applying this test we established who the best and worst prepared athletes in the team. Based on the results of the study, we would recommend searching ways to optimise the training process in the future work with the students. Also, ways to achieve better homogeneity of the physical condition of the students from the two teams by optimising the training process and improving their physical capabilities. The main goal of the control is to optimise processes of training and competing based on objective information which presupposes the conducting of a second test (6–8 weeks after the first one), which would lead to increasing of the motivation of the athletes during the training process.

Key words: *students, football, physical training, control, indicators, test*

Контролът е част от познавателната дейност на човека, при който се събира информация и се оценява действителното състояние на даден обект с оглед неговото целенасочено (предварително планирано) развитие и усъвършенстване [3].

Главната цел на контрола в сферата на високото спортно майсторство е да се оптимизира тренировъчният и състезателен процес въз основа на обективна информация за ефекта от приложените въздействия върху спортиста. Предмет на контрола са главните фактори на спортното постижение, т.е. онези параметри (признаци, качества, свойства) на човешката моторика, които корелират значимо със спортното постижение и в някаква степен се подават на развитие и управление под въздействието на тренировъчните средства и методи [3].

За целите на контрола и управлението на спортната подготовка измеремите параметри на моториката се подразделят на три нива: интегрални – отразяват неразривно свързаните и цялостни страни на човешката

моторика – физическа, техническа и тактическа подготовка, морфофункционален или психически статус и т.н.; комплексни – отнасят се до отделни страни на двигателната дейност – сила, издръжливост, координационни способности и др.; диференциални – характеризират отделни свойства или признаци на комплексния параметър: статична или експлозивна сила, скоростна или силова издръжливост, честота, амплитуда и ритъм на движенията, елементи на спортната техника и др.

В спортната практика са се утвърдили три основни форми на контрол: оперативен – дава информация за срочната адаптация на организма; текущ – установява денонощните колебания и промени в състоянието на спортиста (в микроциклите на подготовката) и етапен контрол – предоставя информация за тренираността и спортната форма.

По същество системата за контрол в спорта обхваща три предметни области – измерване, оценяване и оптимизиране [1]. Това са три взаимно обвързани подсистеми на контрола, които осигуряват необходимата информация за управлението на тренировъчния и състезателен процес.

В настоящия момент на развитие на спорта като цяло все по-често термина „физически качества“ се заменя с „двигателни способности“, т.е. способността на индивида да изпълнява движения. Що се отнася до термина „качество“, то е целесъобразно да се прилага при сравнение на двама или на група спортисти. Така при сравнение на силовите способности на двама спортисти говорим, че качеството на проява на едно движение у единия е по-високо от това на другия [2].

Физическото развитие е съвкупност от морфологични и произтичащи от тях функционални свойства на организма, характеризиращи онези страни от формата и строежа на човешкото тяло, които обуславят определени физически и функционални качества и дават представа за здравето и работоспособността на човека [8].

Редица автори извършват физически експерименти със студенти и спортисти от различни видове спортове чрез използването на физически тестове [9,11,12].

Друг автор ни запознава с основните съвременни нормативи за оценка на физическата подготовка на футболните съдии, както и с физическите тестове със статута на проверка (check) на физическата годност на футболните съдии – едни от последните такива тестове са: „T-Drill“, „CODE“ и „Box to Box“, които могат да бъдат ползвани по всяко време на специализираните семинари за международни съдии, организирани от ФИФА и УЕФА, както и в местните футболни асоциации с решение на съответните съдийски комисии [4].

Според становището на редица специалисти в областта на футбола, физическите качества имат около 47% относителен дял в сравнение с другите качества, които един топ футболист трябва да притежава. Фут-

болът е спорт, който от физическа гледна точка предполага интензивни действия, извършвани за относително дълъг период от време, в постоянен режим на работа, което води до необходимостта спортистът, да се справя с тези изисквания чрез: извънредния аеробен капацитет, силата, експлозията в сегментите, извънредната скорост, бързото завръщане след интензивни и повтарящи се действия. Тренировките трябва да бъдат така замислени и структурирани, че да допринесат за увеличаване на аеробния капацитет и подобряване на възстановяването, развитие на максималната аеробна мощност, интервално-периодичната работа, подобряване на бързината (сила и скорост), координацията и техниката [10].

Всичко това изисква тренировъчния процес по футбол да бъде правилно насочен, за да бъде ефективен, като едновременно с това треньорът да контролира физическото развитие на състезателите.

Целта на научната статия е чрез използването на теста „IRST“ да се определи физическото състояние на футболистите от представителния студентски футболен отбор на Софийския университет “Св. Климент Охридски” (СУ). На базата на получените стойности от извършеното изследване да се сравнят резултатите на състезателите и да се потърсят начини за оптимизиране на тренировъчния им процес.

За осъществяването на определената цел си поставихме следните **задачи**:

1. Чрез прилагането на теста „IRST“ да разберем какво е моментното физическо състояние на футболистите от отбора на Университета.

2. Да установим кои са най-добре и най-слабо подготвените състезатели.

3. Да подобрим мотивацията на играчите (ако състезателите знаят, че този тест се провежда периодично, логично е те да бъдат мотивирани във времето между тяхното изпълнение – на всеки 6 седмици например).

4. На базата на получените резултати да се оптимизира тренировъчният процес.

МЕТОДИ НА РАБОТА

Настоящото изследване се проведе през месец март 2016 г. по време на подготвителния период от подготовката на футболния отбор на Университета.

Предмет на изследването бяха състезателите от представителния студентски футболен отбор на Софийския университет.

Обект на изследване е физическата подготвеност на студентите от представителния футболен отбор на СУ.

Контингент на изследване бяха 20 студенти от Софийския университет. Всички студенти са мъже от I–V курс.

За установяване на физическата подготвеност студентите покриха физическия норматив „IRST“. Тестът се проведе на изкуственото игрище на спортен комплекс „Академик“ – Гео Милев (гр. София), с подходящи обувки (стоножки).

Необходими технически средства за провеждане на теста:

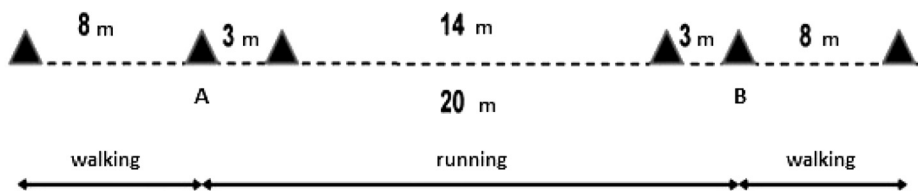
- високи конуса за всеки състезател;
- малки конуса за всеки състезател;
- Озвучителна уредба;
- Протокол за провеждане на теста;
- Треньор наблюдаващ правилното провеждане на теста.

Тестът „IRST“, който приложихме ни даде информация за аеробната издръжливост – студентите имаха възможност да бягат по-дълъг период от време с различно темпо (повече от 10 мин). Беше приложен вариантът „Максимален тест“ – всеки състезател бяга до отказ.

Описание на теста: Дистанцията между т. А и т. Б е 20 м. От точка А и Б се разполагат други два конуса, които се намират на 3 м навътре от А и Б, като дистанцията между вътрешните конуси е 14 м. Тестът започва, тръгвайки от т. А, когато състезателите чуят звуковия сигнал от предварително подготвена звукова уредба. Ако състезателят е достигнал до конуса (т. А или т. Б) и звуковият сигнал не е прозвучал, то изследваният трябва да изчака до неговото прозвучаване. Ако състезателят чуе звуковия сигнал и се намира в 3-метровата зона, тестът продължава, но ако по време на звуковия сигнал състезателят се намира в 14-метровата зона, то се присъжда наказателна точка. Ако даден състезател направи 2 наказателни точки, то неговото участие в теста се преустановява.

В теста е предвидена почивка. По време на този период за почивка състезателите отиват и се връщат ходом до малките конуси, които са на разстояние на 8 м от големите конуси (навън), независимо от която и да е страна на трасето (фиг. 1).

При провеждането на теста за всеки 4 състезателя е необходим поне 1 треньор, който съблюдава за правилното изпълнение, броя на пробяганите отсечки и окуражава състезателите.



Фиг. 1. Тест „IRST“

За определяне на физическото развитие на състезателите са снети данни по 3 морфологични показателя – ръст, тегло и възраст, както и основните параметри от теста: скорост (км/ч), брой пробежки, общ брой пробежки.

Резултатите от изследването са обработени чрез вариационен анализ и метод на индексите.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Всички изследвани студенти са от I-ви до V-ти курс, разпределени както следва: седем от I-ви курс, шест от II-ри, трима от III-ти и по двама от IV-ти и V-ти курс.

Разпределението по *постове* на изследваните студенти от отбора е следното: двама вратари, по седем защитници и полузащитници и четири нападатели. Пет от изследваните студенти се състезават във „В“ АФГ, а останалите 15 са преминали през ДЮШ на различни футболни клубове в страната.

Според Наредбата за провеждане на Националния студентски шампионат, изготвена от Техническата комисия към АВС „Академик“, към настоящия момент в тях могат да участват студенти без възрастово ограничение и без да имат професионални договори с клубове от „А“ и „Б“ ФГ. На студенти, състезаващи се в регионалните и „В“ аматьорските футболни групи се разрешава участие [5, 6 и 7].

При изследването на студентите, които са част от представителния студентски футболен отбор на СУ „Св. Климент Охридски“ бяха установени следните стойности: *средната възраст* на изследваните състезатели от Университетския отбор е 21,70 години, като варира в диапазона от 19 до 26 г. (Таблица 1). Разсейването (V) при възрастта на футболистите от СУ е 5,17%, което определя изследваните студенти от отбора като еднородни по този показател ($V < 12\%$).

Таблица 1. Възраст на изследваните лица

Възраст	n	Xmin	Xmax	Xmean	R	As	Ex	V	STDV
СУ	20	19	26	21,70	7	0,74	-0,76	5,17	2,27

Ръстът при изследваните студенти от Университета варира в стойностите от 169 до 190 см, а средната стойност е 180,15 см. Коефициентите на асиметрия и ексцес показват, че разпределението на признака е нормално ($As = -0,12 < 1,160$). Стандартното отклонение е със стойност 5,19 см.

Коефициентът на вариация показва, че изследваната група студенти е приблизително еднородна по отношение на признака ръст ($V = 29,39\%$).

Коефициентите на асиметрия и ексцес показват, че разпределението на признака е нормално при равнище на значимост 0,05 (Таблица 2).

Таблица 2. Ръст на изследваните състезатели по футбол (см)

Ръст	n	Xmin	Xmax	Xmean	R	As	Ex	V	STDV
CV	20	169	190	180,15	21	-0,12	0,14	26,98	5,19

Теглото на състезателите варира в диапазона от 60 до 88 кг. Средната стойност е 74,75 кг. Стандартното отклонение е 7,20 кг. Коефициентите на асиметрия и ексцес (Таблица 3) показват, че разпределението на признака е нормално при равнище на значимост 0,05 ($As = -0,22 < 1,160$).

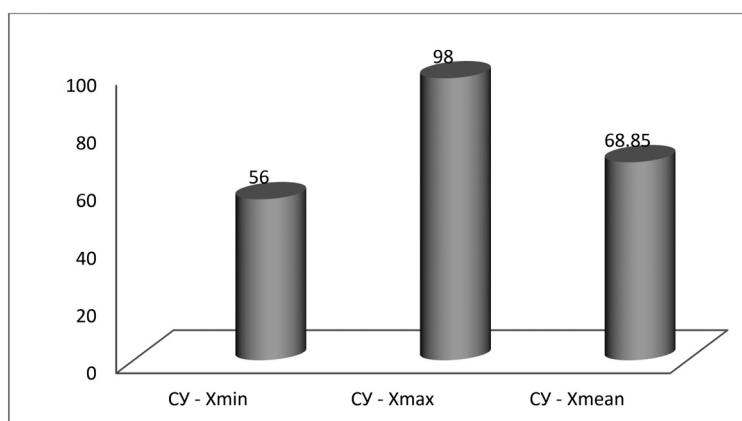
Таблица 3. Тегло на изследваните студенти (кг)

Тегло	n	Xmin	Xmax	Xmean	R	As	Ex	V	STDV
CV	20	60	88	74,75	28	-0,22	-0,36	51,78	7,20

При изпълнението на теста IRST средната стойност на пробяганите отсечки за състезателите от Университета е 68,85 (средна скорост – 14,5 км/ч). Постиженията варират в диапазона от 56 (14,0 км/ч) до 98 (15,5 км/ч) пробягани отсечки (Фиг. 2). Стандартното отклонение е 13,39. Коефициентите на асиметрия и ексцес показват, че разпределението на признака при изследваните студенти е нормално (Таблица 4).

Таблица 4. Минимални, максимални и средни стойности от IRST при студенти от CV (брой пробягвания)

IRST/Брой	N	Xmin	Xmax	Xmean	R	As	Ex	V	STDV
CV	20	56	98	68,85	42	1,33	0,41	179,3	13,39



Фиг. 2. Сравнение на минимални, максимални и средни стойности от IRST при студенти от Софийски университет (брой пробягвания)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чрез използването на теста IRST определихме моментното физическо състояние на студентите от представителния футболен отбор на Софийския университет. Установените резултати на студентите в момента на изследването показват резултати точно над минималните параметри (69 пробегжки и средна скорост 14,5 км/ч., при изисквани минимални 54–62 пробегжки и средна скорост 14 км/ч.), което ни дава основание да твърдим, че изследваните футболисти имат задоволителна физическа подготвеност, т.е. необходима е още работа за достигане до оптимални функционални параметри. Това има своето логично обяснение, тъй като студентите от Университета нямат достатъчно практически занимания в учебната си програма, които да спомагат за повишаване на кондиционните им възможности.

Чрез прилагането на теста установихме кои са най-слаби (по един състезател е пробягал 56, 57, 60, 61, 65, 67, 71 и 72 пробегжки, а по двама – 58, 62, 63 и 64 пробегжки), и най-добре подготвените състезатели от отбора (по един състезател е пробягал 88, 93, 95 и 98 пробегжки). Особеното тук е, че четиримата студенти, които са най-добре подготвени, водят тренировъчен и състезателен процес и с футболни клубове от аматьорските „В“ групи.

На базата на получените резултати бихме препоръчали да се увеличи броят на практическите занимания с представителния футболен отбор на Университета с цел повишаване функционалните им възможности. Чрез оптимизиране на тренировъчния процес и подобряване на физическата дееспособност на футболистите от отбора да се постигне по-добра хомогенност на физическото им състояние.

Главната цел на контрола е да се оптимизира тренировъчният и състезателен процес, въз основа на обективна информация, което предполага осъществяването на второ тестиране (6–8 седмици от първото), което би довело до повишаване на мотивацията на състезателите при участие в тренировъчния процес.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брогли, Я., Контрол на тренировъчния процес, Монография. 1992.
2. Димов, Д., Възможност за контрол и оценка на двигателните способности на млади футболни вратари (15–18 г.) в тренировъчния процес, Пета международна научна конференция, Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, С. 2013.
3. Желязков, Цв., Д. Дашева., Основи на спортната тренировка, ГЕРА-АРТ. 2006.
4. Игнатов, Г., Съвременни нормативи за оценка на физическата подготовка на футболните съдии, Спорт и наука, 2015, 5.

5. 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).
6. 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.
7. 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.
8. Петкова, Л., М., Квартирникова, Тестове за оценяване на физическата дееспособност, МиФ, София, 1985.
9. Bachvarova, D., Petkova, P., Simeonova, T., Vasilev, P., Mustafa, M. The basketball game and the physical experiment. 9 th FIEP European Congress; 7 th international Scientific Congress “Sport, Stress, Adaptation”. 9–12 october 2014, Sofiq, Bulgaria. Scientific Journal. Issue 1, 2014.
10. Cărăbas Ionică. Aspects Regarding the Role and the Importance of Physical Preparation in the Modern Football Game. Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal. Versita. DOI: 10.2478/tperj-2013–0009. Issue 10, 2013.
11. Ilkay Yazarer, Tzanko Tzankov. Specific workability of the students-basketball players from the high schools in Turkey. 9 th FIEP European Congress; 7 th international Scientific Congress “Sport, Stress, Adaptation”. 9–12 october 2014, Sofiq, Bulgaria. Scientific Journal. Issue 1, 2014.
12. Nikolov, Y. Endurance development during the preparatory period in 17–18 year-old footballers. 9 th FIEP European Congress; 7 th international Scientific Congress “Sport, Stress, Adaptation”. 9–12 october 2014, Sofiq, Bulgaria. Scientific Journal. Issue 1, 2014.

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

ЕФЕКТЪТ НА СТАНЦИОННИТЕ УПРАЖНЕНИЯ В ЗАНИМАНИЯТА ПО ФУТБОЛ СЪС СТУДЕНТИ ОТ НСА „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“ И СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ГЕОРГИ ИГНАТОВ, ДАНИЕЛ ДИМОВ, СИЛВИЯ РАДОЙСКА,
СТАНИСЛАВА ЦЕКОВА

GEORGI IGNATOV, DANIEL DIMOV, SILVIA RADOISKA, STANISLAVA CEKOVA. THE EFFECT OF THE EXERCISES ON BASIS IN FOOTBALL CLASSES WITH STUDENTS IN "VASIL LEVSKI" NATIONAL SPORT ACADEMY AND "ST. KLIMEN OHRIDSKI" UNIVERSITY OF SOFIA

The aim of the study was to examine the changes in the physical abilities of students practicing football through once-weekly circular exercise training designed to improve various physical skills. The subject of the research are 20 students, 10 from the University of Sofia and same number from the National Sports Academy. After tests and analyzes it was seen that the proposed way of exercises leads to improving the physical development of the students in NSA. Their results were increased with 91.25 percent. The results of the other group, from the University of Sofia, were increased with 88.75%. The overall progress in the two groups of students in all indices equivalent to 90%. The article shows the extremely important role of the development of the physical abilities of the football athletes in the modern development of the football game. The hard work of the coaches with the players in terms of their complex physical development, will inevitably raise the whole level of efficiency and effectiveness of the players during competitions.

Key words: *football, students, exercises on basis, circular method testing*

Разглеждайки спорта от научна гледна точка е доказано, че той е най-доброто средство, чрез което човек е способен да повиши съпротивителните сили на своя организъм и да подобри своето психическо и физическо състояние.

Спортът е едно от най-силните и ефикасни средства за повишаване на психическата устойчивост на човека. Заучава хората на дисциплина, отговорност, решителност, непримиримост. Повишава самочувствието, стимулира мозъчната дейност, повишава работоспособността. Възпитава воля и играе огромна роля при изграждането на характера на подрастващите.

Футболът се нарежда сред най-практикуваните спортове. Това е спортна игра, в която участват два отбора, които, спазвайки установени правила, се опитват да отбележат повече голове от противника. Играта се практикува в условията на активна съпротива от съперника. Преодоляването на това съпротивление изисква полагането на голямо усилие и наличието на редица качества – физически, психически, технически, тактически. Всяко едно от тях може да бъде тренирано и усъвършенствано чрез предварително планирани, обмислени методи и средства [1].

Футболът е най-гледаният спорт на планетата. Ежедневно вдъхновява хиляди деца да се включат в тренировъчен процес. Тренировките спомагат за повишаване на физическата и психическата годност на младежите, като по този начин те се справят по-лесно с проблемите на ежедневието, стреса и др. Футболната игра протича на високо темпо, с голям емоционален заряд. Играта изисква способност за бърза ориентация, бързо вземане на решения, висока подвижност на нервните процеси и бързина на двигателната реакция. Футболната игра има високи физически изисквания към състезателите. Техните действия се отличават с голям демараж, голяма вариативност, поради непрекъснато и бързо променящата се игрова обстановка, голямо разнообразие на движенията с и без топка, наличието на много силови единоборства [8].

Тренировката е основното средство за подобряване на физическите, тактическите и психическите качества на футболистите. Целенасочените натоварвания в тренировъчния процес изискват от занимаващите се активни физически и психически действия. Поддържането на висока работоспособност и бързото ѝ възстановяване е основната предпоставка за ефективността на натоварванията. По този начин спортистът се развива хармонично, повишавайки своето здравословно състояние [4].

В днешно време, в учебно-тренировъчните занимания в реномираните футболни клубове на страните, които владеят футболната мода – Англия, Бразилия, Германия, Испания, Аржентина, Франция, Италия, Холандия, се прилагат все по-усъвършенствани и научно обосновани методи за селекция, както и такива за контролирани въздействия преди всичко на физическата подготовка на играчите – бързина, сила, ловкост, обща и скоростна издръжливост.

Колкото и високи да са техническите възможности на играчите, футбол от висока класа на най-високо ниво не може да се играе, ако физическата подготовка на отделните играчи е на незадоволително ниво. В съвременния футбол, от играчите на отделните постове се изисква бързо придвижване, с или без топка, по всички части на терена, максимална работоспособност и устойчивост във физическите единоборства.

За футболната игра е необходимо да се подбират момчета с отлични физически данни и спортно-технически качества, които чрез тренировки да бъдат издигани до нивата на високото спортно майсторство. Наличният физически потенциал на младите играчи трябва да бъде разширяван чрез интензивни, предварително планирани, целесъобразни и добре подбрани тренировки. Затова е необходимо у тях да се развиват необходимите за футболната игра физически качества.

За първи път в Англия се въвеждат тренировките със специализирана атлетическа насоченост. Това се случва през 1972 година. Холандия последва техния пример през 1974 година [10]. Понастоящем тренировки

с изявен атлетически характер се провеждат във всеки един футболен клуб и неговата детско-юношеска академия. Атлетическата подготовка с многообразието на форми на проявление, с приложимостта ѝ при естествени и типични за футболната игра условия, с нейната динамичност и богато съдържание на средства и методи, допринася за повишаване на атлетизма на футболистите. Тя трябва да бъде подчинена на изискванията на футболната игра, на нейните технико-тактически особености. Това се определя като „специализирана атлетическа подготовка за футболисти“. Нейното изискване е – в тренировъчния процес да се включват комплекси от упражнения, в естествени условия и в подходящата форма на проявление, с подчертано скоростно-силов характер. Това са упражнения, които подобряват бързината на реакцията, бързината на бягане, ловкостта, отскокливостта, взривната сила, скоростната издръжливост, гъвкавостта и др. [8].

От практиката е доказано, че при високо ниво на развитие на физическите качества, определено двигателно действие или усилие ще бъде изпълнено с по-голяма лекота, ефективност и икономичност на енергоосигуряващите процеси и мускулната работа. По-високата работоспособност ще ускори възстановителните процеси, поради по-голямата устойчивост към натоварване, както и ще улесни вработването в тренировъчния процес [5]. Физическите качества на младите футболисти могат да се развиват в желаната от треньора посока чрез целенасочено натоварване с атлетически характер, приспособено към особеностите на футболната игра. Включването на скоростно-силови комплекси помага за значително то и качествено подобряване на двигателните способности [7].

Изследванията с играчи в юношеска възраст показват, че за по-комплексно развитие на специалните физически качества – бързина на реакцията, бързина на бягане, ловкост, гъвкавост, взривна сила и подобряване на функционалната работоспособност на организма е необходимо да се прилагат скоростно-силови комплекси в седмичния тренировъчен график [7].

Управлението на спортната тренировка във футбола предполага реализирането на предварително набелязана тренировъчна програма.

Периодизацията на спортната тренировка е основата, върху която се гради спортната форма на състезателите. Седмичните тренировъчни цикли са в основата на реалното целогодишно планиране [6].

В зависимост от особеностите и насочеността на отделните занимания е необходимо да се прилагат следните методи:

1. Равномерен метод – намира широко приложение, поради достъпния си характер. Дава възможност да се организират занимания с големи групи, когато е под формата на бягане.

2. Повторен метод – основава се на използването на стандартни упражнения, които се изпълняват в серии с определена почивка между тях.

И един от основните методи при спортната подготовка на футболистите. Използва се целогодишно.

3. Променлив метод – негова особеност е промяната на ритъма и скоростта на изпълнение на зададените движения или действия. Използва се за развиване на физическите качества – бързина, сила, обща и специална издръжливост, ловкост. Ефективността му при тренировки за бързина и скоростна издръжливост е много голяма.

4. Интервален метод – основава се на повторното или серийното изпълнение на действия и упражнения с конкретна насоченост на усилията, при което особено внимание се обръща на интервалите на почивка между отделните упражнения.

5. Игрови метод – това е основният метод в подготовката на спортните игри, в това число и футбола. Използваните средства са максимално близки по специфика, с типичен характер на игровата дейност.

6. Станционен (кръгов) метод – това е един от най-ефективните методи за комплексно развиване на физическите качества. Подходящ е за занимания със скоростно-силов характер. Упражненията се подреждат в определена последователност, т.нар. „станции“.

На всяка една станция се изпълнява дадено упражнение, което по своята структура и насоченост е максимално близко до активността, извършвана по време на състезание. Всяка следваща станция трябва да се различава от предходната. Целесъобразно е редуването на мускулните групи – долни крайници, горни крайници, коремни мускули, гръбни мускули и т.н. Показател за ефективността на кръговия метод е съчетаването на оптимален обем и интензивност на изпълнението при значително времетраене и брой на подходите. Броят на станциите и характерът на упражненията в тях се определя от възрастта на занимаващите се, нивото на физическа подготовка и спортната квалификация. Контролирането на изпълнението става по два начина – чрез засичане на времетраене или броя на повторенията при отделните станции. От станция на станция се преминава без пауза за отдих. Почивката се осъществява между отделните серии.

Прилагането на станционния метод е целесъобразно и подходящо през всички годишни периоди и етапи на подготовка на футболистите.

Кръговата тренировка има древна история. Това е първият тип тренировъчна система, позната още от Елада, а по-късно и от Рим. Това е тренировка, която натоварва общо мускулатурата на тялото, без да задържа кръвотока в конкретна мускулна група или зона. Състои се от 10–12 упражнения за цялото тяло, от които се изпълнява по една серия последователно. След изпълнение на първата серия от всички упражнения следва втори кръг. Кръговите схеми рядко съдържат повече от три поредни кръга. Добавянето на четвърта серия изисква висок атлетизъм. Броят на сериите

е от изключително значение. При кръговата тренировката се наблюдава бавно настъпване на локална умора и голям брой базови движения, позволяващи сериите да се изпълняват със сравнително голямо утежнение и висок интензитет. Подборът на движенията и техният ред ограничават стимулите за мускулен растеж до едно базово ниво, най-вече за сметка на хипертрофия чрез предимно миофибриларна мускулатура и висок мускулен тонус. Прилагането на кръговата тренировка дава възможност самостоятелно да се придобиват знания, да се развиват физическите качества, да се усъвършенстват и заучават нови умения и навици, позволява на организма да достигне нова, по-висока степен на работоспособност [2].

При разработването на различните модели на физическа подготовка с използване на кръгова тренировка е необходимо да се спазват следните принципи:

- да се определят крайните цели на развиване на физическите качества и тяхното трениране в конкретния етап на обучение;
- да се направи задълбочен анализ на упражненията;
- да се установи връзката им с учебно-тренировъчния материал;
- при включването на комплекса в съответната част от тренировката, да се има предвид тренираността на групата;
- определяйки обема и интензитета на работа, да се има предвид тренираността, пола, възрастта на групата занимаващи се;
- да се спазва последователност при изпълнението на упражненията, както и да се спазва интервалът при преминаване от една станция към друга и между отделните кръгове.

Футболната игра предявява високи изисквания към развитието на физическите качества на вратарите. Физическата подготовка е онази част от спортната подготовка, в която са включени всички организирани, йерархични процедури в тренировъчния процес, които целят развитието на физическите качества при вратарите [3].

Физическото развитие е дълъг, многостранен процес, свързан с развиване на физическите качества, към които се отнасят бързината, силата, гъвкавостта, издръжливостта и ловкостта. Освен тези качества се отличават и т.нар. комплексни качества – отскокливост, силова и скоростна издръжливост и др.

При прилагане на станционния метод се развиват способностите на индивида да изпълнява задачи в различните режими на работа – динамичен, статичен, скоростно-силов. Така се достига и до значително укрепване на мускулния апарат, което води до по-голяма производителност по време на прилагане на спортносъстезателната дейност.

В станциите на кръговата тренировка може да се програмира развиването и на качеството издръжливост. Неговото развиване и поддържането на работоспособността се намират в пряка взаимовръзка със степента на

общофизическа подготовка, с устойчивостта на възбудните процеси, работоспособността на органите на кръвообращението, дихателните органи, с икономичността при протичане на обменните процеси, с енергийните запаси в организма, волевите усилия да се устои на настъпващата умора.

Подобряване на бързината на движение също е възможно да се моделира в станциите на кръговата тренировка. Съвременният футбол предявява особено високи изисквания към бързината на двигателната реакция и честотата на движение. За развиване на това качество се използват упражнения, които се изпълняват с максимална скорост. Всички компоненти на натоварването в скоростните упражнения се подчиняват на дължината на дистанцията, интензивността на изпълнението, интервалите на почивка, броя на повторенията. По време на кръгова тренировка е целесъобразно да се включат и станции подобряващи ловкостта. Те са тясно свързани с упражнения за подобряване на бързината. Това се изразява в способността да се усвоят координационно сложни двигателни действия и пренастройването на двигателната дейност, в съответствие с бързо променящата се обстановка на футболния терен. Способността на футболиста да поддържа равновесие е от огромно значение. Това се проявява особено във физическите единоборства за вземане на надмощие, рязката смяна на посоката на движение, приземяване след отскок и др. Развиването на ловкост оказва благоприятно влияние върху функционалните възможности на двигателния анализатор.

При тренировките с млади футболисти трябва да се имат предвид особеностите на организма им. Все още младият организъм понася много по-добре и леко натоварванията, целящи подобряване на координационния и скоростния капацитет, отколкото натоварвания, подобряващи силата и издръжливостта. В юношеска възраст добри резултати при трениране на сила и издръжливост се наблюдават, когато в станциите на кръговата тренировка се редуват – упражнения, развиващи силовата издръжливост, с упражнения, подобряващи ловкостта, бързината и гъвкавостта. Станционната тренировка трябва да бъде насочена към подобряване на функциите на органите и отделните системи, повишаване на техните функционални възможности, укрепване на организма [7].

За провеждане на кръговата тренировка е необходимо определено място и инвентар за нейното провеждане. Предварителна подготовка, изразяваща се в запознаване на футболистите с предстоящите за изпълнение задачи.

Изследвания доказват огромния ефект, който тренировката оказва върху футболистите. Те подобряват значимо своите физическа качества – обща и специална издръжливост, взривна сила, ловкост, гъвкавост. Тя спомага за увеличаване на натоварванията, повишава моторната плътност на урока, прави заниманията по-емоционални и разнообразни. Най-подходящото

време за нейното провеждане е в началото на основната част, тъй като организъмът е все още свеж, централната нервна система функционира на добро ниво. Това предполага оптимален ефект от натоварванията. Организъмът на футболистите ще е готов да изпълнява упражнението в продължение на 30 секунди с умерено темпо на изпълнението.

Всяка отделна станция има различна степен на трудност. По този начин се компенсират различията в утежнеността на отделните упражнения. Натоварването по време на кръговата тренировка може да бъде интервално и непрекъснато. Непрекъснато натоварване наблюдаваме тогава, когато се преминава от една в друга станция без почивка. При интервалното натоварване е налице определено време за отдих между отделните упражнения. Тези два варианта действат изключително благоприятно върху общата и силовата издръжливост, както и на скоростната сила.

В учебно-тренировъчния процес е препоръчително да се включат циклични и периферични занимания от кръгови комплекси, моделирани в съответствие с тренировъчната програма в годишния цикъл на клуба. Упражненията в кръговата тренировка е необходимо да бъдат от технически характер. Целесъобразно е предварителното им изучаване в подготовителната част, за да може при преминаване през станциите изпълнението им да бъде максимално чисто и правилно, за получаване на оптимален ефект. По-голямата част от тези технически упражнения са ациклични, но в кръговата тренировка им се придава изкуствен цикличен характер на слети повторения. Лесното им и просто изпълнение позволява да се повтарят многократно и комплексно. За развиване на силовите възможности е необходимо да се прилагат упражнения с тежести, тренажори, различни предмети, които упражняват външно съпротивление и предизвикват физически футболистите.

При определяне на съотношението при трениране на обща и специална физическа подготовка трябва да се има предвид периода на подготовка и степента на развитите двигателни качества на футболистите.

При прилагане на кръгова тренировка, упражненията включени в нея позволяват решаването на три основни задачи с общ, специален и професионален характер. Това става едновременно за сравнително кратък период от време и с голяма ефективност. Това е и най-голямото предимство на кръговите комплекси пред другите методи за тренировки.

През първата година на прилагане на кръгови занимания е необходимо да им се отделя около 30–50%, през втората 50%, а през третата – 50–70% от времето за физическа подготовка в тренировъчния процес.

При седмичното изготвяне на тренировъчния план, позиционирането на кръгов комплекс трябва да се съобрази с деня, в който ще се състои официалната среща на отбора. Тъй като стационарните тренировки традиционно оказват не малък стрес върху организма на футболистите, е

необходимо да се остави достатъчно време за възстановяване на физическите сили. По време на кръговата тренировка пулсът на занимаващите се движи в рамките на 140–170 удара в минута, в зависимост от индивидуалната тренираност при прилагане на непрекъснат метод на изпълнение. Известно е, че ефектът от натоварването трае в продължение на 72 часа. Затова е целесъобразно, при планиран мач в събота, кръговата тренировка да се осъществи 72 часа по-рано, т.е. в сряда. По този начин на организма ще бъде предоставено достатъчно време за възстановяване, но ще запази ефекта от натоварването.

Целта на изследването е да се разгледат промените във физическите възможности на студенти, практикуващи футбол, чрез прилагане един път седмично на кръгово занимание с упражнения, насочени към подобряване на различните физически качества.

ЗАДАЧИ

1. Да се проучат необходимите литературни източници.
2. Да се изготвят станционни упражнения и да се онагледят чрез специализирана софтуерна програма „Academyssoccercoach“ [9].
3. Да се изготви тестова батерия и да се тестват студентите.
4. Да се установи ефектът на станционните упражнения приложени върху студенти от НСА „Васил Левски“ и СУ „Св. Климент Охридски“.

Предмет на изследването са физическите качества на студентите и тяхното развитие под влиянието на специализирана станционна тренировка, пригодена към изискванията на футболната игра.

Обект на изследването са 20 студенти (по 10 от Университет), изучаващи както следва: изборно-задължителни дисциплини „Футбол“, „Методика на преподаване на футбол“ и „Спортно усъвършенстване – футбол“ от Софийския университет и дисциплините „Футбол“ и „Спортна специалност – футбол“ от НСА.

Организация на изследването – изследването се проведе в периода октомври 2014 г. – февруари 2015 г. в три основни етапа:

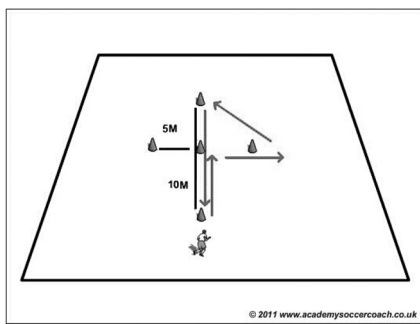
- първият етап включва проучването на литературните източници. Изработи се план на изследването и се избраха методите на изследване. Проведох се беседи със специалисти и треньори по футбол;
- вторият етап се проведе на затревеният терен на стадион „Академик“, град София; през този етап проведехме експериментални изследвания със студентите по футбол; направихме начално тестване в началото на месец октомври 2014 г.; след него се приложи програма за специализирана подготовка, която включи приложената кръгова тренировка в ежеседмичния тренировъчен цикъл. крайното тестване се извърши в края на месец февруари 2015 г.;

- третият етап включва анализ на получените резултати; бяха направени съответните изводи и препоръки.

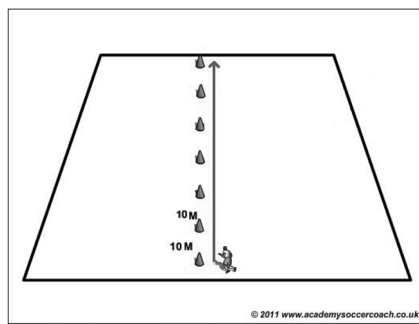
МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Приложи се метод на изследване тип „експеримент“. Експериментът е обикновено изследване, включващ контролирането и манипулирането на една или повече променливи от изследователя по такъв начин, че тяхното въздействие върху една или повече зависими променливи да може да бъде измерено. Основната цел на експеримента е да открие или потвърди причинно-следствената връзка и наличието на зависимост между променливите. Играчите преминаха през първичен контролен тест, който послужи като основа за сравнение и анализиране на евентуално развитие на физическите им възможности.

1. „Вертикален скок“ – играчите застават пред стена с вертикална скала на измерена височина. Краката са леко разтворени на ширината на раменете. Отскачат от два крака, протягат високо нагоре ръката си и докосват стената в най-високата точка на скока им. От два опита се записва по-добрият резултат.
2. „20-метров спринт“ – изпълнява се от висок старт. От два опита се взима по-добрият резултат.
3. „Скоростен тест“ (фиг. 1) – играчите преминават по трасето по оказаната схема. Правят се два опита, като се записва по-добрият.
4. „YoYo Intermittent Recovery Test“ – чрез него ще се установят нивата на физическото качество издръжливост на играчите.
5. След направеното първоначално тестиране на студентите от НСА и СУ, в седмичния график се добави и провеждането на следната стационарна тренировка. Провежда се по непрекъснат метод, като се извършват три последователни преминавания (три кръга) по трасето. Изследваните лица стартират последователно, един след друг.



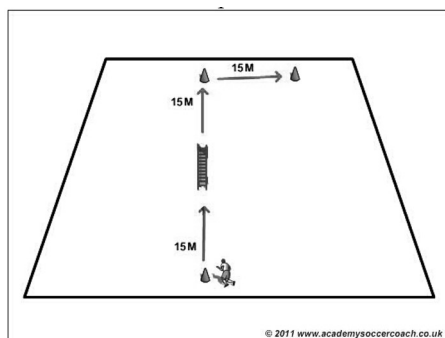
Фиг. 1.



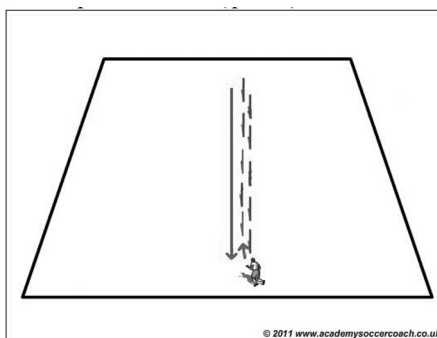
Фиг. 2.

1. Първа станция – всички играчи започват от тази станция. Редуват се 10 м ходене с 10 м спринт (фиг. 2).

2. Втора станция – след излизане от станция едно, играчите имат 15 м леко бягане и преминават към втора станция. Пред тях е поставена въжана стълба за трениране на бързината на придвижване на краката. Стъпват последователно с ляв и десен крак във всеки един квадрат на стълбата, преминават я лицево. След нея имат 15 м ускорено бягане. Завиват надясно и предстоят 15 м леко бягане до трета станция (фиг. 3).



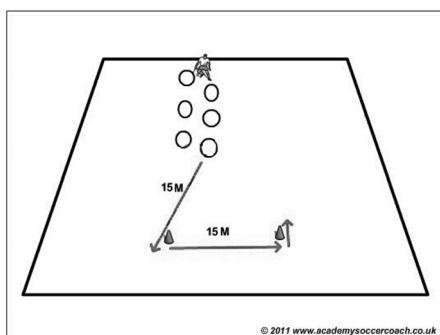
Фиг. 3.



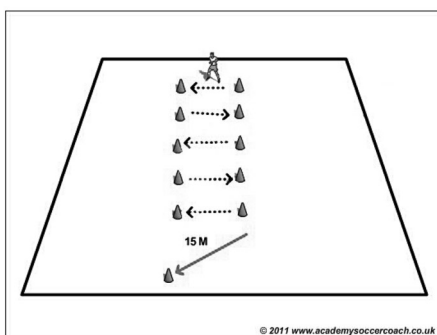
Фиг. 4.

3. Трета станция – играчите преминават между изправени стойки, промушвайки се вляво и вдясно. Свеждайки трупа надолу, те снишават своето ОЦТ и са по-пъргави и бързи. Атакуват стойката с рамо, отпласкват се мощно от краката. Нужно е през цялото време да се придвижват на пръстите на краката си (фиг. 4).

4. Четвърта станция – от станция три директно преминават към четвърта станция. Пред тях са разположени обръчи на два метра един от друг, поставени по диагонал. Играчите отскачат с един крак от единия в другия обръч. Скокът се извършва на пръсти без задържане във фазата на приземяване. След обръчите играчите правят 15 м спринт, свиват вляво и следва 15 м леко бягане до станция пет (фиг. 5).



Фиг. 5.



Фиг. 6.

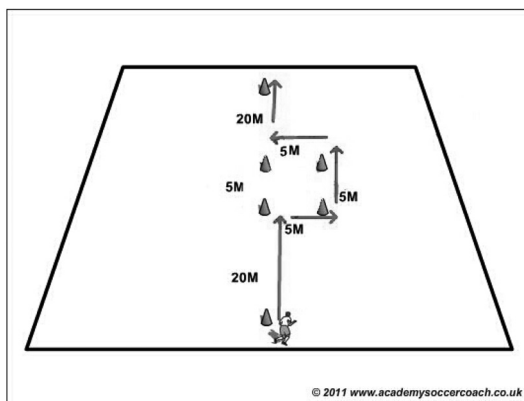
5. Пета станция – след влизането в петия кръг, следва 10 м ускорение и упражнения по въжена стълба за бързина на краката. През стълбата се преминава лицево и зиг-загообразно. Първата стъпка е с левия крак вляво от стълбата, следва десен крак в първия квадрат, ляв крак в първия квадрат и десен крак вдясно от стълбата, ляв крак във втория квадрат, десен крак във втория квадрат и ляв крак вляво от стълбата и т.н. След преминаване на стълбата има 10 м спринт.

6. Шеста станция – кръг номер шест представлява прескачане на препятствия с два крака, със сгънати колена, високо вдигнати към гърдите. След приключване на подскоците следва нов 10-метров спринт. Свиване вдясно и 10 м леко бягане до следващата станция.

7. Седма станция – при кръг номер седем играчите изпълняват отскоци от ляв и десен крак напред и встрани, но този път със задържане във фазата на приземяване. Оттласкването се извършва с енергично движение, което започва от преместването на тежестта от петата към пръстите на стъпалото, следва мощно оттласкване от бедрения мускул – квадрицепса, разгъване на колянната и скочната става. При приземяването се следва обратната последователност – първо пръстите на ходилото докосват земята, бедрената и колянната става се сгъват леко още във фазата на летежа, за да се извърши меко посрещане на земната повърхност. Задържането е за период от 2 сек. След последния отскок следва 15 м спринт.

8. Осма станция – при осмия кръг играчите слаломират през препятствия със странично бягане. Упражненията се изпълняват в полуклек, краката се придвижват бързо и енергично. След станцията има 15-метров спринт (фиг. 6).

9. Девета станция – станция номер девет представлява серия от къси спринтове с рязка смяна на посоката. Придвижването е винаги лицево, спрямо конусите (фиг. 7).



Фиг. 7.

10. Десета станция – при навлизане в предпоследния кръг, играчът прави 15-метров спринт и преминаване през трасето от диагонално наредени конуси. Целта е бърза и рязка смяна на посоката. След приключване на трасето от станция десет, следва 20 м леко бягане.

11. Единадесета станция – станция единадесет е последната и представлява 60-метрово ускорение. След приключване на кръга, играчите се придвижват ходом, разпускат до старта, където изчакват своя ред и стартират отново.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО

На табл. 1 и 2 Ви представяме резултатите от проведените тестирания със студентите от НСА и СУ в началото на месец октомври 2014 г. (1-во тестиране), а на табл. 3 и 4, резултатите в края на месец февруари 2015 г. (2-ро тестиране).

Таблица 1. Резултати на студентите от НСА при първо тестване

Име и възраст на играча	Вертикален отскок	20 м спринт	Скоростен тест	YoYo Intermittent Recovery test /vl. 1-91/ (достигнато ниво)
Павел Павлов, 1 курс	58 см	3,10 сек	6,93 сек	Ниво 36 / 91
Филип Костадинов, 1 курс	41 см	3,72 сек	7,01 сек	Ниво 35 / 91
Мартин Методиев, 2 курс	47 см	3,68 сек	6,78 сек	Ниво 32 / 91
Даниел Леонтиев, 2 курс	48 см	3,66 сек	6,82 сек	Ниво 31 / 91
Юлиан Арсов, 2 курс	52 см	3,53 сек	6,65 сек	Ниво 39 / 91
Цветан Илиев, 2 курс	54 см	3,44 сек	6,32 сек	Ниво 39 / 91
Стоян Арсов, 2 курс	64 см	3,06 сек	5,95 сек	Ниво 43 / 91
Бисер Бенчев, 2 курс	49 см	3,59 сек	6,43 сек	Ниво 28 / 91
Ал. Александров, 1 курс	61 см	3,11 сек	6,36 сек	Ниво 42 / 91
Драгомир Атанасов, 2 курс	60 см	3,16 сек	6,39 сек	Ниво 38 / 91

Таблица 2. Резултати на студентите от CV при първо тестиране

Име и възраст на играча	Вертикален отскок	20 м спринт	Скоростен тест	YoYo Intermittent Recovery test /Ivl. 1-91/ (достигнато ниво)
Каляян Янков, 1 курс	55 см	3,55 сек	6,64 сек	Ниво 37 / 91
Стойчо Бибелеков, 1 курс	54 см	3,06 сек	6,35 сек	Ниво 43 / 91
Хари Казаков, 1 курс	47 см	3,66 сек	7,02 сек	Ниво 32 / 91
Иван Илиев, 2 курс	48 см	3,54 сек	6,85 сек	Ниво 34 / 91
Кирил Георгиев, 2 курс	65 см	3,74 сек	6,76 сек	Ниво 40 / 91
Мартин Александров, 2 курс	64 см	3,67 сек	6,78 сек	Ниво 36 / 91
Пио Импиалтели, 2 курс	59 см	3,45 сек	6,47 сек	Ниво 40 / 91
Теодор Георгиев, 2 курс	61 см	3,11 сек	6,40 сек	Ниво 33 / 91
Тодор Минев, 2 курс	55 см	3,10 сек	6,38 сек	Ниво 42 / 91
Тони Ценов, 2 курс	49 см	3,51 сек	6,73 сек	Ниво 36 / 91

Извършен е анализ на физическото развитие на играчите за период от 5 месеца, след прилагането на програма за специализирана подготовка, която включи и провеждането на специализирана станционна тренировка в ежеседмичните тренировъчни цикли. При някои от изследваните студенти се наблюдава значително подобряване на показателите, докато при други се наблюдава известен (минимален) спад, който най-вероятно се дължи на това, че изследваните резултати се засичат до стотни от секундата.

Таблица 3. Резултати на студентите от HCA при второ тестиране

Име и възраст на играча	Вертикален отскок	2. 20 м спринт	Скоростен тест	YoYo Intermittent Recovery test /Ivl. 1-91/ (достигнато ниво)
Павел Павлов, 1 курс	61 см	3,07 сек	6,87 сек	Ниво 38/91
Филип Костадинов, 1 курс	42 см	3,67 сек	7,00 сек	Ниво 36/91
Мартин Методиев, 2 курс	50 см	3,64 сек	6,73 сек	Ниво 34/91
Даниел Леонтиев, 2 курс	52 см	3,60 сек	6,78 сек	Ниво 32 /91
Юлиан Арсов, 2 курс	51 см	3,51 сек	6,60 сек	Ниво 40 /91
Цветан Илиев, 2 курс	56 см	3,41сек	6,30 сек	Ниво 42/91
Стоян Арсов, 2 курс	66 см	3,00 сек	5,92 сек	Ниво 44 /91
Бисер Бенчев, 2 курс	50 см	3,59 сек	6,40 сек	Ниво 30 /91
Ал. Александров, 1 курс	64 см	3,12 сек	6,35 сек	Ниво 44 /91
Драгомир Атанасов, 2 курс	62 см	3,10 сек	6,32 сек	Ниво 40/91

Таблица 4. Резултати на студентите от СУ при второ тестиране

Име и възраст на играча	Вертикален отскок	20 м спринт	Скоростен тест	YoYo Intermittent Recovery test /lvl. 1–91/ (достигнато ниво)
Калоян Янков, 1 курс	57 см	3,51 сек	6,59 сек	Ниво 39 / 91
Стойчо Бебелеков, 1 курс	58 см	3,00 сек	6,33 сек	Ниво 44 / 91
Хари Казаков, 1 курс	46 см	3,67 сек	7,03 сек	Ниво 33 / 91
Иван Илиев, 2 курс	48 см	3,52 сек	6,84 сек	Ниво 35 / 91
Кирил Георгиев, 2 курс	67 см	3,69 сек	6,71 сек	Ниво 42 / 91
Мартин Александров, 2 курс	66 см	3,55 сек	6,74 сек	Ниво 37 / 91
Пио Импилятели, 2 курс	61 см	3,40 сек	6,43 сек	Ниво 43 / 91
Теодор Георгиев, 2 курс	63 см	3,08 сек	6,37 сек	Ниво 37 / 91
Тодор Минев, 2 курс	59 см	3,06 сек	6,35 сек	Ниво 43 / 91
Тони Ценов, 2 курс	54 см	3,53 сек	6,69 сек	Ниво 38 / 91

Чрез контролния тест „Вертикален отскок“ целим да изследваме взривната сила на долните крайници при извършване на отскок, както и да установим как тя се развива. Анализът на резултатите от този тест ни показва, че при 9 студенти от НСА има подобрение, а при един се наблюдава спад, което е приблизително 90% развитие за групата като цяло. При 8 студенти от СУ наблюдаваме подобрение, при един се наблюдава еднакъв резултат при двете тестираня, а при един спад на резултата (85% развитие).

Чрез контролния тест „Спринт на 20 м“, установяваме взривната сила при висок старт. Анализът показва: НСА – при 8 изследвани наблюдаваме подобрение, един е запазил старото си равнище, а при един се наблюдава спад (85% развитие); СУ – при 8 изследвани наблюдаваме подобрение в показателите, а при двама спад (80% развитие).

Чрез „Скоростен тест“ се цели установяване способността на играчите да променят бързо, рязко и енергично посоката на бягане. Анализът показва, че при 9 от студентите от НСА има подобрение, докато при десетия се наблюдава спад на показателите (90% подобрение). При студентите от СУ резултатите от този тест са същите като при НСА (90% развитие).

Чрез приложения „YoYo Intermittent Recovery Test“ (Level 1–31) се цели да се установи ефектът от приложената кръгова тренировка върху аеробните и възстановителните възможности на организма на изследваните групи. Наблюдава се цялостно подобрение и в двете групи (100% подобрение).

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

1. След направения анализ на всички резултати от тестовете се установява, че при групата от 10 студенти от НСА има значителен прогрес при всички показатели за изследвания период от 5 месеца. При теста „Вертикален отскок“, един човек показва регрес, останалите девет са подобрили взривната си сила вследствие на приложените тренировъчни средства. При теста „Спринт на 20 м“ – 8 студенти показват подобрене, един е запазил старото си равнище, а един показва спад. При „Скоростния тест“, при 9 от студентите има подобрене, а при „YoYo Intermittent Recovery Test“ (Level 1–31) се наблюдава цялостно подобрене на резултатите в групата.

2. При групата от 10 студенти от СУ също се наблюдава голям прогрес при всички показатели за изследвания период. При теста „Вертикален отскок“ един човек показва регрес, един запазва резултата си, а останалите осем са подобрили взривната си сила. При теста „Спринт на 20 м“ – 8 студенти показват подобрене, а двама показват спад. При „Скоростния тест“ при 9 от изследваните има подобрене, а при „YoYo Intermittent Recovery Test“ (Level 1–31) се наблюдава цялостно подобрене на резултатите при всички студенти.

3. След проведените изследвания и анализи установихме, че предложените стационарни упражнения, водят до подобряване на физическото развитие на студентите от НСА и СУ. При студентите от НСА наблюдаваме 91,25% повишаване на резултатите, а при тези от СУ 88,75%.

4. Общият прогрес при двете групи студенти (общо 20 студенти) по всички показатели се равнява на 90%.

5. Статията показва изключително голямата роля на развитието на физическите възможности на състезателите по футбол в съвременното развитие на футболната игра. Усилената работа на треньорите с футболистите по отношение на тяхното комплексно физическо развитие, неминуемо ще повдигне цялостното равнище на работоспособността и ефективността на играчите по време на състезания.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ангелов, В., А. Шишков, Футбол – учебник за студентите от ВИФ „Г. Димитров“, С., МиФ., 1987.
2. Гуревич, Й. А., Кръговата тренировка при развиване на физическите качества, С., 1989.
3. Димов Д., Специализирана подготовка на вратаря, Дисертационен труд, 2014.
4. Желязков, Ц. Цв., Теория и методика на спортната тренировка, С., МФ, 1998.
5. Желязков, Ц. Цв., Д. Дашева, Основи на спортната тренировка, С., Гера Арт ООД, 2002.

6. Игнатов, Г., Особенности на целогодишната подготовка на футболисти аматьори, Годишник на СУ „Св. Климент Охридски“ , Департамент по спорт, Том 86, С., 2013.
7. Мадански, М., Обучение и тренировка на подрастващи футболисти, С., 1992.
8. Шишков, А., С. Стоянов, В. Генчев, М. Мадански, Б. Симов, Футбол – учебник за студентите от НСА, С., МиФ, 1992.
9. Academysoccercoach.com
www.wikipedia.org.

*ГЕОРГИ ИГНАТОВ,
КАТЕДРА „СПОРТНИ ИГРИ И ПЛАНИНСКИ СПОРТОВЕ“,
СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“*

*ДАНИЕЛ ДИМОВ, СИЛВИЯ РАДОЙСКА, СТАНИСЛАВА ЦЕКОВА,
КАТЕДРА „ФУТБОЛ И ТЕНИС“, НСА „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“*

ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ И КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ*

ЕЛЕНА ТОРИНА

ELENA TORINA. FORMATION OF SAFE EDUCATIONAL ENVIRONMENT AND DEPARTMENT OF PHYSICAL TRAINING RUSSIA, TULA STATE LEV TOLSTOY PEDAGOGICAL UNIVERSITY

The article is devoted to some issues of formation of safe educational environment university. The results of the university students' survey are given. Based on the processed survey forms, the author makes conclusions about the level of psychological safety of educational university environment. The article describes some of the challenges faced by the teachers of department of physical training in connection with the formation of safe educational environment.

Key words: department of physical training, university, safe educational environment.

В современном мире, одним из значимых государственных приоритетов становятся проблемы общественной безопасности, и, в частности, проблемы безопасности образовательных учреждений. Государственная политика в этой области отражена в Государственной программе РФ „Развитие образования на 2013–2020 годы“, а также в стратегии и основных направлениях развития образования, заявленных в “Национальной доктрине образования в Российской Федерации до 2025 года”. Одной из составляющих решения этой проблемы является формирование психологически безопасной образовательной среды, от нее во многом зависит эффективность учебного процесса, и как следствие – личностное развитие каждого учащегося.

Психологическая безопасность – специфическое эмоциональное состояние человека, связанное с ощущением благополучия, защищенности, с отсутствием тревоги, страха, эмоционального напряжения. Очень важно в момент формирования безопасной среды внутри образовательного учреждения оценить отношение к ней всех субъектов образования, их удовлетворенность межличностным взаимодействием. Целесообразно систематически внутри образовательного учреждения проводить анкетирование, посвященное выявлению особенностей субъект-субъектных отношений в контексте концепции психологической безопасности. Для того,

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

чтобы будущий учитель понимал значение безопасной среды, в организации учебного процесса необходимо проводить работу по формированию этой среды в университете. Эффективно работающая безопасная психологическая среда университета в дальнейшем может послужить моделью для создания аналогичной среды в учебном заведении, где молодой специалист начнет свою профессиональную деятельность, ориентирует его на проведение исследований в школе, которые помогут оценить уровень формирования психологически безопасной среды, подскажут пути для ее улучшения. Рост увеличения конфликтов внутри образовательного пространства обусловлен рядом факторов, один из них – это ухудшение состояния физического и психического здоровья его субъектов. В этой связи важно отметить и роль преподавателей кафедры физического воспитания. Часто концентрируясь на проблемах психологической безопасности, конфликтных ситуациях внутри коллектива, исследователи забывают о физическом здоровье субъектов образовательной организации. Преподаватели кафедры физического воспитания как никто в университете способствуют улучшению прежде всего физического здоровья студентов. Физическая культура и спорт в учебно-воспитательном процессе вуза выступают как средство социального становления будущих специалистов, активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, как средство достижения ими физического совершенства. В современных условиях физическая культура должна быть направлена на улучшение здоровья каждого отдельного гражданина, повышение уровня физической подготовленности, улучшение социального благополучия. В настоящее время в нашей стране появился новый механизм улучшения физического здоровья молодежи – комплекс «Готов к труду и обороне». Комплекс ГТО способствует формированию у населения, особенно у молодежи, устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, а также обеспечивает качественную организацию физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди студенческой молодежи, что в свою очередь влияет на формирование безопасной образовательной среды университета.

Реализация системного подхода при подготовке студентов к проектированию безопасной образовательной среды ориентирует преподавателей университета на целостное рассмотрение психологических и педагогических теорий и концепций; выявление структуры, организации элементов и частей отечественных и зарубежных гуманистических систем; изучение выделенных структурных компонентов в единстве и взаимосвязи; определение многообразия возможных внешних и внутренних связей.

Проектирование безопасной образовательной среды понимается как особая форма интеллектуальной и конкретно-практической деятель-

ности педагога, связанная с уточнением целей, диагностикой исходного состояния системы, анализом и оценкой ресурсов, определением путей их обогащения, выбором более щадящих образовательных технологий, прогнозом возможных рисков, угроз и способов их предотвращения. С целью изучения субъект-субъектных отношений внутри университета, влияющих на атмосферу образовательной среды, проводилось анкетирование студентов Тульского педагогического государственного университета. Это анкетирование мы рассматривали как неотъемлемую часть проектирования безопасной образовательной среды, которое начинается с диагностики исходного состояния системы. При первом анкетировании студентам было предложено определить специфику культуры университета, выделить ее основные характеристики, попытаться сформулировать миссию университета. Кроме оценки организационной культуры университета в целом, с помощью следующего раздела анкеты студентам предлагалось выделить ценности, которые имеют наибольшее значение для них как личностей, а затем охарактеризовать отличительные черты преподавателей университета, выделить те из них, которые, по мнению студентов, позволяют более успешно работать в коллективе факультета. Последний раздел вопросов анкеты предлагал определить студентам меры для поощрения, которые, по их мнению, помогают им во время учебы в университете и те средства, с чьей помощью факультет стимулирует студентов к активному участию в деятельности университета.

В результате проведенного анкетирования более 50% студентов ТГПУ им. Л. Н. Толстого отметили, что университет имеет специфическую культуру. Из предложенного списка, отражающего специфику культуры университета, в основном студенты выбирали характеристики общения в коллективе: хороший тон и вежливое отношение между членами коллектива (36%); понимание и позитивное отношение между членами коллектива (36%); способ общения (27%). 39% опрошенных студентов ответили, что знают, в чем заключается миссия университета, и в основном обозначают ее как «подготовка высококвалифицированных специалистов». Таким образом, на формирование социокультурной среды университета, по мнению опрошенных студентов, основное влияние оказывает организация образовательного процесса. Кафедра физического воспитания традиционно проводит работу по привлечению студентов к занятиям спортом во внеучебное время, к участию в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях, но, по-видимому, студенты не считают, что этот род деятельности влияет на социокультурное пространство университета. Интересно провести аналогичное анкетирование именно во время занятий на кафедре физического воспитания и посмотреть, изменится ли мнение студентов.

В следующей группе вопросов предлагалось оценить личностные качества преподавателей университета. В первом вопросе из этой группы, студентам надо было выбрать пять из нижеперечисленных ценностей, имеющих наибольшее значение именно для него как личности. Более 50% опрошенных студентов отдали предпочтение таким ценностям: безопасность для семьи; жизнь в мире; комфортная жизнь. Чуть меньше 50% отметили свободу, внутреннюю гармонию, успех.

В выборе характеристик, которыми, по мнению студентов, должны обладать члены факультетского коллектива, студенты показали удивительное единодушие, расставив их следующим образом: ответственный; честный; интеллектуальный; инициативный; творческий; вежливый; дружелюбный; сдержанный; дисциплинированный. Предложенный студентам опросник для оценки личностных качеств преподавателя подтвердил итоги указанного выше анкетирования. Студенты указали, что преподаватели, общаясь со студентами, проявляют следующие качества: толерантность (часто – 88%, иногда – 12%); уважительное отношение (часто – 88%, иногда – 12%); доброжелательность (часто – 90%, иногда – 10%); злость (никогда – 88%, иногда – 12%); грубость (никогда – 74%, иногда – 8%, часто – 8%). По мнению студентов преподаватели университета стремятся создавать благоприятную атмосферу в общении: 73% опрошенных выбрали по этой позиции ответ „часто“ и „всегда“.

В ответе на вопрос: „По вашему мнению, люди, которые хорошо работают на вашем факультете, являются...?“ Почти 40% отметили, что успешно работают на факультете те, кто является компетентным в организационных вопросах и обладает глубоким желанием выполнять работу, таким образом межличностные отношения и профессиональная компетентность отошли на второй план.

73% опрошенных студентов отметили, что им доставляет удовольствие общаться с преподавателями университета. Важным фактором для формирования психологически безопасной среды является тот факт, что, по мнению студентов (50% и более), у преподавателей нет различий при общении с такими категориями студентов, как инвалиды, этнические меньшинства, студенты другого вероисповедания, студенты различной сексуальной ориентации. Более 50% отметили позитивное отношение к студентам инвалидам.

Пространство вуза – это форма существования социального бытия. Управление социальным пространством вуза – один из элементов стратегически-инновационной социальной политики в высшем образовании, направленной на максимально рациональную организацию и использование всех пространственных возможностей в интересах общества, учитывающей условия, процессы и результаты функционирования и развития современного вуза. В настоящее время определяющим фактором форми-

рования социокультурной среды университета остается организация образовательного процесса, что, безусловно, не охватывает всех составляющих миссии университета в современных условиях. В условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности людей, необходимой для успешной трудовой деятельности.

Система физического воспитания призвана всемерно способствовать укреплению здоровья людей, повышению их работоспособности, формированию высоких нравственных качеств, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного молодого поколения.

*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*

ВЛИЯНИЕ НА МОДЕЛ С МУЛТИМЕДИЙНИ ТЕХНОЛОГИИ В ОБУЧЕНИЕТО ПО ТЕНИС НА МАСА ПРИ СТУДЕНТИ ОТ УНСС ВЪРХУ НЯКОИ ПСИХИЧНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ

ЕЛЕОНОРА МИЛЕВА, ЕЛЕНА МОНЕВА

ELEONORA MILEVA, ELENA MONEVA. INFLUENCE OF MODEL WITH MULTIMEDIA TECHNOLOGY IN TABLE TENNIS EDUCATION OF STUDENTS FROM THE UNIVERSITY OF NATIONAL AND WORLD ECONOMY

The aim of the research is to study the influence of model with application of multimedia technology in table tennis education with students from the University of National and World Economy on some mental characteristics. The subject of study are a total of 79 students, divided into a control group – 37 and experimental group – 42. The following research methods are used: test of visual memory; test confidence, activity, mood; statistical methods. Based on the research and analysis of the results the following conclusions can be outlined. The model affects significantly on improving of the visual memory. This fact is related to study of the fundamental technical and tactical elements into sport of table tennis. There is not influence of the model with multimedia on mental performance confidence and mood. There is improving of the values for the indicator activity.

Key words: *multimedia, education, students, table tennis, psychological dimensions, tests*

Целите и задачите на обучението по физическо възпитание и спорт във висшите училища в Р. България се реализират с използването на разнообразен арсенал от съдържание, методи и средства. С изменението и допълнението на Закона за физическото възпитание и спорта се регламентира задължителното провеждане на учебните занятия по физическо възпитание и спорт във висшите училища с хорариум от 240 часа, за степен на обучение „бакалавър“, през целия период на следване [9]. Така българската държава прави съществена крачка в утвърждаването на Болонската стратегия в областта на висшето образование.

Все по-значим през последните години се оказва проблемът за повишаване на ефективността на учебния процес по предмета „Физическо възпитание и спорт“ във висшите училища [1,3,5,7,8]. В тази връзка са проведени множество изследвания, насочени към различни аспекти на обучението по физическо възпитание и спорт в различните Университети в страната. Все повече се търсят възможности за усъвършенстване на обучението и търсене на нестандартно съдържание, методики и подходи в тази насока. Анализира се въвеждането на нови спортове в обучението по физическо възпитание и спорт във висшите училища с оглед на оптимизиране на учебно-спортните занятия [4].

Съвременните изследвания доказват недвусмислено, че информационните и комуникационните технологии значително подобряват академичните постижения. Студентите учат с желание и по-бързо усвояват учебното съдържание. Ползата на интерактивното обучение е, че обучаваните с желание и ентузиазъм приемат всичко ново, поднесено им в обучението. Установява се повишена мотивация за участие в учебния процес, което е предпоставка за ефективността на обучението. Ангажират се повече сетива у студентите и това повишава значително запаметяването на учебното съдържание.

Безспорен факт е успешното прилагане на информационни технологии и мултимедийни продукти в сферата на физическото възпитание и спорта. В тази връзка в последните години са налице множество разработки [2,6].

Следвайки практиката на използване на съвременни информационни и комуникационни технологии в обучението по спорт, се насочихме към разработване на специализиран модел на обучение по тенис на маса за студентите от УНСС, който интегрира спортно-практически занятия по спорт с прилагане на теоретични знания чрез мултимедийни технологии в обучението. В разработения модел с прилагане на мултимедийни технологии са описани подробно учебното съдържание и организацията на учебната работа по време на провеждане на педагогическия експеримент в спортното обучение.

Участници в изследването са студенти от първи и втори курс, изучаващи учебния предмет „Физическо възпитание и спорт“ в УНСС, гр. София. През отделните етапи са обхванати общо 79 души на възраст между 19 и 22 години. За реализиране на педагогическия експеримент са сформирани две групи – експериментална и контролна. За целите на анализа трябва да се отбележи, че всички студенти са с начални умения по спорта тенис на маса.

Експериментът се провежда в рамките на една учебна година и обхваща общо 30 учебни занятия. Студентите от експерименталната група наблюдават чрез мултимедийни презентации всички основни технико-тактически елементи от тениса на маса, които се изучават в УНСС, съгласно утвърдената учебна програма. След това изпълняват и упражняват наблюдаваните в залата по тенис на маса елементи.

Студентите от контролната група, всеки учебен час, последователно наблюдават същите изучавани технико-тактически елементи, представени от преподавателя чрез метода на демонстрацията. След демонстрирането на основните техники следва упражняване на показаното от страна на студентите.

Цел на изследването е да се проучи влиянието на разработения модел с прилагане на мултимедийни технологии в обучението по тенис на маса при студенти от УНСС върху някои психични характеристики.

Обект на изследването са общо 79 студенти, разпределени в контролна група – 37 и експериментална група – 42. Педагогическият експеримент е проведен през учебната 2015/2016 година.

Приложени са следните методи на изследване:

1. **Тест за зрителна памет** – този психологичен тест е показателен за студентите, тъй като качествата концентрация, внимание и зрителна памет са важни и необходими за състезателите, които практикуват спорта тенис на маса. В теста са включени 16 образа, които показват изпълнението на технико-тактически елементи от тениса на маса. Целта на студентите е да запомнят колкото се може повече образи и след определено време да ги възпроизведат писмено. Изследването се прилага в началото и в края на обучението по тенис на маса.

2. **Психолого-педагогически тест САН** – самочувствие, активност, настроение. Тестът съдържа 30 двойки твърдения, отнасящи се до моментното състояние на личността. Отговорите са под формата на седемстепенна скала според степента на изразеност на всяко твърдение.

3. **Математико-статистически методи:**

а/ вариационен анализ – за обработване на резултатите от теста за зрителна памет и теста САН;

б/ Т-критерий на Стюдънт за зависими и независими извадки, за установяване на разликите в постиженията на студентите по проведените тестове в началото и в края на проведения педагогически експеримент;

в/ критерий на Ман-Уитни – за установяване на разликите по отделните показатели на теста САН.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ И ДИСКУСИЯ

След създаването и прилагането на специализирания модел за обучение по тенис на маса в УНСС, с приложение на мултимедийни технологии се констатира положителният му ефект върху обучението на студентите по тенис на маса. Доказателство за това са получените по-добри резултати на експерименталните групи – мъже и жени, при които е приложен този модел.

При използването на разработеният от нас специализиран модел за обучение по тенис на маса се установява неговото положително влияние върху разучаването, усъвършенстването и развитието на основните технико-тактически елементи от тениса на маса. По-силно изразени са резултатите при експерименталните групи и от двата пола, при които е приложен специализираният модел, в сравнение с контролните групи, подкрепени с необходимата статистическа достоверност ($P_t > 95\%$).

По отношение на резултатите от **теста за зрителна памет** става ясно, че студентите от двете изследвани групи са повишили своите резултати (табл. 1 и фиг. 1). При контролната група средната стойност се повишава от

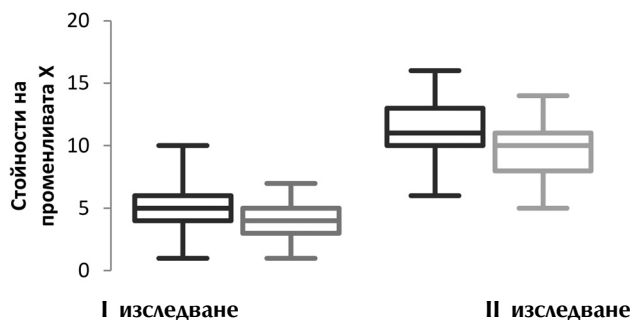
$M = 3.81$, при $S = 1.70$, на $M = 9.51$, при $S = 1.98$. Съществено по-значимо е подобряването на резултатите за зрителната памет при студентите от УНСС от експерименталната група. В случая се установява промяна на средната стойност от $M = 5.07$, при $S = 1.96$, на $M = 11.29$, при $S = 2.58$. Разликата в резултатите между двете изследвания, проведени в началото и в края на педагогическия експеримент е статистически значима при гаранционна вероятност за Т-критерия на Стюдънт за зависими извадки $P_t > 95\%$.

Трябва да се подчертае фактът, че разликата в точките при теста за зрителна памет между контролната и експерименталната група, при изходящото ниво в края на учебната година, е статистически значима, съгласно Т-критерия на Стюдънт за независими извадки ($P_t > 95\%$). Прави впечатление, че коефициентът на вариация при двете изследвани групи студенти в края на изследванията е под 30%, което свидетелства за еднородността на извадката.

Представените данни са красноречиви, че експерименталният модел с приложение на мултимедийни технологии в обучението по тенис на маса при студенти от УНСС е повлиял положително върху развитието на зрителната памет. Този психически показател има съществено значение в процеса на обучение по тенис на маса с оглед усвояването на основните технико-тактически удари и полагане на основите на разглеждания спорт.

Таблица 1. Анализ на резултатите за зрителна памет

Група	n	X_{\min}	X_{\max}	R	\bar{X}	S	V	As	Ex
експериментална група	42	1	10	9	5.07	1.96	38.56	0.265	0.123
	42	6	16	10	11.29	2.58	22.85	0.062	-0.627
контролна група	37	1	7	6	3.81	1.70	44.53	-0.048	-0.684
	37	5	14	9	9.51	1.98	20.82	-0.248	0.468



Фиг. 1. Разпределение на стойностите за зрителна памет в двете групи

Следващият психологически тест представя резултатите за дименсии-те **самочувствие, активност и настроение**. На базата на описателните

статистически методи са изчислени, поотделно за всяко изследвано лице, средните стойности по всеки един от трите фактора на приложения тест – самочувствие, активност и настроение, след което същата статистическа процедура е приложена спрямо контролната и експерименталната група.

Като цяло трябва да се отбележи, че не се наблюдават съществени разлики и за трите изследвани показателя (табл. 2). Средните стойности и по трите фактора надхвърлят средното равнище, т.е. можем да заключим, че като цяло общото функционално психично състояние на участниците е добро. Впечатление правят високите стойности по фактора настроение и при двете изследвани групи.

Не се констатира промяна на резултатите по дименсиите – самочувствие и настроение при контролната и експерименталната група при студентите, участващи в обучението по тенис на маса, при началното и финалното изследване. Не се наблюдават статистически различия по тези два показателя при двете групи – контролна или експериментална. Фактът може да се обясни със сравнително високото ниво на хомогенност на извадката. От друга страна, самочувствието и настроението са сравнително постоянни характеристики на отделната личност, които трудно биха се повлияли от въздействието на специализираната методика. Следователно относно модела с приложение на мултимедия в обучението по тенис на маса може да се заключи, че той не е повлиял върху изследваните психични показатели.

По-значима промяна между началното и крайното изследване се констатира по фактора **активност** при експерименталната група. Средната стойност се променя от $M=46.85$ на $M=51.11$ (табл. 2). Разликата е статистически значима съгласно коефициента на Ман-Уитни при гаранционна вероятност $p < 0.05$.

Таблица 2. Средни стойности по факторите – самочувствие, активност и настроение

	Самочувствие	Активност	Настроение	Общо за теста
Експериментална група – входящо ниво	56.51	46.85	60.82	56.02
Контролна група – входящо ниво	55.17	50.72	59.50	53.84
Експериментална група – изходящо ниво	55.79	51.11	61.19	56.03
Контролна група – изходящо ниво	54.16	52.16	55.88	54.07

Въз основа на проведените изследвания и анализа на резултатите, за влиянието на модела с приложение на мултимедийни технологии в обучението по тенис на маса при студентите от УНСС върху някои психични показатели, могат да се направят следните **изводи**:

1. Разработеният модел влияе съществено върху подобряването на зрителната памет при студентите от УНСС, като този факт има отношение към изучаването на основните технико-тактически елементи в спорта тенис на маса.

2. Не се установява влияние на модела с приложение на мултимедийни технологии в обучението по тенис на маса върху психичните показатели самочувствие и настроение. Налице е подобряване на стойностите по показателя активност, което може да се тълкува като резултат на приложени експериментален модел.

ЛИТЕРАТУРА

1. Божкова, А., Подходи за оптимизиране на обучението по спорт във висшите училища, Дисертация, В. Търново, ВТУ, 2015.
2. Вълев, Ю., Визуализирана методика за начално обучение по конен спорт, Дисертация, София, НСА, 2014.
3. Лазарова, М., Нова методика на обучение по волейбол в Техническия университет за неспециализирани групи и нейното въздействие. Дисертация, София, НСА, 2014.
4. Недкова, М., Нови подходи за усъвършенстване на спортните занимания във висшите училища в Република България, Дисертация, София, НСА, 2013.
5. Пелтекова, И., Състояние и перспективи на физическото възпитание и спорта в Софийския университет „Св. Климент Охридски“, Спорт и наука, 2010, извънреден брой 4.
6. Тишинов, О., Приложение на мултимедийни и DVD технологии в спортно-педагогическата дейност, С., НСА ПРЕС, 2006.
7. Цанкова, Ж., Влияние на специализирана методика върху ефективността на обучението по баскетбол във висшите училища в Р. България, Дисертация, София, НСА, 2008.
8. Цолова, В., Й. Иванов, Състояние на физическото възпитание и спорта във висшите училища в Република България, Спорт и наука, 2011, 3.
9. Закон за физическото възпитание и спорта, <http://lex.bg/laws/ldoc/2133881857> (15.08.2016).

*Доц. Елеонора Михайлова Милева, ДН,
Национална спортна академия „Васил Левски“
Тел. 0898 776676, E-mail: emileva2002@yahoo.com
Ст. пр. Елена Борисова Монева,
Университет за национално и световно стопанство
Тел. 0887 054553, E-mail: elena_bv2001@yahoo.com*

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И СОЦИАЛЬНАЯ СУЩНОСТЬ ШКОЛЬНОГО СПОРТА В ПРОЦЕССЕ РЕШЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ

ЕРЛАН СЕЙСЕНБЕКОВ, ВАЛЕРИЯ ЗАЙЧЕНКО, НИНА БОГДАНОВА,
ПЕТЯ ГЕРДЖИКОВА

YERLAN SEYSENBEKOV, VALERIA ZAYCHENKO, NINA PETROVA BOGDANOVA, PETYA VASILEVA GERDZHIKOVA. CURRENT PROBLEMS AND SOCIAL ESSENCE SCHOOL SPORT IN THE DECISION SPORTS EVENTS IN SECONDARY SCHOOLS

The article gives a brief description of the sport, its social essence and functions to solve the urgent problems raised. The problems of school sports, which require solutions to look for ways and methods to improve the work of sports sections, sports-mass and sports and recreational activities in general and youth sports schools.

Key words: *physical education, school sport, healthy lifestyle, educational and training functions, pedagogical value.*

Спорт является органической частью физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную морфофункциональную и психическую подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определяемых двигательных действиях [1]. Спорт – это значимое социальное явление, несмотря на это он совсем недавно попал в область внимания социологов. До сих пор существует мнение, что он прерогатива спортивных наук. Все же сегодня большинство исследователей согласны с тем, что его нужно изучать не только с точки зрения физкультурной техники, методов преподавания, но и как социальное явление. Спорт есть, во-первых, деятельность, которая служит интересам общества, реализуя воспитательную, подготовительную и коммуникативную функции. Во-вторых, спорта без интенсивной специальной подготовки нет и не может быть. В третьих, спорт – это непроизводительная деятельность, т.е. он непосредственно не связан с производством материальных благ.

Группа социальных функций спорта призвана отражать объективно присущие спорту свойства воздействовать решению общесоциальных проблем государства. Социальный смысл спорта отражает такие функции, как: подготовительно-трудовая, подготовительно оборонная, эталонная, эвристическая (поисковая), культурно-зрелищная и престижная [4].

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Можно с уверенностью сказать, что социология спорта существует. С осознанием этого появляется множество других вопросов: как она представлена в научном мире, какими категориями она оперирует, насколько она единообразна в разных странах. На эти и другие вопросы хотелось бы ответить в этой работе. На наш взгляд, главная цель образовательного процесса – воспитание и развитие физической культуры личности, формирование способности нести ответственность за собственное здоровье. К сожалению, эта цель не обеспечивается сложившейся в Казахстане практикой физического воспитания: уроки физической культуры и детский спорт не рассматриваются как важнейший ресурс здоровья сохраняющей деятельности, приобщения детей и подростков к здоровому образу жизни. Действующие школьные программы по физическому воспитанию и программы ДЮСШ не решают образовательных задач и построены на давно изжившей себя нормативной основе.

С целью сохранения и укрепления здоровья школьников, развития потребности в здоровом образе жизни в крае определены следующие приоритеты:

- развитие массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учреждениях образования;
- развитие материальной базы и создание условий для занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных и детско-юношеских спортивных школах.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности.

Не случайно все последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Тем не менее феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций.

Физическая культура как феномен общей культуры уникальна. Именно она, по словам В.К. Бальсевича Л.И. Лубышевой является естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека [2,3]. Более того, как доказывает Н.Н. Визитей, она является самым *первым и базовым видом культуры*, который формируется в человеке. Физическая культура с присущим, ей дуализмом может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека.

Исторически физическая культура складывалась прежде всего под влиянием практических потребностей общества в полноценной физической

подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Вместе с тем по мере становления систем образования и воспитания физическая культура становилась базовым фактором формирования двигательных умений и навыков.

Качественно новая стадия осмысления сущности физической культуры связывается с ее влиянием на духовную сферу человека как действенного средства интеллектуального, нравственного, эстетического воспитания. И если нет особой надобности доказывать огромное влияние занятий физическими упражнениями на биологическую сущность человека: на его здоровье, физическое развитие, морфофункциональные структуры, то ее влияние на развитие *духовности* требует особых пояснений и доказательств [6]. Важным аргументом в пользу значимости физической культуры для всестороннего развития человека может стать осмысление ценностного потенциала этого феномена.

Объект исследования: аксиологический компонент физкультурного образования в общеобразовательных, детско-юношеских спортивных школах и других учреждениях образования. Подготавливаются экспериментальные и контрольные группы из учащихся общеобразовательных школ, юные спортсмены детско-юношеских спортивных школ.

Анализ физической культуры может быть дан и с точки зрения педагогики, где физическое воспитание выступает как деятельная сторона физической культуры. В общей педагогике воспитанием называют целеустремленный процесс воздействия на человека, направленный на развитие у него способностей, отвечающих социальным и нравственно-эстетическим идеалам общества. Воспитание – это область культурной деятельности людей, способ передачи, освоения и совершенствования достижений культуры.

Предмет исследования: педагогические ценности тренера по видам спорта и учителя физкультуры. За основу берутся их совместная работа по улучшению двигательных качеств детей школьного возраста путем проведения экспериментальных соревнований.

Цель исследования: раскрыть содержание социальной сущности спорта как общественного и педагогического явления, аксиологического компонента в физкультурном образовании. Данные исследовательские работы при надобности могут быть успешно продолжены в лабораторных условиях, где в целях вычисления их максимальной нагрузки будут даны команды на велоэргометрах ступенчатой и пиковой мощности.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ

1) проанализировать литературу и раскрыть понятия „ценность“, „социальная сущность“ в физкультурном образовании, связать ее с задачами исследования;

2) охарактеризовать педагогические ценности тренера по видам спорта и учителя физической культуры. Искать наиболее приемлемые пути осознания школьниками пользы занятиями физической культурой и спортом.

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании применялись анализ и обобщение данных специальной литературы, методы сравнения, индукции, дедукции, контент-анализ. Можно продолжить и многосторонней значимостью спорта, где многочисленность его в обществе обуславливает следующими функциями:

- *Соревновательная функция*, являясь ведущей среди других, обеспечивает выявление победителей среди спортсменов и спортивных коллективов, ранжирование мест участников, коллективов, определение уровня спортивной подготовленности, разработку системы подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, выявление резервных возможностей человека в экстремальных условиях, установление связи с другими видами деятельности в обществе.
- *Воспитательная функция* обеспечивает повышение эффективности соревновательной деятельности спортсменов, способствует всестороннему воспитанию социально активной личности.
- *Функция повышения физической активности* способствует подготовке к различным видам общественной деятельности и призвана содействовать всестороннему развитию человека, совершенствовать его физические и психические способности, расширять арсенал жизненно важных двигательных умений, повышать их надежность в сложных условиях, способствовать подготовке подрастающего поколения к трудовой и другим видам деятельности [5].
- *Оздоровительная и рекреационно-культурная функции* направлены на укрепление здоровья людей, обеспечение активного отдыха, формирование эстетических взглядов, вкусов в области физической активности.

Кроме вышеперечисленных функций есть и применяются *производственная, познавательная, зрелищная, экономическая, престижная функции*, которые используются и улучшают значимость спорта в общеобразовательных и детско-юношеских спортивных школах, в работе со взрослым населением.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

Предполагалось, что применение в тренировочном процессе, на уроках, в спортивных секциях по видам спорта благодаря возросшему интересу и повышенной активности занимающихся спортом, позволит доби-

ться позитивных сдвигов в уровне спортивной подготовленности, а также повысит степень участия их в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

Спортивная деятельность в своей основе сопровождается постоянным сопоставлением, сравнением и стремлением улучшить определенные показатели, демонстрируемые в ходе выполнения соревновательных упражнений. В этой связи всевозможные спортивные результаты и достижения спортсменов являются своего рода критериями и ориентирами в физическом совершенствовании человека.

Ведущая идея исследования – достижение эффективности в тренировочных процессах по видам спорта, использования различных форм организации спортивных секций для учащихся, укреплению здоровья, гармонического единства их духовного и физического (телесного) совершенствования.

Спортивная деятельность предусматривает постоянного расширения не только кругозора спортсмена, но и требует систематического усвоения особой системы знаний социального, медико-биологического, специально-педагогического и организационно-методического характера. Необходимость постоянного осмысления действий способствует развитию аналитических способностей и других качеств ума, которые в конечном счете, положительно отражаются на интеллектуальном уровне занимающихся.

Научная новизна исследования рассматриваемой проблемы состоит в следующем:

- определены научно-теоретические предпосылки внедрения различных организационных форм педагогических ценностей тренера по видам спорта и учителя физической культуры для улучшения качества организации, проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- выявлены факторы, определяющие необходимость введения различных форм занятий спортом и сущности физической культуры как основного компонента для повышения спортивного мастерства.

Направленность спортивной деятельности на усвоение и расширение специальных знаний, умений и навыков в целом придает ему такие черты, которые будут нести образовательную миссию. Поскольку она связана с двигательными умениями, навыками и особой системой специализированных знаний правомерно вести речь о физическом образовании занимающихся и проявлении на этой основе особой функции спорта.

Теоретическая значимость в рассматриваемых вопросах поднимаются такие проблемы исследования, которые повышают актуальность теоретических знаний тренеров по видам спорта и учителей физической культуры.

Практическая значимость исследования заключается во внедрении в практику работы тренеров по видам спорта, учителей физической ку-

льтуры методических подходов по реализации форм организации спортивных секций по видам спорта, направленных на взаимосвязь физического и духовно-ценностного развития спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спорт играет определенную роль в духовной жизни общества и выступает как часть его культуры. Содержание культуры определяется в широком и узком смыслах слова. *В широком смысле* культура состоит из философии, науки, идеологии, морали, искусства, спорта и права. *В узком смысле* – представляет собой совокупность черт личности, характеризуется аккуратностью, образованностью, а также общественной и профессиональной деятельностью. Спортивное соревнование – это состязание людей с целью выявления преимущества в уровне спортивной подготовленности.

В школьном спорте соревнование проводится с целью выявления сильнейшего, улучшения и совершенствования двигательных качеств, воспитания у детей физической и моральной стойкости, патриотизму и многим другим педагогически положительным качествам. При правильно построенном циклах (микроцикл, мезоцикл, макроцикл) подготовки детей в спортивных секциях, результатов можно ожидать, если учитель физической культуры или тренер по видам спорта тактически и технически расстановит цикл тренировок и занятий.

Таким образом, вышеизложенные проблемы неисчерпаемы и требуют постоянно дополнительных разработок в виде новых форм организации, каких-то новых физических упражнений или же видов, как в свое время были внедрены и успешно применены новые, в то время, аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, аквашейпинг, аквааэробика, армрестлинг, бодибилдинг и др. виды, которые тоже благотворно влияют на молодежь и в физическом и в культурном смыслах. И получит учитель физической культуры, тренер по видам спорта, деятель ФК и спорта или ученый – Нобелевскую премию, который изобретет такой вид физического упражнения и/или движения, который одновременно может развить все двигательные качества, изгонит все болячки (отложения солей, гиподинамия, усталость и др.) человеческих слабостей; доведет потолок продолжительности жизни до 120–150 лет, что сейчас актуально в мире и найдет рецепт если не вечной, то длительной молодости.

ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин, Б.А., Теория и методика физического воспитания, Учебник для студентов фак. Физкультуры, М., Просвещение, 1990, с. 287.
2. Бальсевич, В.К., Физическая культура для всех и для каждого, М., ФиС, 1988, с. 208.
3. Бальсевич, В.К., Лубышева, Л.И., Физическая культура: молодежь и современность, Теория и практика физ. Культуры, 1995, №4, с. 2–8.
4. Мамытов, А., Теория спорта: Учебное пособие, 2-ое доп. изд., Каракол, 2005, с. 236.
5. Сейсенбеков, Е.К., Спорт теориясы мен әдістемесі, Оқулық, Астана, Нұрлы бейне, 2013, с. 331.
6. Столяров, В.И., Ценности спорта и пути его гуманизации, М., РГАФК, 1995, с.23–28

*1 ЕРЛАН КЕНЖЕБАЕВИЧ СЕЙСЕНБЕКОВ,
к.п.н., доцент кафедры Оздоровительной физической культуры
Казахского национального педагогического университета имени Абая,
г. Алматы, Республика Казахстан; +7775-255-66-27, Yerlan_fks@mail.ru*

*2 ВАЛЕРИЯ НИКОЛАЕВНА ЗАЙЧЕНКО, к.п.н., профессор,
заведующая кафедрой Педагогика,
ФГБОУ ВО Волгоградская государственная академия физической культуры,
г. Волгоград, Россия; kaf_pip_vgaik@mail.ru*

*3 НИНА ПЕТРОВА БОГДАНОВА, ПЕТЯ ВАСИЛЕВА ГЕРДЖИКОВА,
старшие преподаватели кафедры "Спорт и анимация"
университета "Проф. д-р Асен Златаров", Бургас, Болгария,
nina_pb@abv.bg*

ЛЕЧЕБНАТА ГИМНАСТИКА ПО ВРЕМЕ НА РАЖДАНЕТО – АКЦЕНТИ В ОБУЧЕНИЕТО НА АКУШЕРКИ

ИВАНИЧКА СЕРБЕЗОВА

IVANITCHKA SERBEZOVA. GYMNASTICS DURING CHILDBIRTH – ADVANTAGES TRAINING OF MIDWIVES

In scientific report discussed problems using exercises and breathing techniques for application of obstetric care during childbirth. This is not practiced sufficiently in the educational programs of midwives during their training in educational and Bachelor. Below are the educational highlights that it is better to be included in educational programs.

Key words: *midwives, students, childbirth, gymnastics, breathing, learning accents obstetric care.*

Терминът **акушерска грижа** отразява философията на грижи, които са насочени към жените и техните индивидуални репродуктивни нужди. Акушерката обикновено предлага разнообразие от варианти на грижи и има за цел да се премахнат или да се намалят ненужните интервенции. Тази философия е представена от модела за хигиена на акушерските грижи. Акушерският модел на грижи се основава на убеждението, че бременността и раждането са нормални жизнени процеси. Те биха могли да подпомогнат нормалното раждане чрез усвояването на подходящи гимнастики – позиции и дишане, както и чрез включване на иновативни гимнастически техники в процеса на раждане – използване на топки, раждане във вода и др.

В началото на ХХ век ражданията се пренасят от дома в болница и се налага медицинският модел на грижа към жената, която става обект на интервенции в пасивната роля на пациент. Тя бива позиционирана на леглото и мониторирана, направлявана, изследвана, според представите на дирижираното раждане. Едва през последните години се осъзнава ползата от свободните движения по време на родилния процес. Следват поредица от научни публикации, които доказват, че естественото усещане на раждащата да заема различни пози е природно зададен феномен.

Доказано е, че активното движение по време на раждане е в състояние да скъси продължителността му с 25–40% (Димитрова, Д., 2014).

Лечебната гимнастика и техниката на правилното дишане, използвани по време на родовия акт, помагат на жената с минимални физически усилия да роди здраво дете. Началото на раждането се характеризира с появата на регулярни маточни контракции, продължаващи в началото 10–15 секунди, повтарящи се през 15–20 минути, после зачестяващи и ставащи все по-продължителни.

Раждащата трябва да пази мускулните си сили и поради това да избягва излишни движения и напрежение, които могат да попречат на правилното протичане на раждането. Това не означава, че тя трябва да е обездвижена. Може да става от леглото и внимателно да се разхожда. Ако се появи стремеж към напъване, жената трябва да се въздържа от него. Процесите на напъване в периода на разкритие не помагат да се ускори раждането, а водят само до умора на пациентката. В периода на разкритие е необходимо да се следи състоянието на пикочния мехур, тъй като препълненият мехур пречи на съкращението на матката. Така раждащата ще удължи периода на раждане. За да се успокои и отвлече своето внимание от контракциите, раждащата трябва да се съсредоточи в дишането си (Баракова, П., 2015).

В началото и края на контракцията трябва да се диша дълбоко и равномерно, вдишвайки през носа и издишвайки през устата. Когато контракцията достигне своя пик, дишането трябва да премине в повърхностно, като се вдишва и издишва през устата. Не е удачно това повърхностно дишане да продължи дълго, тъй като е възможен световъртеж. Необходимо е да се мисли и реагира към идващата контракция, а не за вече отминалата. По време на контракцията е удобно раждащата да застане на четири опорни точки в леглото. Заставайки на колене и длани, гърбът е изправен, тазът се движи напред и назад. Това намалява болката в кръста (Котешева, И., 2013).

Между контракциите е необходимо отпускане и отпочиване. От препоръчаното положение на четири опорни точки, пациентката може да отпусне тялото си, сгъвайки ръце в лактите и да положи глава на възглавница. Позата наподобява „детска поза“, известна в йога.

Много трудно става времето на приближаващия край на първия период на раждането. Тогава контракциите са силни и продължителни, интервалите между тях се съкращават. Често на върха на контракцията възниква желание за напън. На раждащата трябва да се обясни, че не трябва да се напъва по-рано от необходимото. Ако шийката на матката не е напълно разкрита напъни не се разрешават, защото биха довели до отток на шийката и биха затруднили раждането. Ако все пак се появят напъни, жената трябва да застане на колене, сгънати ръце в лакътните стави и глава върху възглавницата. Тазът трябва да се повдигне нагоре, това ще спре напъните. За да се забавят напъните трябва да се извършат две кратки издишвания през устата и едно дълго, отново през устата: „уф, уф, фуууу“. Когато позивите за напъни престанат, трябва да диша бавно, равно (Котешева, И., 2013).

През втория период – периодът на изгонването към съкращението на матката, се присъединява и съкращението на коремната преса. В края на периода на разкритие, главата на плода се намира в плоскостта на

малкия таз, притиска влагалищните стени и мускулните влакна. В дълбочина се намират нервни сплетения (плексуси) и главичката, притискайки тъканите дразни нервните сплетения. Така се стига до напъни. Напъните в периода на изгонване се зараждат не волево, не произволно по време и след контракция. Под влияние на контракциите, притискането на нервните окончания и повишеното налягане в малкия таз възниква почти непреодолимо желание за напъване. Родилката за кратко време трябва да задържи дишането. Благодарение на диафрагмата се уплътнява и едновременно се напъва коремната стена (Славянова, И., 2015). В резултат на това, в коремната кухина се получава повишено налягане, което се предава на матката и от там на плода. В периода на изгонване плода се намира под въздействието на две сили – силите на маточното съкращение и силите на напъните. Към края на контракцията налягането намалява и напънът се прекратява. Настъпва пауза, по време, на която жената отпочива. С новата контракция се възобновява и напънът. Както стана ясно напъните възникват не произволно. Раждащата може да ги потисне или усили. Тя може да застави себе си да се отпусне извън контракцията, с усилие на волята, съкращавайки коремните мускули. В периода на изгонването плодът извършва редица движения – настъпателни и възвръщателни. Съвкупността от тези движения представлява механизма на раждане. В силно сгънато състояние главичката преминава през целия родов канал. Тя се ражда със своя най-малък диаметър. След главичката се раждат раменцата и цялото телце.

Тъй като вторият период на раждане се характеризира с енергични маточни съкращения и сериозна мускулна работа, раждащата изпитва доста сериозно изразено физическо напрежение. Само в паузите от напъните настъпва кратковременен отдих. Пулсът се учестява, артериалното налягане се повишава, лицето е покрито с капчици пот, като при извършване на тежка физическа работа. Раждащата, чувствайки позиви за напъни, следва да поеме дълбоко въздух, и леко накланяйки се напред, да задържи дишането. Между напъните трябва да прави дълбоки, успокояващи вдишвания. В момент на контракция трябва да се напъва плавно и силно, като за една контракция е добре да се осъществят три напъна, като се поема дълбоко въздух и бавно се издиша. Нужно е да се опитва да отпусне тазовото дъно, така че да чувства отпускането му. Не е нужно да се правят опити за контролиране на дебелия черво и пикочния мехур. Трябва да се почива между контракциите и да се пазят силите за напъни.

Използването на топки за раждане навлиза все по-често в родилната зала. Някои учени (Димитрова, Д., 2014) смятат, че тяхното използване засилва кръвотока към матката и респективно към плода. Изправената горна част на тялото създава противоналягането към перинеума и бедрата, об-

лекчава натоварването на коленете и глезените, и най-важното – подпомага навлизането на главата във входа на таза. Същата авторка смята, че използването на топка по време на раждането намалява болките в гърба и кръста, подпомага правилната ротация на главата на тазовото дъно и може да облекчи натиска на подлежащата част на плода върху оттеклата маточна шийка. Позициите, които могат да се заемат с помощта на топката са многообразни и трябва да се редуват според усещанията и нуждите на раждащата.

Третият период на раждането се нарича още плацентарен период. Той продължава от раждането на детето до израждането на плацентата. Веднага след раждането на детето матката се намира в състояние на умерено съкращение и значително е намалила своя обем. Съкращението на матката води обикновено до отлепване на плацентата от маточната стена. Всичко това е съпроводено с кървене, което в най-добрия случай не надвишава 200–250 ml кръв. След кратко прекъсване отново започват контракции, по-малко силни и по-малко продължителни, отколкото през предходните два периода. Достатъчни са няколко контракции, и няколко напъна, за да се отдели и изроди плацентата. В следващите два часа, родилката остава за наблюдение в родилна зала, и ако всички витални показатели са в норма, тя се превежда в родилно отделение.

Заслужава да бъде споменат и методът на раждане във вода. Днес раждането във вода е много популярно и все повече лечебни заведения, и в България, предлагат този метод. Не всички специалисти са убедени, че методът е безопасен, но въпреки това раждането във вода се предлага като алтернатива. Процесът може да бъде осъществен в специализирана болница под наблюдението на специалисти. Във ваната или басейна могат да бъдат прекарани първи и втори период на раждането, като вторият може да се осъществи извън водата на родилно легло. При условие, че двата периода са протекли във водата и раждането на бебето е във водата, акушерката трябва внимателно да го извади и да осъществи първи грижи за новороденото.

Едновременно с гимнастиката, в акушерските грижи за раждащи жени се използват и източни техники, като: точков масаж, медитация, йога. Те са насочени към подобряване функциите на нервната и сърдечно-съдовата система. Целта е да се предотврати развитие на нервно-вегетативни реакции, да се профилактират нарушенията на кръвообращението и застойните явления в малкия таз.

Анализът на литературата показва, че не бяха открити проучвания, относно компетенциите на обучаващите се студенти акушерки, по проблемите на гимнастика и дихателни техники по време на раждане. Поради това, през месец февруари на учебната 2015/2016 г., се проведе анкетно проучване на студентите акушерки в Русенски университет “Ангел Кън-

чев“, относно информираността им за полагане на гимнастика и техники за правилно дишане, с цел оптимизиране на грижите за раждащи с нормално протичащо раждане.

Болшинството от анкетираните студенти считат, че нямат компетенции за провеждане на такъв вид грижа (гимнастика, пози, дишане в процеса на раждане), но проявяват интерес и биха желали да получат информация по този проблем.

Всички единодушно споделят, че биха се включили в екип за провеждане на кинезитерапевтична грижа за жени в родилна зала след придобиване на нужните им компетенции за това. Убедени са, че с това ще се подобри качеството на грижата за раждащи.

Анализирайки тези резултати стигнахме до извода, че трябва да се проведе обучение на желаещите студенти по проблемите на гимнастиката и техниките за дишане в трите периода на раждане. За тази цел проведохме пилотно обучение на бъдещите акушерки през месец април на учебната 2015/2016 година, а те през месец май приложиха по време на клиничната практика, усвоените знания, умения и компетенции на група жени в родилна зала.

Проведеното изследване, след приложения алгоритъм за гимнастика и дихателни техники от обучаващите се акушерки, показа, че групата жени са споделили за значително намаление на симптомите на болка в първи период на раждането. А това от своя страна доказва на обучаваните студенти, че е крайно необходимо и тяхното обучение по комплексните проблеми на гимнастика и дихателни техники в родилна зала. Това води до оптимизиране на акушерската грижа и удовлетвореност от положения труд.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Добре обмисленият и индивидуализиран комплексен план за здравни грижи, включващ гимнастика и дихателни техники, значително намалява интензитета на болковия синдром при раждащата жена, подобрява емоционалния ѝ статус и благоприятства раждане на здраво дете. Това подобрява и качеството на живот на жените по време на раждането. Факт е, че акушерките, работещи с жени в този критичен за тях период, не притежават достатъчно компетенции за изготвяне на индивидуални планове за комплексни немедикаментозни здравни грижи. Проблемът е предизвикателство пред преподавателите по Здравни грижи в Русенския университет. Наложително е обмислянето и включването на тези акценти в програмите за обучение по Специални акушерски грижи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баракова, П., Физикална терапия, кинезитерапия при новородени /недоносени и доносени/ и при деца в кърмаческата възраст, Печатна база на Русенски университет, Русе, 2015, с. 128
2. Димитрова, Д., Немедикаментозни методи за обезболяване на раждането, Книгоиздателство ЗОГРАФ, Варна 2014, с. 53–56
3. Котешева, И., Гимнастика для женщин, ВЛАДОС ПРЕС, Москва, 2013, стр. 204
4. Славянова, И., Сестринское дело в акушерстве и гинекологии, КНОРУС, Москва, 2015, с. 102–110
5. American College of Obstetricians and gynecologist Exercise during pregnancy and the postpartum period. ACOG Technical, Bulletin 189, Washington D. C. American College of Ostetricians and Gynecologists, 1994.
6. American Pregnancy Association <http://americanpregnancy.org/labor-and-birth/midwives/>

*Иваничка Сербезова – преподавател, катедра „Здравни грижи“,
факултет „Обществено здраве и здравни грижи“, РУ „Ангел Кънчев“,
e-mail: iserbezova@uni-ruse.bg, тел. + 3598888731063*

ПЛЪТНОСТ НА ПРАКТИЧЕСКОТО ЗАНИМАНИЕ ПО БАСКЕТБОЛ ПРИ ОБУЧЕНИЕТО НА СТУДЕНТИ

ИРЕН ПЕЛТЕКОВА

IREN PELTEKOVA. DENSITY OF THE PRACTICAL BASKETBALL TRAINING FOR STUDENTS

The report tries to bring out the pedagogical aspects of the problem. At the beginning it presents and analyzes the general requirements related to the density of physical education and sport classes. The base outlines of the characteristics of different parts of the basketball activity in 90 min have been derived. The duration has been measured and the general and motor densities have been represented in percentages in a basketball class held in University conditions with students from the educational groups profiled in sport. The results of the study show that the general density (GD) in the control-class in basketball is 90.26%, and the motor density (MD) is 73.30%. These are indicators for quality and optimally organized basketball class.

Key words: basketball, students, parts of the lesson, density of the activity, quality of training

Баскетболът е традиционна и харесвана игра, която се практикува от студентите години наред. Тя съчетава в себе си усъвършенстване на елементите от технически и тактически умения с развиване на кондиционни качества. Разнообразието на двигателните действия и вариативността в изпълнението им, паралелно с променливо-интензивния характер на натоварването, допринасят за подобряването на физическото и функционалното състояние на студентите.

За да бъде едно занимание по баскетбол полезно и качествено трябва да постигне оптимална плътност при изпълнение на съдържанието и организацията на студентите в него. „Плътността на урока по физическо възпитание и спорт е един от реалните и обективни показатели за неговото качество и определя степените на физическото натоварване, което учениците изпитват в урока. Има два вида плътност – обща и моторна (двигателна)” [6].

Целта на работата е да се определи ефективността на използваното време от един академичен час, с продължителност 90 min, в заниманията по баскетбол.

Задачите на изследването:

1. Да се оцени двигателната активност на студентите като се изчисли общата и моторна плътност на заниманието.
2. Да се проанализира планираната учебна натовареност по баскетбол след получаване на крайния резултат.

3. Да се направи предложение за усъвършенстване на плътността на заниманието по баскетбол със студенти.

Обект на изследване са общата плътност (ОП) и двигателната плътност (ДП) в контролено занимание по баскетбол.

Обхват на изследването са студенти от профилирана учебна група, записали се за спорт „Баскетбол“ за учебната 2015/2016 г.

Методи на изследването: анализ на литературни източници, хронометриране (изготвяне на предварителна бланка за протоколиране на заниманието), математическа обработка, графично представяне на плътността на заниманието.

Практическото занимание по баскетбол има комплексна структура. Тази структура е насочена за решаване на специфични педагогически въпроси и се характеризира с дидактическа регулация на задачите и методическа последователност при прилагането на съдържанието на заниманието чрез баскетболните упражнения. Характерна черта на занятията по баскетбол е съчетанието между физическо и умствено натоварване, което трябва умело да се контролира от спортния педагог. Тези факти налагат разделянето на заниманието по баскетбол в три части: подготвителна, основна и заключителна.

1. Подготвителната част заема до 20% от цялото занимание.

2. Основната част заема между 70–80% от цялото занимание.

3. Заключителна част заема до 10% от цялото занимание.

Това разделение е условно, не трябва да се забелязва от студентите и няма резки граници между частите.

Според чл. 36 (4) от Правилника за образователните дейности в Софийския университет „Св. Климент Охридски“, продължителността на учебния час е 45 минути. За академичен час са необходими два учебни часа, което е 90 минути [8]. Съобразявайки се с разпоредбите на Правилника и дидактическите и методическите изисквания при провеждане на занимание по баскетбол във висше училище, времетраенето на трите части е разпределено по следния начин:

1. Подготвителна част между 10–18 min

а. общоподготвителна част;

б. специалноподготвителна част

2. Основна част между 60–70 min

а. за решаване на задачите на заниманието;

б. баскетболна игра

3. Заключителна част между 7–9 min

По време на практическото занимание по баскетбол се решават образователни, възпитателни и оздравителни задачи. Образователните задачи в едно занимание са от едно до три. Винаги се работи успоредно за нападение и защита, защото подобрението на уменията в нападение водят

до подобрения на защитните умения и обратно, и това е непрекъснат процес на усъвършенстване.

За решаване на целта на проучването бяха определени следните задачи за решаване:

1. Начално разучаване на зонава защита 2–1–2.
2. Усъвършенстване на бърз пробив по тройки
3. Развиване на качеството „бързина“ (бързина на реакцията).

В подготвителната част се решават задачи за готовност на студента към физическо натоварване. Това се постига с общо разгръпане, специализирана баскетболна и психологическа подготовка. В подготвителната част се повишава работата на сърдечната дейност и пулсовата честота, подвижността на кръвния поток, усилва се белодробната вентилация, повишава се телесната температура, постига се оптимална мускулна еластичност; студентите се адаптират към външните условия. Подобрява се индивидуалната техническа подготовка и се постига по-висока двигателна дееспособност. Създава се състояние на концентрация и възбуда за усвояване на основните задачи, създава се чувство за сигурност [5].

Както вече бе споменато подготвителната част е разделена условно на две. Първоначално се изпълняват упражнения с общоразвиващо въздействие. Изпълняват се упражнения, в които участват основните мускулни групи. Основните средства са: ходене, леко продължително равномерно бягане, различни бягания – напред, странично, назад, със смяна на посоката и др.; стречинг упражнения с динамичен характер и за разтягане, ускорения по диагонал на игрището.

За решаване на задачата, за развиване на качеството „бързина“ (бързина на реакцията), се използват къси спринтови бягания след звуков сигнал. Стартовете се изпълняват от различни изходни позиции – седнали, легнали, с лице и/или гръб по посоката на бягането, след „тепинг“, след подскоци на място и т.н. Специфичното при тези стартове е, че студентите са с топка и дриблirat през цялото време.

В специално подготвителната част се изпълняват баскетболни защитни стоежи и придвижвания, комбинирани упражнения, които включват техническите елементи – дрибъл, стрелба, ловене и подаване на топката, упражнения за усет на топка. В контролното занимание са предвидени 14 min за подготвителната част.

В контролното занимание, за *основната част*, са предвидени 70 min и тя също условно е разделена на две.

Планирано е да се започне с решаването на задачата за усъвършенстване на бързия пробив с времетраене – 10 min, и да се продължи с начало разучаване на зонава защита 2–1–2 в близост до коша, и като вариант в същата зона, формация на половин игрище – 15 min. В оста-

ващите 45 min сме предвидили игра на два коша 5x5. Игрите са три – състезателни, с времетраене от 12 min (мръсно време), за всяка една от тях. Общата продължителност на играта е 36 min, останалото време до 45 min е за почивки и прекъсвания, които са според Правилника по баскетбол. Така прилагаме игровия метод за подготовка, с когото развиваме общо кондиционните качества на студентите. Според К. Аладжов (1992), освен като средство за технико-тактическа подготовка, игровият метод има и друга важна особеност – чрез него се осъществява непринудено развитие на необходимите физически качества [1].

Заклучителната част има за цел плавно да понижи пулсовата честота до стойности, близки до изходните. В тази част се регулира емоционалното състояние след играта. В контролното занимание са планирани 6 min за заключителната част. Студентите изпълняват стрелби в коша от наказателната линия за 4 min, а 2 min са предвидени за анализ, разбор и коментар за изучавания материал, въпроси свързани с тактиката в защита, принципите, силните и слабите страни за отбора от прилагане на зонава защита по време на игра.

Проведеният хронометраж, за плътността на заниманието като цяло и по части, е представен в таблица 1, където са сумирани времевите параметри за всеки вид дейност.

Таблица 1. Обща и двигателна плътност на частите на заниманието по баскетбол

Части на заниманието	Подчасти на заниманието	Общо времетраене	ОП в %	Време за двигателна активност	ДП в %
Подготвителна 14 min	Обща	6,46 min	7,18%	5,11 min	5,68%
	Специална	5,22 min	5,8%	4,87 min	5,41%
Основна 70 min	За решаване на задачите	23,18 min	25,76%	17,66 min	19,62%
	Състезателна игра 5x5	41,13 min	45,7%	35,09 min	38,99%
Заклучителна 6 min		5,24 min	5,82%	3,24 min	3,6%
Общо за урока		81,23 min	90,26%	65,97 min	73,3%

Общото време на заниманието (90 min) се приема за 100%.

ОП – съотношението между времето, използвано за педагогически оправданото време (ПОВ) и общата продължителност на заниманието:

$$ОП = t_{\text{ПОВ}} / t_{\text{заниманието}} \times 100\%$$

ДП – съотношението между времето, използвано за двигателна дейност и общата продължителност на заниманието:

$$ДП = t_{\text{Физ.УПР}} / t_{\text{заниманието}} \times 100\%$$

Много спортни специалисти смятат, че заниманието е добре организирано, когато ОП плътност на урока е близка до 100%, а двигателната до

90% [2,3]. Според други литературни източници, двигателната плътност е идеална, когато е от 50% до 70%. [7]. В свое изследване Е. Г. Зуйкова, Т. В. Бушма (2015) установяват в урок по аеробика ОП 98% и МП (ДП) 72,8%. [4]. Българските научни специалисти в областта физическото възпитание и спорт указват, че двигателната плътност варира от 40% до 80 % и повече [6]. Нашето изследване показва, че ОП в контролното занимание по баскетбол е 90,26% а, ДП е 73,30%.

На фигура 1 са представени графично получените резултати в проценти и разпределени в трите части на урока – подготвителна, основна и заключителна.

Анализирайки получените резултати и сравнявайки ги с данните от литературата може да се каже, че времето определено за решаване на конкретните задачи в контролното занимание е разпределено рационално. Установените данни за ОП и ДП в него са в рамките на очакваното оптимално ниво и може да се постави положителна оценка за качеството на проведения час. Високият процент на общата плътност показва, че заниманието е организирано правилно, не се губи време за нареждане и формиране на групи, отбори, както и за обяснения и демонстрации, въпреки че една от задачите е за начално изучаване на зонава защита.



Фиг. 1 Обща и двигателна плътност в трите части на заниманията по баскетбол

Паралелно с това трябва да се отбележи, че има разлика в основната част между ОП и ДП, която може да се обясни с времето използвано за обяснение на отборната тактика в защита и прилагането на зоната

защита 2–1–2. Получените разлики в подготвителната и заключителната част се дължат на необходимостта в тях да се отдели време за организация и изясняване на задачите, а в края за анализи и коментари, и не на последно място, за подреждане на учебните пособия (топки и конуси).

Като обобщение може да се говори, че запланираните задачи и съдържанието е добре обмислено и съобразено с нивото на студентите, няма излишно губене на време, което е показател за добра дисциплина. Това също може да се тълкува и като интерес на студентите към задачите, което повишава тяхната активност и старателност.

Показателите за плътността на заниманието по баскетбол, със студенти от ВУ с неспортна насоченост, позволяват да се определи ефективното време за физическо натоварване и да се следи и контролира умората настъпила по време на учебния час. Всеизвестно е, че студентите усвояват голям обем от теоретични знания, което води до умствено натоварване и напрежение. Съчетаването на умствена и физическа работа допринася за по-дългото съхраняване на умствената работоспособност при студентите, но комбинацията от физическо и умствено натоварване при студентите трябва да се прилага внимателно, за да се постигне желаният положителен ефект, а не да се стигне до преумора, която ще наруши учебната дейност на студентите. Именно за това спортните педагози трябва добре да планира всяко занимание.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аладжов, К., Физическата подготовка на спортиста, с. 10, 1992.
2. Барчуков И.С., Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. М, Издательский центр „Академия“, с. 528, 2009.
3. Железняк Ю. Д., Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учебное пособие для вузов, Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов, изд. М., Академия, с. 269, 2008.
4. Зуйкова Е. Г., Бушма Т. В., Общая и моторная плотности – показатели эффективности использования времени на занятиях аэробикой, Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта материалы всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием посвященной 70-й годовщине победы в великой отечественной войне 1941–1945 годов, с. 420–423, 2015.
5. Пелтекова, И., Методика на обучение по баскетбол в университетски условия. Докторат, с. 69–75, 2012.
6. Рачев, К. и колектив, Учебник, Теория и методика на физическото възпитание – част I. НСА Прес, с. 195, 1998.
7. <http://medlec.org/lek4-8517.html>
https://www.uni-sofia.bg/index.php/bul/universitet_t/administrativna_struktura/pravilnici

СРАВНЕНИЕ МЕЖДУ ИЗБОРА ЗА БЪДЕЩА РЕАЛИЗАЦИЯ НА СТУДЕНТИ ОТ СПЕЦИАЛНОСТ „РЕХАБИЛИТАТОР“ ОТ ТРИ МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖА

МАРИАНА АЛБЕРТ, СИЛВИЯ ФИЛКОВА, КАТЯ МОЛЛОВА

M. ALBERT S. FILKOVA K. MOLLOVA. COMPARISON BETWEEN THE CHOICE FOR FUTURE IMPLEMENTATION TO STUDENTS IN "REHABILITATOR" THREE MEDICAL COLLEGES

With the development of medical tourism increased opportunities for diverse realization rehabilitators. The study aimed to compare preferences for future career of students and optimizing the curriculum and updating the SID (free electives) specialty "Rehabilitation" in medical colleges in Sofia, St. Zagora and Varna.

Key words: *rehabilitation, vocational training courses, health and medical tourism*

Съвременният начин на живот създава предпоставки за хиподинамия. Бурното развитие на техниката и особено навлизането на компютрите във всички сфери на живот, определят увеличаването на редица заболявания. Най-застрашени са младите хора, които престояват с часове пред компютри и джиесеми. За подобряване на тези последици съществена роля има здравният и медицински туризъм. Младите медицински специалисти имат възможност да разгърнат и разширят своята професионална реализация в SPA, Wellness, Thalasso и MedSPA центрове, където се предлагат процедури и услуги с профилактична и лечебна цел в комфортна обстановка.

Целта на настоящата разработка е да се проучат и сравнят предпочитанията за бъдеща професионална реализация на студентите; оптимизиране на учебния план и актуализиране на СИД (свободно избираеми дисциплини) на специалност „Рехабилитатор“ от Медицинските колежи в градовете София, Стара Загора и Варна.

МЕТОДОЛОГИЯ

Проучването се проведе в периода м. март – май 2016 г.

Обект на изследване са втори и трети курс от специалност „Рехабилитатор“ – 71 студенти от Медицински университет – София, Медицински колеж „Йорданка Филаретова“, от Медицински университет – Варна, Медицински колеж – 60 студенти и 65 студенти от Тракийски университет, Медицински колеж – Стара Загора.

Беше проведено социологическо проучване чрез анкетен метод.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Анкетното проучване показва, че в софийския и старозагорски колежи по-голяма част от студентите предпочитат да работят в системата на здравеопазването, съответно с 39.6% и 41.5%, за разлика от варненските студенти, при които 45% предпочитат работата в частните кабинети (табл. 1).

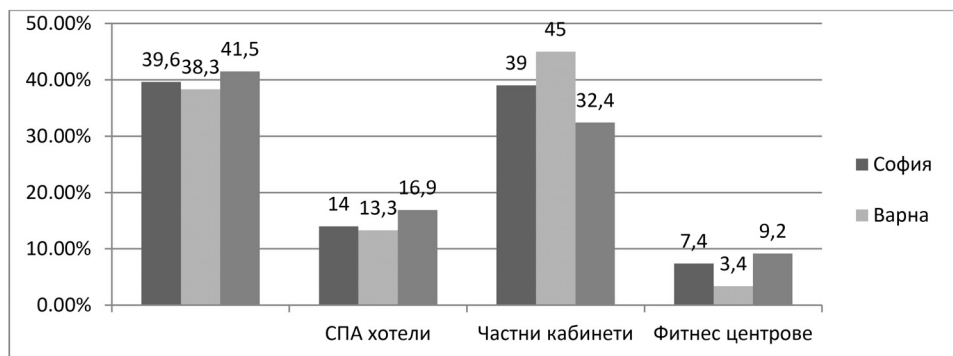
Интересът на студентите към здравния и медицински туризъм показва близки резултати, като с по-голям интерес са старозагорските рехабилитатори – 16.9%, софийските студентите с 14% и най-нисък е резултатът за варненските представители – 13.3%.

След системата на здравеопазването, студентите и от трите колежа избират работата в частните кабинети. Общото мнение, е че в тях работещите получават най-добро заплащане, въпреки удължения работен ден.

Интересът към работа във фитнес центрите е с най-ниски резултати (фиг. 1).

Таблица 1. Предпочитано работно място

Мед.колеж	Системата на здравеопазването	СПА хотели	Частни кабинети	Фитнес центрове
София	39,6%	14%	39%	7,4%
Варна	38,3%	13,3%	45%	3,4%
Стара Загора	41,5%	16,9%	32,4%	9,2%



Фиг. 1. Къде желаете да работите?

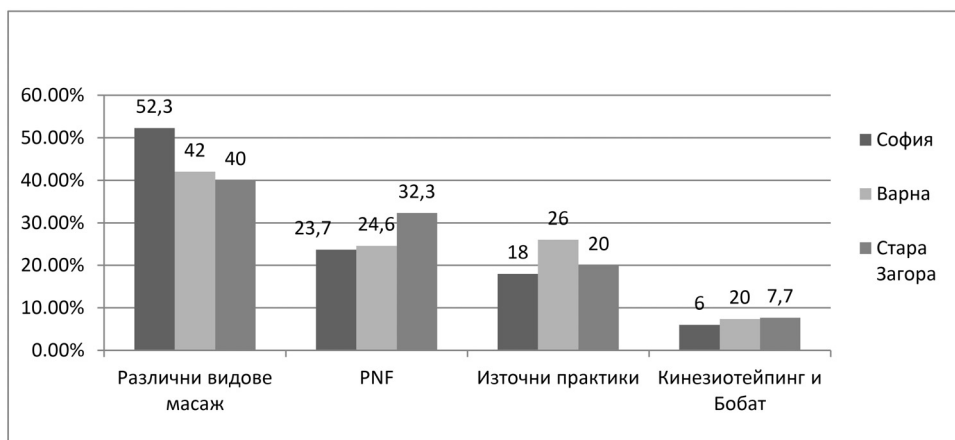
На въпроса: „Какви допълнителни знания и умения бихте искали да придобиеете?“, студентите от трите колежа, на първо място, поставят изучаването на различни видове масаж 52.3% за софийския колеж и 42% и 40% за Варна и Ст. Загора; на второ място, PNF – с най-голям интерес са старозагорските възпитаници 32.3% и около 24% за другите колежи. На трето място, студентите избират източни практики – 26% от варненските

студенти се интересуват от овладяването им, за разлика от софийските студенти, при които само 18% желаят да задълбочат своите познания в тази област. Най-нисък е интересът на студентите към техниките на кинезиотейпинг и Бобат, със стойности около 7% (фиг. 2).

Получените резултати показват, че младите колеги и от трите медицински заведения, с малки разлики, проявяват много близки професионални интереси (таблица 2).

Таблица 2 Предпочитани техники за усъвършенстване

Медицински колеж	различни видове масаж	PNF	източни практики	кинезиотейпинг и Бобат
София	52,3%	23,7%	18%	6%
Варна	42%	24,6%	26%	7,4%
Стара Загора	40%	32,3%	20%	7,7%

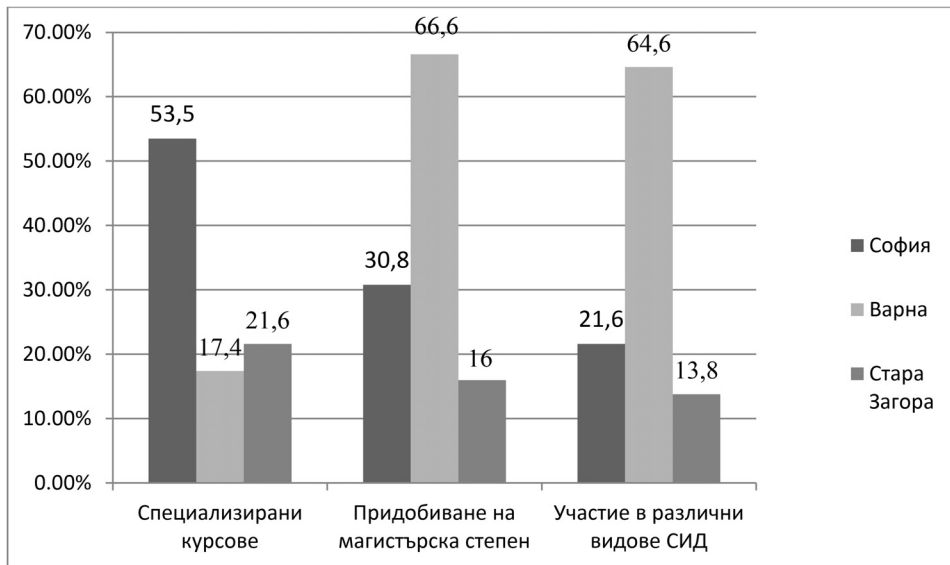


Фиг. 2. Резултати на въпроса: „Какви допълнителни знания и умения бихте искали да придобиете?“

На следващия въпрос: „Под каква форма искате да получите допълнителни знания и умения?“, студентите имаха възможност да изберат няколко отговора. От анкетираните студенти от София – 53.5% избраха специализирани курсове, 30.8% – повишаване на знанията си чрез придобиване на магистърска степен и 15.6% – участие в различни видове СИД (свободно избираеми дисциплини), залегнали в учебните планове (таблица 3). Варненските и старозагорските студенти предпочитат да подобрят знанията си чрез придобиване на магистърска степен 66.6% и съответно 64.6%. Най-малък интерес студентите проявяват към участията в СИД около 15% (фиг. 3).

Таблица 3. Форми за повишаване на квалификацията

Медицински колеж	Специализирани курсове	Придобиване на магистърска степен	Участие в различни видове СИД
София	53,5%	30,8%	15,6%
Варна	17,4%	66,6%	16%
Стара Загора	21,6%	64,6%	13,8%

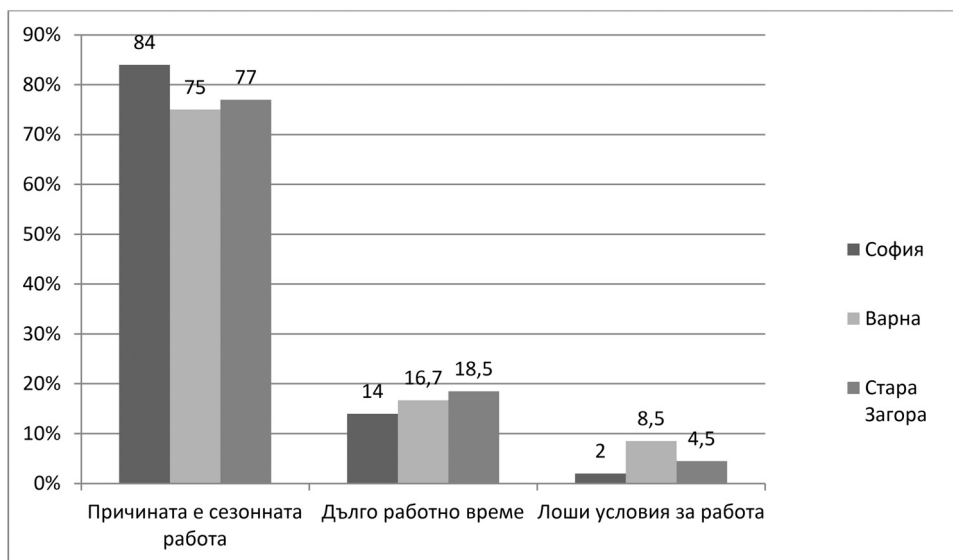


Фиг. 3. Под каква форма искате да получите допълнителни знания и умения.

На отворения въпрос: „Защо не искате да работите в СПА хотел? Резултатите показват, че студентите поставят на първо място причината в сезонната работа, съответно 84%, 75% и 77%; на второ място, с 14%, 16,7% и 18,5% за Ст. Загора, е дългото работно време (таблица 4). Анкетното проучване показва една добра тенденция, намаляване на процента отбелязващ лоши условия за работа, само 2% за района на София, 4,5% за Ст. Загора и двойно по-висок процент 8.3% за варненския район (фиг. 4).

Таблица 4. Неблагоприятни фактори за работа в СПА

Медицински колеж	Причината е сезонната работа	Дълго работно време	Лоши условия за работа
София	84%	14%	2%
Варна	75%	16,7%	8,3%
Стара Загора	77%	18,5%	4,5%

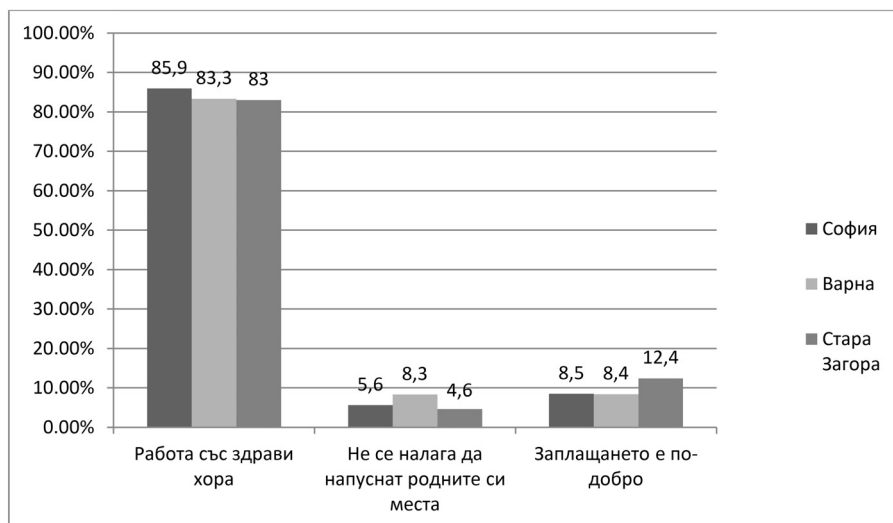


Фиг. 4. Резултати от отговорите на въпроса: „Защо не искате да работите в СПА хотел?“

Ключов въпрос в анкетата е: „Защо бихте работили в сферата на здравния и медицински туризъм? Мнението на студентите по този въпрос показва, че над 80% от тях предпочитат да работят със здрави хора. Сравнително малък процент от учащите смятат, че медицинският туризъм им дава възможност да не напускат родните си места. Резултатите от анкетата в старозагорския колеж показва, че 12,4% от тях считат, че заплащането в медицинския туризъм е по-добро (таблица 5 и фиг. 5).

Таблица 5. Предимства на медицинския туризъм

Медицински колеж	Работа със здрави хора	Не се налага да напуснат родните си места	Заплащането е по-добро
София	85,9%	5,6%	8,5%
Варна	83,3%	8,3%	8,4%
Стара Загора	83%	4,6%	12,4%



Фиг. 5. Резултати от отговорите на въпроса: „Защо бихте работили в сферата на здравния и медицински туризъм?“

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Получените данни ни показват, че младите хора са добре ориентирани в икономическата обстановка. Следят развитието на специалността и проявяват интерес за повишаване на професионалното си изграждане и търсят начини и средства за подобряване на условията на труд. Добре са запознати с новостите и се опитват активно да се включат в различни мероприятия.

Резултатите ни дават основание да считаме, че новото поколение рехабилитатори активно ще участва и работи за повишаване на професионализма и развиване на конкурентноспособни специалисти в здравния и медицински туризъм.

*МАРИАНА АЛБЕРТ, МУ – Медицински колеж „Й. Филаретова“ – София
СИЛВИЯ ФИЛКОВА, МУ – Медицински колеж – Варна
КАТЯ МОЛОВА, МУ – Медицински колеж – Стара Загора*

*МАРИАНА АЛБЕРТ, доктор
МУ-София, МК „Й. Филаретова
GSM 0893396597
e-mail: andial@mail.bg
e-mail: andial@mail.bg; s.filkova@abv.bg, kmollovaabv.bg*

ФИЗИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТИ ПРАКТИКУВАЩИ БАСКЕТБОЛ В СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ И ВИСШЕ ТРАНСПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ ТОДОР КАБЛЕШКОВ“.

МАРИНА НЕДКОВА, БОЯНА МИТРЕВА, ДИАНА ПЕЕВА

MARINA NEDKOVA, BOYANA MITREVA, DIANA PEEVA. PHYSICAL CONDITIONS AND DEVELOPMENT OF STUDENTS PRACTICING BASKETBALL AT SOFIA UNIVERSITY "ST. KLIMENT OHRIDSKI" AND UNIVERSITY OF TRANSPORT "TODOR KABLESHKOV"

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

Key words: physical development, students, condition, basketball

В разработката са представени данни за актуалното ниво на физическото състояние, развитие и дееспособността на студентите, практикуващи спорта Баскетбол в часовете по Физическо възпитание и спорт. Изследването е проведено в Софийски университет „Св. Климент Охридски“ и ВТУ „Тодор Каблешков“ в началото и края на една учебна година.

Баскетболът е един от най-популярните спортове между студентите. Той е част от учебната програма и заниманията по предмета „Физическо възпитание и спорт“.

Целта е да се получи информация за физическо състояние, развитие и физическа дееспособност на студентите, практикуващи баскетбол в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ и ВТУ „Тодор Каблешков“.

Задачите на изследването са:

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

Обект на изследването са 24 студенти – мъже – 12 от Софийски университет „Св. Климент Охридски“, от различни факултети и специалности и 12 от ВТУ „Тодор Каблешков“.

Предмет на изследване е ефектът от заниманията с баскетбол.

Изследваните студенти са от първи до четвърти курс, с различна възраст от 19 до 23 години, и са лица, които не тренират активно и участват само в заниманията по Физическо възпитание и спорт.

Прилагани са стандартни методики за тестване, като изследванията са провеждани по спортен екип в наличните спортни зали, в които се

провежда и учебният процес по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ в СУ „Кл. Охридски“ и ВТУ „Тодор Каблешков“.

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

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

Таблица 1. Тестова батерия

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

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

Таблица 2. Данни на показателите от входното изследване

№	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕ	X_1	S_1
1	Ръст	sm	198,3	7,8
2	Тегло	kg	82	13
3	Гръдна обиколка	sm	95,4	10,3
4	Талия	sm	83,4	8,1
5	ВМІ		23,9	3,2
6	Бягане – 36 m	s	5,5	0,69
7	Бийп тест		5,9	1,4
8	Хвърляне на топка – 3 kg	sm	793,3	106,1

9	Станова сила	kg	131,7	26
10	Клякане (30 сек)	бр.	26,7	4,6
11	Скок на дължина	sm	211,9	30,6
12	Отскок на височина	sm	48,9	9,33
13	Дълбочина на наклона	sm	103,2	10,4

Легенда:

– X_1 , S_1 – средна стойност и дисперсия в началото на експеримента, N=24 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 баскетбол. В таблица 3 са представени средните стойности на всеки показател в края на учебната година.

Таблица 3. Данни на показателите от изходното изследване

№	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕ	X_2	S_2
1	Ръст	sm	186,8	7,6
2	Тегло	kg	82,9	13,4
3	Гръдна обиколка	sm	96,6	10,1
4	Таля	sm	83,2	7,6
5	ВМІ		24	3,1
6	Бягане – 36 м	s	5,3	0,7
7	Бийп тест		6,6	1,5
8	Хвърляне на топка – 3 кг	sm	834,6	97,6
9	Станова сила	kg	137,9	25
10	Клякане (30 сек)	бр,	27,2	3,5
11	Скок на дължина	sm	216,7	29
12	Отскок на височина	sm	52,1	10,2
13	Дълбочина на наклона	sm	107,4	7,7

Легенда:

– X_2 , S_2 – средна стойност и дисперсия в края на експеримента, N=24 броя

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

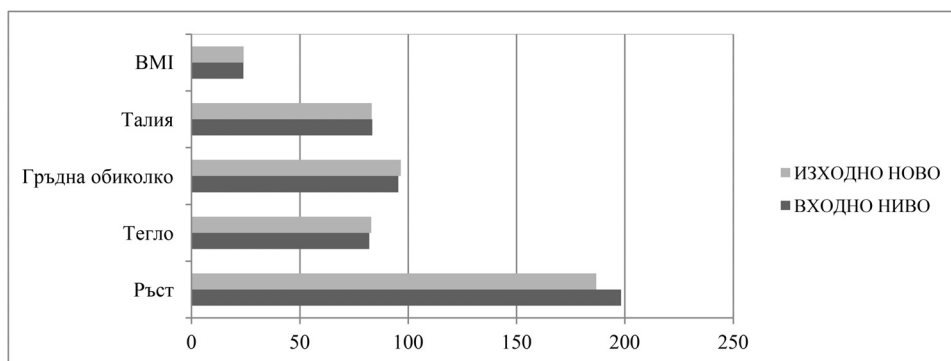
Таблица 4. Средни стойности в началото и в края на експеримента

№	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕ	X_1	S_1	X_2	S_2	DIFF
1	Ръст	sm	198,3	7,8	186,8	7,6	11,5
2	Тегло	kg	82	13	82,9	13,4	-0,9
3	Гръдна обиколка	sm	95,4	10,3	96,6	10,1	-1,2
4	Талия	sm	83,4	8,1	83,2	7,6	0,2
5	ВМІ		23,9	3,2	24	3,1	-0,1
6	Бягане – 36 м	s	5,5	0,69	5,3	0,7	0,2
7	Бийп тест		5,9	1,4	6,6	1,5	-0,7
8	Хвърляне на топка – 3 кг	sm	793,3	106,1	834,6	97,6	-41,3
9	Станова сила	kg	131,7	26	137,9	25	-6,2
10	Клякане (30 сек)	бр,	26,7	4,6	27,2	3,5	-0,5
11	Скок на дължина	sm	211,9	30,6	216,7	29	-4,8
12	Отскок на височина	sm	48,9	9,33	52,1	10,2	-3,2
13	Дълбочина на наклона	sm	103,2	10,4	107,4	7,7	-4,2

Легенда:

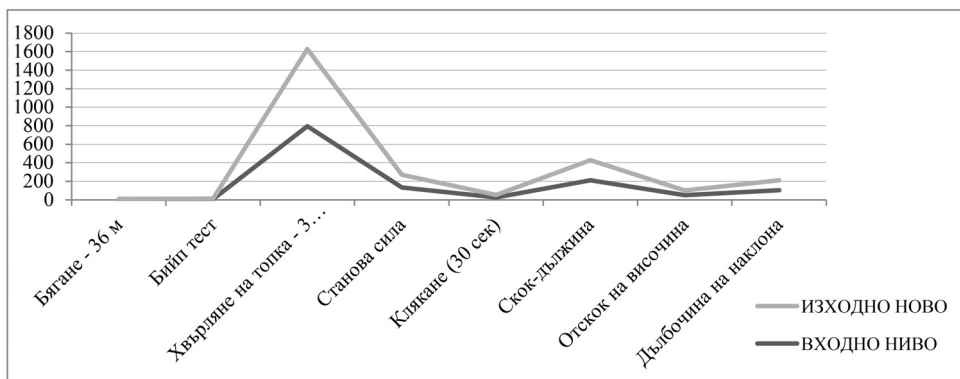
- Знаците в колона „DIFF“ за (X_2): „-“ по-слаб резултат; „+“ по-добър резултат;
- X_1, S_1 – средна стойност и дисперсия в началото на експеримента, N = 24 броя
- X_2, S_2 – средна стойност и дисперсия в края на експеримента, N = 24 броя

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 показатели на физическата дееспособност.



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

Наблюдава се прираст при всички показатели. „Бягане – 36 м“ – резултатите са се подобрили с 0,2 s, при „Бийп тест“ нивото, което е постигнато средно от студентите в края на учебната година, е с 0,7 по-високо. „Хвърляне на топка – 3 кг“ – има повишение от 41,3 sm, а „Становата сила,“ се е увеличила с 6,2. Средният брой клякания за 30 сек са с 0,5 бр. повече. При тестовите „Скок-дължина“, „Отскок на височина“ и „Дълбочина на наклона“ се увеличават средно съответно с 4,8 sm, 3,2 sm и 4,2 sm.

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

1. При студентите, занимаващи се с баскетбол и в двата Университета, се наблюдава положителен прираст на всички показатели на физическата дееспособност.

2. Отчита се висока ефективност на тези занимания и участието в тях води до градивно физическо натоваване.

ЛИТЕРАТУРА

1. Митрева, Б., Методика на обучение по баскетбол 3x3 за студенти, 2015.
2. Недкова, М., Нови подходи за усъвършенстване на заниманията по ФВС във ВУ в Р. България, 2014.
3. <http://www.nsa-virtualeducation.com>

РАЗВИТИЕ НА КИКБОКСА В АКАДЕМИЯТА НА МВР

МАРИО ИЛИЕВ

MARIO ILIEV. DEVELOPMENT OF KICKBOXING AT THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF

The research paper entitled „Development of Kickboxing at the Academy of the Ministry of the Interior“ aims to demonstrate the correlation between combat sports and specialized training (including physical and professional training) in the area of national security defence and countering crime and protection of public order.

The author views chronologically the creation and development of kickboxing as a combat sport both around the world and in Bulgaria and follows the successes achieved by the athletes from the Academy at various national student championships. Between 2007 and 2015 they won 59 medals, 13 of which were gold, 24 – silver and 22 – bronze.

By analyzing the results, the author draws **conclusions** and makes **recommendation** regarding the popularization of this combat sport and the improvement of the education process at the Academy of the Ministry of the Interior.

Key words: kickboxing, competitions, education, professional training

Кикбоксът е един от най-новите, но радващи се на огромна популярност спортове, както по света, така и у нас. Той съчетава в себе си всичко най-добро от класическия бокс и каратето. В сравнение с бокса, който разчита само на удари с ръце, използването на удари с крака от карате му придават по-голяма естественост и разнообразие от техники, което го прави много атрактивен за зрителите.

Според класификацията на видовете спорт кикбоксът спада към групата на спортове с вариативност на двигателната дейност. В тази група спортове движенията се отличават с голяма вариативност на пространствените, времевите и силовите характеристики. В променливите и сложни условия на единоборство, двигателните действия се характеризират с голямо разнообразие на вариантите за най-целесъобразно решаване на възникналите проблеми. Успоредно с овладяването на широк репертоар от защитни и нападателни средства и способности, състезателите разполагат и с т.нар. „коронни“, съвършено усвоени похвати, които характеризират техните индивидуални особености [8].

Възникването на кикбокса като боен спорт става между 50-те и 70-те години на XX век. По време на Корейската война американските войници, дислоцирани в Япония, се запознават с карате и го пренасят в Америка. По-късно карате се разпространява и в Европа. Правилникът на традиционното карате не позволява нанасянето на удари с пълна сила (фул контакт), а с контрол (семи контакт), като нокаутът е забранен. Този стил на игра не удовлетворява голяма част от спортистите и не е атрак-

тивен за зрителите. Това налага промени в правилника, като се появява „Контактното карате“ (full contact karate) или карате нокаут.

През 70-те години се организират и първите състезания по контактното карате в САЩ и Европа. Най-добрите състезатели са Бил (The super foot) Уолс – 23 победи, от които 13 с нокаут, Бени (The jet) Уркидез – 49 победи (35 с нокаут) и Дон (The dragon) Уилсън – 11 пъти световен шампион с 47 нокаута, като всички правят кариера в киното и телевизията след приключването на спортносъстезателната си дейност. Чък Норис е 6 пъти световен шампион, обявен през 1969 г. за „Боец на годината“ от сп. Black Belt Magazine, а богатата му филмова биография, започнала от 1968 г. до днес, включва над 40 заглавия.

През 1974 г. е създадена първата професионална федерация наречена Professional Karate Association (PKA). През 1976 г. са създадени World Kickboxing Association (WKA) – Световната кикбокс асоциация и World All styles Karate Organization (WAKO) – Световната аматьорска карате организация. WAKO е единствената международна организация за аматьори, която провежда европейски и световни първенства на ниво национални федерации. По-късно, запазвайки абривиатурата, WAKO е преименувана на World Association of Kickboxing Organizations. През 1985 г., след разпадането на PKA, се създава International Sport Karate Association (ISKA) – Международната кикбокс асоциация, която организира провеждането на европейски и световни първенства за професионалисти [10].

След първоначалното превъзходство на американските бойци през 70-те и 80-те години следва тотално доминиране на европейските кикбоксъори. През 90-те години се организира най-зрелищната верига за професионален кикбокс в света „K-1 World Grand Prix“, като срещите се наблюдават от милиони телевизионни зрители по цял свят, а паричните премии за състезателите възлизат на стотици хиляди долара. В Азия и САЩ световните серии „K-1“ се излъчват по платени телевизионни канали, а в Европа – по Eurosport. Най-популярните имена са тези на холандските състезатели: Ернесто Хууст и Семи Шилт – четирикратни шампиони; Питър Аертс и Реми Боняски – трикратни шампиони. Освен холандските бойци само двама хървати: Бранко Цикатич (1993 г.) и Мирко Филипович (2012 г.), както и един швейцарец – Анди Хуг (1996 г.) са били победители в най-комерсиалната надпревара. От създаването му през 1993 г. K-1 е спечелен само веднъж от състезател извън Европа – през 2001 г. от новозеландеца Марк Хънт.

От началото на 90-те години член на WAKO е и Българската федерация по кикбокс (създадена през 1987 г. в гр. Варна). Българските кикбоксъори постигат значителни успехи на балканско, европейско и световно ниво. Сред най-големите имена са тези на Албен Белински – световен (WAKO) и европейски (ISKA) шампион, Марко Марков – световен и европейски

шампион (ISKA), Емил Тонев – двукратен европейски шампион (ISKA), бронзов медал от световно първенство (WAKO), Камен Пенчев – световен шампион (ISKA), Йордан Дичев и Илия Спасов – европейски шампиони (ISKA), Емил Кръстев, Михаил Симов, Тома Томов, Галина Гюмлийска, Елеонора Ангелова, Десислава Кирова – европейски шампиони (WAKO) и много други. През 1999 г. БФКБ е преименувана на Българска конфедерация по кикбокс и муай тай (БККМТ) и е лицензирана от ДАМС (така се нарича тогава Министерството на младежта и спорта). Понастоящем БККМТ членува в WAKO и в World Muaytay Federation. В Националната спортна академия „В. Левски“ е открита специалност „Кикбокс“, в която се подготвят треньорски и управленски кадри за нуждите на спорта [10].

WAKO като световна организация провежда различни по ранг състезания: регионални (в т. ч. балкански), континентални (в т. ч. европейски) и световни първенства. Държавните първенства се провеждат от съответните национални федерации. Състезателните дисциплини, съгласно правилника на WAKO, са следните: „Татами стилове“ – семи контакт (пойнт файтинг), лайт контакт, киклайт контакт, музикални форми (със и без оръжие) и аеро кикбокс (с и без степ); „Рингови стилове“ – фул контакт, лоу кик и К-1. Освен състезания от правилника на WAKO, БККМТ организира и държавни първенства по муай тай [12].

В България от 2007 година се провеждат национални студентски първенства по кикбокс в дисциплината „лайт контакт“. През 2012 г. за първи път се провежда състезание и в дисциплината „киклайт контакт“. Организатори са БККМТ и Асоциацията за университетски спорт (АВС „Академик“).

Академията на МВР е висше училище в Република България за подготовка на държавни служители за нуждите на Министерството на вътрешните работи. Тя е приемник на най-добрите традиции на специалното образование в областта на защитата на националната сигурност, противодействието на престъпността и опазването на обществения ред.

В системата от длъжностни и квалификационни характеристики на служителите от МВР особено място заемат физическата (ФП), спортната (СП) и подготовката по полицейска лична защита (ПЛЗ). В своето единство те осигуряват двигателна активност за пълноценна реализация на преките служебни задължения. Специализираната подготовка на обучаваните от АМВР (в т. ч. ФП, СП и ПЛЗ) е важна съставна част от тяхната професионална подготовка и изисква поддържането на високо ниво на психо-физически качества, специализирани умения и познания.

В структурите на МВР е създадена система за постоянно усъвършенстване на физическата подготовка на личния състав, която цели повишаване на всестранното развитие на служителите, като съдейства за развитие и усъвършенстване на високи физически и морално-психически качества; овладяване и формиране на трайни навици по приложните спортове;

укрепване на здравето, поддържане на висока работоспособност и изграждане на умения да се действа правилно в условия на продължително нервно и физическо напрежение; възпитаване в смелост, решителност, находчивост и увереност в своите сили. Подготовката по ЛЗФП на курсантите от АМВР е регламентирана със Закона за Министерството на вътрешните работи [1], Закона за висшето образование [2], Правилника за устройството и дейността на МВР [3], Правилника за устройството и дейността на Академията на МВР [4], Правилника за организацията на учебната дейност [5] и учебната документация.

Организацията на обучението по лична защита и физическа подготовка (обща и специална) се провежда на базата на учебната документация, включваща учебен план на АМВР, учебна програма по дисциплината, тематични планове, ежегоден график на учебния процес и разписания на учебните занятия.

Освен това учебният процес се провежда в съответствие с инструкциите, методическите указания, спортносъстезателните календари и правилници на Спортната асоциация на МВР (СА-МВР), АУС „Академик“ и други спортни организации (национални, международни федерации) и т. н.

Целта на обучението по дисциплината ЛЗ е да се изградят професионални двигателни навици за използване на физическа сила и помощни средства (палки, белезници и др.); функционална дееспособност; практико-теоретични познания по физкултура и спорт.

Целта на обучението по ФП е да се създадат качества, необходими при изпълнение на служебните задачи от служителя на МВР във всяка една обстановка. Именно поради тази причина часовете по ФП са част от подготовката по ЛЗФП. С цел подобряване на физическата си дееспособност курсантите провеждат самоподготовка по ФП, без тя изрично да е регламентирана. Част от самоподготовката се явяват и занимания (най-често в спортни клубове) с бойно-приложни спортове като джу-джицу, карате, таекуон-до, бокс, кикбокс, борба, джудо, самбо и др. под. Курсантите практикуват и рекреативни спортове като футбол, волейбол, баскетбол, плуване, ски, фитнес и др. Като най-релевантен бойно-приложен спорт се налага кикбоксът. Най-много успехи (титли, купи, медали) са постигнати по линия на студентския спорт. В периода 2007–2015 година са завоювани 59 медала, от които 13 златни, 24 сребърни и 22 бронзови [9].

От 13 до 15.04.2007 г. в гр. Варна, с любезното домакинство на Варненския свободен университет „Черноризец Храбър“ и Техническият университет – Варна, се проведе първото студентско първенство по кикбокс в стил „лайт контакт“. В него взе участие и представителен отбор на АМВР, като състезателите завоюваха 9 медала (3 сребърни и 6 бронзови).

Национални вицешампиони в своите категории са: И. Илиев (-74), Р. Райчова (-65) и Й.Алексова (-50). С бронзови медали са: Р. Начев (-69), Д. Марков

(-84), Н. Малчев (-79), Й. Данов (-84), К. Манолов (-89) и С. Евстатиева (-50). В отборното красиране АМВР е на III място.

От 29 до 31.05.2008 г. в град Варна се проведе Национално студентско първенство по кикбокс, в което участие взеха представители на 14 Университета. Състезателите от отбора на Академията на МВР завоюваха общо 10 медала (2 златни, 5 сребърни и 3 бронзови).

Национални шампиони в своите категории са: Николай Ангелов (-89) и Трендафил Вълчев (-79). Вицешампиони са: О. Славов (-69), Д. Марков (-89), Н. Чолаков (+94), Н. Климентова (-65) и П. Неделчева (-55). С бронзови отличия са: Г. Иванов (+94), Хр. Христов (-74) и М. Маринов (-69).

В отборното красиране на I място е ВСУ, на II място е АМВР и на III място е ТУ – Варна.

От 15 до 17 април 2011 в гр. Свищов се проведе Националното студентско първенство по кикбокс. Състезанието беше изключително оспорвано, като в него премериха сили повече от 90 бойци – представители на 14 ВУЗ от цялата страна. В надпреварата състезателите от АМВР завоюваха 6 медала (2 златни, 2 сребърни и 2 бронзови).

Национални студентски шампиони в своите категории станаха Христо Христов (-79) и Петя Неделчева (-55). Вицешампиони станаха: Р. Николова (-55) и В. Жекова (-70). Бронзови отличия спечелиха: К. Богоева (-60) и Вл. Пенев (-74).

В отборното красиране на I място е ВСУ – Варна, на II място е Тракийски университет – Ст. Загора и на III място е АМВР.

От 20 до 22 април 2012 г. в гр. Габрово се проведе Национално студентско първенство по кикбокс, като освен в стил „лайт контакт“ за първи път имаше състезание в стила „киклайт контакт“. В надпреварата участваха представители на 16 ВУЗ от цялата страна. Състезателите от АМВР завоюваха 11 медала (4 златни, 5 сребърни и 2 бронзови).

Национални шампиони в дисциплината „лайт контакт“ в своите категории станаха: Младен Еленков (+94), Вл. Пенев (-79) и Михаела Петрова (-65). Вицешампиони са: Р. Хитов (-89) и Р. Николова (-50). С бронзов медал е Е. Димитров (-89).

Шампион в дисциплината „киклайт“ е Младен Еленков (+94). Със сребърни отличия са: Вл. Пенев (-79), В. Ангелинов (-84) и Е. Димитров (-89). С бронзов медал е Р. Хитов (-89).

В отборното красиране на I място е ТУ – Варна, на II място е АМВР, а на III място е ВСУ – Варна.

На 13.05.2012 г. в гр. София се проведе Традиционен отворен турнир по кикбокс „Iккен орен“. В него за участие беше специално поканен представителен отбор на АМВР, състезателите от който се представиха отлично като завоюваха 4 медала (3 златни и 1 сребърнен).

Шампиони в своите категории в дисциплината „лайт контакт“ станаха: Стефан Великов, Петьо Петров и Иван Жечев. Със сребърен медал е Станислав Петров.

От 26 до 28.04.2013 г., в спортната зала на Икономическия университет – Варна, се проведе Националното студентско първенство по кик бокс. В състезанието премериха сили бойци от 14 ВУЗ от цяла България. Състезателите от АМВР спечелиха 8 медала (1 златен, 4 сребърни и 3 бронзови).

Национален шампион в дисциплината „лайт контакт“ е Владимир Павлов (-79). С по два медала в своите категории са В. Кортезов и И. Жечев – сребърни в дисциплината „лайт контакт“ и бронзови в дисциплината „киклайт“. Със сребърни отличия в дисциплината „лайт контакт“ са С. Петров (-74) и А. Тотков (-84). С бронзов медал в дисциплината „киклайт“ е В. Ангелинов (-89).

В отборното красирание на I място е НСА „В. Левски“, на II място е ВСУ – Варна, а на III място е АМВР.

На 16 и 17 май 2014 г., в зала „Хандбал“ на НСА, се проведе състезанието по кикбокс, част от Националната универсиада. В тази престижна надпревара участие взеха повече от 60 състезатели от 15 висши училища. Представителите на АМВР завоюваха 3 медала (1 сребърен и 2 бронзови) в своите категории. Виктор Ангелинов е със сребърен медал в дисциплината „киклайт“ и с бронзов в „лайт контакт“ (-94). Владимир Павлов е с бронзов медал в дисциплината „киклайт“ (-79).

На 27.02.2015 г., в многофункционалната зала на НСА, се проведе теоритико-практически семинар по кикбокс с елитни състезатели и треньори. Водещ на семинара беше Семи Шилт (Холандия) по покана на БККБМТ. Със своя ръст 2,12 метра и тегло 135 килограма, холандецът е истинска „бойна машина“, четирикратен световен шампион на К-1 в свръхтежка категория (2005–2007, 2009 г.) и единственият в света с три поредни титли, шампион от Glory Heavyweight Grand Slam, обявен е за най-добрият фул контакт боец на 2008 г. от сп. „Black Belt Magazine“. В семинара, с покана от БККБМТ, участие взе Марио Илиев – ст. преподавател в АМВР.

На 19 и 20 май 2015 г., в зала „Олимпиада“, гр. Пловдив се проведе състезанието по кикбокс, като част от Националната универсиада. В първенството взеха участие над 60 бойци от 14 Университета. Състезателите от АМВР завоюваха 8 медала (1 златен, 3 сребърни и 4 бронзови). Бетина Банчева е Национална студентска шампионка в дисциплината „киклайт“ и със сребърен медал в „лайт контакт“ (-55). Д. Гочев е с два сребърни медала (-84), а Р. Монеv с два бронзови (-63). Хр. Христов е с бронзов медал в „киклайт“ (-84), а Д. Миков е с бронзов медал в „лайт контакт“ (-74) [11].

Анализирайки успехите на обучаваните в бойния спорт кикбокс, постигнати в периода 2007–2015 г., се налагат категорично следните **изводи**:

1. Показали са висока мотивация, позитивна нагласа и силно желание за лично усъвършенстване и професионална реализация.

2. Усвоили са трайни двигателни навици за използване на техниките за полицейска лична защита, съгласно изискванията на Специализираната методика за подготовка по полицейска лична защита № Из-457/21.03.2007 на МВР [7].

3. Чувствително са подобрили нивото на физическата си подготовка, съгласно изискванията на Специализираната методика за обучение и контрол на служителите в МВР по физическа подготовка № Из-453/21. 03. 2007 г. на МВР. [6]

4. Най-силно това се изразява в активното им участие, не само в учебния процес, но и в извънаудиторните форми на обучение (тренировки, състезания семинари, курсове, демонстрации и др.).

5. Учебната програма е разработена на много добро ниво, което е доказано в практиката, подходяща е и е съобразена със съвременните изисквания, както и с индивидуалните възможности на всеки от обучаваните. Заложеният брой учебни часове (240 за четири години) обаче се явява крайно недостатъчен за постигане на желаните резултати, независимо от използваната методика, професионалната подготовка на преподавателите и високото ниво на самоподготовка, силна мотивация, ентузиазъм и желание на обучаваните за усвояване на учебния материал. 30 учебни часа в рамките на един семестър представляват 15 учебни занятия, които включват лекции, покриване на нормативи по ФП и изпит по ЛЗ. Едно учебно занятие (тренировка) се равнява на един академичен час и е с продължителност 90 мин.

В този смисъл се налагат следните **препоръки**:

1. Да се регламентират ежедневни или регулярно провеждани през седмицата часове за свободноизбираеми занятия (тренировки) по кикбокс под формата на спортен клуб.

2. Организиране и провеждане на семинари в АМВР, като за водещи бъдат поканени най-добрите български и чуждестранни треньори (инструктори), с цел повишаване на квалификацията, обмяна на опит и уеднаквяване на методиката на преподаване.

3. Организиране и провеждане (съвместно с БККБМТ, АВС „Академик“ и СА-МВР) на състезания по кикбокс в МВР, както по другите бойно-приложни спортове (напр. карате, джу-джицу, бокс) зонални, национални и международни, с цел популяризирането му сред полицейските служители и обучаваните в АМВР.

4. На най-изявените състезатели, притежаващи необходимите спортно-технически и педагогически качества, доказали се в спортни състезания и други мероприятия, да бъде предоставена възможност да запишат курс за следдипломна квалификация в НСА или включването им в ма-

гистърски програми по силата на договора за двустранно сътрудничество между АМВР и НСА.

Превенцията, противодействието на престъпността, опазването на обществения ред и защита на националната сигурност, в своята цялост, са една от сферите, базирани се на адаптирани към съвременните изисквания закони, стабилна икономика, развита инфраструктура, осигурена социална среда и здраво общество. В този смисъл като едни от най-важните фактори се явяват физическата, спортната и бойно-приложната подготовка.

Голяма част от най-успешните състезатели на Академията след завършване на образованието си се доказват и като най-добрите професионалисти, като заемат длъжности в най-значимите правоохранителни структури като ГДНП, ГДБОП, ДАНС, НСО и др.

ЛИТЕРАТУРА

1. Закон за Министерството на вътрешните работи, *обн. ДВ. бр.53/27.06.2014 г.*, изм.и доп. ДВ. бр. 61/11.08.2015 г.
2. Закон за висшето образование, *обн., ДВ, бр. 112/27.12.1995 г.*, изм. и доп. ДВ. бр.17/01.03.2016 г.
3. Правилник за устройството и дейността на Министерството на вътрешните работи, *обн. ДВ. бр. 60/22.07.2014 г.*
4. Правилник за устройството и дейността на Академията на МВР, *обн. ДВ. бр. 92/07.11.2014 г.*
5. Правилник за организацията на учебната дейност, *приет от АС на АМВР с протокол № 8, рег. № 10931/15.12.2011 г.*, доп. с проткол №2/25.02.2016 г., *рег. № 4581р-1980/25.02.2016 г.*
6. Специализирана методика за обучение и контрол на служителите в МВР по физическа подготовка № Из-453/21. 03. 2007 г.
7. Специализирана методика за подготовка по полицейска лична защита на служителите в МВР № Из-457/21. 03. 2007 г.
8. Желязков, Ц., Д. Дашева. *Основи на спортната тренировка.* С., 2006.
9. Илиев, М. Развитие на бойните спортове в АМВР за периода 1995–2015 година, НСА, сб. докл. Четвърта международна конференция „Спорт и сигурност“, 2016.
10. Лефтеров, Е. *Кикбокс, НСА-ПРЕС, С., 2006.*
11. www.academy.mvr.bg/Sport/arhive.htm
12. www.kickboxing.bg

*Марио Илиев – старши преподавател
по Лична защита и физическа подготовка
в катедра „Специална полицейска тактика“ към Академията на МВР
Е-мейл: mario_tkd@abv.bg*

КАЗАХСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

МЕНДИГАЛИЕВА ШОЛПАН АБДИЕВНА

MENDIGALYEVA SHOLPAN ABDIEVNA. KAZAKH NATIONAL SPORTS IN THE EDUCATION SYSTEM

Every nation has its own customs and traditions that characterize only its national characteristics and traits reveal its national identity. Any nation, is considered traditional for him to form relationships – an abstraction. Tradition does not descend from heaven ready-made. They are produced in a long and difficult historical development, in the process of labor and diverse cultural activities of each people. Since the inception of human society, the progress of civilization is due to the fact that from generation to generation, from the collective to the individual systematically transfer knowledge, work skills, behaviors, material and spiritual values. Each new generation of all assimilated, applied in life, developed and subsequently transferred to the subsequent generation. In the course of history have developed and established themselves various forms, methods, and mechanisms of preservation and transmission of social experience, which together are called traditions as social relations. The generic essence of man, manifested in diverse concrete forms of human behavior, in their mutual relations to each other, not only have important educational, and informative value. Tradition does not prevail over people like a certain form, alien to them. They are absorbed in a variety of each person and transmitted to others. In the life of the nomadic traditions of Kazakh people was changed, in fact, not only the sphere of education, but also the rule of law. Thus, it serves as a means of preservation and transmission of social experience, the consecration of the established order and forms of life, traditions and customs objectively regulated and controlled behavior.

Key words: *Kazakh national sport, sports, education, Kazakh traditions.*

Национальные игры вносят в повседневную жизнь людей социальный и культурный характер, несут образовательные ценности и вносят большой вклад в развитие страны. [1]

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В данной статье используются методы исследования, а именно обзор литературных данных, имеются ссылки источников национальных изданий, личное наблюдение.

Казахские национальные игры занимали большую и важную роль в жизни казахского народа. Они, как известно, поднимали настроение, развивали силу, ловкость и выдержку. Чаще всего такие игры имели состязательный характер. [2]

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В данной работе мы хотим на основе литературных исследований, статей рассказать о казахских национальных играх, которые активно и повсеместно применяются на занятиях в учебных заведениях и спортивных секциях для студентов и учащихся.

История казахской национальной игры „Кокпар” имеет далекие корни, когда казахи вели кочевой образ жизни. „Кокпар-кокбори” в переводе на русский означает "серый волк".

Волки были самыми злейшими врагами для кочевников, так как они могли наносить большой ущерб скоту. Соответственно убить волка было большой удачей и радостью. Голову хищника преподносили главе рода, а тушу на растерзание собравшимся. Соответственно нередко возникала борьба между жигитами, кому же нести голову. Так подобная борьба превратилась со временем в игру. Волка иногда стали заменять тушей обезглавленного козла.

Кокпар

В данной игре участие принимают две группы всадников. На расстоянии 50–60 шагов от соревнующихся бросалась туша козленка (кокпар). У того, кто первый поднимет тушу с земли, другие джигиты должны были ее забрать. Так начиналась схватка между игроками, которая могла продолжаться до самого вечера. Когда в кокпар играют две группы, выигрывает та группа, игрок которой первым достигнет финиша. В этом состязании джигиты демонстрировали ловкость, силу, меткость, умение держаться в седле.

Сбивание тымака

Сбивание тымака — это казахская национальная игра, принять участие в которой может каждый, умеющий держаться в седле и имеющий лошадь. Шест, высотой не превышающей всадника, втыкают в землю и надевают на его верхушку головной убор — тымак. Участнику игры показывают место, на котором установлен тымак, затем плотно завязывают глаза и дают в руки камчу. После этого наездника крутят на одном месте и отпускают со словами: „Ну-ка теперь иди, сбей тымак”. В случае, если игрок не сбил тымак с трех попыток, он может, по разрешению ведущего, исполнить песню или импровизацию, что дает ему право вновь принять участие в состязании. Количество участников игры не ограничивается, испытать удачу может каждый, у кого есть верховая лошадь.

Алтыбакан

„Алтыбакан” — национальная игра, развлечение молодежи. Однако немаловажное значение имеют традиционные моменты воспитательного

значения. Вечером вся молодежь аула, джигиты и девушки, за аулом сооружают „алтыбакан” (качели: алты — шесть, бакан — шест). Игра имеет огромное значение в познании искусства, взглядов молодежи, их взаимоотношений. На разные увеселения молодежи родители смотрят с негодованием, а на „алтыбакан” не имеют права не отпускать (особенно девушек). Здесь молодежь поет песни, играет в различные игры, и это веселье продолжается до полуночи. „Алтыбакан” — своеобразный развлекательный досуг.

Қыз қуу

Қыз қуумай (догони девушку) — национальная конная игра в Казахстане и Кыргызстане. В ней участвуют юноши и девушки, которые состязаются парами на лошадях полукровных пород. В первой половине игры девушку преследует юноша и если догоняет, то её целует; во второй половине игры они меняются местами. Девушка стремится догнать своего партнера и в случае удачи бьет его камчой. Дистанция скачки 400—500 м. В конце дистанции устанавливается флаг, обозначающий поворотно-контрольный пункт. Девушка (а юноша в обратную сторону) принимает старт на две лошади впереди.

Мастерство игры (на личное или командное первенство) оценивается по пятибальной системе, при этом учитываются три признака — искусство владения конём, художественность (красота) исполнения и резвость скачки. Участники выступают в красочных национальных костюмах на одномастных, эффектных по экстерьеру [en]лошадях, благодаря чему зрелищная сторона состязаний очень выигрывает.

Кокпар

В казахской национальной игре кокпар принимали участие джигиты аулов, соседствующих по пастбищу. Данное состязание было проверкой на силу, ловкость, меткость, умение держаться в седле. В день соревнований все участники и зрители собирались на поле. На расстоянии 10–20 метров соревнующихся бросалась туша барана. Так и начиналась борьба за кокпар, которая могла длиться до самого вечера.

Аударыспак

Аударыспак — известный вид казахской народной борьбы — один из видов борьбы всадников на лошадях (жекие — жек ойыны). По правилам этой разновидности конной борьбы разрешается „увлекать” за собой соперника только вперед и к себе, а также выезжать вперед соперника, тем самым мешая ему продвигаться вперед. Кроме того, запрещается применять друг против друга нагайку — непременный атрибут любого всадника. Большое значение в аударыспак имеет подбор

лошади. Согласно устоявшимся требованиям, наиболее предпочтительными являются невысокие, подвижные и сильные лошади. Первые свои схватки он проводил, сидя верхом на жеребятках, баранах или молодых бычках. Большую практическую ценность имели также разнообразные игры, например, жаяу аударыспақ, где роль лошади исполнял напарник.

Байга

Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок – конь – вытягивает руки назад-вниз, второй – наездник – берет его за руки, и в таком положении пары бегут до линии финиша. Наездник, первым прискакавший к финишу, должен подпрыгнуть и достать узорный платочек, подвешенный на стойке.

Түйме алу

На противоположных сторонах площадки намечают линии старта и финиша. По площадке раскладывается большое количество монет (кашкетов). Игроки выстраиваются вдоль линии старта. По сигналу джигиты начинают скачки – передвигаются по направлению к линии финиша, имитируя скачку на конях. Во время скачек джигиты, не останавливаясь, наклоняются и поднимают монеты.

Побеждает тот, кто смог во время скачек собрать больше монет.

Аламан байга

Казахская национальная игра „Аламан байга” – это испытание не только наездников, умения держаться в седле, а главным образом – это испытание для лошадей. Аламан байга – это конное состязание, скачки на длинные и сверхдлинные дистанции. Исторические корни этой игры основываются на необходимости казахов готовить лошадей к длинным переходам во время перекочевки на новые места, а также отбора самых выносливых и сильных скакунов для улучшения породы. Так постепенно Аламан байга стала неотъемлемой частью больших праздников. Иногда во время таких вот соревнований некоторые лошади не выдерживали нагрузки и погибали не дойдя до финиша или падали от усталости, ломая ноги. Известно, что наездники перед скачками, для того, чтобы защитить своих скакунов от сглаза заплетали им хвост и гриву в косы и вплетали в неё перья филина или амулеты от сглаза, а также старались никому не показывать скакуна, держа его под попойкой.

Ак сүйек

Участники игры становятся в шеренку. Ведущий берет белую кость (можно использовать резиновый мяч, деревянный ключ, резные палочки

и т. д.) и напевает: Белая кость – знак счастья, ключ, Лети до луны, До белых снежных вершин! Находчив и счастлив тот, Кто тебя в миг найдет!хз

После чего ведущий бросает кость за шеренгу играющих. В этот момент никто не должен оглядываться назад, чтобы не видеть, в какую сторону летит кость. Когда кость упадет, ведущий объявляет: Ищите кость – Найдете счастье скорей! А найдет его тот, Кто быстрее и ловчей!

Цель действий – быстро найти кость и незаметно для остальных принести её ведущему. Если дети заметят её, они преследуют игрока и, слегка ударив по плечу, отбирают кость, затем тоже бегут к ведущему. Для того чтобы быть незаметным и без препятствий донести кость до ведущего, можно проявить хитрость, находчивость. Иной игрок под предлогом того, что он не может найти кость, идет к ведущему шагом, отвлекает внимание соперников различными способами (например, громко говорит, указывая на другого, и утверждает, что кость якобы у него и т.д.). Если игрок нашел кость, то есть оказался счастливым, то вся группа или один из группы исполняют его желание: поют, читают стихи, подражают голосам животных [3].

Тогыз кумалак

Одной из древнейших казахских национальных игр является игра „Тогыз кумалак“. „Тогыз кумалак“ – это настольная игра на доске на логику и смекалку, призванная развивать логическое математическое мышление и выдержку. Игра принадлежит к семейству манкала, включающему такие игры как вари и калах. В основу игры положено число 9 ($9 \times 9 = 81$ и $2 \times 9 \times 9 = 162$), считавшееся у древних манголов и тюрков священным. В ученом мире ее называли «алгеброй чабанов», так как в ходе игры соперникам приходится использовать все четыре основных математических действия. Игра строится не только на скорости подсчета, но и на тактике.

Согласно правилам казахской игры „Тогыз кумалак“ в ней участвуют два игрока у каждого из которых на доске есть по 9 лунок (то есть всего 18 лунок, называемых „отау“) расположенных друг напротив друга. Каждая лунка имеет свое название 1 – арт, 2 – тектурмас, 3 – атотпес, 4 – атсыратар, 5 – бель, 6 – бельбасар, 7 – кандыкакпан, 8 – кокмоин, 9 – мандай. Помимо этого на доске есть еще две накопительные лунки, называемые „казан“[4].

У каждого из игроков в начале игры имеется по 81 шарик своего цвета, то есть по 9 шариков для 9 лунок.

Главная задача игры – перекладывая камушки в игровых лунках, собрать их как можно больше в свой „казан“. Собранные камешки складываются в накопительную лунку. Игроки делают ходы поочередно. Игрок, которому выпало по жребию право первого хода, вынимает из любой лунки

своего ряда все шарики, кроме одного, и переносит их слева направо, опуская по одному в каждую последующую лунку с таким расчётом, чтобы последний шарик попал в лунку противника. Если число шариков в этой лунке после окончания хода окажется чётным, то все они являются „добычей” играющего и переносятся в его казан. Право следующего хода переходит к сопернику. Если в лунках одного из игроков не останется ни одного шарика, то его соперник все шарики своего ряда переносит в свой казан. Игра ведётся до тех пор, пока один из двух игроков не наберёт в свой казан больше 81 камешка (этот игрок побеждает), либо они оба набирают 81 камешек (ничья).

В игре "Тогыз кумалак" возможно возникновение некоторых игровых ситуаций, которые стоит описать:

Если после хода в какой-то лунке оказывается три камешка, то эта лунка объявляется „туздыком”. В последующем каждый камешек, попавший в туздык, переходит в казан игрока, на чьей стороне расположен этот туздык, но игрок не может завести себе туздык на 9-ой, а также на лунке под той цифрой которой взял первым „туздык” соперник. У каждого игрока может быть не больше одного туздыка одновременно.

Если после хода у одного из игроков все лунки оказываются пустыми, то он попадает в ситуацию „атсыз калу” (каз. „остаться без коня”). В этом случае он не может ходить, пока будет оставаться „пешим”. В этой ситуации игра заканчивается, камешки противника переходят в казан противника и производится подсчёт камешков в казанах.

Выводы. На основе вышеизложенного мы можем сказать, что казахские национальные игры разнообразны, эмоциональны, доступны, интересны, развивают физические качества, как скорость, выносливость, быстрота, сила и развивают умственные качества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Оспанова, М., Казахские национальные праздники и обряды, doc.zip, 2009.
2. Қулазаров, А., Жолымбетов О, Қазақстан, спортшылар елі, Алматы.
3. Мұхамеджанова, У. Ж., Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі: оқу құралы, Қазақстан Республикасы білім және ғылым министрлігі, Астана, Фолиант, с. 190, 2007.
4. Сағындыков, Е. С., Қазақтың ұлттық ойындары, Алматы.

*Мендигалиева Шолпан Абдиевна
Казахский национальный педагогический университет имени Абая,
Кафедра оздоровительной физической культуры.
Республика Казахстан, город Алматы.
Мобильный телефон: 8701 774 1129
abdi_sholpan@mail.ru*

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ НА СТУДЕНТКИ ОТ ГРУПИТЕ ПО ВОЛЕЙБОЛ С НЕСПОРТНА НАСОЧЕНОСТ ПРИ СУ „СВ. КЛ. ОХРИДСКИ“

МИНА АНТОНОВА

MINA ANTONOVA. "RESEARCH OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL ADEQUACY OF THE FEMALE STUDENTS GROUPS OF VOLLEYBALL WITH NONSPORTING TRENDS AT SOFIA UNIVERCITY "ST. KLIMENT OHRIDSKI"

The problem of "physical development" has been researched by many specialists. They define it as dynamic biological process and as well as a temporary individual conditional.

The physical development is a combinational of morphological and the originating as a result of them functional characteristics of human system. They are features of those sides of the shape and texture of the human body, which determine specific physical and motor ability. All of them are related to the physical efficiency and human health.

Key words: physical development, volleyball, students

Физическото възпитание във висшите училища (ВУ) се явява неразделна част от цялостния образователен и учебно-възпитателен процес. Университетите са естествена среда, в която се разкриват богати възможности за задоволяване на разнообразните потребности на младите хора, включително и от спорт.

Днес животът на студентите е напрегнат, динамичен, изпълнен с професионални и общжителски трудности. Последиците от технологичната революция и свързаните с нея вредни навици са видими – обездвижване, пренасищане с информация, нарастващо умствено напрежение, психическа умора, наднормено тегло и т.н. [5].

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 [3].

Спортната дейност развива и усъвършенства структурата и функциите на организма. Редовните занимания успешно възпитават морални и волеви качества – упоритост, трудолюбие, дисциплинираност.

Здравият човек е жизнен, радостен, бодър, във всекидневието бързо се ориентира и приспособява към променящите се условия, умората настъпва по-бавно, процесът на възстановяване е по-бърз.

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 [4].

Целта на изследването е да се определи физическо състояние и двигателната дееспособност на студентки от групите по волейбол с непрофесионална насоченост в СУ „Св. Климент Охридски“.

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

- Проучване на специализираната литература по проблема.
- Определяне на антропометричните и показателите за физическа годност.
- Определяне физическото състояние на студентките.
- Определяне нивото на физическата годност на студентките.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

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

Обект на изследването са 62 студентки, посещаващи групите по волейбол с непрофесионална насоченост в СУ „Св. Кл. Охридски“.

Предмет на изследване са някои антропометрични показатели и показатели, определящи нивото на физическа годност, характерни за волейболната игра. Използвани са следните **методи**:

- Анализ на литературни източници;
- Спортно-педагогическо тестиране;
- Вариационен анализ.

Резултатите от изследването са обработени с помощта на математико-статистически метод – вариационен анализ, като е анализиран и показателят за средно равнище [1,2].

Всички студентки са тествани в началото на учебната 2015/2016 година, като показатели от № 1 до № 4 са антропометрични показатели, а от № 5 до № 10 носят информация за физическата годност (табл. 1).

Таблица 1. Показатели на изследване

№	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕРНИ ЕДИНИЦИ	ТОЧНОСТ НА ИЗМЕРВАНЕ	ПОСОКА НА НАРАСТВАНЕ
1.	Ръст	cm	1	+
2.	Телесна маса (тегло)	kg	1	+/-
3.	Индекс на охраненост (BMI)	индекси	0,01	+/-
4.	Ръст – обтегната ръка	cm	1	+
5.	Совалково бягане	sec.	0,01	-
6.	Специфична бързина	бр.	1	+
7.	Скок на дължина от място	cm	1	+
8.	Вертикален отскок от място	cm	1	+
9.	Гъвкавост	cm	1	+
10.	Коремни преси за 30 сек.	бр./sec.	1	+

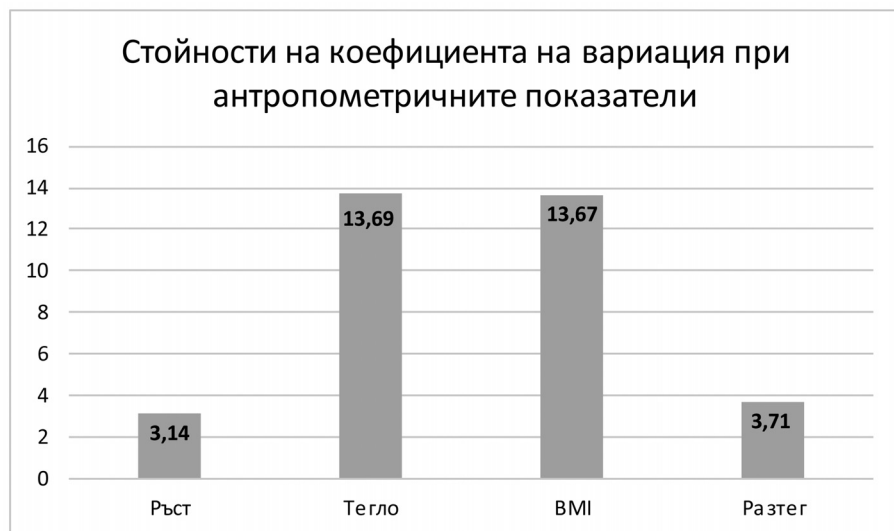
АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Обработката на резултатите от тестирането е извършена с програмите SPSS 19.0 и Microsoft Excel. Използван е математико-статистическият метод – вариационен анализ за определяне на средните нива (\bar{X}) и разсейването на изследваните променливи (S и $V\%$).

Таблица 2. Вариационен анализ

	Показател	Мерна единица	Xmin	Xmax	R	\bar{X}	S	V%
1	Ръст	см	160	178	18	168,61	5,29	3,14
2	Телесна маса	кг	42	80	38	59	8,08	13,69
3	BMI	индекс	14,37	31,25	16,88	20,77	2,84	13,67
4	Ръст с ръце горе /разтег/	см	199	231	32	215,29	8	3,71
5	Совалково бягане /9–3–3–9м/	сек.	6,96	10,90	3,94	8,67	0,88	10,15
6	Специфична бързина /3м/	брой	12	20	8	15,03	1,85	12,31
7	Скок дължина от място	см	118	210	92	172,8	21,24	12,29
8	Вертикален отскок от място	см	230	266	36	245,76	1,16	0,47
9	Гъвкавост	см	92	130	38	108,84	7,58	6,96
10	Коремни преси	Брой/ сек.	15	33	18	23,03	4,5	19,54

На табл. 2 са отразени стойностите по отделните показатели след математико-статистическата обработка на данните. Прави впечатление големият размах (R) при повечето от показателите.

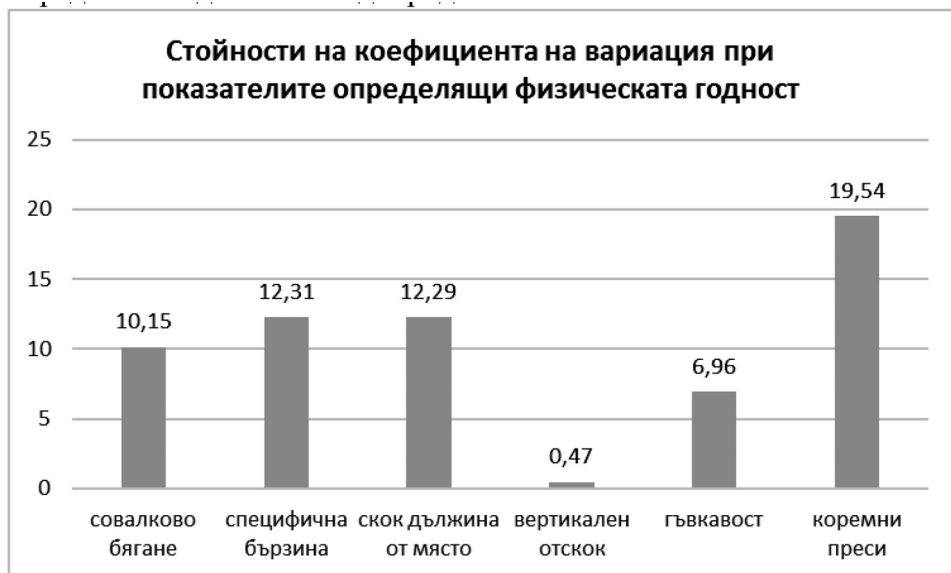


Фиг. 1.

Получената средна стойност и стандартно отклонение ($X=168,61$ и $S=5,29$) за показател № 1 – „ръст“ определят коефициент на вариация ($V_1=3,14\%$), според който групата се определя като еднородна.

Стойностите при показатели № 2 – „телесна маса“ и № 3 – BMI ($V_2=13,69\%$ и $V_3=13,67\%$) определят групата на изследваните студентки като приблизително еднородна.

Коефициентът на вариация при показател №4 – „разтег“ ($X=215,26$, $S=8$ и $V_4=3,71\%$) определя извадката като еднородна.



Фиг. 2.

Бързината на придвижване е от изключително значение за ефективното прилагане на техническите похвати във волейболната игра. Получените стойности на коефициента на вариация при показатели № 5 – „совалково бягане“ ($V_5=10,15\%$) и № 6 – „специфична бързина“ ($V_6=12,31\%$) също дават основание да се определи съвкупността като хомогенна. Резултатите от тези два теста дават основание да считаме, че студентките еднакво и успешно биха се справили с елементите от техниката на волейболната игра, предвидени за изучаване в учебния процес.

Стойностите на коефициента на вариация $V\%$ при показатели от № 7 – „скок дължина от място“ ($V_7=12,29\%$; $X=172,8$; $S=21,24$), №8 – „вертикален отскок от място“ ($V_8=0,47\%$; $X=245,76$; $S=1,16$) и №9 – „гъвкавост“ ($V_9=6,96\%$; $X=108,84$; $S=7,58$) определят групата за еднородна.

Приблизително еднородна е групата изследвани студентки по показател № 10 – „коремни преси“ с $V_{10}=19,54\%$.

На база получени резултати и направен анализ могат да се направят следните **изводи**:

1. При показатели „телесна маса“, „ВМІ“ и „коремни преси“ са получени най-високи стойности на коефициента на вариация, което дава основание извадката да се определи като приблизително еднородна.

2. Показател № 8 „вертикален отскок от място“, който се доближава до елемента от техниката на волейболната игра „забиване“, е с най-ниска стойност на коефициента на вариация ($V_8 = 0,47\%$), което определя като хомогенна извадката.

3. По получени крайни стойности на коефициента на вариация за всички показатели няма резултат, който да определя групата като силно нееднородна.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брогли, Я., Петкова, Л. „Статистически методи в спорта“; МФ; София, 1988.
2. Гилова, В. „Статистическа обработка и анализ на данни, учебно помагало“, НСА; София, 2002.
3. Кавдански, Е. „Физическа годност на студенти“, сб. „ФВиС в образователната система“, ЮЗУ; Благоевград, 2002.
4. Пелтекова, И., „Методика за обучение по баскетбол в условията на университетското образование“; Дисертационен труд, София, 2012.
5. Цонева, Св., Стоянова, С. „Двигателната активност на студентите – фактори и предпоставки“, „Съвременни тенденции, проблеми и иновации на ФВС във ВУ“ – Международна научна конференция – София“, Университетско изд. „Стопанство“ – 90 г. УНСС, София, 2010.

*Ас. Мина Илиева Антонова;
Департамент по спорт, СУ „Св. Кл. Охридски“
e-mail: mina_antonova@abv.bg*

ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА НА СТУДЕНТИТЕ ОТ АБАЙ НАРЕЧЕН КАЗАХСКИ НАЦИОНАЛЕН ПЕДАГОГИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ ПО ОТНОШЕНИЕ НА БЪДЕЩАТА ИМ КАРИЕРА

МИРА ИРАЛИНА

WORLD IRALINA. PHYSICAL TRAINING ON STUDENTS FROM ABAY ADVERB KAZAKH NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY ATTITUDE TO THEM BDESCHATA CARRIERS

During the education students need to take into account the conditions and the nature of their upcoming professional activities, and therefore include elements of professionally-applied physical training, which is to use the means of physical culture and sport in shaping students the necessary physical skills, knowledge, and to increase the sustainability of impacts on the environment. In this regard, professionally-applied physical training (PPFP) should be a single program for physical training of students in higher education.

Key words: physical training, students, education, training, sport

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым высшим учебным заведением ставится задача – вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов организации учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование студентами полученных знаний и умений в практической деятельности или научных исследований. Полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно только при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом. Следовательно, качество физической подготовленности приобретает для каждого студента не только личное, но и социально-экологическое значение. [1,2]

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, педагогическое наблюдение.

Результаты. Общественная функция физического воспитания, его основная цель – гармоническое развитие форм и функций организма человека, направленное на всестороннее совершенствование физических способностей; укрепление здоровья; обеспечение творческого долголетия; содействие развитию интеллекта; формирование и приобретение жизненно важных двигательных навыков и специальных знаний, обеспечивающих физическую и психологическую готовность к предстоящей профессиональной деятельности.

Вследствие этого физическое воспитание студентов должно осуществляться с учетом условий и характера их предстоящей профессиональной деятельности, а значит, содержать в себе элементы профессионально-прикладной физической подготовки (далее в условном сокращении ППФП), то есть использовать средства физической культуры и спорта для формирования у студентов профессионально необходимых физических качеств, навыков, знаний, а также для повышения устойчивости организма к воздействию внешней среды. В связи с этим ППФП должна быть в программе физического воспитания студентов в высших учебных заведениях.

В настоящее время в понятие „качество подготовленного специалиста“ [1] включается совокупность его наиболее устойчивых свойств, обуславливающих пригодность к профессиональной деятельности: знания и умения в профессиональной сфере, общественно-политические качества, психофизиологическая (т.е. физическая) подготовленность. Качественное решение подготовки молодого специалиста, в полной мере обладающего вышеперечисленными свойствами, будет определять уровень обучения в данном вузе и востребованность выпускника к дальнейшей трудовой деятельности. При этом должны быть полностью использованы возможности разнообразных средств и форм физической культуры в процессе физического воспитания и специальной физической подготовки молодежи к современным видам труда. Теоретик физического воспитания Н.И. Пономарев по этому поводу писал, что в обществе нет другого средства, кроме физической культуры, с помощью которого было бы физически готовить людей к готовому производству [2].

Основное преимущество физических упражнений как фактора адаптации заключается не только в том, что с их помощью можно моделировать различные ситуации трудовой деятельности, а, главным образом, в том, что они являются наиболее адекватным средством воспитания необходимых качеств. Поэтому в процессе ППФП студентов должны быть использованы виды спорта, избирательно (или преимущественно избирательно) формирующие и развивающие необходимые прикладные умения, навыки, физические и специальные качества.

В настоящее время определились формы ППФП в системе физического воспитания, которые могут быть сгруппированы по следующему принципу: учебные занятия (обязательные и факультативные), самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые, физкультурные и спортивные мероприятия. Каждая из этих групп имеет одну или несколько форм реализации ППФП, которые могут быть избирательно использованы или для всего контингента студентов, или для его части. ППФП студентов на учебных занятиях проводится в форме теоретических и практических занятий. [3,4]

Цель теоретических занятий – вооружить будущих специалистов необходимыми знаниями, обеспечивающими сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда с учетом специфики каждого института в следующем объеме:

- краткая характеристика различных видов труда с более подробным изложением психофизических особенностей труда специалистов, готовящихся в данном институте;
- динамика работоспособности специалистов данного профиля в течение рабочего дня, недели, года;
- влияние возрастных и индивидуальных особенностей человека, географо-климатических и гигиенических условий труда на динамику работоспособности специалиста;
- использование средств физической культуры и спорта для повышения и восстановления работоспособности специалистов, с учетом условий, характера и режима их труда и отдыха;
- основные положения методики подбора физических упражнений и видов спорта в целях борьбы с производственным утомлением, для практики профессиональных заболеваний;
- влияние занятий физической культурой и спортом на ускорение профессионально обучения.

Учебный материал должен быть рассчитан не только на личную подготовку студента, но и на его подготовку как будущего руководителя.

Следует указать, что в различных видах, как правило, раскрываются актуальные стороны ППФП студентов данного учебного заведения. Так, в Казахском национальном педагогическом университете имени Абая на кафедре оздоровительной физической культуры работают следующие научно-методические отделения: ОФП (баскетбол, волейбол, футбол, ритмическая гимнастика), отделение единоборств (бокс, вольная борьба, борьба „казахша-курес“, таэквондо и др.), отделение легкой атлетики. Преподаватели на этих отделениях ведут занятия на всех специальностях институтов университета. В институтах **гуманитарных направлений** (исторический, естественно-географический) занятия проводятся с упором на игровые дисциплины (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис). В процессе физического воспитания, регулярных занятий спортом смогут успешно совершенствоваться такие важные черты морального облика молодого человека, какими являются добровольное и осознанное выполнение общечеловеческих норм нравственности в спорте, труде, общественной жизни, в быту.

Этические нормы, выработанные и закреплённые в процессе занятий спортом, становятся привычными и проявляются в других, не связанных со спортом, условиях жизни. В то же время положительный эффект фор-

мирования личности в процессе занятий спортом является не стихийным, а следствием целенаправленного организованного педагогического воздействия. Поэтому в процессе ППФП, как и во всей системе физического воспитания студентов, должно найти свое место широкое применение метода приучения к практическим действиям и поведению, отвечающим требованиям этики и морали. Многими авторами [5,6] подчеркивается особая роль в этом процессе командных соревнований, в частности спортивных игр, в которых особенно проверяются, воспитываются и закрепляются многие важные нравственные нормы, привычки и навыки поведения (коллективизм, дисциплинированность, честность, уважение спортивных соперников, доверие и доброжелательность к коллегам).

На педагогических специальностях (физико-математический, психолого-педагогический, русской и казахской филологии) ППФП дается с учетом будущей профессии педагога, где будущему учителю необходимо знать о формах и методах физического воспитания в школе, об организации и проведении массовых спортивных соревнований, также необходимо знать упрощенные правила по баскетболу, волейболу, футболу, владеть навыками проведения и выполнения комплекса упражнений по ритмической гимнастике (аэробике), комбинированных эстафет, подвижных и национальных игр.

Для студентов **естественно-географического** института помимо учебной программы по физической культуре даются знания об основах альпинизма, топографии, спортивного ориентирования и различных видов туризма.

Для **юридических специальностей** основное внимание уделяется практическим учебным занятиям по рукопашному бою, а также проведению подобных занятий по рукопашному бою в учебных группах отделения спортивного совершенствования – в секциях с максимальным использованием возможности воспитывать специальные качества для будущей работы в органах внутренних дел и юриспруденции.

Студентам **института культуры и спорта** (художественно-графический) основное внимание уделяется совершенствованию предельно напряженной нервной деятельности при весьма малых физических нагрузках (шахматы, шашки, национальная игра „тогыз кумалак“). А также включению подвижных игр, исключающих травмы и повреждения суставов.

Одной из форм ППФП являются массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Важную роль при этом играют программы и календарь внутривузовских соревнований между группами, курсами, институтами. Насыщение программы этих мероприятий прикладными видами спорта и их элементами, регулярность проведения подобных соревнований в КазНПУ имени Абая во многом способствует качеству ППФП.

Как показывают результаты, применение на учебных занятиях по физической культуре различных средств ППФП в объеме 10–15% не вызывает каких-либо отрицательных отклонений в уровне всесторонней физической подготовленности студентов в течение двухлетнего периода обязательных занятий. Следовательно, есть возможность опосредованной реализации задач ППФП студентов не только на специально организованных учебных занятиях, но и на практических занятиях, целевая направленность которых – общая физическая подготовка. По этому поводу профессор Б.В. Белинович справедливо отмечал, что ни в коем случае нельзя проводить резкую грань между общеразвивающими и прикладными упражнениями. Как общая, так и прикладная физическая подготовка, поскольку они не противопоставляются, должны идти параллельно на протяжении всего срока обучения [7].

Выводы. Методически правильное использование средств физической культуры и спорта укрепляет здоровье человека. Повышается его работоспособность и производительность труда, способствует профилактике заболеваний и травматизма. Именно этим целям должна служить ППФП студенческой молодежи, являющейся основной частью всесторонней физической подготовки будущих специалистов к длительному и плодотворному труду. И при всем этом, что является самым главным, студент из пассивного объекта воспитания должен превратиться в активный субъект самовоспитания. Помочь этому студенту – задача преподавателей кафедры ОФК.

ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин, В. И., Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов – М., ВШ, 1978.
2. Пономарев, Н. И., Социальные функции физической культуры и спорта, М., ФиС, 1974.
3. Полежаев, Е. Ф., Макушин В.Г., Основы физиологии и психологии труда, М., Экономика, 1974.
4. Полиевский, С. А., Роль спортивной подготовки в овладении процессии: Теория и практика физической культуры, № 5, 1969.
5. Раевский, Р. Т., Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, Одесса, 1986.
6. Шабалкин, Н. Н., Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов горных вузов: Учебно-методическое пособие, М., 1971.
7. Белинович, В. В., Вопросы организации профессионально-прикладной подготовки учащихся ПТУ, М., Высшая школа, 1967.

*ИРАЛИНА МИРА МУСТАКИМОВНА
РЕПУБЛИКА КАЗАХСТАН, КАЗАХСКИ
НАЦИОНАЛНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ КРЪСТЕН АБАЙ,
КАТЕДРА ПО ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА, СТАРШИ ПРЕПОДАВАТЕЛ
E-mail: Miralralina@me.com*

АНАЛИЗ НА ПОКАЗАТЕЛЯ ИНДЕКС НА ТЕЛЕСНАТА МАСА НА СТУДЕНТКИ ПРАКТИКУВАЩИ АЕРОБИКА

ПЕТЯ ХРИСТОВА

PETYA HRISTOVA. ANALYSIS OF THE BODY MASS INDEX OF FEMALE STUDENTS PRACTICING AEROBICS

The article analyzes the BMI of girls participating in aerobics classes and highlights some worrying tendencies. Young girls prefer following strict diets for getting the look they want to exercising to get/ be/stay in shape. This leads to variety of worrying symptoms such as: very low BMI, pains and aches throughout the body due to weak muscles, low fitness level, low stamina and physical agility. We recommend that Authorities seriously reconsider their policies towards youth's health.

Key words: low BMI, low fitness level, lack of muscles strength, aches and pains throughout the young people's body, aerobic classes

България традиционно се счита за спортна държава, но след радикалната промяна, която настъпи в страната ни след 1989 г., поради редица икономически и социални причини и недалновидността, а може би и поради незнанието или безхаберие то 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% от подрастващите, още от детските градини, в безплатно практикуване на различни спортове. Така още от най-ранна възраст младите хора се приучваха 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 можеха да си позволят. Предметът „Физическо възпитание“ в училище също бе силно пренебрегнат, материалната база – занемарена. Днес ситуацията е подобна, включително и във висшите училища. Във висшите училища предметът спорт няма ясен статут. Повечето ВУ дори нямат собствена спортна база.

Хиляди учени и изследователи от цял свят отдавна са доказали, че спортуването е много важно за правилното израстване на децата, за укрепването и поддържането на здравето и създаването на знания, умения и навици за здравословен начин на живот и успешна реализация в живота на младите хора.

В Теорията и методиката на физическото възпитание ясно се казва, че приучването към системни занимания с физически упражнения и спорт трябва да започне в най-ранна детска възраст, за да може впоследствие спортуването и активният начин на живот да се превърнат в потребност [3]. Поради гореизложените проблеми, днес младите хора нямат изградена такава потребност и съответно те не са вътрешно мотивирани за редовни занимания с физически упражнения. Задълбочава се тенденцията новопостъпилите студенти да са с все по-ниски показатели за физическа дееспособност. Обездвижването причинява преждевременно стареене, забавя обмяната на веществата, което води до затлъстяване и развитието на различни заболявания. Проявяват се т.нар. хипокинетични нарушения – комплексно разстройство, включващо значителни негативни промени на всички нива на организма. Последници от тези нарушения са безсъние, летаргия, сънливост, лошо настроение, отслабване на познавателните способности, на паметта и вниманието, раздразнителност, агресия, намаляване на общата физическа дееспособност [1,2]. Ето защо запазването и укрепването на здравето и създаването на знания, умения и навици за здравословен начин на живот е една от основните задачи на преподавателите по спорт във висшите училища.

Проблемът за мотивацията е централен за учебно-спортната дейност. Всяка потребност поражда определен стремеж тя да бъде задоволена. Единството между потребността (нуждата) и стремежа определя мотива, а стимулите са тези, които определят интензивността на проява на мотивите [4]. Психологията разглежда мотивацията като:

- вътрешна – породена от вътрешни потребности и мотиви да се извърши нещо, което предизвиква задоволство у индивида;
- външна – когато човек е мотивиран от външни фактори като пари, награди, определени желани резултати и др.

В съвременната психология се приема също, че очакването е най-ефективния посредник на мотивацията. Предизвикването на положителни очаквания може да допринесе за възникването или за засилването на мотивацията [5].

Аеробиката е фитнес-дисциплина с отдавна доказан положителен ефект. В редица изследвания тя се посочва като предпочитана от студентките дисциплина в спортнопрофилираните занимания в Университетите. В основата на аеробиката са гимнастическите упражнения, които позволяват точно дозиране на натоварването и моделирането на аеробните комплекси според желаната цел.

Целта на нашето изследване е да се опитаме да повишим мотивацията на студентките за занимания със спорт чрез моделиране на аеробния комплекс спрямо техните очаквания.

Една от задачите, които си поставихме бе да проучим какво е себеусещането на студентките и какви са очакванията им от заниманията със спорт и в частност с аеробика.

Всичко казано до тук ни провокира да търсим нови начини за повишаване на мотивацията на студентите за занимания със спорт, като им предложим моделирани, спрямо техните очаквания, аеробни комплекси.

За целта си поставихме задачата да проучим какво е себеусещането на студентите и какви са очакванията им от заниманията със спорт, и в частност с аеробика. Изследвахме мнението на 175 студентки на възраст от 19 до 23 години, записали се за спортнопрофилираните занимания с аеробика в Софийския университет в началото на 2015/2016 учебна година (12–16 октомври). На въпроса: „Какъв ефект очаквате от заниманията с аеробика?“ – 62,67% отговориха, че желаят да се почувстват по-бодри, енергични и работоспособни; 29,79% – да коригират определени части на тялото си, а 7,45% от тях нямат определени очаквания.

Според нас отговорите на този въпрос сами по себе си са много показателни и от една страна потвърждават, че в България расте поколение с ниска физическа дееспособност, а от друга ни подсказват, че на подсъзнателно ниво студентките осъзнават, че трябва да подобрят физическото си състояние.

На базата на очакванията на студентките бяха моделирани два аеробни комплекса – съответно с акцент върху аеробната и силовата компонента на основната част на заниманието, както и един базов комплекс. Бяха сформирани и две експериментални и една контролна група, всяка от по 30 студентки. За целите на експеримента и за проследяване на ефективността на приложената методика, бе съставена тестова батерия от някои антропометрични и физиологични показатели, както и такива за физическа годност. Спортнопедагогическото тестиране бе проведено в началото и края на експеримента, респективно в началото и края на 2015/2016 учебна година.

След измерване на ръста и теглото на студентките, бе изчислен „индексът на телесната маса“ (BMI) по формулата:

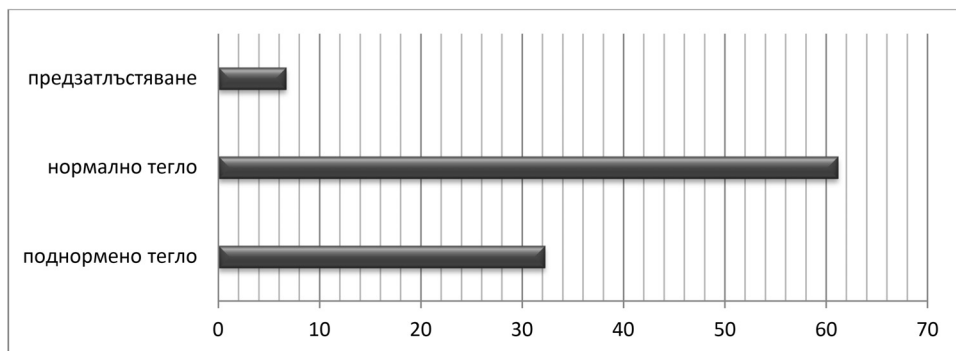
$$BMI = \frac{weight_{(kg)}}{(height_{(m)})^2}$$

При анализа на получените стойности се ръководехме от указаните от Световната здравна организация норми за BMI:

Таблица 1. Индекс на телесната маса според Световната здравна организация, 1995 г.

състояние	индекс на телесната маса
тежко недохранване	< 16,0
средно недохранване	16,0 – 16,99
леко недохранване	17,0 – 18,49
поднормено тегло	< 18,5
нормално тегло	18,5 – 24,99
наднормено тегло	≥ 25,0
предзатлъстяване	25,0 – 29,99
затлъстяване	≥ 30,0
затлъстяване I степен	30,0 – 34,99
затлъстяване II степен	35,0 – 39,99
затлъстяване III степен	≥ 40,0

Стойностите на BMI, получени в началото на експеримента показват, че 10% от изследваните, общо 90 студентки, имат състояние на тежко недохранване; 7,77% от тях са със средно недохранване и 14,44% са с леко недохранване, което означава, че общо 32,2% от студентките са с поднормено тегло. По-голямата част от изследваните (61,13%) са с нормално тегло, и само 6,66% имат състояние на предзатлъстяване (фиг. 1).



Фиг. 1.

ИЗВОДИ

Противно на очакванията ни, анализът на стойностите на „индекса на телесната маса“ показва, че повече от половината изследвани имат нормално тегло, а само 6,66% са в състояние на предзатлъстяване. Според

нас особено обезпокоителен е фактът, че доста висок процент (32,21%) от студентките са с поднормено тегло. Това потвърждава засилващата се през последните години тенденция, младите момичета да подражават на изключително слабите топ модели и актриси, поддържайки външния си вид чрез гладуване, което нерядко води до анорексия или булимия.

Според нас ниските стойности на BMI са резултат и от ниската или липсата на всякаква двигателна активност. В нашето изследване установихме още, че едва 2,12% от студентките спортуват всеки ден; 2–3 пъти седмично – 27,67%; почти половината от изследваните – 45,47% спортуват 1–2 пъти месечно; а 24,47% не спортуват. Нетренираната мускулатура е закърняла и не може добре да изпълнява една от основните си функции – да поддържа скелета в правилното му положение. Това води до друга тревожна тенденция, установена в изследването ни: 17,67% изпитват постоянни болки в кръста, коленете, гърба, глезените; 32,33% изпитват болки от време на време в същите части на тялото.

За съжаление днешните млади хора се оказват жертва на обществено-икономическите условия в държавата ни. В тази връзка считаме, че е крайно време държавните органи да осъзнаят важноста от отглеждането на здраво, работоспособно и конкурентно младо поколение, за бъдещето и просперитета на нацията ни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Слънчев, П., Спортна медицина, София, 1998.
2. Слънчев, П., Физическата активност – средство за усъвършенстване на здравето и профилактиката, СН, София, 1998.
3. Рачев, К и кол., Теория и методика на физическото възпитание, Учебник за студентите от НСА, София, 1998.
4. Лечева, Г., Мотивацията – гаранция за позитивно отношение към учебния процес, НТ на РУ, том 48, серия 10, Русе, 2009.
5. Герон, Е., Ю. Мутафова, Заберска, Мотивация при физическата дейност и спорта, НСА ПРЕС, София, 2004.

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНОТО КАЧЕСТВО ЛОВКОСТ НА СТУДЕНТИ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ ЧРЕЗ СПЕЦИАЛИЗИРАН ТЕСТ „ПЕРГЕЛ“

РАДОСЛАВ КОСТАДИНОВ

RADOSLAV KOSTADINOV. AGILITY MOTOR SKILL STUDY OF STUDENTS FROM SOFIA UNIVERSITY THROUGH LOW VOLLEY IMITATION – SPECIALIZED TENNIS TEST „COMPASSES“

Success in tennis game largely depends on the development of the physical quality agility. Determining the level of this complex physical quality is essential for training during tennis practice for the students at Sofia University.

Key words: motor agility, testing, tennis practice

Ловкостта е двигателно качество свързано със способността на организма да съгласува (координира) отделни движения и действия по време, пространство и усилие, адекватно на двигателната задача. Тя е иманентно (функционално) свойство на ЦНС, чрез което се управляват различните типове локомоции и се оптимизира дейността на двигателния апарат [2].

Подвижността и динамичността на нервните процеси в кората на главния мозък са физиологична основа на ловкостта. Тя пряко зависи от дейността на двигателния анализатор. Колкото повече двигателни навици е усвоил човек, толкова повече двигателни комбинации владее, толкова по-сложни упражнения, изискващи ловкост, може да изпълни.

Проявяването на двигателното качество „ловкост“ е функция от степента на развитие на останалите двигателни качества (главно на бързината, точността на сложните двигателни реакции, силата и гъвкавостта) и координационните способности на спортистите. Тя е комплексно качество със специфична характеристика, която е свързана с: управление на движенията, бързо започване на нови движения, моторна адаптация (преустройство на движенията спрямо променливи условия). Разглежда се като съставна част на общата физическа подготовка и е необходима за всяка двигателна дейност [3].

Специалните упражнения за развиване на ловкостта решават две функционално-двигателни задачи:

1. Повишават възможностите на обучавания бързо и правилно да реагира на внезапни (неочаквани) дразнителни, т.е. усъвършенстват чувството му за пространство, ритъм и време.

2. Усвояване на разнообразни елементи от двигателни действия и повишаване на координационните му способности.

В спортната литература, в сравнение с другите двигателни качества, научните данни за ловкостта са по-оскъдни. Неизяснени са структурата и психофизиологичният ѝ механизъм, недостатъчно са изучени факторите, които обуславят проявяването на ловкостта, липсват количествени критерии за обективна характеристика, за оценяването ѝ като компонент от структурата на двигателната способност [4].

Работна хипотеза: Предположиме, че изследването на двигателното качество „ловкост“ при студенти от Софийския университет, посещаващи учебните занимания по тенис, чрез специализиран тест „пергел“, ще допринесе за подобряването на контрола и работата за развитието на това двигателно качество в работата ни за в бъдеще.

Цел на изследване – да се изследва двигателното качество „ловкост“ в учебните групи по тенис от СУ.

Задачи на изследването:

1. Да се разкрият научно-теоретичните основи на двигателното качество „ловкост“.

2. Да се установят възможностите за използването на специализиран тест за ловкост „пергел“.

3. Да се установи развитието на качеството „ловкост“ на студенти от учебните групи по тенис в СУ.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Предмет на изследване е качеството „ловкост“ при студентите от СУ.

Обект на изследване са 88 студенти (мъже и жени) от СУ, от учебните групи по тенис.

Информационно проучване – теренно тестване.

За реализирането на методиката на изследването използвахме следното оборудване: тенис ракета, плътни топки, маркер квадрат и хронометър. Тестът се изпълнява на участък от тенис кортовете, с широчина 3-метрова зона.

Описание на теста: „пергел“ – странични разкрячи с докосване на медицинска топка с ракета. Този тест представлява имитационно изпълнение на ниско воле. Изследваният застава в тенис стоеж с ракета в ръка в маркиран квадрат с размери 40 см на 40 см. Плътни топки са поставени симетрично от двете страни на квадрата на разстояние в зависимост от ръста една от друга. При сигнал, изследваното лице прави кръстосана крачка с десния крак и докосва с ракетата, намиращата се отляво на него плътната топка, като левият крак не излиза от квадрата (както при ниския дланов удар от въздуха). Веднага след това, преминавайки отново през стоеж в противоположната посока, изпълнява кръстосана крачка с

левия крак, докосвайки плътната топка в дясно, като десният крак не излиза от квадрата. Необходимо условие за правилно изпълнение на теста е задният изпънат крак да не напуска квадрата. Изследваният повтаря това упражнение възможно най-бързо в продължение на 1 минута. Отчита се броят на докосванията на топката, при условие, че разкрачите са извършени с правилния крак. По-висока оценка се получава при по-голям брой докосвания на топката.



Фиг. 1. Тест „Перел“

ОБСЪЖДАНЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО

Ефективността на двигателната дейност в тениса и разнообразието от конкретни форми на моториката е резултат от приспособяването на двигателния апарат и се определя от възможностите на тенисистите. В рамките на двигателната структура се появяват специфични, качествено различни способности, които в своята съвкупност осигуряват висока ефективност на нервно-мускулно усилие. Развитието на двигателното качество „ловкост“ е от съществено значение за отиграването на голяма част от игровите ситуации. Успешното усвояване и използване на различните технически елементи в играта тенис от студентите, зависи в голяма степен от развитието на качеството „ловкост“. Установяването на нивото на развитие на това двигателно качество и неговото бъдещо подобряване, е от съществено значение за ефективността на учебно-тренировъчната дейност.

В практиката съществуват много тестове за контрол на ловкостта, но в голяма част от случаите тяхната информативност, определена от критериите надеждност, обективност, валидност и стандартност, не е установена при различни групи лица [1].

За реализиране на нашето изследване приложихме специализиран тенис тест за измерване на ловкостта. Тестът се проведе през месец ноември 2015 г. на кортове с червена настилка. Изследването се проведе с 40 студенти и 48 студентки на средна възраст 21 години, от всички факултети, 1 и 2 курс, редовно обучение в СУ. Спряхме се на този контингент, тъй като те посещават активно заниманията по тенис, заложили в програмата на учебното заведение.

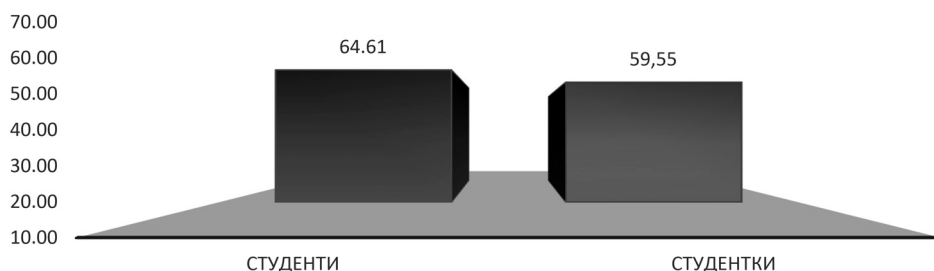
Таблица. 1. Средни стойности и вариативност на резултатите от изследване на качеството „ловкост“ при студенти (мъже и жени), чрез специализиран тест „Пергел“

Изследвани лица	n	R	min	max	X	S	V	As	Ex
студентки	48	27,00	43,00	70,00	59,55	7,32877	12,30671	-,508	-,763
студенти	40	31,00	45,00	76,00	64,61	6,03688	9,34360	-1,089	2,282

На табл.1 са представени резултатите от математико-статистическата обработка, като са представени средните стойности, размахът, стандартното отклонение, степента на вариативност, 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 студентите – мъже са докоснали с ракетата плътните топки средно 64,61 пъти, а при студентките, средните стойности на докосване са 59,55 пъти. От стойностите на коефициента на вариация на извадката можем да направим извода, че изследваните групи (студенти и студентки) са еднородни. Степента на развитие на ловкостта е доста вариативна, тъй като размахът от резултатите на изследването при студентките е 27 бр. докосване, а при студентите е 31 бр. Някои студенти са с много по-добри резултати отколкото други, като всички изследвани лица не са се занимавали активно със спорт.

На фигура 2 са представени средните стойности на резултатите от проведеното тестване.



Фиг. 2. Резултати от проведеното тестване

С проучването на специализираната литература установихме, че липсва информация за проведени подобни изследвания със студенти. Нивото на развитие на ловкостта на студентите и студентките оценихме на база нормативни таблици за оценка, разработени за нуждите на спортните училища, със специалност „Тенис“ (таблица 2) [5].

Таблица 2. Оценка на ловкостта чрез специализиран тест „пергел“ на студентите и студентките от СУ на база нормативи разработени за спортните училища

Студенти Средна стойност на резултатите	Нормативи за оценка на тест "Пергел"- ученици								Студентки Средна стойност на резултатите	Нормативи за оценка на тест "Пергел" - ученички										
	Оценка	години								Оценка	години									
11		12	13	14	15	16	17	18	11		12	13	14	15	16	17	18			
64,61	6,00	50	56	70	74	78	80	82	84	59,16	6,00	50	56	66	68	70	72	74	76	
	5,75										5,75									
	5,50			69	73	77	79	81	83		5,50			65	67	69	71	73	75	
	5,25	49	55								5,25	49	55							
	5,00			68	72	76	78	80	82		5,00			64	66	68	70	72	74	
	4,75										4,75									
	4,50			67	71	75	77	79	81		4,50			63	65	67	69	71	73	
	4,25	48	54								4,25	48	54							
	4,00			66	70	74	76	78	80		4,00			62	64	66	68	70	72	
	3,75					73					3,75									
	3,50		53	65	69	72	75	77	79		3,50		53	61	63	65	67	69	71	
	3,25	47				71					3,25	47								
	3,00		52	64	68	70	74	76	78		3,00		52	60	62	64	66	68	70	
	2,75										2,75			59	61	63	65	67	69	
	2,50			63	67	69	73	75	77		2,50									
2,25	46	51							2,25	46	51									
2,00			62	66	68	72	74	76	2,00			58	60	62	64	66	68			

Сравнявайки средните стойности от резултатите от проведения тест от изследването с данните от нормативите за оценка на тенисисти от спортните училища, установихме, че нивото на развитие на двигателното качество „ловкост“ при студентите е незадоволително. Резултатите на студентите, на които средната възраст е 21 години, попадат в нормативните графи за оценка на 13-годишни тенисисти от спортните училища. Общата оценка е около средната, оценката на студентите е малко над средната – (3.25), а оценката студентките е под средната – (2.75). Това ни води до извода, че степента на развитие на двигателното качество „ловкост“ при изследваните студенти не е на добро ниво, т.е. е много слабо.

В обобщение на представеното се стига до следните **ИЗВОДИ**:

1. В спортната литература, в сравнение с другите двигателни качества, научните данни за същността на ловкостта са по-оскъдни. Неизяснени са структурата и психофизиологичният ѝ механизъм, недостатъчно са изучени факторите, които обуславят проявяването на ловкостта, липсват количествени критерии за обективна характеристика, за оценяването ѝ като компонент от структурата на двигателната способност. Проявяването ѝ е функция от степента на развитие на останалите двигателни качества и координационните способности, свойство на ЦНС и зависи пряко от двигателния анализатор.

2. Тенисът спада към групата на ацикличните спортове, при които движенията не са стандартни, а непрекъснато се изменят. В зависимост от конкретната обстановка на игровите ситуации, тенисистите трябва често да коригира своите действия, да преустройват двигателната си дейност, в съответствие със сложна или бързо променяща се обстановка. Двигател-

ното качество „ловкост“ намира голямо приложение в тениса, разглежда се като съставна част на общата физическа и техническата подготовка.

3. Ловкостта е недостатъчно изследвана в сферата на физическо възпитание. Съществуващите тестове за контрол и оценка, не носят достатъчно информация за критериите на надеждност, обективност, валидност и стандартност, която ни е нужна при изследването на студентите. Определянето на нивото на развитие и контрола на двигателното качество „ловкост“ е от голямо значение за учебно-тренировъчната работа в заниманията по тенис.

4. Специализираният тест „Пергел“ е лесно приложим при условията на учебната работа в заниманията по тенис. Този тест не изисква голямо пространство, като продължителността му е ограничена във времето. Използването му може да даде обективна оценка за състоянието на ловкостта при студентите от Софийският университет.

5. Получените резултати от изследването за развитието на двигателното качество „ловкост“ при студентите от Софийския университет, посещаващи учебните занимания по тенис, са с доста ниски стойности. Това изисква да обърнем внимание на развитието на това, основно за тениса, двигателно качество в бъдещата ни работа, чрез внедряването на нови програми за обучение.

Разработването и апробирането в практиката на методика, включваща игровия метод с подбрани (специализирани) игри, би довело до по-добри резултати в обучението по тенис, както и в работата за развитие на това двигателно качество.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бачев, В. Златев, Б. Резултати от специализиран тест за контрол на ловкостта при 11–12-годишни ученици, С., 2016.
2. Желязков, Ц., Дашева, Д., Основи на спортната тренировка, София, Гера-арт, 2011.
3. Желязков, Ц., Теория и методика на спортната тренировка, С., 2001.
4. Йорданов, Е., Изследване на модел за усъвършенстване на обучението по тенис на студентите от СУ „Св. Климент Охридски“, 2012.
5. Църва, Р., Миладинов, О., Система за оценяване на резултатите по спортна подготовка на учениците в спортните училища, С., 2012.

КОРЕЛАЦИОННИ ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВЕНОСТ И ПСИХИЧЕСКИ КАЧЕСТВА ПРИ УЧЕНИЦИ 8 КЛАС ПРИ ШУ „ЕПИСКОП КОНСТАНТИН ПРЕСЛАВСКИ“

ТЕОДОРА СИМЕОНОВА

TEODORA SIMEONOVA. CORRELATION BETWEEN TECHNICAL ABILITY AND MENTAL QUALITY 8. STUDENTS IN CLASS

Basketball as a component of the primary core "Sports Games" in the curricula of Secondary School occupies a central place among the wide variety of resources for physical education, used for the development of adolescents.

Like other sports games one of the major sports and educational problems is technical preparation. It is achieved through technical training, which in practice is a complex and lengthy process. It is depending on the age and abilities of learners, learning tasks can be set so that the perception of the game situation is possible – correctly. One way to increase the efficiency of the teaching process in physical education and sport appropriate choice of means and opportunity for the combined application of specific knowledge and experience in the form of controlled model technique to be applied skillfully in the game.

While looking for new opportunities and reserves for improving technique in basketball, offering a training program consisting of sports preparatory exercises and games will provide solving tasks to fulfill government requirements and standards for the subject "Physical Education".

Key words: *basketball, students 8. class technical ability, mental performance*

Спорната подготовка по баскетбол се състои от следните видове – физическа, техническа, тактическа, теоретична и психологическа. Всяка една от тези страни на подготовка има свои задачи, използва съответни средства и методи, съобразно възрастта и пола на занимаващите се, етапите на подготовка, подготовеността на учениците.

Техническата подготовка е основна страна от съвременната спортна подготовка по баскетбол. Тя е буквар, без заучаването на който, не е възможно усвояването на останалите елементи от съдържанието на баскетболната игра. Баскетболната техника непрекъснато се развива и обогатява. Това става на основата на два успоредно протичащи процеса: усъвършенстване на досега съществуващи похвати и второ – появата на нови разновидности на съществуващите до сега технически похвати. По мнението на много наши и чужди специалисти, които отбелязват водещата роля на обучението в основните сръчности, това трябва да става не с упражнения, които външно изглеждат ефектни, а само с такива, които са предназначени за прилагане в играта [2,3].

Чрез изследване на литературните източници, интернет ресурсите и обобщаване на педагогическия опит установихме, че недостатъчно ефективно се използват специално-подготвителните упражнения при усъвършенстване точността на стрелбата в коша при баскетбола. Според нас целенасоченото използване на специалноподготвителни упражнения при стрелбата в коша, в съчетание с усъвършенстване на психическите качества влияе положително и повишава ефективността ѝ.

МЕТОДОЛОГИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

В работата за постигането на целта и задачите на експеримента, сформирахме две групи – контролна (КГ), състояща се от 46 момчета и експериментална (ЕГ), състояща се от 42 момчета. Изследването се проведе През периода – септември 2015 г. – май 2016 година, с 88 ученика от 8. Клас, на I езикова гимназия – град Варна и ПМГ „Нанчо Попович“ – град Шумен. Контролната група работи по учебните програми, съобразени с ДООИ и стандарти за 8 клас.

Новостите при експерименталната група, при запазване на същия хорариум от часове, се експлицират, чрез променена програма от средства, методи и форми, разработени в 20 часа в основно ядро и 20 часа модулно обучение [1].

В началото и края групите бяха диагностицирани със следните тестове:

- ТЕСТ № 1 – Стрелба от място от различни точки “ Часовник “.
- ТЕСТ № 2 – Изпълнение на 15 последователни стрелби от наказателната линия.
- ТЕСТ № 3 – Време за стрелба от наказателната линия. Отчита се времето от получаването на топката до изстрелването към коша. Измерва се в рамките на разрешените 5 секунди с помощта на хронометър, с точност до 0,2 секунди. Измерванията се провеждат успоредно с измерванията на ТЕСТ № 2.
- ТЕСТ № 4 – Наказателен удар. По време на учебна игра, след фаулиране в рамките на наказателното поле, всеки участник изпълнява по петнайсет удара.
- ТЕСТ № 5 – Време за изпълнение на наказателен удар. При опитите при ТЕСТ № 4 за изпълнение на фалове по време на игра се измерва времето от подаването на топката от съдията до изстрелването на топката към коша.
- ТЕСТ № 6 – Коректурен тест на Бурдон. Този тест отчита концентрацията на вниманието.
- Концентрацията на вниманието се преценява по формулата:

$$A = \frac{N - P}{N}$$

където А е коефициент на концентрация, N – общ брой прегледани знаци, Р – брой на грешките (пропуснати или неправилно зачертани букви). Полученият резултат се оценява по скалата: „Много добър показател” – от 0,81 до 1,00; „Добър показател” – от 0,61 до 0,80; „Среден показател” – от 0,41 до 0,60; „Лош показател” – от 0,21 до 0,40.

- ТЕСТ № 7 – Стрелба в движение след ловене на топката от партньор.
- ТЕСТ № 8 – Стрелба след водене под ъгъл 30 градуса – 40 градуса от дясно и от ляво на коша – по десет опита.

РЕЗУЛТАТИ

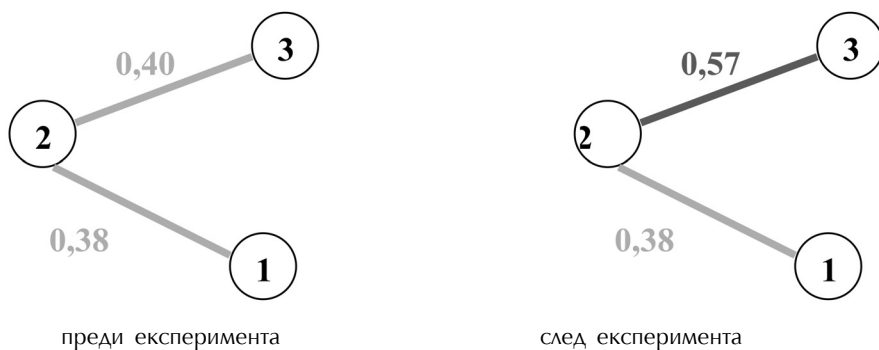
След направения сравнителен анализ са разкрити средните нива и вариативността на изследваните признаци при експерименталната и контролна група, при момчетата. За постигане на целта и задачите на настоящото проучване обаче, е необходимо по-задълбочено вникване в структурата на техническа подготвеност и психически качества при учениците, както и разкриване на най-важните взаимовръзки. Приложена е обикновена линейна корелация на Пиърсън. Цялата информация от разкрити взаимозависимости между изследваните съвкупности, в началото и края на педагогическото изследване, са дадени в специални корелационни матрици – № 1 – контролна група момчета; № 2 – експериментална група момчета, като първите стойности са коефициентите на корелация в началото, а вторите стойности в края на изследването. Големият брой на връзките затруднява техния анализ, което налага в корелационно-структурните модели да бъдат анализирани само онези, при които силата на зависимост е от 0,30, т.е. онези, които приемаме за значими.

Таблица 1. Корелационна матрица № 1, контролна група – момчета, начало – край

Т	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	0,38±0,38	0,11±0,21	0,28±0,26	0,09±0,14	0,09±0,13	0,16±0,18	0,21±0,25
2		1	0,40±0,57	0,19±0,22	0,08±0,27	0,08±0,19	0,24±0,20	0,23±0,19
3			1	0,18±0,25	0,10±0,21	0,18±0,21	0,09±0,27	0,05±0,09
4				1	0,15±0,16	0,16±0,22	0,06±0,13	0,09±0,25
5					1	0,18±0,28	0,09±0,10	0,18±0,27
6						1	0,13±0,27	0,26±0,20
7							1	0,21±0,28
8								1

Анализът показва, че статистическите зависимости между изследваните признаци на физическа дееспособност в началото на експеримента при контролната група са 2; при второто измерване също – 2 (фиг. 1). Наблюдаваме умерена зависимост между тестове 1, 2 и 3, а в края

– значителна, между стрелбата от наказателната линия и времето за изпълнението.

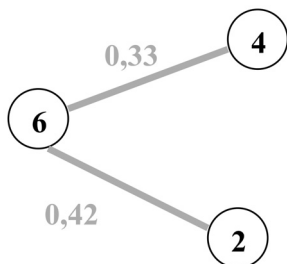


Фиг. 1. Корелационни зависимости между показатели КГ момчета

Таблица 2. Корелационна матрица № 2, експериментална група – момчета, начало – край

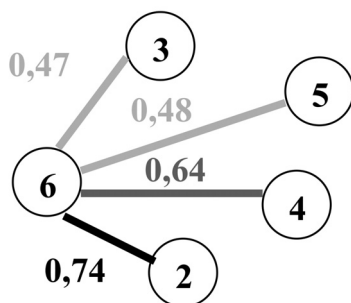
Г	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	0,07±0,12	0,11±0,21	0,14±0,21	0,20±0,18	0,19±0,27	0,28±0,29	0,09±0,18
2		1	0,21±0,24	0,09±0,23	0,23±0,28	0,42±0,74	0,18±0,27	0,26±0,26
3			1	0,17±0,25	0,08±0,18	0,19±0,47	0,04±0,19	0,10±0,21
4				1	0,04±0,12	0,33±0,64	0,23±0,27	0,19±0,17
5					1	0,26±0,48	0,14±0,27	0,27±0,29
6						1	0,18±0,27	0,17±0,21
7							1	0,08±0,15
8								1

Ако разгледаме коефициентите на корелация на експерименталната група – момчета в началото на експеримента, ще установим, че между концентрацията на вниманието и точността при стрелбата има умерена зависимост ($r=0,33$ за наказателен удар и $r=0,42$ стрелба от наказателната линия). Това показва, че в началото намираме 2 значими зависимости (фиг. 2).



Фиг. 2. Корелационни зависимости – начало ЕГ – момчета

Разглеждайки коефициентите на корелация на експерименталната група в края на експеримента ще установим следните факти: между концентрацията на вниманието и точността на стрелбата от наказателната линия съществува голяма зависимост $r=0,74$; значителна зависимост ще констатираме и при наказателния удар и концентрацията $r=0,64$; голяма стойност на коефициента на вариация $r=0,47$; $r=0,48$ ще отбележим между времето за изпълнение на статична стрелба и наказателен удар и концентрацията на вниманието, което говори за умерена зависимост (фиг. 3).



Фиг. 3. Корелационни зависимости – край ЕГ – момчета

Това ни показва, че при повишено внимание се увеличава времето за изпълнение на наказателен удар, което рефлектира и повишава точността. Успешните попадения на учениците от експерименталната група са в резултат от пълното абстрахиране от страничните фактори и използването на цялото време от 5 секунди за стрелба.

Ако направим сравнение в броя на значимите корелационни зависимости, в началото и края на изследването, за експерименталната група момчета, ще отбележим повишението от 2 на 4 и повишението от умерена в значителна, между тестове 4 и 6 – стрелба при наказателен удар

и концентрация, и от умерена в голяма, между тестове 2 и 6 – стрелба от наказателната линия и коректурен тест на Бурдон, даващ информация за концентрацията на вниманието.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

1. Наличието на по-голям брой статистически значими корелационни зависимости между показателите при момчетата от 8 клас от експерименталната група са потвърждение за по-удачната програма на обучение.

2. Направените зависимости и тълкуването на данните за експерименталната група ни подсказват, че трябва да се търсят нови методики и обогатяват съществуващите, за повишаване на точността при изпълнение на наказателен удар. Работейки за повишаване на концентрацията на вниманието можем да повишим точността и да получим положителни резултати.

3. Най-значими корелационни връзки намираме при тест за внимание – коректурен на Бурдон, потвърждение, че с този тест успешно се диагностицира психическата подготвеност на учениците и връзката му с техническата подготовка – т.е. стрелбата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Петров, Л. и др., Баскетбол, волейбол, хандбал. 100 упражнения за обучение и тренировка, Велико Търново, Изд. Бойка, 2003.
2. Цветков, Вл., Методическо ръководство по баскетбол, София, Медицина и физкултура, 1993.
3. Цветков, Вл. и кол., Баскетбол, София, НСА, 2005.

*Теодора Николаева Симеонова, старши преподавател, доктор
Катедра "Теория и методика на физическото възпитание и спорт",
Шуменски университет "Епископ К. Преславски" – гр. Шумен
e-mail: basketbol_ts@abv.bg 0888826829*

ДВИГАТЕЛЕН РЕЖИМ ПРЕЗ БРЕМЕННОСТТА В ОБУЧЕНИЕТО НА СТУДЕНТИТЕ АКУШЕРКИ

ЦВЕТА ХРИСТОВА

TSVETAHRISTOVA. MOTOR ACTIVITY DURING PREGNANCY IN THE STUDENT MIDWIVES – TRAINING

In the report the benefits of working-out an appropriate adapted motor activity and physical exercises for pregnant women during pregnancy are considered. Some permissible and non-permissible sports for pregnant women are proposed and the permissible extent and type of loading in the different gestation periods is also described. The necessity is proven of including special classes for students – midwives – aiming at the formation of knowledge, skills and competencies in connection with improving the care for pregnant women. It is concluded that the presence of activating methods such as the case study method in the training is relevant.

Key words: *pregnant women, physical exercises, physical activity, midwives, students, motor activity working-out.*

Общозвестно е, че съвременната цивилизация носи на човечеството риск от хиподинамия, а това означава и сериозни нарушения на опорно-двигателния апарат, кръвообращението, дишането и храносмилането. Двигателната активност е важно условие, както за нормалната жизнена дейност на хората, така и за нормалния им социален живот. Безспорен факт е, че хората се движат все по-малко – на работа ходят с автомобил или с обществен транспорт, в трудовата дейност на много професии и в дома са внедрени достиженията на науката. Всички ние повече стоим седнали, отколкото се движим. Носи ли риск хиподинамията за бременните и има ли изход от тази ситуация? Това е въпрос, на който се стреми да отговори настоящият доклад.

Изход от хиподинамията има и ключовите думи са физически упражнения, гимнастика.

Терминът „гимнастика“ е от гръцки произход (*gymnastiké*) и означава система от различно комбинирани движения с регламентирана амплитуда, скорост и темп, с дозирани мускулни съкращения [3].

В близкото минало се е смятало, че гимнастиката е опасна за бременните жени. Днес все повече автори [2,3,4,6,7] се обединяват около схващането, че физическата активност помага на жените да изпълнят по-добре и по-леко своята мисия, предопределена им от природата – да раждат, отглеждат и възпитават деца. Всички те са единопдушни, че физическите упражнения са не само полезни, но и необходими за бременна-

та. Укрепвайки здравето на майката, те влияят благотворно на развитието на плода [2,3,5].

Съществуват данни, че при бременни жени, занимаващи се с гимнастика, раждането протича по-бързо, послеродовият период е без усложнения [3,5].

По време на бременност протичат промени във физиологичните функции на жената, обусловени от развитието на плода и пренастройването на организма на жената. Лечебната гимнастика помага за адаптиране към новите условия, оказва общо укрепващо и профилактично действие. Физическите упражнения в никакъв случай не трябва да започват без предварително уточняване на състоянието на бременността и физическото и психическо здраве на бременната. Тя трябва да следи бременността си при лекар – специалист, акушер-гинеколог и в женска консултация. Добре е да бъде потърсен съвет на кинезитерапевт за компетентно изготвяне на двигателна и гимнастическа програма. Акушерката е тази, която насочва бременната, следи за правилното изпълнение на двигателния режим, контролира и помага.

Специалистите считат, че не всички спортове са подходящи за бременните. Като подходящи спортове за бременни с нормално протичаща бременност се описват:

- аеробика – подобрява кръвообращението и намалява риска от разширени вени на краката и ректума, предотвратява или намалява болка и запек, подготвя тялото на жената за раждане, повишава устойчивостта на умора, както и психологически и физически стрес, подобрява качеството на съня, дава чувство на увереност, изгаря излишните калории, като допринася за поддържането на добра фигура в следродилния период [8];
- плуване – подобрява циркулацията на кръвта и тонизира мускулите. Според Американската асоциация за бременност, плуването е най-безопасното упражнение по време на бременността [10];
- водна гимнастика – може да се осъществява от началото до края на бременността. Набляга на проблемната част за бъдещите майки – гърба, краката, ръцете, рамена [12];
- каланетика – укрепва бедрата, задните части, ръцете, предмишниците, корема. Извършва се със специалист – инструктор, като има определени упражнения по време на бременността;
- йога за бременни – подобрява се гъвкавостта, баланса и състоянието на мускулатурата. Успокоява духа и подготвя тялото за раждането [6,8].

Неподходящи спортове при бременни:

- бокс, джудо, борба;
- ски;

- колоездене;
- конна езда;
- алпинизъм над 1200 метра надморска височина;
- гмуркане (кислород машината може да доведе до лоша циркулация, което е свързано с риск за плода).

Гимнастиката за бременни трябва да не предизвиква затруднения, упражненията да съответстват на двигателната възможност на организма при жената в различните срокове на бременността.

През първия период (от началото на бременността до 16 седмица), прилагането на различни физкултурни занятия изисква строг индивидуален подход към всяка бременна.

Упражненията трябва да бъдат леки, свободни, прости, редуващи се с дихателни. Избягват се упражнения за коремната преса и тазобедрените стави, тъй като се усилва притока на кръв към органите на малкия таз, матката се дразни и има опасност от аборт. Избягва се скачане, бягане, силови упражнения с голямо натоварване на коремната преса. Особено се внимава около датата на менструацията, защото тогава матката има рефлекс към контракции и изхвърляне на плода [1].

През втория период (17–24 седмица) се включва гимнастика за коремната мускулатура, тазовото дъно. Необходимо е изпълнение на комплекси за укрепване на мускулите по задната страна на подбедрицата и дългите мускули на гърба, които са натоварени във връзка с изместване центъра на тежестта при бременност. Вторият период е най-удобен за увеличаване на подвижността на гръбначния стълб, тазобедрените и илео-сакралните стави. Тези задачи се постигат чрез упражнения на мускулатурата, която се намира в съседство с малкия таз – седалищната, лумбалната и бедрената. Поради увеличеното венозно налягане в долните крайници, 30% от упражненията се дават от стоеж, а останалите от друго изходно положение. Основната цел е увеличаване на функционалните възможности на тазовата и коремна мускулатура и тяхната подготовка за раждане [9].

През третия период (25–32 седмица), гръдното дишане заема голяма част от заниманията. Тренирането и обучението в дълбоко вдишване и удължено издишване помагат за увеличаване на вентилацията на белите дробове, което е профилактика на вътреутробната асфиксия на плода. Запазването на равновесие зависи от гъвкавостта на гръбначния стълб и от координацията на движенията. Затова през този период упражненията за гръбната мускулатура, за гъвкавостта на гръбначния стълб, за координацията на движенията и упражненията за равновесие трябва да бъдат широко застъпени.

През четвъртия период (33–36 седмица), дишането е силно затруднено, черният дроб е притиснат и оттокът на жлъчката е нарушен. През този период натоварването се намалява и времетраенето на заниманието е 20

– 30 мин, упражненията се облекчават, акцентира се на дихателните упражнения. Упражненията за тазовата и коремна мускулатура се изпълняват от страничен или тилен лег, с висока възглавница, тъй като уголемената матка при чист тилен лег притиска a.abdominis и затруднява кръвоснабдяването на тазовите органи, плацентата, таза. Избягват се упражнения, които повишават вътрекоремното налягане [3].

Петият период обхваща времето до раждането. Заниманията трябва да се провеждат внимателно, матката е чувствителна. Внимание трябва да се обръща на доброто овладяване на дишането, което е от голямо значение за по-безболезнено раждане и за изхода от него. Бременната трябва да умее да диша при напрегната коремна мускулатура, волево да задържа дишането или да диша, когато ѝ се каже. Трябва също да умее да отпусна и напруга коремната мускулатура, при необходимост [1,7,9].

Упражнения, прилагани по време на бременността, се провеждат ритмично, плавно и със среден темп, като се избягват неравномерните и напрегнатите движения. Между отделните упражнения се оставя достатъчно време за почивка, която е най-добре да се дава в легнало положение. Изходното положение се подбира в зависимост от периода на бременността и функционалните смущения. В последните две седмици преди раждането бременната се обучава в упражнения, които тя може да използва в първите часове на започващото раждане, самостоятелно упражнение за малките мускулни групи на ръцете и краката, дихателни упражнения – преход от едно положение в друго без големи усилия, разхлабващи упражнения от всяко изходно положение. Продължителността на заниманието е до 20 минути. Целта на тези упражнения е най-правилното изразходване на силите на жената по време на родилния акт [7].

Двигателната активност по време на бременността, когато е осъзната и правилно дозирана, носи редица ползи:

1. Въздейства укрепващо върху организма, стимулира обмяната на веществата.

2. Формира съзнателно отношение към бременността и раждането, създава увереност в тяхното благоприятно протичане.

3. Бременната усвоява правилното дишане.

4. Закалява мускулите на коремната стена и тазовото дъно, тренира гръдната мускулатура, увеличава подвижността на тазобедрените стави.

5. Подпомага кръвообращението.

6. Контролира телесното тегло на жената и плода.

Необходимо е акушерките да оказват грижа и помощ на бременни, свързани с режим за двигателна активност, физически упражнения, гимнастика. Професионалната компетентност за това днес се изгражда предимно в специализирани курсове по линия на следдипломно обучение или чрез самоподготовка. Много малко подобни въпроси са застъпени по

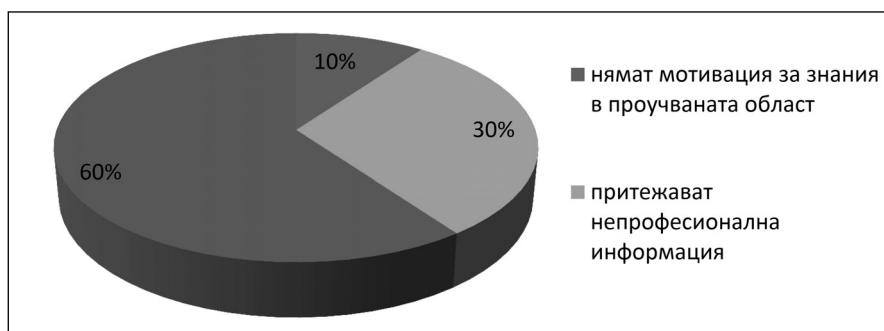
време на обучението на студенти от специалност „Акушерка“, във висшите училища, за придобиване на степен „Бакалавър“.

Във връзка с това е направено проучване от автора в Русенски университет „А. Кънчев“.

Целта е да се установи нагласата на студентите да участват в грижите за бременни, да изградят знания, умения и компетентности свързани с физическата активност на бременни, както и на бременните да участват в такава грижа.

Обект на изследването са студенти и бременни жени. Участват доброволно 100 бременни и 50 студенти акушерки. Проучването на бременни е осъществено в четири лекарски практики с ЖК в доболничната помощ, гр. Русе и Акушеро-гинекологично отделение на УМБАЛ, гр. Русе (структури „Патологична бременност“ и „Родилно отделение“). Обхванати са студенти акушерки от втори, трети и четвърти курс на обучение в бакалавърска степен на ФОЗЗГ към РУ „Ангел Кънчев“, гр. Русе.

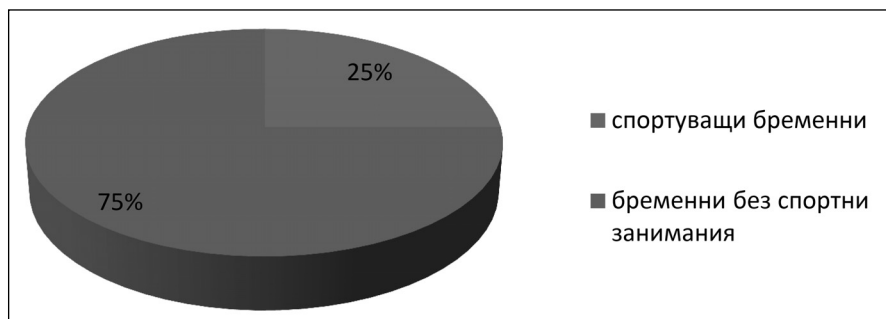
Използван е социологичен метод на изследване – две анкетни карти с 20 затворено структурирани въпроса. Данните са представени в графичен вид.



Фиг. 1. Познания за двигателния режим през бременността на анкетираните майки.

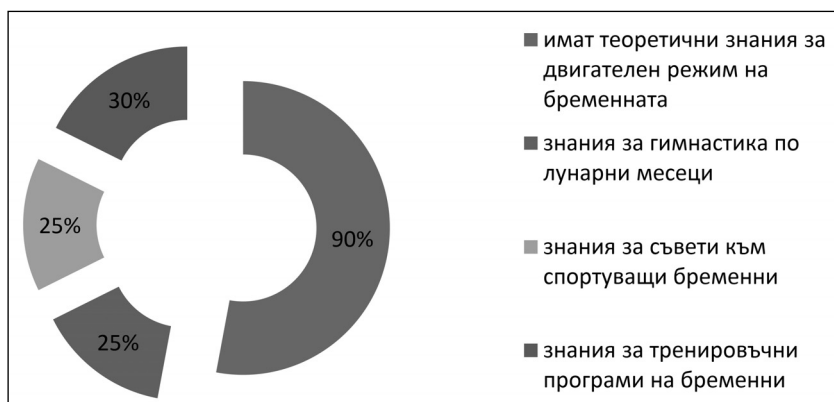
Повече от половината анкетирани бременни имат положително отношение към двигателната активност. С отговорите си те демонстрират желание за участие в здравословен двигателен режим през бременността.

Анализът от анкетата показва и ниска степен на участие на бременни във форми с различни спортни дейности. Ниската физическа активност буди безпокойство. Данните за участие в спортни форми на изследваните бременни са представени графично на фиг. 2.



Фиг. 2. Участие на бремените в спортни форми и занимания.

Данните от проучването на студентите акушерки, относно знанията им за двигателния режим на бременната са представени на фиг. 3.



Фиг. 3. Знания на студентите акушерки, свързани с гимнастиката по време на бременността

Знанията на студентите са предимно теоретични, без практически умения и компетенции. Голяма част от тях са заинтересовани и с удоволствие биха участвали в по-сериозни занимания по проблема.

С цел формиране на практически умения и компетенции, и в тази връзка за оптимизиране на обучението, е удачно внедряване на метода case study.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резултатите от осъществяване на здравословен двигателен режим по време на бременността доказват необходимостта от акушерски здравни грижи в пренаталния период.

Преподавателите по здравни грижи е нужно да отделят достатъчно време и внимание за изграждане на теоретични знания и практически

умения у студентите за компетентно насочване, извършване и консултиране на двигателни упражнения през периода на бременност.

Запознаването на студентите с проблемите на двигателната активност по време на бременност е удачно да се извърши в лекционните занятия по Специализирани акушерски грижи и да се затвърди по време на упражненията. Уместно е обучението на студентите да продължи и на клинична практика в Женската консултация на доболничната помощ, отделение по високо рискова бременност и Родилно отделение. Особено подходящо за затвърждаване на придобитите умения е времето на клиничния преддипломен стаж през последната година в Университета, когато са предвидени достатъчен брой часове в тези учебни бази.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамченко, В., Болотских, В., Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии, ЭЛБИ – СПб, 2007.
2. Баракова, П., Физикална терапия, кинезитерапия при новородени (недоносени и доносноносени) и при деца в кърмаческата възраст, Печатна база на Русенски университет, Русе, с. 128, 2015.
3. Котешева, И., Гимнастика для женщин, ВЛАДОС ПРЕС, Москва, с. 204, 2013.
4. Нешева, И., Анкетно проучване за отношението и практическото участие в заниманията с физически упражнения и спорт по време на бременност, София, СН, изв. бр. 2, 2007.
5. Сербезова, И., Специални акушерски грижи за бременни, раждащи, родилки и новородени, Печатна база на Русенски университет, Русе, 2014.
6. Сербезова, И., Участие и роля на акушерката при обучение на бременни в йога упражненията през периода на бременността, Шеста международна конференция Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта, СУ „Кл. Охридски“, София, с. 494–499, 2014.
7. Славянова, И., „Сестринское дело в акушерстве и гинекологии, КНОРУС, Москва, с. 364–371, 2013.
8. Хаджиделева, Д., Веселинова, Т. и кол., Практикум по акушерски грижи при нормална бременност, нормално раждане и нормален пуерпериум, МУ София, Централна медицинска библиотека, с. 55–61, 2016.
9. Шельмина, Л., Болашов, Н., Лечебная физкультура, изд. Питер, 2013.
10. American College of Obstetricians and gynecologist Exercise during pregnancy and the postpartum period = ACOG Technical, Bulletin 189q Washington D. C. American College of Obstetricians and Gynecologists, 1994.
11. <http://medanswersis.com/bg/pages/1319587>
12. <http://www.vodna-aerobika.com/bg/kakvo-predlagame/25-vodna-gimnastika-zabremenni>

*Цветана Христова – асистент, катедра „Здравни грижи“,
факултет „Обществено здраве и здравни грижи“,
РУ „Ангел Кънчев“, e-mail: tshristova@uni-ruse.bg, тел. 0878 389 793*

АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ МНЕНИЕТО НА РОДИТЕЛИ, ЗА ЗАНИМАНИЯТА НА ДЕЦАТА ИМ С БАСКЕТБОЛ

ЯНКО ЯНКОВ, НАДЕЖДА ЙОРДАНОВА

YANKO YANKOV, NADEZHDA YORDANOVA. INVESTIGATION OF VIEW OF PARENTS TO THEIR CHILDREN PURSUITS BASKETBALL

This report presents the results of the inquiry on the opinions and attitudes of parents about activities of their children – practicing basketball. The problems accompanying the organization of activities, facilities, coaching provision, realization of competitions and school games can be seen from the answers to most questions. The feedback between respondents and sports educators will optimize the educational and training process and teaching basketball and increase efficiency.

Key words: basketball, activities, parents

Баскетболът, като компонента на основно ядро „Спортни игри“ в учебните програми на Средното общообразователно училище, заема основно място сред голямото разнообразие от средствата за физическо възпитание, използвани за развитие на подрастващите.

Целите на обучението и възпитанието са насочени към поставянето на основите на обща спортна образованост чрез усвояване на спортно-технически умения и знания на тактиката на спортовете, включени към основните и допълнителни ядра на учебната програма. В сферата на физическата дееспособност главната цел е насочена към развитие на скоростните и скоростно-силови качества. Освен това, учителите трябва да полагат усилия за възпитаване на траен интерес на учениците към заниманията със спорт и потребност от активен отдих сред природата. Не на последно място, по свое значение, е и възпитанието на личностните качества и формирането на характера на подрастващите [1, 2].

Според Т. Симеонова (2015), структурата и особеностите на обучението по спортни игри – баскетбол, е хармонизирана с европейските тенденции. Задължителната подготовка на учениците по баскетбол, според държавните образователни изисквания и стандарти, се основава на принципите за разнообразие на спортно-техническите и тактическите компетенции, практически умения и навици и разностранност в развитието на морфо-соматичните качества и двигателните способности на учениците.

Усвояването на учебното съдържание по баскетбол в училище служи като основа както за спортносъстезателната дейност в този динамичен и

емоционален спорт, така и за задоволяване на потребността от самостоятелни занимания [4].

Самостоятелните занимания на деца с баскетбол се осъществяват в ученическите спортни школи, баскетболни спортни клубове и школи. Организацията на тренировъчния процес, състоянието на съоръжения, обезпечаването с педагогически кадри, реализацията на децата в състезания осветляваме с помощта на анкета с родители от различни общини.

Анкетата съдържа 14 въпроса както с подготвени отговори, така и с отворени, с цел проучване мнението им и получаване на обратна връзка за обучението на децата им.

МЕТОДОЛОГИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Цел – да анализираме моментното състояние на организация и реализация на обучението по баскетбол в Североизточна България, провеждане на състезания от ученическите игри през погледа на родители.

Задачите за осъществяването на целта бяха:

1. Литературен обзор и нормативни документи по проблемите на спортно-педагогическия процес в училище и школите по баскетбол.

2. Анкетно изследване мнението и отношението на родители на деца, занимаващи се с баскетбол и ефективността на обучението.

3. Препоръки за подобряване на работата.

Необходимата информация събрахме с помощта на педагогическо наблюдение, беседа и анкета с 45 анкетиращи родители (30 майки, 15 бащи) на 28 момчета и 17 момичета от следните класове: 2 клас – 7; 3 клас – 16; 5 клас – 5; 7 клас – 11; 9 клас – 6; от градовете Шумен, Генерал Тошево, Русе, Силистра, Добрич и Варна.

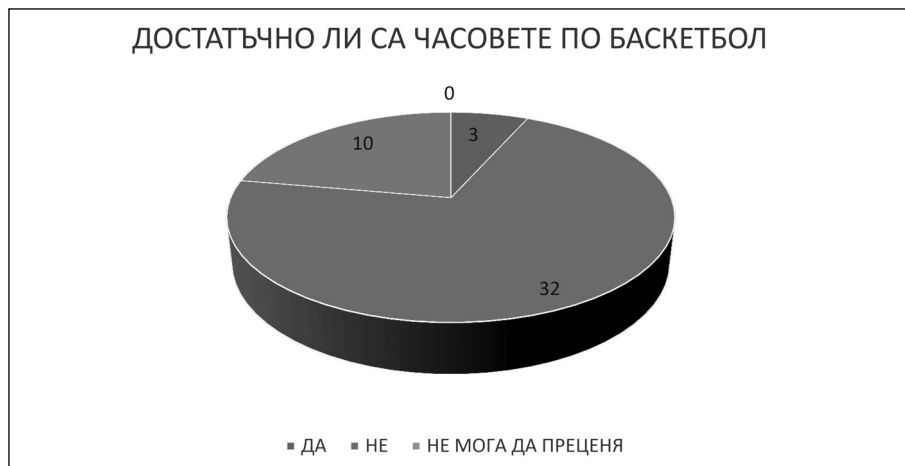
РЕЗУЛТАТИ

Систематизирайки резултатите трябва да забележим, че е невъзможно с помощта на анкета да бъдат обхванати толкова много и разнообразни възлови въпроси за реализацията на обучението по баскетбол в училище и спортни школи. Без да претендираме за изчерпателност ще представим получените резултати.

На въпроса: „Има ли достатъчно баскетболни игрища и площадки във вашия град?“, едва 26% отговарят положително. Мнението, че материалната база е крайно недостатъчна, ще потвърдим и от отговорите на следващия въпрос: „Какво бихте променили в часовете по физическо възпитание и спорт в училище?“. Най-често даваните отговори са: „бих подобрил материалната база и условията за спортуване“; „всеки ден часове по физическо и спорт“; повече часове за раздел "спортни игри"; „подобряване на дисциплината в часовете и задължително спортно облекло“; „повече междуучилищни, спортни срещи за да се стимулират децата да спортуват“.

По голяма част от запитаните родители – 60% считат, че часовете по физическо възпитание и спорт в училище спомагат за умственото и физическо възпитание на учениците, но тревога буди фактът, че останалите – 40% са на мнение, че тези занимания са за разтоварване от другите предмети.

На фиг. 1 са представени графично отговорите на въпроса „Според Вас достатъчно ли са часовете по физическо възпитание и спорт, в които се практикува баскетбол?“.



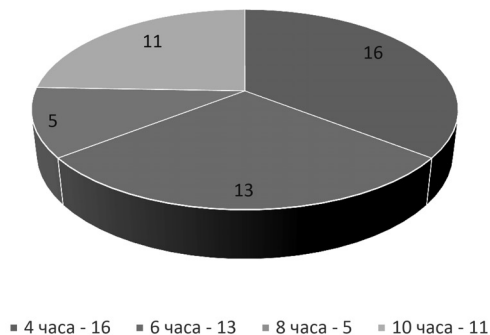
Фиг. 1.

Графиката потвърждава категоричното становището на анкетираните, че заниманията в часовете по баскетбол са малко в заложената учебна програма.

Независимо, че не на всички анкетиранни родители, децата посещават допълнителни тренировки по баскетбол, те имат положително отношение към тези занимания. Това позитивно отношение личи от отговорите, че баскетболът развива качества като дисциплина, труд, отборен дух, хигиена, отговорност и др.

Графично са представени и резултатите от въпроса „Колко време седмично отделя Вашето дете за тренировки по баскетбол?“

ЧАСОВЕ ЗА ЗАНИМАНИЯ С БАСКЕТБОЛ



Фиг. 2.

От фигурата личи, че най-голям процент деца тренират средно по пет часа седмично в спортни клубове и баскетболни школи.

Единодушни са отговорите на родителите за положителното влияние на заниманията по баскетбол върху техните деца. Това се потвърждава и от мнението на 75% от респондентите, че баскетболните треньори в техните градове са достатъчно квалифицирани, което е предпоставка за добри резултати от тренировъчния процес.

„Отделят ли се достатъчно средства от държавната и местната власт за развитието на спорта (баскетбола) във Вашия град?“ е въпрос, който пряко засяга физическото развитие и заниманията на младите хора. 40 от запитаните 45 родители са на мнение, че в техните общини не достигат средствата за спорт. Това рефлектира и в реализацията на техните деца и демонстрацията на наученото в състезания. 40% от анкетираните мислят, че има достатъчно състезания, а 60% от родителите, считат, че това е недостатъчно децата им да покажат своите умения.

Тревога буди и обобщението на информацията от последния въпрос „Одобрявате ли системата за провеждане на ученическите първенства по баскетбол?“. По голяма част от родителите не са запознати с регламента на тези състезания, като само 15% не приемат формата на ученическите игри.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

По мнението на родители на деца трениращи баскетбол, е необходимо увеличаване на часовете, за занимания със спорт. Ефективността на обучението ще се повиши, ако заниманията се ръководят от треньори с висока професионална квалификация. За целта са необходими и нови, лесно достъпни, баскетболни площадки и зали.

Повече отделени средства от Държава и община и по-голям брой състезания ще повишат резултатите от спортно-педагогическия процес на обучение и ще засилят активността на децата, трениращи баскетбол.

ЛИТЕРАТУРА

1. Държавни образователни изисквания (стандарти) за учебния предмет “Физическо възпитание и спорт”, С., Спорт и наука, кн. 10–12, 1996.
2. Държавен вестник, бр. 86,1991, бр. 36, 1998, Закон за степента на образование, общообразователния минимум и учебния план/ДВ, бр. 67, 1999, бр. 95, 2002, Иванов, Ст., М. Иванов, Социална психология, Шумен, Университетско издателство „Епископ Константин Преславски“, 2006.
3. Симеонова, Т., Контрол и оценка на техническата подготовка по баскетбол на ученици 5–8 клас, монография, Шумен, Университетско издателство „Епископ Константин Преславски“, 2002.
4. Цветков, Вл., Методическо ръководство по баскетбол, София, “Медицина и физкултура“, 1993.

*Янко Василев Янков, докторант „Физическо възпитание“
Катедра “Теория и методика на физическото възпитание и спорт”,
Шуменски университет “Епископ К. Преславски” – гр. Шумен
e-mail: yanko.v.yankov@gmail.com 0883326477*

*Надежда Георгиева Йорданова, ръководител
Катедра “Теория и методика на физическото възпитание и спорт”,
Шуменски университет “Епископ К. Преславски” – гр. Шумен
докторант „Физическо възпитание“
e-mail: nada58@abv.bg 0888376556*

**РЕКРЕАЦИЯ, АНИМАЦИЯ И СПОРТ
В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ –
ПРЕВЕНЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ**

РОЛЯТА НА УНИВЕРСИТЕТА КАТО ФАКТОР ЗА ОРГАНИЗАЦИЯТА НА СВОБОДНОТО ВРЕМЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ ПЕДАГОГИЧЕСКИТЕ ФАКУЛТЕТИ В СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“, ЩИПСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ“ – МАКЕДОНИЯ И РУСЕНСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „АНГЕЛ КЪНЧЕВ“

ГЕОРГИ ИГНАТОВ, БИЛЯНА ПОПЕСКА, ДЕСПИНА СИВЕВСКА,
ИСКРА ИЛИЕВА

GEORGI IGNATOV, BILJANA POPESKA, DESPINA SIVEVSKA, ISKRA ILIEVA. THE ROLE OF UNIVERSITY AS A FACTOR FOR ORGANIZING TIME OF STUDENTS FROM FACULTY OF SOFIA UNIVERSITY ST. KLIMENT OHRIDSKI, THE LEISURE, GOCE DELCEV UNIVERSITY IN STIP, MACEDONIA AND RUSE UNIVERSITY ANGEL KANCHEV

Leisure time is an integral part of human activity, excluding professional activities, family and social obligations. All individuals have a right to choose forms and activities for recreation and entertainment according to their own will, interests, needs, preferences and abilities. Leisure time is especially important during adolescence and early adulthood, including the period of studies at the University, when external factors have major influence on the creation of the personality and identity of the youth. The purpose of this article is to examine the role of the University as a factor in the organization of the spare time, as well as to present the different forms of leisure time activities of the students from the same "Teaching" faculties of three universities in two different countries. For the purpose of the study we used by specially enclosed questionnaire consisting of 17 questions. The object of the study were 408 students with bachelor degree, in particular 166 students from the Faculty of Preschool and Primary Education (FNPP) at Sofia University "St. Kliment Ohridski", Bulgaria (SU), 128 students from the Faculty of Educational Sciences at the University Goce Delchev – Stip, Macedonia (UGD) and 114 students from the Faculty of Science and Education at Ruse University "Angel Kanchev" Bulgaria (RU).

Key words: *students, universities, leisure time, organization, research, analysis*

Свободното време е неразделна част от човешката дейност, време извън професионалните, семейните и обществените задължения [11]. Това е избор на индивида да избира форми и дейности за почивка и забавление според собствената си воля, интереси, нужди, предпочитания и способности. За повечето хора, свободното време дава по-голямо удовлетворение и радост от времето, прекарано в работа, обучение и други задължения [15]. Свободното време има голямо влияние върху живота на човека [18]. То дава възможност за придобиване на нови знания. Подобрява емоционалния живот. Подтиква развитието на психофизическите способности, уменията и навиците, подобрява самостоятелността

и социализацията. Всичко това влияе на физическото, интелектуалното, емоционалното, работното и морално развитие на човека [24]. Като се има предвид значението на свободното време за човешкото развитие на личността и на качеството на живот въобще, е много важно да се обърне внимание на неговата организация и структуриране, както и подбора и качеството на дейностите извършвани в него. Свободното време може да бъде фактор, както за развитието на личността, така и рисков фактор – когато е неорганизирано и неструктурирано, и в него липсват организирани и планирани дейности [2].

Резултатите от предишни изследвания показват, че в голяма степен хората са по-щастливи и доволни, когато използват свободното си време със структурирани дейности [10]. От друга страна, много неструктурирани дейности за използване на свободното време са свързани с рисков поведение и употреба на наркотици и други вещества за пристрастяване [6,17].

Свободното време е особено важно в периода на юношеството и началото на зрелостта, когато външни фактори имат голямо влияние върху създаването на личността и идентичността на младежта [4]. Студентите са от категорията на младежта, която представлява интелектуалния елит. Те са бъдещите лидери в живота на всяка държава. Периодът на обучение в Университета е специален, като се очаква от младите хора да развият своите социални умения и способност да преследват трайни социални роли във всички области на човешката дейност. От друга страна, преходът към Университета носи много промени в развитието и напрежение в живота на студента. Студентите се намират в нова обстановка, напуснали са домът, родителите и приятелите си, и се опитват да осъществят нови контакти и приятелства. Техният начин на живот се променя значително. Университетските задължения и отговорности се увеличават, а извън него студентите търсят по-ефективно управление на времето. Всички тези промени често водят до несигурност и загуба на самочувствие. Студентите често се оплакват от самота, носталгия, конфликти и нарушения в общуването с връстниците си, както и повишен стрес [9].

Всички тези промени се отразяват на студентите и свободното им време. Свободното време на студентите обхваща времето от необходимата им програма за обучение, но също така включва гъвкавост от студентски ангажменти, организирани в съответствие с техните собствени нужди и тенденции [22]. Само когато свободното време изпълни пространството, в което младите се чувстват доволни и щастливи, където разпознават себе си, можем да бъдем сигурни, че свободното време е изпълнило своите функции и е допринесло за развитие на младата личност [16].

Следователно, проблемът за избор на дейности за запълване на свободното време го превръща в един от най-важните въпроси. Кои дейнос-

ти ще изпълняват студентите в свободното си време, зависи от волята на самите студенти, техните лични интереси, способности и желания. Този избор също се влияе и от социално-икономическия статус на младите хора и техните родители, образователното им равнище, както и редица обективни фактори, като: културно наследство на региона, наличието на определено съдържание и предложения на дейности за запълване на свободното време и т.н.

Някои изследвания свързани със свободното време на студентите показват, че за младите хора най-интересни са тези дейности, които са свързани с общуване, отдих и развлечения, а по-малко интересни са дейностите, които изискват интелектуален ангажимент. Приемлив фактор за запълване на свободното време на младите хора е градският културен образец, който съдържа дейности за забавление и развлечения, като ходене в диско клубове, партита, кафенета и общуване с приятели [2,3,7,8,13,14,20].

Ерата на глобализация и информация и употребата на социалните мрежи е причина за пасивно използване на свободното време – интернет, гледане на телевизия, четене на т.нар. жълта преса и др. Активната форма на използване на свободното време на студентите включва посещения на нощни клубове, дискотеки, купони и др. Тези форми на реализиране на свободното време водят до намаляване на физическата активност [19]. Това е предпоставка за здравословни проблеми, затлъстяване, намаляване на трудоспособността, намаляване на вярата в собствените възможности и т.н. [1]. Голям брой изследвания потвърждават намаляването на физическата активност в началния период на обучението в Университетите [5, 12, 19, 23]. В друго изследване се изтъква, че периодът от 20 до 25 г. е критичен. В него значително се намалява физическата активност и заниманията със спорт. Времето прекарано в спортни дейности в университетите води до подобряване на образователните и здравословните способности на студентите [21].

Резултатите от тези и много други изследвания показват ролята и значението на спортните занимания в свободното време, особено в периода на следването, както и ролята на семейството, институциите в т.ч. и на Университетите и социалната среда в неговата организация.

МЕТОДИ НА РАБОТА

Изложените по-горе фактори наложиха провеждането на всеобхватно изследване, което има за **цел** да определи ролята на Университета като фактор в организирането на свободното време и да се разкрият разликите в отговорите на студентите от едни и същи факултети от три различни университета.

За целите на изследването бе използван анкетният метод. Специално затворената анкетна карта, състояща се от 17 въпроса, беше съставена според същността на проучването.

Изследването се проведе през месец декември 2014 г. януари 2015 г. – в края на зимния семестър на учебната 2014/2015 г. Получените резултати са анализирани и презентирани на базата на анализа на честоти (f) и проценти (%). Разликите в резултатите между студентите от трите Университета се определят като се използва анализ на вариацията ANOVA. В случаите бяха тествани при ниво на значимост 0.01 и 0.05. Данните получени при изследването са обработени с помощта на статистическия пакет SPSS 19.

Обект на изследването са 408 студенти, от бакалаварската степен на обучение, в частност 166 студенти от Факултет за начална и предучилищна педагогика (ФНПП) при Софийския университет „Св. Климент Охридски“, България (СУ), 128 студенти от Факултета за образователни науки при Университет „Гоце Делчев“ – Шип, Македония (УГД) и 114 студенти от Факултет „Природни науки и образование“ при Русенския университет „Ангел Кънчев“, България (РУ).

Предмет на изследването е мнението на студентите от Педагогическите факултети на трите университета, за ролята на Университета като фактор за организацията на свободното време, както и използването му от самите студенти.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

В анализа на резултатите са обхванати всички въпроси от анкетата, чрез които проучихме начина на използване на свободното време от студентите, както и ролята на Университета като фактор за организацията на свободното им време.

Изследваните студенти са разделени, както следва: 40.7% от СУ, 31.4% от УГД и 27.9% от РУ или 68.6% от България и 31.4% от Македония. От изследваните респонденти 24.3% са мъже, а 75.7% са жени. Средният успех от средното образование на изследваните студенти е както следва: среден (от 3.00 до 3.50) – 0.5%, добър (от 3.50 до 4.50) – 9.1%, много добър (от 4.50 до 5.50) – 54.4% и отличен (от 5.50 до 6.00) – 36%.

На въпроса: „Кой Ви издържа по време на следването?“, най-голям процент от студентите отговарят, че ги издържат родителите (71.3%). Друга част се издържа благодарение на лична работа (24.5%). Малка част се издържа чрез стипендии (3.7%), а много малък процент разчитат на кредити (0.5%). Начинът, по който се осигурява препитанието на студентите по време на следването е от голямо значение за количеството на свободното им време.

Логично на предварително получените резултати, по отношение на това, кой ги издържа докато учат, са и получените отговори на въпроса:

„Къде живеете по време на следването си?“. От общия брой анкетиранни студенти, 48% посочват, че живеят при родителите си, 24.8% са на общежитие, осигурено от Университета, 6.6% живеят при роднини, 4.7% живеят сами на квартира, а 15.9% живеят на квартира със съквартиранти. Като причина за високия процент студенти, живеещи при родителите си – 48%, може да бъде фактът, че 53.61% от анкетираните студенти от СУ са от град София, а 46.39% са живели в провинцията преди следването.

Въпросите, които следват по-нататък се отнасят до по-конкретни данни и обхващат начина, по който студентите прекарват свободното си време и ролята на Университета в организацията на същото, в смисъл на съдържания и форми, които предлага за използване на свободното време.

ФОРМИ И НАЧИНИ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ НА СВОБОДНОТО ВРЕМЕ

Една от причините за сложността на проблема за свободното време са многобройните форми и дейности, с които то може да бъде изпълнено. Анкетата, която проведехме съдържа няколко въпроса, които трябва да дадат отговор на този въпрос.

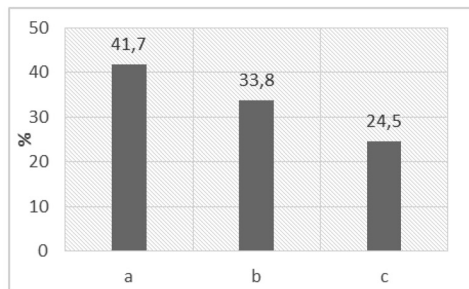
Разликите в начина и формите на използване на свободното време на студентите от трите учителски факултета в СУ, УГД и РУ, т.е. отговорът на въпроса – „Дали и колко мястото на изследване и Университета имат роля в организацията и използването на свободното време?“, получихме чрез прилагане на дисперсионен анализ (ANOVA) и F – test. От анализираният шест въпроса, статистически значими разлики на висшето ниво на значимост, т.е. ниво 0.01 ($p < 0.01$), са установени при пет въпроса. Различия не са установени единствено във въпроса: „Колко часа на ден учите?“ (табл. 1).

На въпроса: „Каква е основната грижа по време на следването Ви?“, 41.7% са определили за забавление и обучение [a], 33.8% за обучение и полагане на изпити [b] и 24.5% за обучение и работа за самоиздръжка [c] (фиг. 1). От гледна точка на Университетите, основна грижа на студентите от УГД е забава и учене, докато за студентите от СУ и РУ, това е обучение и полагане на изпити.

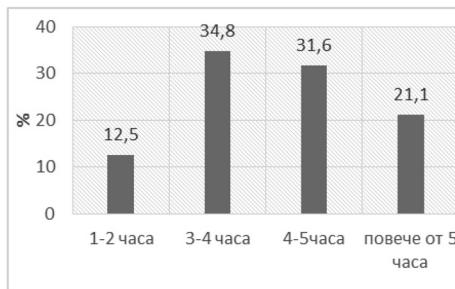
Таблица 1. Различията по отношение използването на свободното време между студенти от три различни университета

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Основна грижа по време на следването на студентите	Between Groups	19,821	2	9,910	16,393	,000
	Within Groups	244,846	405	,605		
	Total	264,667	407			
Свободно време през деня	Between Groups	11,804	2	5,902	6,658	,001
	Within Groups	359,009	405	,886		
	Total	370,814	407			
Прекарано време през деня във факултета	Between Groups	13,810	2	6,905	10,072	,000
	Within Groups	277,658	405	,686		
	Total	291,468	407			
Време прекарано на ден в обучение	Between Groups	,977	2	,488	,879	,416
	Within Groups	224,394	404	,555		
	Total	225,371	406			
Дейности изпълващи свободното време у дома	Between Groups	175,851	2	87,925	12,692	,000
	Within Groups	2805,794	405	6,928		
	Total	2981,645	407			
Дейности изпълващи свободното време извън дома	Between Groups	127,694	2	63,847	17,972	,000
	Within Groups	1438,767	405	3,553		
	Total	1566,461	407			

По отношение разполагането със свободното си време в течение на деня, най-много свободно време имат студентите от УГД, където най-голям процент са заявили, че имат свободни 4–5 часа в продължение на деня, подобно на студентите от РУ, докато най-голяма част от студентите от СУ са заявили, че имат свободни 3–4 часа в продължение на деня. Погледнато сумарно – всички студенти заедно, най-голям процент от студентите – 34.8%, имат свободни 3–4 часа дневно, 31.6% имат свободни 4–5 часа дневно, 12.5% – 1–2 часа на ден, а 21.1% имат повече от 5 часа свободни на ден. Свободното време в продължение на деня варира в зависимост от годината на обучение на студентите и натоварването със задълженията им във Факултета, начина по който се издържат, както и мястото където живеят (фиг. 2).

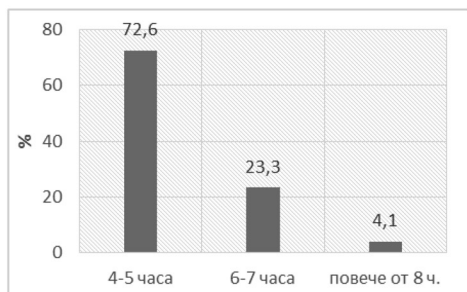


Фиг. 1. Основна грижа на следването

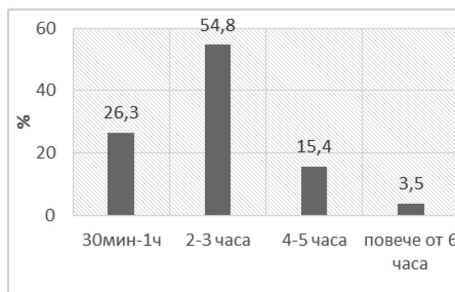


Фиг. 2. Свободно време през деня

На въпроса: „Колко часа на ден прекарвате във факултета си?“, 72.6% от общия брой анкетиранни студенти посочват, че прекарват 4–5 часа, 23.3% посочват 6–7 часа, а 4.1% посочват, че прекарват във факултета повече от 8 часа (фиг. 3), и по-конкретно студентите от УГД и СУ по 4–5 часа дневно, а РУ по 6–7 часа.



Фиг. 3. Време на ден във Факултета



Фиг. 4. Време в обучение на ден

По отношение на въпроса за времето прекарано в обучение, повече от половината от студентите – 54.8% посочват, че учат 2–3 часа на ден, 26.3% учат по 30 мин час на ден, 15.4% учат по 4–5 часа, а 3.5% учат повече от 6 часа на ден. Времето прекарано в обучение е в отрицателна корелация със свободното време, но от друга страна представлява основен и главен ангажимент на всеки студент (фиг. 4). На този въпрос няма статистически значими разлики, т.е. по-голямата част от студентите от трите университета са заявили, че прекарват в обучение 2–3 ч. (табл. 1).

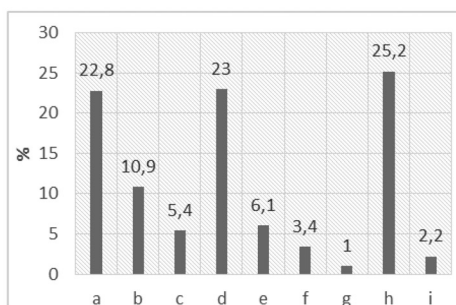
От девет предложени дейности, които обикновено се срещат като съдържание на свободното време, съгласно предпочитанията на анкетираните, получихме следните резултати: 22.8% от общо анкетираните студенти от трите университета прекарват свободното си време в почивка, слушане на музика, със [a], 25.2% в свободното си време се срещат с приятели [h] 23% прекарват времето си пред компютър/интернет [d],

10.8% предпочитат четене на книги/литература [b], 6.1% прекарват свободното си време, занимавайки се със спортни дейности [e], 5.4% гледат телевизия [c], 3.4% предпочитат рисуване/чертане [f], 1% предпочитат писане [g] и 2.2% свирене на инструмент, пеене, композиране [i], (фиг. 5).

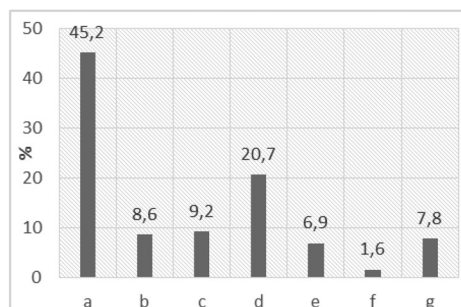
Съгласно резултатите от анализа на вариацията АНОВА, представени в табл. 1, в отговорите на този въпрос намираме установени статистически значими различия по отношение на избора на студенти от трите Университета.

На въпроса: „С какви дейности най-често Ви е изпълнено свободното време извън дома?“, на студентите са предложени седем различни варианта от различни сфери на живота. От получените отговори, половината от общо анкетираните студенти от трите университета – 45.2% определят общуване, забавления, развлечения, купони [a], 20.7% предпочитат разходка сред природата/паркове [d], 9.2% предпочитат посещение на търговски центрове (молове), бутици [c], 8.6% предпочитат посещение на кафенета/клубове/нощни партита [b], 7.8% посещават културно-масови прояви (театър, кино, изложби) [g], 6.9% от студентите предпочитат спортните дейности [e], а 1.6% предпочитат посещение на спортни състезания [f], (фиг. 6).

По отношение на разликата между Университетите, е установено наличието на статистически значима такава на ниво 0.01 (табл. 1), т.е. установено е, че свободното си време извън дома, студентите от трите университета, прекарват по различен начин. За студентите от УГД най-честата дейност е посещение на кафенета/клубове/нощни партита [b]. Студентите от СУ най-много предпочитат посещение на търговски центрове (молове), бутици [c], докато за студентите от РУ, най-честата дейност в свободното време извън дома, е разходки сред природата/паркове [d].



Фиг. 5. Дейности в свободното време (%)



Фиг. 6. Дейности извън дома (%)

Най-често срещаното съдържание, относно свободното време на студентите у дома, е че се срещат с приятели (25.2%), прекарват времето си пред компютър/интернет (23%) и в почивка, слушане на музика, сън

(22.8%). Времето извън дома най-често се прекарва в общуване, забавления, развлечения, купони (45.2%) и разходка сред природата/паркове (20.7%). Като причина за това, с оглед на възрастта на изследваните, може да бъде и необходимостта от общуване и комуникация.

Във връзка с предходните два въпроса, са и отговорите на въпроса: „Колко често посещавате кино, театър, концерти, дискотека, изложби, музеи, галерии и спортни състезания?“. Резултатите от анализа на вариацията (ANOVA), представени в табл. 2 показват статистически значими различия на ниво 0,01 ($p < 0.01$) в 6 от 7 анализирани категории. Статистически значима разлика не е получена единствено по отношение на посещението на спортни събития и състезания.

Получените резултати по университети са следните: най-голям процент от студентите от УГД посещават кино „неколкократно“ в годината, от СУ – „месечно“, а от РУ – „1–2 пъти годишно“. Студентите от УГД посещават театър „неколкократно“ в годината, а тези от СУ и РУ – „1–2 пъти годишно“. При посещението на концерти, студентите от УГД и СУ – „1–2 пъти годишно“, а тези от РУ – „месечно“. При посещението на дискотеки, УГД и РУ – „месечно“, а тези от СУ – „няколко пъти годишно“. При посещението на изложби УГД и СУ – „неколкократно в годината“, РУ – „1–2 пъти годишно“, музеи и галерии – УГД „неколкократно в годината“, СУ и РУ „1–2 пъти годишно“, а при спортни състезания, няма съществени различия, всички университети „1–2 пъти годишно“.

Ролята на Университета в организация на свободното време.

Когато става дума за студенти и организацията на техния живот, включваме и свободното им време, с правилна организация и избор на съдържание Университетът може да се наложи като ключов фактор за ефективно използване на свободното време на студентите. В тази насока е и основната цел на това изследване, т.е. разликите в изследването на свободното време при студентите на еднакви Факултети от различни университети и държави.

От четирите въпроса, които се отнасят до изследване на този проблем при студентите от учителските факултети, от три различни университета в две различни държави, на три въпроса са получени значителни различия на ниво 0,01 ($p < 0.01$). Статистически значими разлики не са установени на въпроса: „Колко често посещавате съдържанията, предлагани от Университета?“. В отговорите на студентите на този въпрос няма различия. По-голямата част от студентите от трите университета са заявили, че често посещават тези дейности.

Мненията на студентите са разделени по отношение на въпроса, дали студентите са запознати със съдържанието и дейностите за изпълнение на свободното време, които предлага Университета, т.е. 30.3% са заявили, че са запознати с предложенията на Университета, 34.6% отговарят, че не са

запознати, 35.1% са запознати частично. Относно резултатите от анализа на вариацията (табл. 2), в отговорите на този въпрос намираме статистически значими разлики, т.е. студентите от УГД са заявили, че са запознати с възможностите за дейности в свободното време, докато студентите от СУ и РУ нямат достатъчно информация по отношение на този въпрос. Аналогичен на горния въпрос е и въпросът за това, доколко студентите са доволни от съдържанието и дейностите за изпълнение на свободното време, които предлага Университетът. На този въпрос 26% от анкетираните отговарят, че са доволни, 35% отговарят, че не са доволни, а 39% отговарят, че са частично доволни.

Таблица 2. Различия за ролята на Университета в организацията на свободното време

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Запознати ли сте с предложенията на Вашия Университет за съдържание и дейности в свободното Ви време?	Between Groups	43,042	2	21,521	39,168	,000
	Within Groups	221,975	404	,549		
	Total	265,017	406			
Доволни ли сте от съдържанието и дейностите, които предлага Вашият Университет за запълване на свободното време?	Between Groups	14,357	2	7,178	11,927	,000
	Within Groups	243,759	405	,602		
	Total	258,115	407			
Кои дейности предлагани от Вашия Университет посещавате?	Between Groups	43,894	2	21,947	15,797	,000
	Within Groups	447,349	322	1,389		
	Total	491,243	324			
Колко често посещавате дейностите предлагани от Вашия Университет?	Between Groups	3,946	2	1,973	2,543	,080
	Within Groups	313,420	404	,776		
	Total	317,366	406			

Статистически значима разлика между становището на студентите от трите университета е установена и на въпроса: „Кои от съдържанието и дейностите, които предлага Университетът посещавате или включвате в свободното си време?“. От общо анкетираните студенти, 22.5% отговарят – „посещение на театър, кино“, 15.2% – „концерти“, 27.9% – „спортни дейности и събития“, 7.1% – „спортни лагери на море и планина“, а 6.9% отговарят – „Други дейности“. В сравнение между Университетите – студентите от УГД често посещават спортни събития и състезания, докато студентите от СУ и РУ, често избират да посещават концерти.

По въпроса за честотата на посещаемост на съдържанието и дейностите, които в момента се предлагат от Университета на студентите, като съдържание за изпълнение на свободното време, по-голямата част от студентите, т.е. 57.4% са заявили, че ги посещават понякога, 13.8% от анкетираните студенти ги посещават често, а никога не са ги посещавали 28.8% от студентите, включени в изследването. На този въпрос не

намираме статистическа занчима разлика. На въпроса: „Смятате ли, че начинът по-който използвате свободното си време ще Ви формира като личности или ще окаже влияние на Вашия характер и поведение?“, 49.5% отговарят – „да“, 6.2% – „не“, 36.1% – „частично“, а 8.2%, отговарят – „не съм сигурен/а“.

Последният въпрос във въпросника се отнася до степента на удовлетвореност на студентите от използването на собственото свободно време. На този въпрос, почти половината от анкетираниите студенти, т.е. 48.8% са заявили, че „предимно са доволни“ от начина, по който използват свободното си време, 21.4% са изразили неутрална позиция, т.е. са заявили, че са „нито доволни/нито недоволни“, „Доста доволни“ са 20.1%, „Доста недоволни“ са заявили 5.4% и „по принцип недоволни“ са заявили 4.3% от анкетираниите студенти. Процентът на доволни студенти (48.8%), се обяснява с факта, че свободното време е време, което те сами организират и регулират, избират съдържанието и дейностите според собствените си желания. Отгук удовлетвореността или недоволството е отражение на собствената им организация и желание, т.е. степента на собствена ангажираност.

Резултатите получени за ролята на Университета в организацията на свободното време на студентите отчитат необходимостта от дейности в няколко аспекта. Единият е определянето на реалните потребности на студентите. Въз основа на това Университетите, Факултетите и техните организационни структури, като например културни и спортни центрове, трябва да подготвят и организират различни културни, художествени, музикални и спортни дейности и събития, според предпочитанията на студентите. Особено важен аспект във всички тези процеси е участието на студентите и техните студентски организации, които да бъдат връзката между нуждите и възможностите на Университета и студентите. Като се има предвид, че нашето изследване е проведено върху извадка от студенти на учителските факултети, знаейки структурата на учебните им програми, Факултетът би могъл да бъде и място за организиране на различни дейности за запълване на свободното време, например организация на театрална група към УГД, студентски хор в СУ и групи по видове спорт, ползващи спортната база в непосредствена близост до Университета.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резултатите от нашето изследване, което беше реализирано чрез 408 студенти от Педагогическите факултети при Софийския университет, Щипския университет (Македония) и Русенския университет показват, че студентите имат малко свободно време през деня (по 1–2 часа – 12.5% и по 3–4 часа – 34.8%), а и това, което им остава не е полезно запълнено. Като причини за това можем да изтъкнем, че 24% от анке-

тираните посочват, че се самоиздържат и по време на обучението си работят, както и мястото на живеене на студентите, което им отнема време за пътуване. Доста тревожен е и фактът, че по-голямата част от свободното си време, почти половината от анкетираните студенти прекарват в общуване, забавления, партита и др. Причина за това може да бъде и необходимостта от общуване и комуникация, която е характерна за периода, в който се намират студентите, но от друга страна като причина може да бъде и недостатъчното предлагане на качествено и продуктивно съдържание от Университета, което да отговаря на тяхното свободно време. Звучи парадоксално, но е факт, че много голяма част от студентите (табл. 5) никога не са посещавали, театър, концерти, изложби, музеи и спортни състезания. Противно на това, голям процент (34.4%) от тях посещават месечно дискотечни клубове. Това е и сигнал за ръководствата на Университетите да предлагат съдържание и дейности, които да привличат вниманието на студентите и чрез които да се обогатяват.

Получените резултати показват, че по-голямата част от студентите (35%) не са доволни от съдържанието, а 34.6% въобще не са запознати с дейностите, които се предлагат от Университетите, което показва необходимостта от подобряване на съдържанието, по отношение на дейностите, които се предлагат от тях. В момента се предоставят съдържания, насочени само към определен вид дейности. На лице е недостатъчна информираност от страна на университетските служби, отговарящи за организацията на студентския живот за реалните интереси, нужди и желания на студентите за запълване на свободното им време.

По отношение на основната цел на това изследване, т.е. ролята на Университета в организацията на свободното време на студентите и по отношение на разликите в становището на студентите в зависимост от мястото, където учат, са установени статистически значими разлики в четиринайсет от общо седемнадесет от зададените въпроси. Получените резултати показват, че не съществуват различия по отношение на въпросите: „Колко часа на ден учите?“ (времето, което студентите прекарват в обучение на ден), „Колко често посещавате спортни състезания?“ (посещението на спортни събития и състезания), както и на въпроса „Колко често посещавате дейностите предлагани от Вашия Университет?“. Обяснението на тези резултати е логично, т.е. отговорите на тези въпроси са свързани единствено с личния афинитет на студентите и не са обусловени от предлагането, което дават Университетите по отношение на дейностите за запълване на свободното им време. От друга страна, получените резултати и различия показват, че Университетът се явява важен фактор по отношение на организацията и използването на свободното време на студентите, в смисъл на предлагане на по-голям брой съдържания и дей-

ности, които ще бъдат лесно достъпни за студентите, по възможност без допълнителни финансови плащания.

Всичко това трябва да се има предвид при планирането на живота и работата, както на отделните Факултети, така и на Университетите като цяло. Нужно е, още в началото на всяка учебна година, да се планират конкретни дейности, които биха позволили студентите качествено да усвоят свободното си време, като се вземат под внимание техните желания и интереси, благодарение на които, те ще се развиват и усъвършенстват. Много полезно и ползотворно би било например, организирането на дискусии в отделните Университети по този важен проблем, като активно участие в тях би трябвало да вземат самите студенти, техните организации в Университетите (Студентските съвети), преподаватели от всички факултети и разбира се представители на спортните катедри и Департаменти към Университетите в посока на утвърждаване на ролята и стойността най-вече на спортната активност в свободното време, изборът на спортните прояви и дейности, които да бъдат предложени на студентите. След тези вътрешни дискусии би било добре да се организира и кръгла маса с участието и на представители на Министерството на образованието и Министерството на спорта, както и Балкански дискусии и форуми по този наболял проблем. Именно Университетите са тези институции, които трябва да провокират подобни форуми, за да разберат от какво се нуждаят студентите и да се опитат да им предложат разумни и адекватни дейности за запълване на свободното им време. Именно начинът, по който младите хора биха прекарвали свободното си време в голяма степен ще определи и техния стил на живот. Това е от особено значение за бъдещите учители, от които се очаква много по време на бъдещата им преподавателска работа.

ЛИТЕРАТУРА

1. Andrijašević, M., Paušić, J., Bavčević, T & Ciliga, D. (2005). Participation in leisure activities and self-perception of health in the students of the University of Split. *Kinesiology* 37 (1).
2. Arbunić A. Slobodno vrijeme djece otoka hvara i njihova dob. *Odgojne znanosti*. 2006. 8 (1–11).
3. Badrić M., Prskalo, I. & Šilić, N. Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja. *Physical education / Tjelesna i zdravstvena kultura*, 6Th FIEP European Congress / 6. FIEP europski kongres, Poreč, Croatian. 2011.
4. Brajsa-Zganec, A., Merkas, M., & Sverko, I. Quality of Life and Leisure Activities: How Do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*. 2011. 102 (1).
5. Buckworth, J., & Nigg, C. Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal Of American College Health*. 2004. 53 (1).

6. Bouillet, D. Slobodno vrijeme zagrebačkih studenata: prilika za hedonizam ili samoostvarenje. *Sociologija i prostor*. 2008. 46 (3–4).
7. Bouillet, D., Ilišin, V., & Potočin, D. Continuity and Changes in Croatian University Students' Leisure Time Activities (1999–2004). *Sociologija i prostor*. 2008. 46 (2).
8. Budimir – Ninković, G. *Pedagogija slobodnog vremena – hristomatija*. Jagodina: Pedagoški fakultet. 2008.
9. Colleen, S., Conley, C., Travers, L., & Bryant, F. Major article promoting psychosocial adjustment and stress management in first-year college students: the benefits of engagement in a psychosocial wellness seminar. *Journal Of American College Health*. 2013. 61 (2).
10. Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. *Journal of happiness studies*. 2003. 4 (2).
11. Dumazedier, J. *Lazer e cultura popular*. (4th ed.). São Paulo: Perpectiva. 2012. (p. 336).
12. Gošnik, J., Špehar, N & Fučkar Reichel, K. Perspektiva kolegija tjelesna i zdravstvena kultura na visokim Učilištima – bodovanje predmeta u ects-u. 17 Ljetna Škola Kineziologa Republike Hrvatske. 2004.
13. Gril, A., Puklek Levpušček, M., Brečko, B., & Štraus, M. Prosti čas mladih v Ljubljani: psihosocialna analiza potreb in možnosti za njihovo uresničevanje. Ljubljana: Pedagoški inštitut. 2004.
14. Huzjan, J. Student's way of spending leisure time. (Unpublished thesis, University in Maribor) Maribor: Ekonomsko – poslovna Fakulteta, Maribor. 2010.
15. Luo, L., & Hu, C. Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*. 2005. 6.
16. Mlinarević, V., Miliša, Z., & Proroković, A. Slobodno vrijeme mladih u procesima modernizacije – usporedba slavonskih gradova i Zadra. *Pedagogijska istraživanja*. 2007. 1.
17. Mustaine, E. E., Tewksbury, R. Profiling the Druggie Lifestyle: Characteristics Related to Southern College Students's Use of Illicit drugs. *Sociological Spectrum*. 2004. 24.
18. Nawijn, J., & Veenhoven, R. The effect of leisure activities on life satisfaction: The Importance of Holiday Trips. I. Brdar (ed.), *The Human Pursuit of Well-Being: A Cultural Approach*. Springer Science. 2011.
19. Nuviala, A, Gómez-López, M., Pérez Turpin, J., & Nuviala, R. Lifestyle and Physical Education. *Journal of Human Kinetics*. 2011. 27.
20. Popeska B., Sivevska, D., & Ignatov, G. Comparison of leisure time between students of teaching faculties in Macedonia and Bulgaria with emphasis on sport activities. In: *International academic conference – Researching Paradigms of Childhood and Education*, 13–15 Apr. 2015, Zagreb, Croatia. 2015.
21. Petry, K., Froberg, K., Madella, A & Tokarski, W. (2008). Higher Education in Sport in Europe. From Labour Market Demand to Training Supply. *Meyer & Meyer Sport (Uk)*.
22. Rupiċ, J., & Buntić, J. Young people's lifestyle and preferences in spending leisure time. U D. Milanović, & F. Prot (Ur.), *4th International Scientific Conference on Kinesiology – Science and Profession – Challenge for the Future* (pp. 309–312). Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb. 2005.
23. Stone EJ, McKenzie TL, Welk GJ, & Booth M. Effects of physical activity interventions in youth: review and synthesis. *Am J Prev Med*. 1998. 15.
24. Tomić, R., & Hasanović, I. *Mladi i slobodno vrijeme*. Tuzla: OFF SET. 2007.

ИКОНОМИЧЕСКИ ОЦЕНКИ НА ПОСЛЕДИЦИТЕ ЗА ЗДРАВЕТО, СВЪРЗАНИ С НИСКАТА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ/ХИПОДИНАМИЯ

ЗОРНИЦА СПАСОВА

ZORNITSA SPASOVA. ECONOMIC ANALYSES ON THE HEALTH CONSEQUENCES OF PHYSICAL

Physical activity has a powerful beneficial effects on physical and mental health. Numerous scientific studies have demonstrated the positive effect of physical activity in a number of diseases – hypertension, type 2 diabetes, coronary heart disease, osteoporosis, column and breast cancer, depression, etc. By reducing the level of morbidity and mortality, physical activity contributes to the higher labor productivity, saves costs for treatment, payment of disability pensions and losses of working days due to illness and premature death, thereby saving considerable economic resources.

At the same time the negative effect of low levels of physical activity as a risk factor for the development of a number of chronic diseases. In the present paper we give the results of some research on the topic worldwide and for Bulgaria.

Key words: *physical inactivity/hypodinamia, economic burden, cost*

Физическата активност притежава мощен потенциал за благоприятно въздействие върху физическото и психично здраве на човека. Множество научни проучвания доказват позитивния ефект на физическата активност при редица болестни състояния – инсулинорезистентност, хипертонична болест, диабет тип 2, исхемична болест на сърцето, хронична сърдечна недостатъчност, остеопороза, някои видове рак, депресия и др. [Бенчев, 2009]. Чрез намаляване на равнището на заболяемост и смъртност, физическата активност спомага за по-високата производителност на труда, спестява разходи за лечение, изплащане на инвалидни пенсии и загуби от трудодни поради болест и преждевременна смърт, като по този начин спестява на икономиката значителни средства.

Същевременно негативният ефект от ниската физическа активност, като рисков фактор за развитието на редица хронични заболявания, е също така документиран в научната литература. 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% [цит. по Национално изследване на факторите на риска, свързани с начина на живот, сред население на възраст 25–64 г., 2007]. 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 [Pratt et al., 2014].

Бенчев [2009] 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%.

Според Lee et al. [2012], в световен мащаб, физическият инактивитет причинява 6% от случаите на коронарна сърдечна болест (между 3,2% в Югоизточна Азия до 7,8% в Източното Средиземноморие), 7% (3,9–9,6) от случаите на диабет тип 2, 10% (5,6–14,1) от рака на гърдата и 10% (5,7–13,8) от рака на дебелото черво. Ниската физическа активност е причина за 9% (между 5,1 и 12,5) от преждевременната смъртност (преди навършване на 65-годишна възраст), а над 5,3 млн. от 57-те млн. смъртни случая в света през 2008 г. се дължат на физическия инактивитет. Ако се намали делът на физически неактивните с между 10% до 25%, смъртните случаи биха били с 1,3 млн. по-малко на година. Ако цялото население е физически активно, това би удължило продължителността на живота с 0,68 (между 0,41–0,95) години.

Наскоро публикувано мащабно проучване, обхващащо 142 страни и 93,2% от населението в света, показва, че по консервативни оценки, икономическите загуби в здравеопазването, дължащи се на хиподинамията, възлизат на 53,8 млрд. щатски долара през 2013 г. От тях 31,2 млрд. са били платени от публичния сектор, 12,9 млрд. – от частния сектор и 9,7 млрд. – от домакинствата. В допълнение, загубите поради смъртните случаи, свързани с хиподинамията, възлизат на 13,7 щатски долара поради пропуснати ползи за икономиката, а физическият инактивитет е причина за пропуснати 13,4 млн. години, преживени в добро здраве (индекс DALY) [Ding D. et al., 2016].

В Швейцария физически активен начин на живот водят около две трети от жителите, което спестява 2,7 млрд. швейцарски франка на година и биват предотвратени 2,3 млн. случая на заболяване и 3000 смъртни случая. Физическият инактивитет при една трета от населението същевременно коства на икономиката 1,6 млрд. франка годишно. Ниската физическа активност е пряко свързана и с 1,4 млн. заболели годишно и 2000 смъртни случая [Martin et al., 2001].

В проучване на Katzmarzyk и др. [2000] се отчита значителния икономически удар поради ниската физическата активност на 2/3 от канадците, допринасящи с това да се увеличат случаите на коронарни съдови заболявания, инсулт, остеопороза, захарен диабет тип 2, рак. Тези заболявания

изискват влагане на крупни суми, за да бъдат овладяни. Заключениеето на авторите е, че ако делът на физически неактивните намалее с 10%, това ще доведе до икономия на настоящите разходи със 150 млн. щатски долара.

Във Великобритания физическият инактивитет е причина за 10.5% от случаите на коронарна сърдечна болест, 18.7% от случаите на коло-ректален рак, 17.9% от случаите на рак на гърдата, 13.0% от случаите на диабет тип 2 и 16.9% от преждевременната смъртност [British Heart Foundation National Centre, 2013]. През 2006/2007 г. според оценките икономиката е понесла загуби, възлизащи на 117 млн. паунда поради инсулти, £542 млн. поради сърдечни заболявания, £65 млн. поради рак на дебелото черво, £54 млн. за рак на гърдата и £158 млн. от диабет тип 2, всички те в резултат на ниската физическа активност. Общите загуби през тази година, поради физическия инактивитет, възлизат на 0.9 млрд. паунда [Scarborough, 2011].

Проблемът с ниската физическа активност в България стои с особена острота. Нацията ни е сред най-обездвижените в Европа. На въпроса: „Колко често правите упражнения или практикувате спорт?“, само 3% от българите отговарят „често“, а 10% – „сравнително редовно“.

Тези данни се потвърждават и от Националното изследване на факторите на риска свързани с начина на живот сред население на възраст 25–64 г. То показва, че ниската физическа активност е широко разпространена сред всички възрастови групи на населението. Над 80% от анкетираните мъже и жени са с недостатъчна физическа активност през свободното време. Не практикуват въобще физически упражнения 74,6% от тях, включително поради болест и инвалидност, най-често във възрастта 45–54 г. и 55–64 г., без съществени различия между двата пола. Веднъж седмично и по-рядко практикуват физически упражнения 13,9% от анкетираните, два до три пъти седмично правят това едва 6,4% от тях, предимно в по-младите възрастови групи. Сред тях преобладават несемейните (12,3%), лицата с по-високо образователно ниво (12,7%), учащите (29,9%) и служителите (11,2%).

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 цитираното по-горе проучване на Ding D. и съавт. [2016], 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).

През 2011 г., по проект на Световната здравна организация, ние прегледахме наличните публикации и въз основа на тях и данни от Националния център за здравна информация (НЦЗИ), Националния статистически институт (НСИ) и Националния осигурителен институт (НОИ) направихме опит за остойностяване на преките и косвените загуби, свързани с посочените заболявания. Данните не са публикувани, но според предварителните оценки загубите за икономиката, поради ниската физическа активност на българина, не са за пренебрегване, тъй като възлизат на милиони левове.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бенчев, Б., Протективната роля на физическата активност, Сп. Социална медицина, бр. 4, 2009, стр. 7–9
2. Национално изследване на факторите на риска, свързани с начина на живот, сред население на възраст 25–64 г., 2007
3. British Heart Foundation National Centre (BHFNC) for Physical Activity and Health, Loughborough University, Economic costs of physical inactivity, March 2013, налично на: <http://www.bhfactive.org.uk/userfiles/Documents/economiccosts.pdf>, достъп на: 2016–09–20
4. 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)
5. Katzmarzyk P., N. Gledhill, R. Shephard, The economic burden of physical inactivity in Canada, CMAJ 2000;163(11):1435–40
6. Lee I, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, for the Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. The Lancet. 2012; July 2012:9–19.
7. Martin B.W., I. Beeler, T. Szucs, A. M. Smala, O. Brugger, C. Casparis, R. Allenbach, P.-A. Raeber, B. Marti, Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie» 49 (3), 131–133, 2001, Economic benefits of the health-enhancing effects of physical activity: first estimates for Switzerland
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. Scarborough P., Bhatnagar P., Wickramasinghe K., Allender S., Foster C., Rayner M., The economic burden of ill health due to diet, physical inactivity, smoking, alcohol and obesity in the UK: an update to 2006–07 NHS costs, J Public Health (Oxf). 2011 Dec;33(4):527–35

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

И. Б. ИМАНГАЛИКОВ, ЖУМАДИЛХАНОВ А. А., АБЕКОВ Н. Б.

I.B. IMANGALIKOVA SENIOR TEACHER, ZHUMADILHANOV A.A., ASSOCIATE PROFESSOR, К.П.Н., АБЕКОВ N.B., SOCIALIZATION BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Sport is organic part of physical culture and is totality of material and spiritual values, that is created and used by society for the playing physical activity of people, sent to the intensive specialized preparation for the subsequent maximal display of capabilities by a competition in the

Key words: sport, educations: mental, moral, labour, aesthetic

Спорт является органической частью физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определяемых двигательных действиях.

Следовательно, спорт есть деятельность, которая служит интересам общества, реализуя воспитательную, подготовительную и коммуникативную функции, но не является постоянной специальностью (профессией) человека.

Как мы видим, физическое воспитание и спорт тесно взаимосвязано с другими сторонами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим и, следовательно оказывает большое влияние на развитие человека, им занимающегося, в обществе. Это объясняется целым рядом причин. Во первых, единством цели всех видов воспитания; во вторых, диалектикой самого воспитательного процесса, в ходе которого затрагиваются не отдельные стороны человеческой личности, а вся личность в целом; в третьих, наличием общей основы, на которой разворачивается воспитание, а именно деятельности.

В спорте представлены практически все виды человеческой деятельности: познавательная, ценностноориентационная, общение и т.д. Поэтому в процессе физического воспитания можно активно формировать сознание и поведение людей в нужном направлении.

В процессе спортивных занятий осуществляется умственное воспитание участников. Каким же образом это происходит? Здесь имеют быть место две связи: непосредственная и опосредованная.

Непосредственная связь заключается в том, что в ходе физического воспитания осуществляется прямое воздействие на развитие интеллектуальных качеств занимающихся. В процессе занятия спортивными упражнениями непрерывно возникают познавательные двигательные ситуации, решение которых требует значительного умственного напряжения. Уже простое решение двигательных задач: как сделать движение быстрее, точнее, что надо предпринять, чтобы исправить допущенную ошибку, и т.д. представляет собой цепь мыслительных операций, включающих наблюдение, обобщение, принятие решения. Специфичность умственной деятельности в процессе занятия спортом заключается в тесном взаимодействии между движениями тела и умственными операциями: занимающиеся непрерывно сверяют программу движений с ее фактическим выполнением. В результате закрепляются осознанные связи между мышечными ощущениями, двигательной задачей и способом ее решения. Движения становятся способом познания и освоения окружающего мира.

Опосредованная связь спорта с умственным развитием личности состоит в том, что занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент в виде крепкого здоровья, которое позволяет человеку полноценно выполнять умственную деятельность. Занятие спортом зачастую используется как средство для снятия умственного напряжения и стимуляции интеллектуальной деятельности.

В процессе занятия спортом также происходит нравственное развитие занимающихся. Оно направлено на формирование у человека социально ценных качеств, которые определяют его отношение к другим людям, к обществу, к самому себе и в совокупности представляют то, что принято называть нравственной воспитанностью. Эта характеристика – стержневая в определении личности. Ее содержание обусловлено нормами морали, господствующей в обществе.

Занятия спортом разворачиваются на фоне общения, в коллективе, под руководством учителя. Именно общение является самым могучим фактором формирования нравственных качеств занимающихся, с самого начала занятий спортом они начинают сознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями, учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения.

В играх и спортивных соревнованиях заключены богатые возможности для формирования норм коллективного поведения. Овладевая различными командными функциями, воспитуемые учатся не только организовывать свое поведение, но и активно влиять на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовать деятельности других в интересах команды. Под руководством тренера

укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды и т.д.

Спортивное соревнование – это состязание (соперничество) людей в игровой форме с целью выяснения преимущества в степени физической подготовленности, в развитии некоторых сторон сознания.

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей.

Спортивные соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения.

В современном мире контакты религии с различными государственными и общественными институтами становятся все более прочными. В США, например, церковь, как правило, не только религиозный, но и культурно-общественный и своего рода рекреационный центр. При американских храмах можно встретить и хоры народной песни, и кружки танцев, и театральные труппы, и спортивные коллективы [3]. Во всей этой цепочке разновидностей форм активного отдыха спорт и физические упражнения занимают, пожалуй, одно из первых мест. И объяснение этому можно найти в многочисленных теоретико-философских исследованиях американских ученых. Так, М. Novak [6] называет спорт „гражданской религией“; в спорте, как и в религии, человек стремится к совершенству через лишения, отречения и развитие личностных качеств“. Другой американский ученый D. Frank [4] отмечает, в свою очередь, что „спортсменов можно отнести к наиболее дисциплинированной в духовном отношении части общества они обучены подчинять свои интересы людям, а именно членам своей команды и спортивного коллектива“.

В целом в структуре физкультурно-оздоровительного и рекреационного движения США принято выделять четыре основных типа организаций: государственные, полугосударственные, частные и общественные (добровольные) [1]. Церковь как институт по делам активного отдыха относится к добровольным организациям, существующим за счет собственных средств, общинных дотаций¹ и добровольных фондов (пожертвований

прихожан). Рекреационные организации при церкви пропагандируют различные виды „деятельности по интересам“ в часы досуга. Сюда относятся и занятия физическими упражнениями, и изучение иностранных языков, и танцы, и пение, и даже кулинария, и многое, многое другое. Отсюда и широкий спектр форм работы этих организаций, среди них: танцевальные, певческие, спортивные фестивали и карнавалы, семейные кемпинги и Помимо названных к рекреационным организациям при церкви в США относятся также Молодежное объединение и у дай стон. Лютеранская лига, Тренировочный союз баптистов, Национальное объединение многие другие [4].

Уместным, на наш взгляд, будет конкретизировать основные формы работы церкви в сфере активного отдыха, в частности на уровне общины. Американская церковь организует беседы, имеющие формы проповеди, лекции и семинары на советах общин на темы, касающиеся проведения свободного времени; организует рекреационные мероприятия для прихожан и членов их семей; действует в поддержку рекреационных общинных программ, способствующих духовному развитию населения, и пр. Для реализации всех перечисленных мер в отношении рекреационного движения на уровне американской общины церковь в США предпринимает следующие шаги: организует „рекреационные комитеты“, в состав которых входят представители церкви и прихожане; оценивает рекреационные запросы как прихожан, так и всех остальных членов общины; составляет и развивает специальные „бюджеты активного отдыха“; ведет подготовку профессиональных специалистов для реализации „рекреационных религиозных программ“ [51].

Итак, церковь в США — „спонсор“ многих программ активного отдыха. Но спонсорство церкви, в частности в отношении физкультурно-оздоровительного движения, выводит далеко за рамки финансового управления. Главная задача американской церкви в области двигательной рекреации физическое и, что самое важное, духовное оздоровление и совершенствование нации. А точнее говоря физическое оздоровление через духовное совершенство.

Примерами таких организаций в США могут служить Ассоциация молодых христиан и Ассоциация молодых христианок, объединяющие в основном лиц протестантского вероисповедания Оздоровительные и прочие рекреационные программы Ассоциации молодых христиан реализуются более чем в 1800 центрах активного отдыха. Следует особо подчеркнуть, что внедрение программы Ассоциации осуществляется силами профессиональных специалистов (на службе Ассоциации молодых христиан их насчитывается более 4 тыс.), а также добровольных инструкторов, численность которых несколько сотен тысяч. Важно, что членами обеих организаций могут стать и католики и православные. В сплочении при-

верженцев различных вероисповедных объединений к состоит главная задача деятельности Ассоциации молодых христиан и Ассоциации молодых христианок [5].

Не менее влиятельной рекреационной организацией при церкви в США является созданная в 1936 г. Организация молодых католиков (КЮО). Еще в 1977 г. в ее рядах насчитывалось более 250 тыс. человек, проживающих в основном в Нью Йорке. Деятельность КЮО распространяется на пять общинных центров Нью Йорка. В настоящее время КЮО реализует силами профессиональных и добровольных инструкторов более двадцати разнообразных рекреационных программ, среди них: (Активный отдых для подростков, „Плавание для инвалидов“, программы активного отдыха для детей, отстающих в развитии, и др. В распоряжении КЮО 4 летних лагеря, 4 плавательных бассейна, 7 теннисных кортов, сооружения для игры в гандбол, футбол, баскетбол, волейбол, 2 яхт-клуба [4,5].

Опросы свидетельствуют, что 98 % американцев на вопрос: „Верите ли Вы в Бога?“ — отвечают утвердительно. Всего в стране около 2 тыс. различных вероисповедных объединений. Больше всего протестантов 57% населения, 20% баптисты, затем следуют иеговисты, мормоны. Католицизм исповедуют 2% населения. За ним идут иудаизм и православие [3].

Помимо названных к рекреационным организациям при церкви в США относятся также Молодежное объединение и у дай стон. Лютеранская лига, Тренировочный союз баптистов, Национальное объединение многие другие [4].

Уместным, на наш взгляд, будет конкретизировать основные формы работы церкви в сфере активного отдыха, в частности на уровне общины. Американская церковь организует беседы, имеющие формы проповеди, лекции и семинары на советах общин на темы, касающиеся проведения свободного времени; организует рекреационные мероприятия для прихожан и членов их семей; действует в поддержку рекреационных общинных программ, способствующих духовному развитию населения, и пр. Для реализации всех перечисленных мер в отношении рекреационного движения на уровне американской общины церковь в США предпринимает следующие шаги: организует „рекреационные комитеты“, в состав которых входят представители церкви и прихожане; оценивает рекреационные запросы как прихожан, так и всех остальных членов общины; составляет и развивает специальные „бюджеты активного отдыха“; ведет подготовку профессиональных специалистов для реализации „рекреационных религиозных программ“ [51].

И так, церковь в США „спонсор“ многих программ активного отдыха. Но спонсорство церкви, в частности в отношении физкультурно оздоровительного движения, выводит далеко за рамки финансового управления.

Главная задача американской церкви в области двигательной рекреации физическое и, что самое важное, духовное оздоровление и совершенствование нации. А точнее говоря физическое оздоровление через духовное совершенство.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жаров, К., Жарова, Л. С., Спорт для все, Спорт за рубежом, 1986.
2. Народы мира, Историко-этнографический справочник, М., Советская энциклопедия, 1988.
3. Никола, И. В., Среди небоскребов, Московский церковный вестник от Поступила в редакцию, IS.OS. 6, 1990.

ВЛИЯНИЕТО НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ ВЪРХУ ЗДРАВΟΣЛОВНОТО СЪСТОЯНИЕ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА

НИНА СИМЕОНОВА, ГАЛЯ ГЕОРГИЕВА

NINA SIMEONOVA, GALIA GEORGIEVA. THE INFLUENCE OF PSYSICAL ACTIVITY ON THE HEDLTH CONDITION OF TNE ELBRLY PEOPLE

Movement is a basic life need. Health in the aging process, to a large extent, is the result of a way of life. The level of physical activity of elderly people is an important factor in determining their physical form and the ability to lead a private life. Limitation of physical activity leads to many diseases.

Physical exercises have no gender and age. They are always healthy. Even in the third part of their life many people can still enjoy good physical and mental health. The implementation of health policies, approaches and actions for the enhancement of physical activity leads to lower mortality and incidence of chronic, non-communicable diseases.

Key words: Physical exercises, Health, Elderly people, Risk factors

Ежедневието на съвременния човек се характеризира с ниска физическа активност и резултатът от това са неблагоприятни последици за здравето. Физическата активност и здравословното хранене са най-важните фактори за постигане на пълноценен начин на живот. Профилактичното въздействие на физическата активност противодейства на преждевременното остаряване, като поддържа стареещия организъм на възможното най-високо структурно и функционално ниво.

Познаването на рисковите фактори, навременните промени в начина на живот свързани с правилното хранене и подходящата физическа активност са фактори, които в дългосрочен план допринасят за ограничаване на усложненията.

Редовните физически упражнения допринасят не само за поддържане на нормално телесно тегло, но също така и за предпазване от редица заболявания, както и за подобряване на физическото и психическо здраве. За хората, занижили сериозно двигателната си активност е изключително трудно да вземат решение за започване на тренировки, но с малко подкрепа, мотивация и помощ може да постигнат добри резултати.

Съвременните тенденции и налагащите се принципи в новото обществено здравеопазване все по-широко застъпват тезата, че устойчивото прилагане на дейности по промоция на здравето и профилактика на болестите, и свързаните с тях здравни детерминанти, са съществен елемент в утвърждаването на здравнообусловен начин на живот.

Целта на разработката е да проучим влиянието на физическата активност върху здравето при лица в пенсионна възраст.

За реализиране на тази цел си поставихме следните **задачи**:

1. Проучване компетентността на тези лица за влиянието на физическата активност върху тяхното здраве.

2. Проучване на информираността на проучваната група за степента на физическо натоварване и необходимостта от нейното планиране.

3. Анализирание на информираността им за влиянието на физическата активност.

4. Очертаване на насоки за изработване на индивидуална двигателна програма.

МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

За целите на проучването са използвани резултати от проведено анкетно проучване на членовете на СК „Веслец“ към ПК „Веслец“ гр. Враца, за периода от месец март 2016 г. до месец юни 2016 г.

Резултатите са обработени с компютърна статистическа програма SPSS 16,0. Графиките са изработени чрез програмата EXCEL.

РЕЗУЛТАТИ

В България работи Национална програма на Министерство на здравеопазването за превенция на хроничните незаразни болести (2014–2020 г.). В нея ниската физическа активност е четвъртият по ред рисков фактор, причина за социалнозначимите заболявания. Налице е нарастващо обездвижване на населението в страната, което наред с другите основни рискови фактори – употреба на цигари и алкохол и нерационалното хранене, е причина за влошаването на здравния статус.

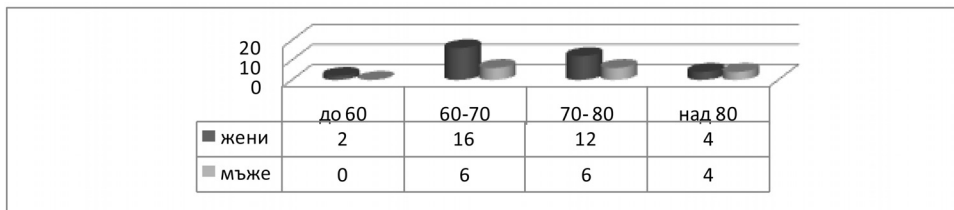
Спортен клуб „Веслец“ е регистриран през 2011 г. към Клуб на пенсионера „Веслец“ гр. Враца.

Проучването е проведено сред 50 члена на клуба – мъже и жени, във възраст между 50 г. и 90 г., за периода м. март – м. юни 2016 г.

Членовете на спортния клуб за здраве и дълголетие тренират редовно в спортната зала на природо-математическата гимназия в гр. Враца под ръководството на треньор.

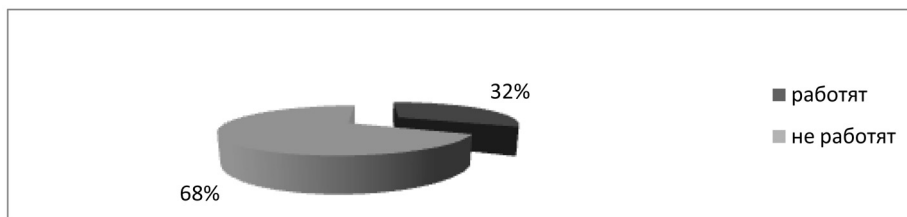
Жените, в проучваната група, участват в различни състезания с гимнастически съчетания под съпровод на музика, мъжете в състезания по петанка.

Всички участия са съобразени със спортния календар. Първата им публична изява е по случай Деня на спорта. Имат множество състезания и участия, включително и в Световно първенство по петанка.



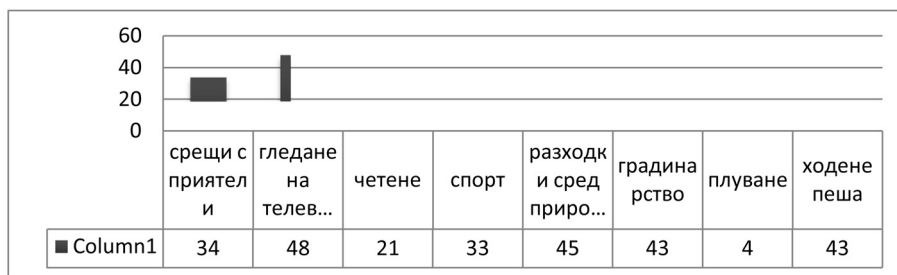
Фиг. 1. Възрастова структура

В Спортния клуб „Веслец“, както е видно от фиг. 1, анкетираните лица са в широк възрастов диапазон – между 55 и 90 години, което говори, че физическите упражнения нямат пол и възраст и във всички възрасти има необходимост от движение и комуникация.



Фиг. 2. Работещи лица в пенсионна възраст

Анкетираните лица са в пенсионна възраст, 32% от тях работят поради различни причини – ниски доходи, все още са необходими като специалисти в сферата, в която са работили. Въпреки заетостта си, те осъзнават необходимостта от физическа активност и намират време да посещават тренировките, да се зареждат с енергия и да се чувстват пълноценни.



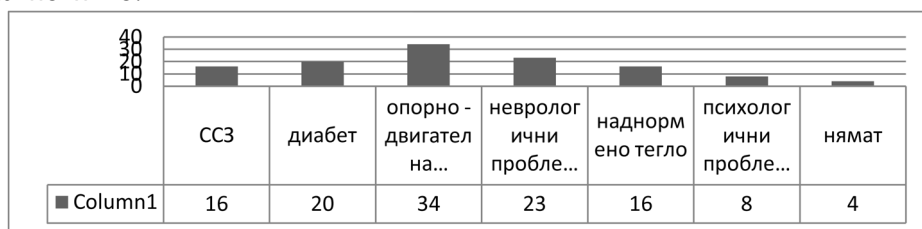
Фиг. 3. Занимания в свободното време

17% предпочитат в свободното време разходките сред природата, 16% ходят пеша, 16% се занимават с градинарство. Разходките сред природата са особено необходими не само сред младите и хората на

средна възраст, но и сред възрастните. Въздействието на природните фактори, съчетани с личен комфорт и положителни емоции, предоставят възможност за пълноценна и психическа рекреация. Дори една спокойна разходка сред природата подобрява кръвообращението и по този начин се увеличава доставката на кислород до тъканите.

Много хора в напреднала възраст имат активен начин на живот, който им позволява да започнат с по-интензивни тренировки – 12% плуват и 1% спортуват активно.

Многограният оздравителен ефект и профилактично въздействие на спорта противодейства на преждевременното остаряване, като поддържа стареещия организъм на възможното най-високо структурно и функционално ниво.



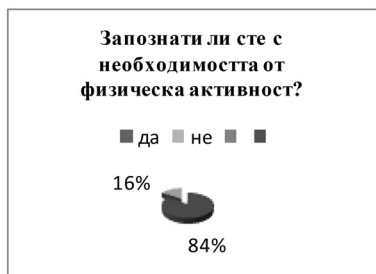
Фиг. 4. Наличие на здравословни проблеми

Хората в третата възраст страдат от множествена патология. 28% от анкетираните имат проблем с опорно-двигателния апарат, 17% имат регистриран диабет, 19% са с неврологични проблеми, 13% са с наднормено тегло, 13% са със сърдечно-съдови заболявания, 7% съобщават за психологични проблеми и само 3% казват, че нямат здравословни проблеми.

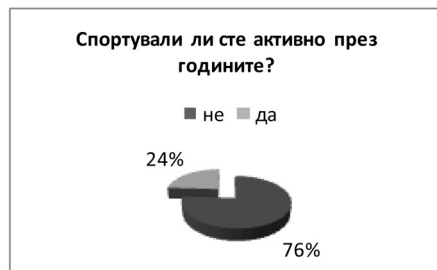
Преди да започнат да се занимават с упражнения или спорт, хората в напреднала възраст трябва да се консултират с лекар, който да прецени рисковете. Болни от сърдечни заболявания не трябва да практикуват спортна дейност, ако имат прекаран миокарден инфаркт през последните шест месеца и симптоми на сърдечна недостатъчност.

Един от факторите свързан както с превенцията, така и с лечението на захарния диабет е физическата активност. Инсулинът позволява на глюкозата от кръвта да навлезе в клетките и да се използва за енергийни нужди, като така понижава кръвната захар до нормални граници. При своята работа мускулите изразходват глюкоза и понижават кръвната захар, поради което физическата активност се използва за контрол на диабета.

Под влияние на системните упражнения опорно-двигателният апарат укрепва и се подобрява неговата гъвкавост и устойчивост.

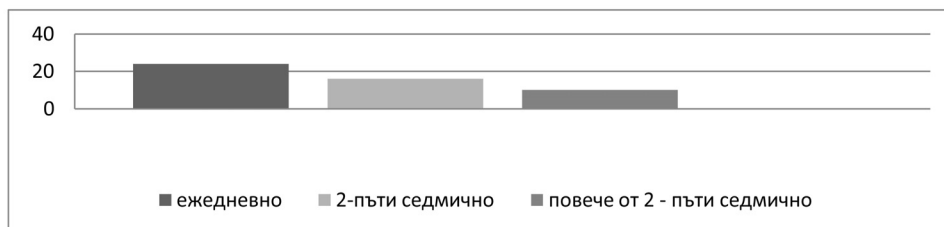


Фиг. 5.



Фиг. 6.

24% от участниците в спортния клуб са се занимавали през жизнения си път активно с различни спортове; 84% от анкетиранията са много добре запознати с ползата и необходимостта от физическа активност.



Фиг. 7. Колко често е физическата Ви активност?

Независимо каква е целта на физическата активност – намаляване на теглото, профилактика и лечение на остеопорозата или просто поддържане на добро здраве, тя трябва да се превърне в ежедневие на възрастния човек.

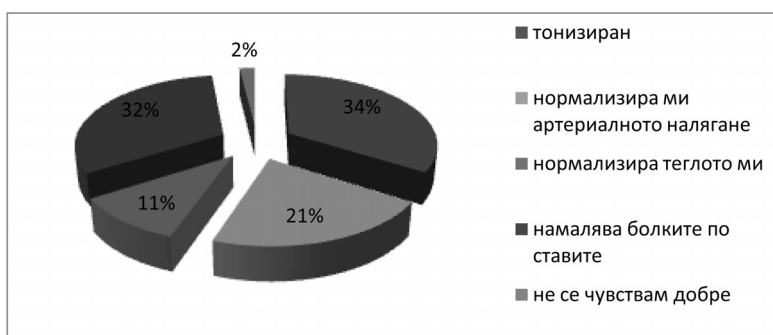
48% от анкетиранията упражняват физическа активност ежедневно, 20% повече от два пъти в седмицата, 32% – два пъти седмично.



Фиг. 8. От кого получавате информация за ролята на физическата активност?

В процеса на остаряване достъпът до информация може да се счита в голяма степен като резултат от начина на живот в младостта и зряла възраст.

Резултатът от анкетното проучване, относно начина на получаване на информация показва, че голяма част разчита на клуба, който посещават – 44%, следвано от личния лекар – 21%, медии – 17%, 11% от интернет, и само 7% от близките.



Фиг. 9. Как се чувствате след упражняването на физическа активност?

Степента на физическа активност в напреднала възраст е важен фактор за определяне на тяхната физическа форма и запазването на възможността да водят самостоятелен живот.

Промените, които настъпват при тренировка, не са само физически, а засягат цялостно организма. Тренировъчните занимания повишават физическото състояние, физическата дейност, мозъчната дейност, позитивното поведение и отношение. Упражняването на физическа активност намалява нивата на липопротеините с ниска плътност, понижава кръвното налягане и спомага за редуциране на телесното тегло при затлъстяване. Системната двигателна активност подобрява мускулната сила, здравината на костите и сухожилията.

Освен ползите за физическото здраве, спортуването подобрява съня, функцията на мозъка и настроението и намалява симптомите на депресия.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Подобряването на физиологичното и психическо състояние спомага за запазване на лична независимост, намалява търсенето на услуги за грижи във връзка с остри и хронични заболявания. Изграждането и поддържането на мотивацията на възможно най-голям брой възрастни хора за физическа активност, не бива да е свързано непременно с постигнатите от тях резултати.

1. Обхващане на възможно най-широк кръг социални и възрастови групи.

2. Необходимо е програмите за спорт и физически упражнения да са адаптирани към хората в напреднала възраст в съответствие със здравословното им състояние и физическа форма, като се вземат предвид техните специфични потребности.

3. Обучение на специалисти от сектор „Обществено здраве“, които да се занимават с физическа активност за укрепване на здравето.

4. Обучение за лицата, предоставящи дейности и програми за физическа активност, да са съчетание от знания, умения и компетенции от няколко области (здраве, физическа активност, спорт и медицина).

5. Повишаване на осведомеността от здравни специалисти, относно ползите от физическа активност.

6. Тренировките да се осъществяват с опитен и компетентен персонален треньор при възрастни и стари хора.

Всичко това ще доведе до спазване на най-правилния подход за запазването на здравето, работоспособността и жизнеността на тази по-голяма част от населението.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Насърчаването на физическа активност потенциално е един от най-ефективните и ефикасни, а следователно и икономически изгодни начини за предотвратяване на заболявания и стимулиране на добро здравословно състояние сред възрастните хора.

Резултатът е в това да изпиташ емоционалното удовлетворение от физическото натоварване, да се заредиш с енергия и да се почувстваш пълноценен.

ЛИТЕРАТУРА

1. Добрилова, П., Ценова, Р., Данова, Л., Превенция на усложненията при болни с остеопороза.
2. Стефанова, К., Добрилова, П., Маринова, А., Промоция на здравето – нова философия на общественото здраве.
3. Захаријева, К., Физическата активност, компонент от комплексната програма за превенция и лечение на остеопорозата.
4. Стефанова, Д., Прочване върху постдуралната нестабилност и профилактика на паданията при възрастни и стари хора. Дисертация. НСА "В. Левски", 2011.

*Нина С. Георгиева – преподавател – МУ София –
Филиал „Проф. Д-р Иван Митев“ гр.Враца тел.0879639023
е mail: ninkask@abv.bg*

*Гая Цв.Георгиева -- преподавател – МУ София –
Филиал „Проф. Д-р Иван Митев“ гр.Враца тел.0879639024
е mail: galia.georgieva2009@mail.bg*

SPIRITUAL AND PRACTICAL ORIGINS OF TRADITIONAL SPORT EVENTS

ULBOSSYN MARCHIBAYEVA

ULBOSSYN MARCHIBAYEVA. SPIRITUAL AND PRACTICAL ORIGINS OF TRADITIONAL SPORT EVENTS

The article is devoted to the cultural and historical analysis of the role that national sports play in the formation of moral, spiritual qualities of the youth and the historical prerequisites of their emergence and development as well. Traditional martial arts, existing in the Kazakh culture, are a result of centuries-long mutual interaction of numerous cultures of Central Asia, which had impact at a certain stage of history.

In modern days, in the era of high technology and fast-paced life, the role of the traditional sport events, various combat sports and wrestling has immensely increased because of the fact that they contribute to healthy mental and physical development, harmonization of people's daily living. The encouragement of martial arts among the younger generation subtilizes their sense of beauty, of nature and art, and it nurtures their will power; hence, it solves many training and moral educational tasks.

Key words: national games, sport traditions, martial arts

Sovereign Kazakhstan continues to follow steadily and proudly its own path, reproducing its ancient history and national culture, originality and greatness of Kazakh steppes – astonishingly unique civilization, the roots of which go deep into the past. Nowadays the Republic of Kazakhstan can be presented as a complex hierarchy of several cultures, in which the unity is accompanied with a great variety, where each of the cultures coexist with the others on a basis of mutual exchange and on equal rights within the same community. One of the most distinctive features of any nation can be represented in its sport games. Since the early days these games have always been accompanying people's daily routine, contributing to the formation of certain mentality and personal qualities.

“We should keep and develop our important heritage – national culture and traditions”, the head of the state N.Nazarbayev noted in his recent State of the Nation Address.

National sport events are an essential part of our national heritage, which should be properly preserved. A lot of national sports have developed so far, that became extremely popular among 166 thousand of people (in 2009 – 123 thousand of people). The reason for that was the staging of annual championships, republic and international tournaments, including The 1st Togyzkumalak World Championship, the first Youth Rural Games, World and

Asian Kazakh Kures Championships, National Sports games for the prizes from the President of Kazakhstan, opening of national sports departments in sports schools and clubs.

The National Sports Association was created in May of 2004. It consists of the following Federations: national equestrian sports; kokpar; togyzkumalak; berkutchi; kazakh kuresi; asyk atu and etc. The Association has 18 regional, around 80 urban and district, around a thousand rural branches. Federations of first equestrian sports were organized in all regions in 2004–2005. Kazakhstani citizens have become the first Audyraspak champions of Asia. Eurasian National Univeristy named after L.N.Gumilyov took an active part in the first World Festival of Hunting with eagles.

Currently more than 20 national sports are encouraged in Kazakhstan. Summarizing the results of 2013 analysis about 208 thousand people are engaged in national sports. At present 357 departments of national sports are operating within different sport organizations. There are 12 equestrian sports schools across the republic. All types of national sports are oriented in the development of physical and spiritual qualities of young people: strength of body (kazakhsha-kures), endurance (alaman-bayga), dexterity (kumys-alu), precision (archers' contest), development of mind's capacity to analyze (togyz-kumalak). Aside from that, many national sports instill the will to goal achievement, to unity with the nature of steppes and other cultures in youth.

Methods of research: The methods of comparative analysis, structural analysis of traditional communities, and analysis of written sources have been applied in this research.

RESULTS OF RESEARCH AND DISCUSSION

The ancient mythology of nations narrates the events that resulted in the creation of the world, or a statement about the space-based structure instead of the primitive chaos. For instance, the plot of the creation of the world in ancient Turkic mythology, that is mentioned in the text of Kul-Tegin inscriptions states: "When the blue sky(Kok-Tengri) was created, and the ground (ydyser-su) – beneath, sons of men were created in between." [1,p.19]

Traditionally games and sport events, primarily wrestling, appealed to the hierarchic structure of the world. According to A.M. Sagalayev and I.V.Octyabrskaya, the contradiction of the sides divided the primitive united world, and afterwards by equating the elements of macro and micro space (including "anatomic" and "architectural" models), synthesized it in a new shape. The end of competition symbolizes the rebirth of harmony. [2p,127]

The urge to achieve harmony and equilibrium, that are usually unreachable in real life, made it an important tool of social control. In this case the social order correlated with the harmony of higher spheres.[3]

Ancient martial arts and modern oriental martial arts had and still have more great value for the humankind than it's commonly believed. They are very crucial in cultural-historical, socio-patriotic, military strategic and even biological terms. It can be confirmed that the art of combat was one of main factors of the rise, evolvement and preservation of "homo sapiens", hence of civilization itself. The martial arts had existed long before the emergence of "homo sapiens", but precisely due to the martial art it evolved to much higher level. In the world of animals the main food of predators was herbivores, as a rule, predators didn't consume alike ones. And only a human-being was forced to risk his life in order to find flesh-meat, not excluding the use of predators, which undoubtedly required good martial arts skills.

Many ancient nations that resided on the territory of Kazakhstan perfectly and skillfully possessed different techniques of martial arts. Rock carvings and ancient manuscripts may serve as an evidence for that. Kazakh national games and contests emerged in ancient time as a result of labor process and military activity. National sports, including wrestling "kazakhsha-kures" that is one of national combat sports, have been represented in the creations of famous Kazakh enlightener Abay Kunanbayev. Certainly, throughout the process of their establishment national sports have gone through a long evolution, which yet provides more proof that there are a great deal of wonderful and versatile Kazakh works not only of art and literature, but of sport as well [3].

The ancient tradition that has a direct relation to the birth of martial arts in Central and Middle Asia as a institute of competition was the tradition of arranging pair combats and fights before the battle of tribes among the small troops. The history of Kazakh national combat tradition – "zhekpe-zhek", literally meaning "a straight fight", "hand-to-hand", goes back to the times when only strong soldiers fought in that kind of single combat to keep alive the main mass of troops. The victory of the representative of one of the forces, usually the leader of a tribe, meant the defeat of the opposing force.

Hence, with the help of "zhekpe-zhek" they could solve different conflicts not spilling blood, keeping alive the main human resources.

What is interesting is that the analogous custom was known in one kind of martial arts of ancient Kyrgyz nation – "er-saiysh" (fight while horseback riding). In that kind of combat one of the contestants was destined to die or to get maimed. And the victory was attributed to the whole troop. Such fights are similar to fence play, knights tournaments and modern ultimate fighting [4].

Although the date of the emergence of this combat maintenance ideology hasn't been established yet, the combat "zhekpe-zhek" was mentioned in the Chinese chronicles of the previous millennium referred to as "khun-fu" – martial arts of Huns tribes, whom, as it's well-known, the Kazakh tribes were related to. This fact once more demonstrates that centuries-long interrelation and interexchange of cultural traditions, due to which many elements of martial arts of the East, together with the Kazakh national culture and sport traditions have produced one more unique kind of martial arts. It's worth mentioning that the martial arts in Kazakhstan had lasting and interesting history. Its origin and development is also linked with the Great Silk Way that connected Kypshak steppes with the Eastern countries. Precisely at that ancient time the process of mutual penetration and enrichment of different kinds, in various shapes and forms, sport, religious and philosophical flows started. The centuries-long correlation and mutual cultural exchange of various nations that got through this Great Silk Way turned out to be the propitious base, upon which many martial arts – aikido, tekvando, karate, thai boxing, ushu, in forms of modern oriental martial arts, are developing now in Kazakhstan.

In 1938 for the first time in the history of this type of martial arts three weight categories were introduced: light weight (till 65kg), middle weight (till 76 kg) and heavy weight (76 and more). In 1957 "kazakhsha-kures" has already 8 weight categories. This was a progressive fact, bringing it closer to the modern classic types of sport wrestling. In other words, kazakhsha-kures began to have the same number of weight categories as did freestyle and classic wrestling. In doing so kazakhsha-kures included many international elements in its very name. It's worth noting that kazakhsha-kures plays a positive role in spreading and developing classic sports.

Kazakhsha-kures has become one of the most promising types of wrestling now. Exclusively useful innovation has been introduced – the arbitrary seizure of the belt. This made the event more spectacular and rich in content, because the fighter received broad scope of applying the techniques which exist in the arsenal of different types of wrestling [3].

The important stage of using the Kazakh national sports came in the XXI century. All national sports and competitions in it provide solutions to the problems connected with health, education and sports. It should be also noted that the competitions in national sports, in particular for children and teenagers, are full of huge reserves, due to the fact that in most cases they contribute to the comprehensive development of the different qualities needed for the growing organism formation. Wide range of problems of physical and moral education is rather effectively solved with help of them.

In the third millennium sports and applied-military significance of martial arts has not decreased, but on the contrary, considerably increased. At the current stage of development of military equipment any conflict, even without nuclear weapon, becomes primarily a struggle for survival. And here, certainly, the crucial role is assigned to individual ideological, psychophysiological and sports preparation. Nowadays martial arts on the basis of sports in the armies of most countries, figuratively speaking, are in service.

Conclusion. National games and modern combat sports are socio-cultural phenomena. Created by the ancient civilizations, they have no analogs in the western culture. For the Eastern people martial arts have always been versatile, as they are not separated from the philosophy of self-defense techniques. They are both spiritual discipline and the art of self-defense, a way of socio-cultural education and ritual sport. Competitions in national sports are an important factor of social and educational development of physical culture and sports of the highest achievements, they also create reserves for many other types, developed in our country.

The national and international traditions existing in the field of oriental martial arts sports competitions aren't a dogma, but they are in a condition of transformation and development. However, it should be noted that the form is more conventional, while the contents of national sports keep the dynamic structure and are capable to operate in changing conditions, keeping thus the main didactic and educational efficiency. These dialectic specifics include many opportunities and transformations, the integration of means of national pedagogics in the solution of educational tasks with help of sports competitions, including the competitions in oriental martial arts.

REFERENCES

1. Traditional worldview of Turkic people of the South Cyberia. Space and time. Thing world. Novosibirsk, p. 225, 1988.
2. Sagalayev A. M., Ochyabrskaya I.V., Traditional worldview of Turkic people of the South Cyberia. Sign and ritual, Novosibirsk, Nauka, Sibirskoe otdelenie, p. 209, 1990.
3. Dyakonov A. M., Archaical myths of the East and the West, M. Nauka, p. 247, 1990.
4. Galliyev A., Zhainakov E., Zhumahanov A., Great fights of nomads, Almaty: Adamdar, p. 3–7, 2007.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА**

ИЗСЛЕДВАНЕ ЕФЕКТА ОТ ПРИЛАГАНЕТО НА РАЗЛИЧНИ ТРЕНИРОВЪЧНИ МЕТОДИ И СРЕДСТВА ВЪРХУ ДИНАМИКАТА И КИНЕМАТИКАТА НА БЕГОВАТА КРАЧКА В ПОСЛЕДНИТЕ 200 М ОТ БЯГАНЕТО НА 800 М (СПЕЦИАЛНАТА СИЛОВА ИЗДРЪЖЛИВОСТ)

ВЕЛИЗАР ЛОЗАНОВ

VELIZAR LOZANOV. STUDY IMPACT OF THE APPLICATION OF VARIOUS TRAINING METHODS AND RESOURCES ON DYNAMICS AND KINEMATICS CHASSIS STEP IN THE LAST 200 M RACE AT 800 M (SPECIAL STRENGTH ENDURANCE)

To achieve ultimate success in running 800 m., It is essential that athletes can run the high and stable rate last 200 meters. Such a requirement involves specialized training to improve the dynamics and kinematics of the chassis move precisely in this part of the race distance, i.e. improve the ability to perform final effort.

Specialized chassis power loads enhance the capabilities of the athletes in running 800 m. To increase running speed in the last 200 m. Of the course, i.e. improve their final sprint and influence positively the extension on a roller step of players in the last 200 m. from the race distance of 800 meters.

Key words: *training methods and means, special strength endurance*

Наблюдавайки редица спортни състезания от всякакъв ранг стигаме до извода, че за постигането на краен успех в бягането на 800 м, от съществено значение е състезателите да могат да пробягат с висока и стабилна скорост последните 200 м. [6,7,9,10,11]. Подобно изискване предполага специализирана тренировка за подобряване динамиката и кинематиката на беговата крачка именно в тази част на състезателното разстояние, т.е. подобряване на способността за изпълнение на финалното усилие [3,5,8,11]. Решаването на този проблем ни мотивира за настоящето изследване. То се сведе до анализиране на ефекта от приложените тренировъчни средства конкретно върху промените в динамиката и кинематиката на беговата крачка в последните 200 м при състезание в бягането на 800 м [1,2,4,11].

За **целта** бяха изследвани 50 състезатели в бягането на 800 м от спортните училища в София, Пловдив и Русе. Изследването се проведе непосредствено след основния за спортистите състезателен сезон (лято 2011,2012 и 2013 г.). В продължение на 8 седмици те изпълняваха 5 различни тренировъчни метода, внимателно подбрани, основавайки се на основните принципи на тренировката за специфична сила. Изследваните лица бяха разделени на 5 групи по 10 спортиста, а именно:

- първа група – изпълняваше бягане с теглене на шейна с тежест 10% от телесното тегло на всеки спортист – 8 x 200 метра и почивки от по 2–3 мин между пробягванията;
- втора група – изпълняваше бягане 8 x 200 метра с тежести и почивки от по 2–3 мин. Общото допълнително тегло беше 5% от телесното тегло на всеки спортист и беше разпределено по следния начин: 2% на двете ръце (по 1% на всяка ръка) и 3% на двата крака (по 1,5% на всеки крак);
- трета група – изпълняваше бягане по нанаторнище. Спортистите използваха 20% наклон и изпълняваха шестнадесет пъти по 100 метра с почивки от по 2–3 мин;
- бягане в пясък бе използвано от четвърта група; участниците пробягваха шестнадесет пъти по 100 метра с почивки от по 2–3 мин;
- пета група – изпълняваше тренировка с хоризонтални (крачкови) подскоци за трениране на специфична сила, която включва шестнадесет серии от по 100 метра с почивки от по 2–3 мин

Таблица 1. Общи данни за изследваните лица

Показатели	Групи	I група	II група	III група	IV група	V група
	Средства	Теглене	Тежести	С/У наклон	Пясък	Много-скоци
Възраст	Хмин	15	15	15	16	15
	Хмах	17	18	19	18	20
	8	15,7	16,2	17,2	17,3	16,8
Ръст	Хмин	172	172	169	174	164
	Хмах	185	183	185	184	183
	8	177,5	178,6	178	178,9	175
Тегло	Хмин	54	52	52	55	52
	Хмах	71	75	75	75	75
	8	61,3	60,5	60,8	63,9	62,8

В началото и в края на този 8-месечен цикъл бе проведено тестиране, като участниците в изследването трябваше да бягат 800 м на стандартна лекоатлетическа писта поединично, при едно единствено условие – да постигнат максимален за моментните си възможности резултат.

Сравнителен анализ в промяната на времето за пробягване на последните 200 м от 800 м след експеримента

Както е видно от представените елементарни математически резултати в табл. 2, състезателите от различните групи са отбелязали подобрене в скоростта за пробягване на последните 200 м от 800-метровото разстояние.

Най-изразено е това подобрене при групата, която прилага като основно тренировъчно средство тегленето на шейна – 1,021 сек (2,9%).

Приблизително подобни са и резултатите в групите, които прилагат крачкови подскоци – 0,79 сек (2,28%), и бягане с тежести – 0,655 сек (1,88%).

Най-малък прираст при подобрението на времето за пробягване на последните 200 м от 800-метровото разстояние регистрираме при състезателите от групите, прилагащи бягане срещу наклон – 0,25 сек (0,72%) и в пясък – 0,26 сек (0,75%).

Така описаните феномени на посочените промени могат да бъдат коректно обяснени след анализите на изменението в амплитудата и честота на беговата крачка, обезпечаващи времената за пробягване на последните 200 м от 800-те метра при всяка една от групите.

Таблица 2. Сравнителна таблица на времената за пробягване на последните 200 м от 800 м, преди и след експеримента представени в сек

Показатели	I група	II група	III група	IV група	V група
	Теглене	Тежести	С/У наклон	Пясък	Многоскоци
Преди					
Хмин	33,7	33,4	33,3	33	32,7
Хмах	36,48	35,9	35,5	36	37
	<i>35,16</i>	<i>34,79</i>	<i>34,67</i>	<i>34,84</i>	<i>34,61</i>
След					
Хмин	32,27	33	33,3	32,9	32,4
Хмах	35,4	35,3	35,2	36,2	35,1
	<i>34,139</i>	<i>34,135</i>	<i>34,42</i>	<i>34,58</i>	<i>33,82</i>
Разлика $X_1 - X_2$	1,021	0,655	0,25	0,26	0,79
% разлика	2,9%	1,88%	0,72%	0,75%	2,28%

Сравнителен анализ на промените в дължината на беговата крачка в последните 200 м от състезателното разстояние след експеримента

В следствие системното прилагане на бегови натоварвания със специфичен силов режим на мускулните усилия, опитните лица в четири от петте експериментални групи (табл. 3), са подобрили дължината на беговата крачка в последните 200 м от състезателното разстояние на 800 м. Най-съществен е този прираст при състезателите, които прилагат упражненията: теглене на шейна – 5,2 см (2,83%) и бягане с тежести – 5,1 см (2,8%).

Таблица 3. Средна дължина на беговата крачка в последните 200 м от бягането на 800 м преди и след експеримента представени в сантиметри

Показатели	I група	II група	III група	IV група	V група
	Теглене	Тежести	С/У наклон	Пясък	Многоскоци
Преди					
Хмин	171	168	172	168	165
Хмах	171	172	175	171	174
	<i>183,81</i>	<i>181,9</i>	<i>180,6</i>	<i>184,1</i>	<i>184,4</i>
След					
Хмин	196	194	194	196	194
Хмах	198	196	194	196	200
	<i>189</i>	<i>187</i>	<i>185</i>	<i>184</i>	<i>189</i>
Разлика $X_1 - X_2$	5,2	5,1	4,4	-0,1	4,6
% разлика	2,83%	2,8%	2,44%	0%	2,5%

Добре е изразена позитивната промяна в стойността на дължината на беговата крачка в последните 200 м и при състезателите от групите, прилагачи многоскоци 4,6 см (2,5%) и бягане срещу наклон 4,4 см (2,44%). Единствено при състезателите, които прилагат бягане в пясък, не се наблюдава промяна на дължината на беговата крачка във финалните 200 метра.

Сравнителен анализ на промените в честотата на беговата крачка в последните 200 м от състезателното разстояние след експеримента

Променените в честотата на беговата крачка след експерименталния тренировъчен цикъл са представени в елементарни математически категории на табл. 4. Резултатите, като цяло обуславят ниската ефективност на използваните упражнения относно подобряване честотата на беговата крачка в условията на прогресивно нарастващата обща умора, характеризираща състоянието на състезателите във финалната фаза на бягането на 800 м. Известно изключение от тази констатация наблюдаваме при състезателите, които са тренирали бягане в пясък +0,011 бр./сек (0,35%) и многоскоци +0,01 бр./сек (0,32%). Този феномен може да се обясни с функционалните ефекти на бягането в пясък и положителното въздействие на подскочните упражнения върху подобряване на нервно-мускулната инервация.

Таблица 4. Средна честота на беговата крачка в последните 200 м от бягането на 800 м, преди и след експеримента, представена в см

Показатели	I група	II група	III група	IV група	V група
	Теглене	Тежести	С/У наклон	Пяськ	Многоскоци
Преди					
Хмин	2,89	3,02	2,93	2,86	2,93
Хмах	3,29	3,35	3,38	3,39	3,33
	3,1	3,17	3,2	3,13	3,14
След					
Хмин	2,85	3,01	2,93	2,82	2,88
Хмах	3,45	3,3	3,31	3,43	3,33
	3,106	3,143	3,152	3,141	3,13
Разлика $X_1 - X_2$	0,006	-0,027	-0,048	0,011	-0,01
% разлика	0,19%	–	–	0,35%	0,32%

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

1. Специализираните силови бегови натоварвания повишават способностите на състезателите в бягането на 800 м и увеличават скоростта на бягане в последните 200 м от състезателното разстояние, т.е. подобряват финалния си спринт.

2. Специализираните силови бегови натоварвания повлияват положително удължаването на беговата крачка на състезателите в последните 200 м от състезателното разстояние на 800 м.

3. При развитието и усъвършенстване на скоростните възможности в последните 200 м от състезателното разстояние като доминиращи тренировъчни средства препоръчваме: **теглене на шейна и многоскоци**. Двете тренировъчни средства следва да се прилагат комбинирано в специално подготвителните, предсъстезателните и състезателните структури на тренировъчния процес.

4. Целенасоченото повишаване на способността за поддържане и увеличаване дължината на беговата крачка на фона на прогресивно нарастващата обща умора в последните 200 м от състезателното разстояние ефективно се тренира чрез комбинираното прилагане на: **тегленето на шейна, бягане с тежести, бягане срещу наклон и крачкови подскоци**.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бонов, П., Моделиране на адаптационните процеси в подготовката на спортиста към продължителни бегови усилия, Дисертация за присъждане на научната степен „Доктор на педагогическите науки“, С., 2002.
2. Бонов, П., К. Наков, Контрол и оценка на специфичната физическа работоспособност в основните етапи на годишния тренировъчен цикъл, ВФК, № 12, 1984.
3. Бонов, П. и кол., Обосноваване на критерии за екстремални тренировъчни натоварвания при бягане на средни разстояния, В: Сборник от доклади от научен симпозиум „Спортна подготовка, екстремални ситуации, адаптация“, 09.11.1989 г. ЕЦНПКФВС, С., 1990.
4. Бонов, П. и кол., Изследване на зависимостите на скоростта на бягане с дължината и честотата на беговата крачка при бягане на 800, 1500 и 3000 м. –В: сб. „Спорт, общество, образование“ том. 4, НСА Прес, С., 2000.
5. Бъчваров М., Спортология, ISBN 954–718–063–0, С., 2001.
6. Желязков, Ц., Издръжливостта в елитния спорт Монография изд. БИНС, С. 2009.
7. Желязков, Ц, Д. Дашева (2011) Основи на спортната тренировка, Учебник за студентите от НСА (второ преработено издание) изд. Гера арт, София.
8. Желязков, Ц., Методологични и приложни аспекти на натоварването в тренировката на елитни спортисти, НС, приложение към брой № 5. 2001.
9. Diaz, G., J. Elrick, M. Hernandez, P. Pasqua, S. Paterson, K. Schmidt, E. Vittori, & Martin, D. (1996) Development on Speed in the 800 Meters In New Studies in Athletics, No. 4 .(Диаз, Г., Едрик, Дж., Ернандес, М., Паскуа, П., Патерсън, С., Шмидт, К., Витори, Е. и Мартин, Д. Развиване скоростта на 800 м. Сп. Нови проучвания по атлетика).
10. Polunin, A. & G Narskin (1991) Development of Speed Strength in Middle Distance Running Training Сп. Лёгкая атлетика, Русия, No. 1, януари. (Полунин, А., Нарскин, Г. Развитие на скоростната сила при тренировките за бягане на средни разстояния).
11. Poole, N. (1988) Preparing Britain's Elite Middle Distance Runners, Problems and Solutions), British Athletics. (Пуул, Н. Подготовка на елитните британски бегачи на средни разстояния, проблеми и решения на тези проблеми. Сп. Британска атлетика).

ПРЕЖИВЯВАНЕТО НА ПОБЕДА–ЗАГУБА В СПОРТНОТО СЪСТЕЗАНИЕ

ЕЛИЦА СТОЯНОВА, АНЖЕЛИНА ЯНЕВА

ELITSA STOYANOVA, ANZHELINA YANEVA. EXPERIENCE OF WIN-LOSS IN SPORTS COMPETITION

The article reflects the experiences of athletes associated with the victory-loss. The problem of experiences are a part of sports communication and would be beneficial for coaches. Reflecting emotions in sports competition,

Key words: win-loss, sport, sports communication

В аспекта на човешкото съществуване ценен е не дългият, а смисленият живот [7]. В този, в смисления живот, обединяваме в едно цяло (смислово, а не актуално) нашето съществуване и общуване.

Съществуването е смислено, не само когато е трайно във времето, а когато е активно, мотивирано, цялостно, завършено, про-социално, комуникативно; когато спортното събитие е пълноценно, стабилно и цялостно; когато събитията, в които отминава животът не се изличават във времето, а се съхраняват в смисъла му.

Всяка спортна игра, независимо дали е състезателна или ролева, има ясни параметри в пространството и времето, а това ще рече, че има форма; има правила, на които се подчинява в динамиката на осъществяването си, т.е. притежава структура и съдържание; има цел, т.е. идея (понякога и представата е достатъчна) за финалното състояние или крайния резултат – победа или загуба.

Победата и загубата изглеждат естествен резултат във всяко спортно състезание, но от това не следва, че тяхното дебатирание е прекалено тривиално. Може и да е пределно ясно, че победата е за спечелилите състезанието, а загубата е за победените; че за победителите са аплодисментите, публичността, славата, а за победените – болката, (не)споделеното съчувствие; че победителите „не ги съдят“, а за победените е по-добре мълчание или нищо, но тези морални оценки не изчерпват съдържателно същността на спортното състезание. Самото състезание променя всякакви първоначални оценки и очаквания, а заедно с това – и смисъла на победата и загубата.

Целта на настоящото изследване е да представи различни гледни точки, интерпретирайки спортното състезание не само като противоборство, борба за утвърждаване на спортна (физическа, техническа и психическа)

мощ, но и като резултат, а именно, преживянето на победа-загуба в спортно състезание.

Методите за постигане на целта са аналитични.

Всяко спортно състезание предполага противоречиви преживявания – присъщо му е интригата на неизвестната развръзка, белязано е от силните усещания на риска и на превратностите в движението към завършека.

Спортът, състезателните игри са начин за проявяване на възможностите на личността, начин да се усъвършенстват спортно-техническите и комуникативни умения, докато се играе. Чрез упражняване на спортни игри се въздейства и за духовно осъществяване на индивида. Победата и загубата са показател за физическата и психическата зрялост на спортиста.

Общоизвестно е, че победата в едно състезание е последният и завършващ с положителни емоции етап от цялостния труд на състезател и треньор. Преживяването за победа е различно в зависимост от поставените цели. За да се стигне до всички тези резултати, човек преминава първо през победата над самия себе си – психически и физически. След това може да се изправи и срещу своите съперници.

За победителя емоцията е невероятно силна и нейното преработване е от особено значение за по-нататъшното развитие на спортиста. Както при загубата, така и при победата е нужно време, за да може човек сам да осмисли случващото се. Какъв път ще поеме след това, зависи от неговата психическа зрялост. Тези чувства могат да го мотивират за още по-упорит труд и по-усилена подготовка за следваща изява.

Треньори, публика, роднини, приятели очакват от спортиста в следващото състезание най-малко да затвърди резултата. Какво се случва в действителност с човека? У него се поражда напрежение и страх от това дали ще успее да отговори на всички тези очаквания? Ще продължи ли да бъде в тази светлина за хората? Това психично състояние може да действа демобилизиращо и да доведе до провал.

Но има и друг начин на преработка на тази емоция – всичко до състезанието е било на ниво, психически и физически човек се чувства подготвен, на тренировки показва максимума на възможностите си, но когато излезе на терена нещата не се получават. Настъпва един страх (и от постигнатата преди победа), който е неосъзнат от спортиста.

На пръв поглед незначителни дразнителни фактори могат да породят съмнение и тревожност, „пулсиращо“ проявена вяра-неверие в победата. От там външната изява на това състояние е незадоволително представяне.

Понякога полученото самочувствие от победата може да изиграе лоша шега, като накара спортиста да омаловажи подготовката си, да подцени съперниците си, да не разпредели правилно психическите и физическите си възможности [6].

Тук е необходимо да се допълни и уточни, че основната отлика между победата и загубата е в свързването на победата с блаженството, докато реално загубата е метежна.

Сценичната треска пред спортната публика (и пред нетърпеливата тълпа зрители) подлага състезателите на огромно психическо напрежение, което може да прерасне в несигурност и страх за това, което предстои да се случи на терена. Страх, който може да прерасне в сковаващ ужас и парализираща паника [4]. Страхът от публично излагане идва от страха от провал, в основата на който стои ниска себеувереност [3]. Възможно е зад страха от провал да стои свръхизискващ от треньора или родителя стил и провал в предишен опит за задоволяването му. Възможно е в живота на спортиста да е имало серия от провали, психотравмата от които да не е била преживяна.

Успехът също може да е източник и на вина. Вината от успеха в повечето случаи е несъзнателна, но мощна бариера пред повторното му постигане [8].

Страхът от успеха, както и страхът от провала се дължат на прекъснатата връзка с екзистенциалния (или с дълбокия вътрешен) извор на самоувереност, спонтанна радост, чувство за собствена ценност и значимост [2].

За „победителя“, резултатът от състезанието е в крайна сметка – постигната оправдана цел (демонстрирано е ниво на спортно майсторство), докато за „победения“ загубата се преживява като напълно обезценено състояние.

Победата винаги е индивидуална и обща, докато загубата – в повечето случаи индивидуална. Победата е на отделния спортист (или екип, отбор), треньор и целия обслужващ тренировъчната дейност екип, спортния клуб, спортната общност – състезатели, симпатизанти, активната публика, обществото. И тя, (победата) няма как да не се преживява от всички тези отделни субекти. С други думи, победата се изживява като успех за всички, тя е радостта и гордостта на общото съществуване на всички споделящи победата, без оглед на техния статус и принос.

Загубата е персонална и, за разлика от победата, тя се изживява в мълчание и болка. Фактът на загубата е установим, но поправим. Много спортисти се съхраняват и възхождат след загубено спортно състезание. Победеният (и неговият екип), макар и да губи някои щрихи от своя публичен образ (име), все пак може да остане активен и ангажиран в конкуренцията.

Радостта от победата и болката от загубата са познати в една или друга степен и форма от всички преки участници в динамичната спортна конкуренция. Победата и загубата са преходни и остават вечни единствено за историята.

Победата и загубата са за „сега“, а не завинаги. Сега тържествуващите победители не са застраховани от загуба, загубилите днес имат реална възможност за реванш.

Колкото и парадоксално да изглежда, спортната победа и загуба са напълно съвместими в контекста на спортната конкуренция. Те не само не се отричат, не само се предполагат една друга, но и съвсем свободно се преливат една в друга – именно в психо-морално-оценъчен план.

Към загубата човек може да подхожда контрафактивно (когато не иска да я приеме – за себе си, за клуба, за приятелите и роднините си), което обаче не я отменя нито като факт, нито като символ на даденото от живота на спортната конкуренция.

Победата е обяснима сама по себе си (като постигнато ниво на спортно майсторство, рекорд), но може да бъде и безсмислена в историческа перспектива, ако не бъде съхранена, възпроизведена. И като преживяване, и като общение, и като очакване и резултат, т. е. – като екзистенциална ситуация, победата е от друг ред – в сравнение със загубата. Победата е израз на достойнство, докато загубата често се преживява като унижение.

Как възприемаме собствената си загуба и как възприемаме загубата на другите?

За психологическата структура на личността на „победения човек“ и по-конкретно за преживяването на истинската базисна, пълна емоция, наричана с една дума „болка“, е посветено не едно изследване.

Загубата на спортиста го усамотява в самия него, в samozабравата на собственото му комуникативно поведение. Мълчанието на победения кулминира в себе си невъзможността той да бъде върнат за определено време в оперативна и адекватна комуникация с другите.

В човешката културна история въпросът за самотата и отчуждението заема особено място и преди всичко във философския екзистенциализъм. Нежеланието да се приеме самотата и мълчанието на отделния индивид като окончателно излизане от комуникативното поле, вътрешната потребност комуникацията с него да не се счита за завършена и окончателна, определят измеренията на отношението към комуникативността в света на динамични промени [1].

Може да се каже, че най-трудно се установява онова мълчание, което следва неочакваната загуба, това е мълчанието на неизказаната болка. То е най-трудно установимо, защото го идентифицира само този, който по някакъв начин е бил свидетел на предхождащото това мълчание събитие в неговите пространствено-времеви измерения.

Мълчанието като вътрешен диалог или комуникация със себе си зависи и от моралната и психическа устойчивост на победения (от степента на изолиране или само-изолиране), макар практиката да показва, че и хора с

немалък спортен актив са също психически уязвими. Мълчанието и сълзите са видимият образ на болката, но и на волята да се ограничи болката.

Целостта на самооценката е невъзможна без онези участъци от нея, които са недостъпни за другите. Това може да обясни, защо хората, носители на висок спортен дух и умения в конкретна ситуация на загуба в спортно състезание, без да са сами, са всъщност самотни – те доброволно се “обричат” на мълчание сред другите.

Преживяването на загубата не винаги трябва да бъде “отворено” за всички. Опазващото мълчание ограничава достъпа и предпазва от “корозиране” на комуникативността, която има “точен” адресат. В мълчанието болката се скрива, но не за да се загуби от себе си, а за да се опази от огласяване.

Освен като съзнателно опазване на болката, на мълчанието може да се гледа и като отклик на съвършеното и абсолютното спортно майсторство.

Многословието скрива разбираемостта, акцентува смисъл, онова, което не може да бъде изразено по друг начин, освен чрез мълчание.

Всяко произведено спортно събитие няма как да бъде друго, няма как да се подмени. Затова, след първоначалния шок, победеният започва да преосмисля и променя „нерадостната“ си съдба. За него животът в спорта от възторжено в началото, се превръща в изтощително и печално-безсмислено занимание. Обезумял от болка, човек разбира, че не знае какво ще се случи по-нататък с живота му в спорта.

Победеният изглежда неуверен в спортно-професионалната и социална ситуация (и оценката за нея), поради което се оттегля от нея, за да придобие субективна увереност в мълчанието. Преживяването на болката не съвпада с никакво езиково изразяване, в самото това екзистенциално изпитване човек остава сам. За него социалната ситуация е от по-ниско екзистенциално значение, отколкото спортно-професионалната.

Психологичният „предел“ на разбирането на победата и загубата е съзнателно или несъзнателно наше действие, при което някой друг (това не изключва и нас, както и нас, заедно с другия) понася травма (физическа, психическа, морална).

Поредица от загуби може да травмира самочувствието на спортиста и да даде отражение върху неговата мотивация, активност и творчество.

В преживяването на загубата е възможно човек да се самоосъжда, да е съгласен, че заслужава „присъда“. Но „силният“ спортист (спортно-технически подготвения и психически устойчивия), достойният спортист очаква реванш и с това – възможност за възстановяване пълнотата на съществуването си в спорта, на образа и името си в спортната общност.

Победата е допускане на загуба, а това пряко променя общуването и комуникацията. Допускането на загуба е в ущърб именно на цялостност, единност, смисленост на общуването. То е допускане на отрицание, а

отрицанието прави цялото – едностранчиво; единното – противоречиво, сложно (съставено от взаимно изключващи се елементи); смисленото – проблемно [5]. Екзистенциалната последица от загубата е усложняването (раздвояването) на общуването.

Когато обаче „победителят“ признае, че загубилият е достоен противник това слага край на неговото раздвоение, възстановява се пълнотата на неговото спортно съществуване. И тогава, дори и да е с недостатъци, слабости, отпадналости, в резултат на „победата – загубата“, „победителят“ извършва добро – дава възможност на „победения“ да възстанови накарненото си чувство за достойнство. Победеният в някаква степен вече (но не завинаги) е смирен с другия (с победителя), със себе си. Признанието на загубата е въпрос и на спортна чест.

ИЗВОДИ

Човек може да компенсира загубата тъкмо в порива на съзнанието и волята, да продължи подготовката си за участие в нови спортни състезания, като по този начин „съгражда“ в нещо цялостното своето присъствие, своето име в спортния живот на клуба, на общността.

Резултатите биха били полезни не само за състезателите, но и за треньорите, които да подготвят не само технически, но и психически своите състезатели. Така поривното надмогване на недостатъците (несъвършенствата) се оказват био-психо-социо-културна дейност, чрез която човек не просто изживява, но и осмисля спортното си съществуване.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойчев, Б. По границите на комуникативността. Варна, 2003.
2. Динев, В. Страхът. Философско антропологичен анализ. ИК „Медиасат“, С., 2001.
3. Киркегор, С. Понятието страх. Изд.къща Стено, Варна, 1992, с. 146–157.
4. Попов, Н. Спортна психология. Изд. НСА "Васил Левски", 2002.
5. Ръсел, Б. Теория на познанието. С., 1997.
6. Тотева-Горанова, Д. Победата – показател за психическата зрялост на спортиста. Спортна психология, <http://psiholoji.com>
7. Фром, Е. Да имаш или да бъдеш. Изд. Кибя, С., 1996, с. 171–188.
8. Янчева, Т., Личност и състезателна реализация, С., НСА ПРЕС, 2004.

АДАПТАЦИЯ НА СЪРДЕЧНОСЪДОВАТА СИСТЕМА В СКИ БЯГАНЕТО ПРЕЗ ПОДГОТВИТЕЛНИЯ ПЕРИОД ОТ ГОДИШНИЯ ТРЕНИРОВЪЧЕН ЦИКЪЛ

ЕЛКА ГЪЛЕВА

ELKA GALEVA. ADAPTATION OF CARDIOVASCULAR SYSTEM IN CROSS-COUNTRY SKIING DURING PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL TRAINING CYCLE

Cross-country skiing is an endurance sport which features an adaptation of leading vegetative systems- cardiovascular, respiratory, energy production and substrate utilization. Examining heart rate during exercise activity provides information on the adaptation of the cardiovascular system. For the purpose of this publication we have been studied changes in heart rate frequency of 5 female cross-country skiers, during the preparatory period of the annual training cycle. Establishment of heart rate was realized with heart rate monitor Sunnto Ambit, during 2400m running in the beginning of July and October 2015.

Key words: *cross country skiing, adaptation, heart rate*

Ски бягането е цикличен спорт, за който, фактор с формиращо значение на спортния резултат в по-голяма част от дисциплините са аеробните възможности на спортистите. Развитието на функционалните възможности на скиора бегач са централна тема в тренировъчно-състезателния процес и обект на редица изследвания на спортните специалисти, занимаващи се с тази северна ски дисциплина. Като цикличен спорт, предявяващ изискване към аеробните възможности на спортистите, ски бягането се отличава с адаптация към специфичното натоварване на водещите вегетативни системи – сърдечносъдова, дихателна и енергоосигуряваща системи.

Адаптацията на сърдечносъдовата система е с основно значение не само като фактор за тренираността на организма на спортиста, но и като най-достъпен критерий за контрол на текущото му състояние. Показателят „пулсова честота“ има отношение както към кислородната консумация на спортиста по време на работа, така и към осигуряването на енергия за извършването ѝ. Количеството на доставената кръв, а оттам и на доставения кислород по време на работа зависят от сърдечния обем и честотата на сърдечните съкращения. Обеспечаването на работещата мускулатура става чрез увеличаване на един или двата от тези критерии [2]. Честотата на сърдечните съкращения варира индивидуално за отделния състезател. Този критерий е зависим както от генетичните особености, така и от тренировъчния процес. Пулсовата честота по време на тренировъчна дейност се покачва право пропорционално с интензивността на натоварването. С повишаване на тренираността на скиора бегач през годишния

тренировъчен цикъл се наблюдава спад в пулсовата честота при продължителна работа с умерена и субмаксимална интензивност продължително време [2,6].

Проследяването на пулсовата честота при работа с умерена и висока (субмаксимална и максимална) интензивност и способността за продължителна работа в тези условия, е един от методите за проследяване на настъпващите адаптационни процеси в организма на скиора бегач [5,6]. Това проследяване в спортната практика се осъществява чрез пулсометрия, която е един от най-достъпните методи за текущ контрол на спортната подготовка.

За **целта** на нашата публикация проследихме промените в пулсовата честота на пет състезатели от националния отбор по ски бягане на България.

Задачите, които си поставихме в изпълнение на целта на нашата публикация са:

1. Провеждане на контролни тестирания, както за установяване на пулсовата честота на състезателите по време на максимално правоъгълно натоварване, така и установяване на показатели за оценка на текущото им и кумулативно състояние.

2. Осъществяване на оперативен контрол чрез метода на пулсометрия по време на тренировъчно и контролно натоварване.

3. Сравнителен анализ на получените резултати и анализ на динамиката на показателя „пулсова честота“.

Основните две тестирания бяха проведени чрез правоъгълно натоварване на 2400 м гладко бягане (съответно през м. юли и м. октомври 2015 г.). Подборът на тази дистанция е направен на базата на въведената тестова батерия за контрол върху функционалните показатели на скиори бегачи, както и с оглед стандартност на проведените изследвания. Измерването на показателя „пулсова честота“ и „време за пробягване на дистанцията“ бяха осъществени чрез мобилна комплектация Sunnto Ambit, която дава възможност за измерване и на изминатото разстояние, средна и моментна скорост.

Чрез сравнителен анализ съпоставихме изменението на показателя „пулсова честота“ при максимална работа, времето и средната скорост за изминаване на дистанцията, като работата беше извършена на един и същ терен, изследваните състезатели бяха тествани в един и същи ден. На таблица 1 са представени резултатите от двете тестирания, както и средните стойности на измерваните показатели – HR_{avg} – средна „пулсова честота“ (удара/мин); HR_{max} – максимална „пулсова честота“; резултат в минути; V_{cp} – средна скорост.

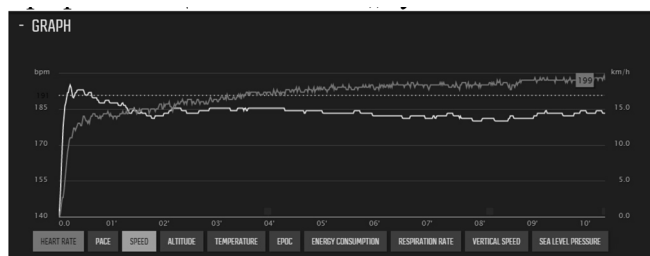
Таблица 1. Резултати от проведените тестирания на 2400 м на скиори бегачи през м. юли и м. октомври 2015 г.

	Цв. П.	Хр. М.	Н.О.	П.С.	В. Е.	Σ
HR_{avg} юли уД/мин	192	186	190	179	187	187
HR_{avg} октомври уД/мин	181	185	192	175	191	184
HR_{max} юли уД/мин	203	195	207	190	200	199
HR_{max} октомври уД/мин	199	197	208	187	199	198
Резултат юли – мин	10:06	10:44	9:46	10:28	10:28	10:31
Резултат октомври – мин	10:11	10:33	9:51	10:24	10:23	10:27
V_{avg} юли – км/ч	14,0	12,6	14,5	13,0	14,3	13,68
V_{avg} октомври – км/ч	13,9	13,0	14,4	13,1	14,5	13,80

На графики 1–10 са представени контролните пробягвания на дистанцията от 2400 м проведени в рамките на началото на общоподготвителния етап и преди началото на специална снежна подготовка (м. юли и м. октомври 2015 г.). Разгледаните графики онагледяват показателите: „пулсова честота“ (сива крива) и „скорост“ (бяла крива) по изминатата дистанция.



Графика 1. Ц.П. 2400 м – „пулсова честота“ – юли 2015 г.

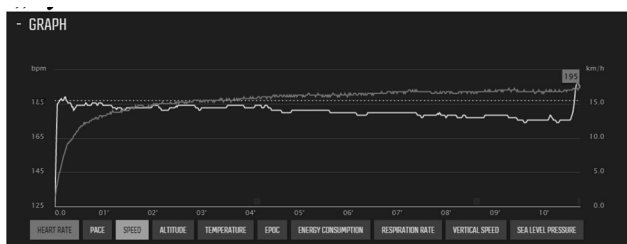


Графика 2. Ц. П. 2400 м – „пулсова честота“ – октомври 2015 г.

Първият етапът на провеждане на тези контролни бягания съвпада с началото на общоподготвителния от годишния тренировъчен цикъл

(графика 1,3,5,7,9). В този етап постепенно се увеличава тренировъчното натоварване от гледна точка на неговата продължителност, като тук могат да бъдат достигнати най-големи по обем тренировъчни натоварвания [3]. През общоподготвителния етап в най-голяма степен се развиват аеробните възможности на спортистите, занимаващи се със ски бягане, и организъмът се подготвя за по-високи, по интензивност, натоварвания. Прилаганите средства и методи на спортната тренировка са насочени към адаптацията на основните вегетативни функции и подобряване на общата работоспособност на състезателите.

Формирането на т.нар. системно-структурна следа в процеса на адаптация на основните вегетативни системи към тренировъчното натоварване се явява в специалноподготвителния етап, в който вече, след изградената база през общоподготвителния етап, се наблюдава повишена мощност на основните им функции. Именно през този етап на годишния тренировъчен цикъл беше проведено второто тестване на изследваните лица (графика 2,4,6,8,10). През този етап се наблюдава адаптация на разглеждания фактор на тренираността (пулсовата честота) – постепенно установяване на стабилни показатели по време на тренировъчно натоварване, икономичност и ефективност при специфичната за ски бягането работа.



Графика 3. Хр. М. 2400 м „пулсова честота“ – юли 2015 г.

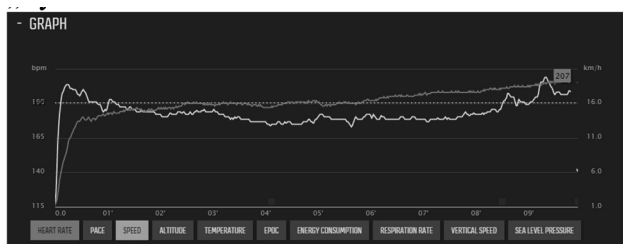


Графика 4. Хр. М. 2400 м – „пулсова честота“ – октомври 2015

Зададената интензивност на натоварване по време на тестванията е максимална. Прави впечатление, че във времеви аспект настъпва увели-

чаване на скоростта за изминаване на дистанцията – през месец юли средната скорост за преминаване на дистанцията на изследваните лица е 13,68 км/ч, а през м. октомври е 13,80 км/ч.

Средната стойност на пулсовата честота на изследваните състезатели през месец юли е 187 уд./мин, а през месец октомври 184 уд./мин (табл. 1).



Графика 5. Н.О. 2400 м – „пулсова честота“ юли 2015 г.



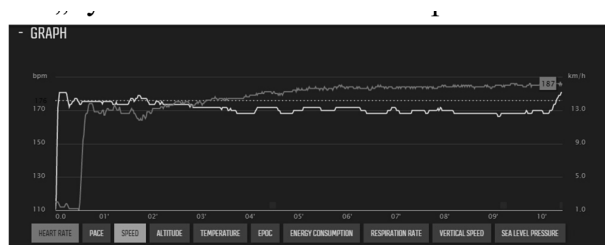
Графика 6. Н. О. 2400 м – „ пулсова честота“ октомври 2015 г.

При всички състезателки се наблюдава установяването на стабилизация на показателя „пулсова честота“ след първите 1–2 мин от натоварването. Преди това честотата на сърдечните съкращения се покачва пропорционално или зависимостта между интензивността на натоварването и пулсовата честота е линейна [2].

Според Н. Rusko [6] това плавно покачване при добре тренирани скиори бегачи се дължи на увеличен сърдечен обем и е следствие на адаптацията на сърдечносъдовата система към тренировъчното натоварване. Това увеличение на сърдечния обем обезпечават нуждите от кислород на организма и води до по-ниски стойности на пулсовата честота по време на тренировъчно натоварване с такава интензивност.



Графика 7. П. С. 2400 м – „пулсова честота“ – юли 2015 г.



Графика 8. П.С. 2400 м – „пулсова честота“ – октомври 2015 г.

Показаните средни стойности на показателя „пулсова честота“ е по-подходящо да бъдат разглеждани отделно за всеки състезател, поради строгата индивидуалност на този тренировъчен критерий. При отделните случаи, които са наблюдавани по време на тестирането, се наблюдава спад на пулсовата честота при запазване и дори повишаване на средната и максималната скорост за изминаване на дистанцията. Размахът на разглеждания показател е широк, тъй като „честотата на сърдечните съкращения“ е подчертано индивидуален показател ($R_{\text{юли}} = x_{\text{max}} - x_{\text{min}} = 12$; $R_{\text{октомври}} = x_{\text{max}} - x_{\text{min}} = 17$).

Компенсирането на нуждите на сърдечносъдовата система за обезпечаването на тази по-висока скорост бива постигано по два начина – чрез увеличение на сърдечните съкращения или чрез увеличение на обема на изпомпаната кръв. Тенденцията за намаляване на средната „пулсова честота“, при положителна промяна на скоростта на изминаване на дадена дистанция може да бъде приета като следствие на адаптацията на сърдечносъдовата система към специфичното тренировъчно натоварване в ски бягането. При разглеждането на индивидуалните стойности на средната „пулсова честота“ при 2 от състезателките се наблюдава по осезаемо намаляване на пулсовата честота (с 4 и 9 удара – графика 1 и 2; графика 9 и 10), а при другите стойностите не се различават от средната.

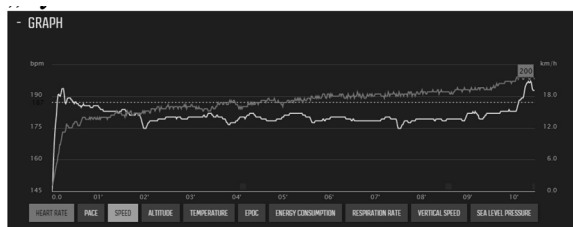


График 9. В. Е. 2400 м – „пулсова честота“ – юли 2015 г.

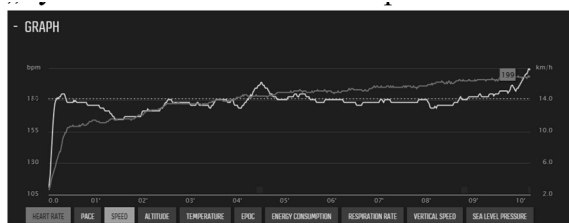


График 10. В. Е. 2400 м – „пулсова честота“ – октомври 2015 г.

Промени в максималната „пулсова честота“ не са наблюдавани. Следствие на тази адаптация е икономизирането на ресурсите за обезпечаване на бягането, изразено в спада на пулсовата честота с 3 удара при увеличение на средната скорост на придвижване, респективно по-бързото време за преминаване на дистанцията. Адекватните физически натоварвания, съобразени с нивото на подготвеност, периода или етапа от годишния тренировъчен цикъл и спецификата на ски бягането са предпоставка за адаптацията на организма на ски бегача.

Наблюдавайки развитието на показателя „пулсова честота“, установяването на нивата на устойчивост на работата в рамките на продължително време с висока мощност на кардио-респираторната система от разгледаните графики, следва да настъпи **устойчива (дълготрайна) адаптация** [1,2,4] при спазване на основните закономерности и принципи на тренировъчния процес – непрекъснатост и адекватност на натоварването – настъпва в края на подготвителния и началото на състезателния период. Съвършената регулация на водещите функции, максималното ниво на развитие на общата и специалната работоспособност и готовността за оптимална изява в предстоящите състезания са показател за формираната системно-структурна следа или за адаптацията на организма на скиора бегач.

ИЗВОДИ

1. Външният израз на адаптацията на сърдечносъдовата система в ски бягането се изразява в намаляването на пулсовата честота и стабилизирането на този показател по време на натоварване.

2. Възможността за работа на скиора бегач при високи показатели на критерия „пулсова честота“ продължително време през специално подготвителния етап е показател за добра адаптация към специфичната дейност и предпоставка за прогнозиране на високи спортни резултати през състезателния период.

На базата на последния показател „пулсова честота“, бихме дали следната **препоръка**:

1. Прилагането на постоянен текущ контрол върху пулсовата честота през тренировъчно-състезателния процес би дал информативна представа за адаптацията на една от основните системи по време на натоварването при специфичната за ски бягането физическа работа.

2. Приложените средства на тестване в настоящата публикация (2400 м гладко бягане) дават възможност за сравнение на функционалните възможности със състезатели, практикуващи други спортове, поради високите изисквания, които поставя ски бягането към аеробния капацитет на атлетите, занимаващи се с тази ски дисциплина.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дашева, Д., Стрес и адаптация в спорта, Тип-топ-прес, С., 1998.
2. Дашева, Д., Желязков, Цв., Теория и методика на спортната тренировка, Гера Арт, 2011.
3. Зографов, П., Основи на спортната тренировка на елитни скиори бегачи, С., 2011.
4. Хаджиев, Н., Дашева, Д., Стрес и адаптация в спорта, Бинс, С., 2010.
5. Hedelin, R., U. Wiklund, U., Bjerle, P., Henriksson-Larsén, K., Pre- and post-season heart rate variability in adolescent cross-country skiers, Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, Volume 10, Issue 5, pages 298–303, October 2000.
6. Rusko, H., Handbook of medicine and science in sport, 2003, Blackwell science LTD.

*Автор: Елка Спасмирова Гълева,
редовен докторант към катедра „Снежни спортове“,
Национална спортна академия „Васил Левски“ – София,
телефон: +359 877 322 326; email: elka_galeva@yahoo.com*

ФАКТОРИ ЗА ИЗДРЪЖЛИВОСТТА И ВРЪЗКАТА ИМ С АЕРОБНАТА РАБОТОСПОСОБНОСТ

ИВАНКА КЪРПАРОВА

IVANKA KARPANOVA. FACTORS ENDURANCE AND THEIR RELATIONSHIP WITH AEROBIC EMPLOYABILITY

Physiological factors have the most significant influence on the realization of the athletes in endurance sports. Interest in science and practice represents interaction between VO₂max, lactate threshold and running economy, and some other physiological factors with age, sex, psychology, genetics.

Does female approach to the male performance and how the gender influence on the results with increasing the continuance of exercise?

Key words: *endurance, physiological factors, age, gender, world records.*

Аеробната работоспособност в спортната практика се използва за да обозначи способностите на организма да изпълнява физическо натоварване, „главен отговорник“, за чието обезпечаване, е окислителното фосфорилиране – процес, извършващ се във вътрешната митохондриална мембрана, свързан със синтеза на АТФ. Цел на тренировката за издръжливост е да се подобрят функционалните възможности на сърдечносъдовата система, да се подобри адаптацията за икономично изразходване на енергетичните ресурси, да се повиши ефективността на кислородтранспортната система.

В спортната практика подходяща база за изследване е реализирането на способностите в беговите дисциплини на леката атлетика, като аеробният ресинтез на АТФ се осъществява при натоварвания с по-голяма продължителност – бягания на дълги разстояния.

Интерес за спортната наука представлява връзката между основните физиологични фактори, от които зависи проявлението на издръжливост, както и влиянието на възрастовите и полови особености, генетичната предразположеност при реализиране на способностите на индивида по отношение на това двигателно качество.

Съвременните научни изследвания в областта на спорта предполагат, че за подобряване на издръжливостта по отношение факторите на енергетичния обмен и вегетативните системи (сърдечносъдова, двигателна, ЦНС), съществуват сериозни резерви. Считат се за ненапълно изяснени физиологичните граници на човешкия организъм по отношение метаболизма на клетъчно ниво. Перспективите са свързани най-вече с аеробната

енергоосигурителна система, която отговаря за обезпечаване на натоварването. Съществуват достатъчно резерви и по отношение изявата на качеството на психологическо ниво – волеви умения, мотивация, устойчивост на процесите. Може ли динамиката на най-добрите постижения в спорта да даде на учените отговор на множеството въпроси за влиянието на основните и допълнителни фактори на издръжливостта върху спортното постижение?

Още през 1925 г. в една от своите статии, британският учен и Нобелов лауреат Хилл, пише, че най-голямото количество концентрирани физиологични данни се съдържат не в ръководствата по физиология, а в световните рекорди в бяганията [3].

Цел: Обобщаване на най-съществените фактори, повлияващи физическия капацитет, свързан с издръжливостта, влиянието на пола и възрастта върху спортната реализация.

ЗАДАЧИ

1. Проследяване постиженията на най-добрите десет спортисти във всяка от дисциплините на средните и дълги бягания в леката атлетика по възрастов признак.

2. Сравнение и анализиране на настоящите световни рекорди в бяганията за мъже и жени.

3. Преглед на литературните източници за физиологичните фактори, лимитиращи издръжливостта и влиянието на възраст, пол, генетични фактори върху проявлението на качеството.

Безспорен факт е, че рекордите в бяганията на дълги разстояния се подобряват по-често, отколкото тези в „техническите“ дисциплини на атлетиката. Учените често изследват причините, поради които смятат, че човешкият организъм не е достигнал своя предел за издръжливост. О. В. Колесник например намира тясна връзка между различните периоди, в които рекордите в бяганията бележат ръст с въздействието на „доминиращ“ метод в тренировъчния процес. Той нарича тези периоди „методологическа революция“ в системата на спортната тренировка. Всяко начало на нов методологичен период води до прогрес на резултатите. Съществуването обаче на предел за адаптацията към всеки стимул, води до застои или спад. Затова бъдещето на новите най-добри постижения зависи от въвеждането на нови, необичайни методи и средства за тренировка [3].

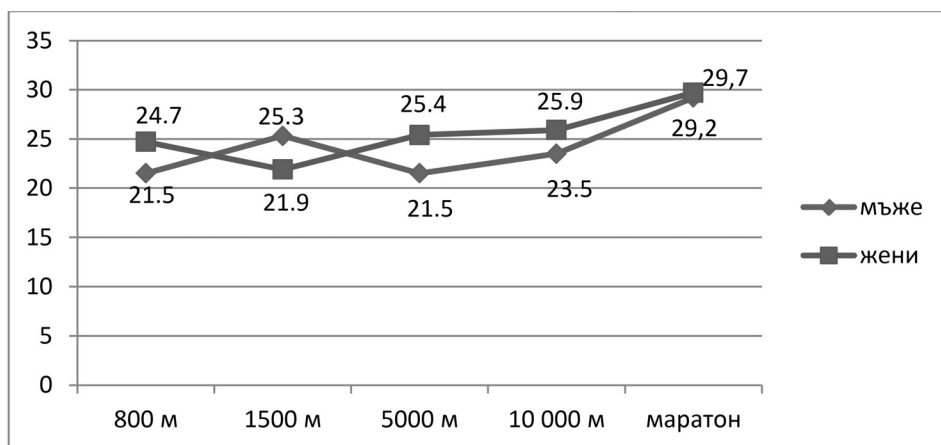
За целта на настоящото изследване е направен преглед на най-добрите постижения в официалните дисциплини на леката атлетика от 800 м до марафон. Интерес за проучването представлява съответната възраст на всеки спортист, от най-добрите десет в света, при реализирането на постижението.

В научната литература има хипотетично предположение, според което атлетите показват по-добри способности за издръжливост в по-дълги дис-танции с увеличаване на възрастта.

На диаграмата са представени средните стойности на „топ 10“ атлетите във всяка от дисциплините на средните и дълги бягания при мъжете и жените. С уговорката, че подобна извадка е твърде малка, за да могат да се правят заключения, бихме отличили някои моменти, а именно:

➤ средните стойности за възрастта на десетте най-добри жени се увеличава, с нарастване на дължината на състезателното разстояние. Из-ключение прави 1500 м за жени, където средната възраст на „топ 10“ е 21,9 г. – най-ниска средна стойност от всички пет изследвани дисциплини. В бягането на 1500 м обаче, в първата десетката има 6 китайски атлетки, чиято средна възраст е 19,5 г. В последното десетилетие на миналия век именно млади и неизвестни състезателки от Китай направиха „бум“ в сред-ните и дълги бягания и зад постиженията им още има много неизвестни.

➤ и при двата пола, след 1500 м, възрастта за постигане на върхово до-стижение от най-силните атлети нараства, с увеличаване на дистанцията. „най-възрастни“ са марафонците и при мъжете и жените, като разликата във възрастта, сравнена с другите дистанции, е съществена.



Фиг. 1. Средни стойности за възрастта на „топ 10“ по дисциплини

В таблица 1 са представени световните рекорди в дисциплините от 800 м до марафон, плюс 100 км на шосе (дисциплина, в която официално се признава най-добро постижение в света). От разликата във времената между резултатите на мъжете и жените е видно, че с изключение на ултра дългата дистанция (100 км), процентната разлика е приблизително еднак-ва – между 9% и 11%, с тенденция към леко намаляване с увеличаване на разстоянието.

Таблица 1. Световни рекорди и % разлика

	Мъже	Жени	% разлика
800 м	Рудиша – 1.40,91 мин.	Кратохвилова – 1.53,28 мин.	10,91 %
1500 м	Ел Геруж – 3.26,00 мин.	Г. Дибаба – 3.50,07 мин.	10,46 %
5000 м	Бекеле – 12.37,35 мин.	Т. Дибаба – 14.11,15 мин.	11,02 %
10 000 м	Бекеле – 26.17,53 мин.	Аяна – 29.17,45 мин.	10,23 %
Маратон	Кимето – 2:02,57 ч.	Радклиф – 2:15,25 ч.	9,20 %
100 км шосе	Сунада – 6:13,33 ч.	Абе – 6:33,11 ч.	4,99 %

(% е изчислен по формулата $(Жс - Мс):Жс \times 100$)

Развитието на издръжливостта се обуславя от нивото на енергетичния потенциал, който е в най-тясна връзка с някои определящи фактори. Според М. Жоупер, три са физиологичните фактори, лимитиращи реализацията в беговите дисциплини: $VO_2 \max$, лактатния праг и икономичността на бягане [4].

Тези физиологични фактори се допълват от някои второстепенни – психологически, възрастови, полови особености и др.

$VO_2 \max$ е способността на системите за транспорт на кислород от въздуха до активните мускули, където АТФ се генерира чрез окислителни процеси за мускулни контракции. Известно е, че стойностите на $VO_2 \max$ при 23–30-годишни здрави мъже са до 40–50 мл/кг/мин, докато при елитни атлети те достигат и надвишават 70 мл/кг/мин. Основна причина е адаптацията към продължителни интензивни тренировки. С. Bouchard смята, че тренираността – адаптацията към тренировъчните натоварвания е в голяма степен генетично обусловена [6].

Науката не дава еднозначен отговор дали $VO_2 \max$ се лимитира от централните или от периферните фактори в активните мускули. От една страна е позицията, че мускулът не може да извлече това, което не му е доставено. Абсолютното най-високо $VO_2 \max$, постижимо за всеки индивид, се определя от максималния O_2 поток (сърдечен дебит \times кислородно артериално съдържание) на аортата. Това означава, че максималният сърдечен дебит, концентрацията на хемоглобин в кръвта и способността на белия дроб за адекватно изпращане на кислорода към работещите мускули и други тъкани, са от първостепенно значение за обуславяне на $VO_2 \max$ [7].

От друга страна, периферните фактори (като митохондриалното съдържание) могат да се променят, без да оказват голямо влияние върху $VO_2 \max$ [8].

Интерес представлява още един фактор, лимитиращ $VO_2 \max$, който е тема на дискусия, а именно: Има изследвания, че по време на тежко физическо натоварване (над 80% $VO_2 \max$), белият дроб на някои елитни бегачи е неспособен да върне венозната кръв напълно. Това води до

намаляване концентрацията на кислород в кръвта, като резултат на някои условия при обмен на въглероден диоксид и кислород. Това може да намали $VO_2 \max$ с 12% – 14%.

Причините са комплексни:

- дишането като скорост и дълбочина е ограничено от механични фактори в белия дроб;
- нараства несъответствието вентилация/перфузия на белите дробове;
- високият сърдечен дебит ускорява транзита на червените кръвни клетки през белодробните капилляри, с което се лимитира срокът за уравновесяване на алвеоларното и артериалното напрежение.

Работейки заедно, тези аргументи очертават концепцията, че сърцето и белите дробове могат да лимитират $VO_2 \max$ при елетни бегачи [9].

Лактатният праг представлява физиологичен показател, свързан с натрупване на млечна киселина в работещите мускули, което постепенно води до ацидоза в организма, встрани от нормалните физиологични функции.

Кой е определящият фактор, щом става въпрос за физически усилия с продължителност от няколко часа? Как $VO_2 \max$, като индивидуално детерминиран, е свързан с акумулирането на млечна киселина в работещите мускули?

Според някои автори [7,10], при тренирани индивиди няма никакво (или съвсем малко) отделяне на лактат при скорост 60% – 85% от $VO_2 \max$.

Midgley, A. и съвт. твърдят, че с интензитет 40% – 50% от $VO_2 \max$ могат да повишат стойностите при нетренирани лица, но при активните бегачи е необходимо да се бяга с интензивност около 70% – 80% [11]. За адаптация, при елитните бегачи, са необходими дразнители, близки до границата на $VO_2 \max$ – именно те предизвикват морфологични промени в миокарда, максимално увеличават ударния обем, капиляризацията на скелетните мускули, повишават концентрацията на миоглобин и оксидативния капацитет на мускулните влакна [1,2,5]

Виждането, че покачването на кръвния лактат се дължи на неадекватна доставка на кислород до активните мускули е доста опростено. Нарастването на лактата в кръвта е свързано с несъответствието между скоростта на пренос на пируват и утилизацията (оползотворяването) от митохондриите на мускулната клетка, или точката, в която концентрацията на лактат в кръвта започва да нараства е т. нар. лактатен праг.

Изследванията в областта на спортната наука изтъкват лактатния праг като много точен критерии за издръжливост. Добре тренирани индивиди могат да работят много продължително над лактатния праг.

При натоварване над два часа възниква проблем с изчерпване на наличния като гориво гликоген. Намаляването на глюкозата в кръвта

предизвиква хипогликемия и невъзможност да се продължи натоварването. Тренираните спортисти обаче показват забележителна устойчивост към хипогликемията. Освен това, по-опитните спортисти използват по-икономично мускулния гликоген, като благодарение на множество разработени режими за прием на храна и напитки могат да увеличат гликогена до 40%. По този начин може да бъде увеличена продължителността на натоварването преди достигане на лактатния праг с около 1/3 (от 2–3 до 4 ч.) [7,12].

Икономичността на бягането се отразява във връзката между скоростта и кислородната консумация. Тогава възниква логичният въпрос: Ако двама спортисти имат идентични $VO_2 \max$, то идентична ли ще е консумацията на кислород за поддържане на еднаква скорост?

Счита се, че O_2 се усвоява в линейна прогресия с увеличаване интензивността до достигане на динамично равновесие. При индивиди с различни $VO_2 \max$ стойности съществува силна корелация с реализацията на възможностите, като лактатният праг е свързан със способността на атлетите за продължителни аеробни натоварвания.

В този смисъл конкурентни ли са спортисти с ниско $VO_2 \max$?

Ако стойностите на $VO_2 \max$, лактатният праг и икономичността на бягане са в идеални нива (напр. $VO_2 \max$ над 80 мл/кг/мин, лактатен праг 85% от $VO_2 \max$ и отлична икономичност), то спортистът може да постигне резултат 1,57 часа на маратон (настоящият световен рекорд е 2,02 часа) [13].

През годините методологията в развитието на бягането се е променяла значително. В настоящето е наложена концепцията, че за адаптация на митохондриите в скелетните мускули е необходим тренировъчен процес 1,5–2 часа за занимание. Напоследък все по-често учените поставят на изпитание интензивната интервална тренировка, като се смята, че бъдещето е в усъвършенстване на тренировъчните подходи, както и търсенето на въздействия, свързани с други фактори – генетика, психология и др.

За нуждите на практиката е важно приложението на физиологичните параметри на издръжливостта, свързаните с тях средства и методи на въздействие, с цел подобряване на жизнените функции и работоспособност.

Съвременният стил на живот и развитието на науката (генетика, молекулярна биология и др.), предполагат търсенето на все по-ефективни средства и методи за обучение чрез откриването на гени, допринасящи за промяна способностите за максимално поглъщане на O_2 , лактатния праг и икономичността на енергоосигурителните системи.

В научната литература интересен обект на изследване е темата за сравняване способностите на двата пола по отношение на издръжливостта.

Факт е, че в исторически аспект „женските“ резултати в бяганията все повече се доближават до тези на мъжете, но за това има повече

субективни причини. Някои автори изказват хипотезата, че жените са предразположени в голяма степен към продължителни натоварвания и с нарастване на дистанцията женския пол има все по-добра реализация от мъжкия [14,15].

Макар недоказани напълно, тези предположения представляват интерес за спортната наука, предвид някои различия в антропометрията и физиологията на двата пола, които повлияват проявлението на издръжливост.

Мъжете имат повече скелетна мускулатура, по-голяма концентрация на хемоглобин, по-голямо сърце, по-високи стойности за $VO_2 \max$.

Жените имат повече мазнини, които са енергетичен източник за натоварвания с голяма продължителност.

ИЗВОДИ

Проявлението на издръжливост в различните видове двигателна активност зависи от много фактори – биоенергетични, физиологични, функционални, личностно-психологически, генотипни и др.

Физиологичните фактори са с определящо значение за капацитета на организма. Издръжливостта е толкова по-голяма, колкото по-големи са възможностите на индивида за осигуряване на работа по пътя на окислителните процеси и основна предпоставка за ръст на способностите е подобряване функционалното състояние на системите, доставящи и транспортиращи кислород – дихателна и сърдечно-съдова.

От своя страна капацитетът на организма за консумация на кислород е зависим най-вече от физиологичните параметри за максимално усвояване на кислород, лактатния праг и икономичността на движенията.

В последните години се налага твърдението, че лактатният праг е по-информативен показател за работоспособността на бегача от МПК.

От направения преглед на научната литература и проследяването на най-добрите постижения в света в бяганията на средни и дълги разстояния, може да се направи следното **заключение**: човешките възможности, свързани с проявление на издръжливост не са достигнали своя лимит. Според съвременната спортна наука има достатъчно перспективи за развитие, свързани с въздействия от физиологичен, психологически характер, генетика и др.

В литературата съществуват множество хипотези и изследвания за взаимодействието на половите и възрастови признаци върху реализацията. Надделяват твърденията, че между резултатите на мъжете и жените в различните дистанции винаги ще има сериозна разлика, с превес на силния пол. Недоказани остават и предположенията на някои автори, че с увеличаване на продължителността на натоварването, възможностите на жените се доближават все повече до тези на мъжете.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бонов, П., Бягане за издръжливост и адаптация, Кн. изд-во Тип Топ прес, 2003.
2. Стефанов, Л., Физиологични показатели, свързани с лекоатлетическата практика, Лека атлетика и наука, 2003.
3. Колесник, О., Историографический анализ рекордных достижений в беге на средние дистанции. Международный научный журнал „Инновационная наука“, №11, 2015.
4. Joyner, M., Physiological limiting factors and distance running influence of gender and age on record performances. *Exercise and sport sciences reviews*, 21(1), p. 103–134, 1993.
5. Bassett, D., Howley, E. Limiting factors for maximum oxygen uptake and determinants of endurance performance. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 2000.
6. Bouchard, C., Dione, F., Simoneau, J., Boulay, M. Genetics of Aerobic and Anaerobic Performances. *Exercise & Sport Sciences Reviews*: 20(1), p. 27–58, 1992.
7. Costill, D. L. *Inside Running: Basics of sports physiology*. Carmel, IN: Benchmark press, p.1–189, 1986.
8. Holloszy, J., Coyle, E. Adaptations of skeletal muscle to endurance exercise and their metabolic consequences. *Journal of Applied Physiology: Respiratory, Environmental and Exercise Physiology*, 56(4), p. 831–838, 1984.
9. Saltin, B., Strange, S. Maximal oxygen uptake: "old" and "new" arguments for a cardiovascular limitation. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24(1), p. 30–37, 1992.
10. Farrell, P.; Wilmore, J.; Coyle, E.; Billing, J.; Costill, D. Plasma lactate accumulation and distance running performance. *Medicine and science in sports*, Vol. 11–4, p. 338–344, 1979.
11. Midgley, A., McNaughton, L., Wilkinson, M. Is there an optimal training intensity for enhancing the maximal oxygen uptake of distance runners? *Sports med*, 2006.
12. William, M. Sherman, M. The marathon: Dietary manipulation to optimize performance. *American Journal of Sports Med.*, (12), p. 44–51, 1984.
13. Joyner, M. Modeling: Optimal marathon performance on the basis of physiological factors. *Journal of Applied Physiology*. Vol. 70 (2), p. 683–687, 1991.
14. Cheuvront, S., Carter, R. III, Ruisseau, K., Moffatt, R. Running performance differences between men and women. *Sports Medicine*. 35(12). P. 1017–1024, 2005.
15. Hunter, S., Stevens, A., Magennis, K., Skelton, K., Fauth, Mk. Is There a Sex Difference in the Age of Elite Marathon Runners? *Marquette University e-Publications@Marquette*. 43(4), 2011.

АНАЛИЗ НА СКОРОСТТА НА ТОПКАТА ПРИ ОБУЧЕНИЕТО НА 12-ГОДИШНИ ТЕНИСИСТИ

МИЛЕН ЧАЛЪКОВ

MILEN CHALAKOV. ANALYSIS OF THE SPEED OF THE BALL DURING THE TRAINING PROCESS OF 12 YEAR-OLD TENNIS PLAYERS

The present study is an attempt to trace a training process for 12-year old players, during the implementation of forehand and backhand strokes. This became possible by considering the speed of the flight of the ball.

The participants in the study are 15 boys and 15 girls, 12 years old. At the beginning and the end of one macro cycle (1 year) for each competitor is measure and determine the speed and the accuracy of the hits for forehand and backhand.

Every athlete played 25 balls for each of the two strokes. For measuring the speed of hits we use speed radar.

Key words: tennis, forehand, backhand, speed, analysis

Направени проучвания от L. Steinhofel, J. Beachus (Steinhofel, L., Beachus, J., 1999) и R.Weinberg (Weinberg, R., 1987) сочат, че в ранна детска възраст най-лесно се възприемат и осъзнават пространствените характеристики на движенията, следвани от времевите и силовите. От тях в последствие може да се очаква оптимално взаимодействие между всички отделни фактори, които ще осигурят устойчиво усвояване и усъвършенстване на движенията. Всичко това обаче зависи и от индивидуалните психомоторни способности на децата и изисква целенасочена работа за адекватна адаптация при обучението на всяко дете по време на учебно-тренировъчния процес.

Управлението на спортната подготовка е изключително сложен процес, изискващ непрекъснат контрол върху достигнатото ниво на развитие на двигателните умения и навици на тенисистите и на тази основа – постоянно търсене на методи и средства за нейното оптимизиране (Димов, Ив., Захариева, Цв., 2005).

Според Иван Димов (2000) спортната тренировка по тенис има за цел да подготвя високо квалифицирани тенисисти, като задачите по-конкретно се изразяват в следното:

- възпитаване на високи морални и волеви качества;
- всестранно физическо развитие и специализирани двигателни навици;
- усвояване на техниката, тактиката и стратегията на ниво, отговарящо на най-съвременните тенденции за провеждане на състезания по тенис;

- възпитаване на широк кръг от психологически качества;
- придобиване на задълбочени знания, умения и навици, необходими за научно построяване и управление на спортната тренировка и реализирането съвместно с треньора, научните работници и лекаря.

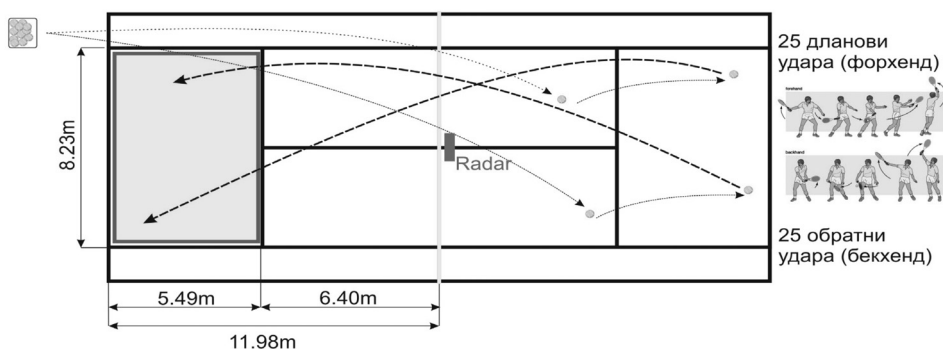
В процеса на тренировката тези задачи придобиват яснота и конкретност и винаги трябва да бъдат обсъждани и решавани комплексно.

Спортната тренировка при 12-годишни тенисисти се базира на показателите постоянство и точност. Постоянството е свързано със стабилното заучаване техниката за изпълнение на ударите. Точността е контролът при изпълнение на форхенд и бекхенд удари в рамките на противниковото поле (Afework, H, 2012).

МЕТОДОЛОГИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

С настоящето изследване си поставихме за цел да анализираме скоростта на топката по време на изпълнението на двата основни удари в тениса (форхенд и бекхенд). Информацията от получените данни ще ни позволи да определим нивото на усвояване на двата удара, както и ефективността им при 12-годишни тенисисти след проведена учебно-тренировъчна работа.

Контингент на изследването бяха 15 момчета и 15 момичета. В началото и в края на макро цикъла (1 година) за всеки състезател измерихме скорост и определихме точност на попаденията за форхенд и бекхенд. Всеки състезател отигра по 25 топки, за всеки един от двата удара. Скоростта на попаденията измерихме с помощта на (Speed Check – personal Radar). Отчетохме скоростта на точните попадения в км/час (фиг. 1)



Фиг. 1.

РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ

Скоростта е количествен показател, зависещ от всички фази и правилното изпълнение на удара. От правилната постановка на тялото за посрещане, през замаха с ракетата, до точното нанасяне на удара върху топката. Топ играчите постигат средни скорости на топката от около 130 км/час. Максималната скорост до този момент е 199 км/ч, достигната от Анди Мъри през 2011 г. на Us Open (Willis, Alexandra 2011).

Средните скорости, които постигат изследваните от нас лица са между 85 до 110 км/час и са относително добри за тяхната възраст.

Минималните стойности при момчетата (76 и 82 км/час) могат да се пренебрегнат и приемат за случайни, поради това, че са единични и свързани с грешни удари, а при момичетата те са 75 и 78 км/час.

Ниските скорости дават информация на треньора за грешки при усвояването на техниката.

Изследването и тестирането на скоростта на движение на топката прелитаща на мрежата е важна задача в тренировъчния процес. По-голямата скорост скъсява времето и възможностите на противника да осъществи ретура и допринесе за допускане на грешка от негова страна.

На таблица 1 са дадени резултатите получени при тестирането. В таблицата са нанесени средните стойности на скоростта от всички точни удари на всеки тестиран.

Таблица 1. Резултатите от началното и крайното тестиране.

п = брой тестирани	МОМЧЕТА				МОМИЧЕТА			
	начално тестиране		крайно тестиране		начално тестиране		крайно тестиране	
	F	B	F	B	F	B	F	B
1	100	88	115	90	86	85	98	90
2	105	78	115	95	85	84	96	97
3	82	76	100	93	90	87	97	88
4	95	80	105	92	99	88	102	89
5	90	90	100	97	90	85	99	97
6	101	99	120	102	96	83	104	98
7	98	97	102	101	88	84	98	88
8	95	94	104	103	75	85	90	86
9	99	98	105	102	78	86	97	89
10	100	97	121	101	84	88	97	90
11	99	96	105	99	93	85	104	92
12	100	95	106	102	91	87	101	96
13	101	96	116	101	99	81	105	99
14	105	97	111	102	91	82	98	90
15	100	99	125	105	90	85	99	91
V ср.	98	92	110	99	89	85	99	92

От таблицата се вижда, че прирастите на средните стойности на скоростта между първото и второто изследване не са много големи от 7 до 12 км/час. За да се получи по-голяма информация от този тест, резултатите са онагледени и са представени чрез специални графики (т.нар. радарни). От тях се вижда нагледно какъв прираст има всяко изследвано лице между двете тестираня и в същото време могат да се сравнят прирастите при изпълнението на двата удара. (фиг. 2,3,4,5).

При момчетата, изпълняващи дланов удар общият прираст е 12 км/час и това дава информация за общото състояние на групата (фиг. 2).



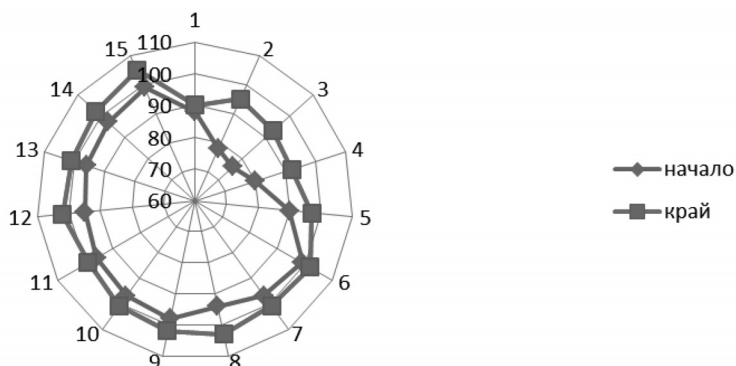
Фиг. 2.

Тенисисти № 1, 3, 6, 10, 13 и 15 са значително над общия прираст, а останалите са близко или с по малък личен прираст.

Обратният удар при момчетата, с общ прираст от 7 км/час, значително се различава от останалите резултати. Тези момчета, които се открояваха при форхенд, при бекхенд са близо и под общия прираст (фиг. 3). Тук се открояват тенисисти № 2,3,4, 8 и 12.

Тенисист № 3, въпреки по-ниските стойности, регистрирани в началото на експеримента, показва сериозен прираст и при двата удара в края на експеримента.

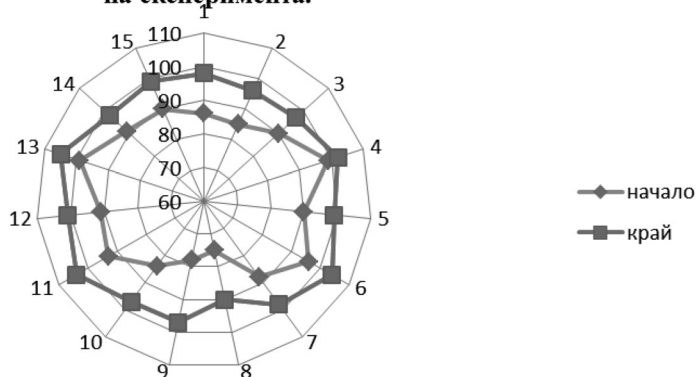
Средни скорости за бекхенд при момчетата в началото и края на експеримента.



Фиг. 3.

При момчета, изпълняващи форхенд, общия среден прираст е 10 км/час. При тях има по-голяма група с прираст над средния. Това са тенисистки № 1,2,3,7,8,9,10,11 и 12 с прираст ≥ 10 км/час (графика 3).

Средни скорости за форхенд при момчетата в началото и края на експеримента.



Фиг. 4.

При момчета, изпълняващи бекхенд (при среден прираст на групата 7 км/час), се отличават тенисистки № 2,5,6,7,13 и 14. В тази група може да се обърне внимание на № 2 и 7. При тях има постоянство в прирастите и при двата изследвани удара (фиг. 5).



Фиг. 5.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Правилното заучаване на двата основни удара в тениса (правилната им техника на изпълнение) дава значително предимство на всеки един играч. Добре изпълнени удари с правилната техника често са основен фактор за спечелването на мача. Правилното изпълнение на всеки един удар води и до повишаване на неговата скорост. Удари изпълнени с правилна техника и с голяма скорост могат да предизвикат грешка дори и при най-добрите играчи. Затова при работата с деца на 12-годишна възраст е задължително да се започне с правилно заучаване на техниката на изпълнение на удара и след това да се търси повишаване на скоростта му.

Когато тези фактори бъдат правилно приложени, тези два удара в тениса се превръщат в най-мощното и силно оръжие за всеки един състезател.

ЛИТЕРАТУРА

1. Afework Habtu – Developing Top Junior Tennis Players – ITF Coaching, September, 2012.
2. Димов, Ив., Захаријева, Цв., Спортно-педагогически контрол върху нивото на техническа подготвеност на подрастващи 8–10-годишни тенисисти, Личност, Мотивация, Спорт, т. 10, НСА – Прес, С., 240–249 2005.
3. Димов, Ив., Методика на физическата подготовка в тениса, Софттех, 2000.
4. Steinhofel Lutz, James Beachus. Training Exercises for Competitive Tennis. Paperback, June, 1999.
5. Weinberg Roberts. The mental Advantage: Developing Your Psychological Skills in Tennis. Paperback, November, 1987.
6. Willis, Alexandra. „Andy Murray defeats Mardy Fish to reach final of Western & Southern Open in Cincinnati“. London: The Telegraph. 20 August 2011.
7. www.telegraph.co.uk

*Гл.Ас. Милен Николаев Чалков – Ph.D.
НСА „В.Левски“ – София, 1700 София, Студентски град
Тел.: 0898-677-503, E-mail: M.Chalakov@hotmail.com*

**ВРЪЗКА
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА С ДРУГИ ДЕЙНОСТИ
И НАУЧНИ ОБЛАСТИ**

ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ В СПОРТА

БОРЯНА ТУМАНОВА, НИКОЛАЙ КУНЧЕВ

BORYANA TUMANOVA, NIKOLAY KUNCHEV. EMOTIONAL INTELLIGENCE SPORT

Having emotional intelligence (EQ) is a key condition for being an effective leader, having a great sports career or having a good overall social relationship with people. It is consisted of having control over one's own emotions, making rational decisions and actions, and understanding the emotions of others. As independent personalities, our successful social well-being is highly dependent on how well we read others' signals and reactions, and how adequate we react to them.

Key words: *emotional intelligence, sport, swimming, volleyball.*

Предлаганото научно съобщение има за цел да насочи вниманието на участниците в научната конференция към проблема за емоционалната интелигентност в спорта, и в това дали и доколко тя се развива в различни видове спорт. В български условия няма данни за такова изследване.

През вековете, още от времето на Платон, се е смятало, че емоциите са една ирационална, агресивна част от човека, която затруднява логичността, рационалността, адекватността или, с други думи, поставя се знак за различие между разума и емоциите. Емоцията е най-трудната изследователска област в психологията, тъй като е най-субективна и няма конкретна норма. Емоционалната интелигентност е вид социална интелигентност, която измерва способността на човек да следи и разбира емоциите на другите и своите собствени [4].

Емоционалната интелигентност е набор от умствени способности, отчасти независими от характера. Съвременните изследвания, насочени директно към емоционалната интелигентност, започват в началото на 90-те години на XX в. и се базират на резултатите от проучванията на човешките емоции, както и на темата за множествената интелигентност, иницирана от Хауърд Гарднър от 1983 г.

Според авторите Друскат и Уълф [1] „истинският източник на успеха на един велик екип лежи във фундаменталните условия, позволяващи появата на ефективни работни процеси, както и в тяхната ангажираност в тези процеси от все сърце“. Това ни доведе до идеята от необходимостта спортните екипи и отборите да изследват емоционалната си интелигентност, а при липса на такава, да работят за нейното изграждане. Изследването извежда 3 основни условия за ефективността на една група:

- доверие между членовете на групата;
- чувство за идентичност на групата;
- чувство за ефикасност на групата.

В статия на Магяр, Гиверно, Гано-Оувървей, Нютон, Ким, Уотсън и Фрай (Magyar, Guivernau, Gano-Overway, Newton, Kim, Watson & Dry, 2007) се отчита лидерството в спорта. В изследването им се установява, че когато лидерите се чувстват сигурни в способностите си да преподадат умения на своите последователи, тогава те имат по-голяма склонност да посрещат и надвигват различни и трудни ситуации [3]. Авторите също така пишат, че способността на лидерите да оценяват и регулират собствените си емоции, както и да разбират емоциите на другите (което е и работната дефиниция на емоционална интелигентност, използвана от тях), регистрира значима положителна връзка със способността им за личностна грижа на последователите им (било то колеги на работа или състезатели).

Хората, които развиват умения, свързани с емоционалната интелигентност разбират и изразяват своите емоции, разпознават емоции у другите, регулират афекта и използват настроенията и емоциите, за да мотивират адаптивни поведения. Дефинирана чрез тези компоненти, емоционалната интелигентност предполага и по-лесно изследване, което е причината този модел да бъде възприет за текущото изследване.

Взаимодействието между хората винаги предполага емоции – разнообразни по посока и сила. Индивидуалните различия в емоционалната интелигентност се изразяват основно във вариращите способности на хората да боравят с информацията [5]. Авторите разработват скалата, която ще бъде използвана и в настоящото изследване.

За **целта** на проекта си сме избрали междугрупов дизайн, като независимата променлива е групата, към която принадлежат изследваните лица. Едната експериментална група се състои от волейболисти, другата от плувци. Интерес за нас представлява каква ще е разликата при представителите на колективен и силно индивидуален спорт, какъвто е плуването. Тъй като у нас досега не е правено такова изследване, освен двете експериментални групи – плувци и волейболисти, е въведена и трета контролна група от хора, които не са се занимавали със спорт. С нея може да се провери и доколко културата замърсява резултатите от изследването.

Кауфман и Кауфман пишат, че са нужни минимум 10 години човек да стане „експерт“ в дадена област [2]. Затова критерият за избиране на спортисти, независимо от коя от двете групи, е те да са се занимавали със съответния спорт минимум десет години и да са ходили на поне едно състезание по този спорт. Съответно критерият за подбор на контролната група е те да са се занимавали по-малко от година с какъвто и

да е спорт. Така в експерименталните групи има само изследвани лица, експерти в областта си, а в контролната – незанимаващи се с подобни дейности.

Основната идея на проекта ни е чрез анализ на получените стойности да изведем характерните черти и особености на емоционалната интелигентност на представителите от двете групи изследвани лица и да предложим на практиката изводи и препоръки за работа в тази сфера.

ЛИТЕРАТУРА

1. Druskat, V. U., & Wolff, S. B. (2001). Building the emotional intelligence of groups. *Harvard Business Review*, 79(3), 80–91.
2. Kaufman, J. C., & Kaufman, S. B. (2007). Ten years to expertise, many more to greatness: An investigation of modern writers. *Journal of Creative Behavior*, 41(2), 114.
3. Magyar, T. M., Guivernau, M. R., Gano-Overway, L. A., Newton, M., Kim, M. S., Watson, D. L., & Fry, M. D. (2007). The influence of leader efficacy and emotional intelligence on personal caring in physical activity.
4. Mayer, J. & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433–442
5. Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait meta-mood scale. *Emotion, Disclosure and Health*. 125–154.

Софийски университет „Св. Кл. Охридски“
Департамент по спорт, Бул. Цар Освободите № 15, Доц. Боряна Туманова, доктор
b_tumanova@yahoo.com

Софийски университет „Св. Кл. Охридски“
Философски факултет, Бул. Цар Освободител № 15, Николай Кунчев, студент
niki@jobtiger.bg

ОПТИМИЗИРАНЕ ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ НА ДЕЦА С ИНТЕЛЕКТУАЛНА НЕДОСТАТЪЧНОСТ

ДАНЕЛИНА ВАЧЕВА, ИСКРА ПЕТКОВА

DANELINA VACHEVA, ISKRA PETKOVA. OPTIMIZING PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DEFICIENCY

The question of physical and the mental development of children stand here before various experts in the field of medicine, pedagogy, psychology and social care. The purpose of this announcement is to optimize the physical activity of children with intellectual deficiency, by applying specialized methods of rehabilitation. Long-term treatment and rehabilitation include: locomotor program for the child's age; elements of dance therapy; mental activity aimed at coordination between eyes and hands. Early diagnostic, systematic and purposeful activities influence positively the psychic and physical development of the child. An important aspect of the raising children with intellectual disability is to be done in a family environment with a lot of care and love of the closest people.

Key words: *intellectual deficiency, rehabilitation, kinesitherapy*

Въпросът за физическото и интелектуално развитие на децата стои пред различни специалисти в областта на медицината, педагогиката, психологията и социалните грижи. Съвместната им дейност осигурява солидна основа за съвременен и ефективен подход, целящ физическо и духовно развитие на подрастващите.

Всяко дете, което проявява *забавяне в психо-физическото* развитие се нуждае от индивидуален подход и специализирани изследвания и консултации. Когато в процеса на развитие на детето се наблюдава интелектуална и физическа изостаналост, асоциирана с намалена способност за житейска ориентация, се поставя въпросът за наличие на интелектуална недостатъчност [7]. Тя се появява в резултат на органични поражения в кората на главния мозък и представлява трайно нарушение на познавателните процеси. По данни на СЗО причините за това изоставане са комплексни и в повече от случаите остават неизвестни, но най-често са от неблагоприятна наследственост (генни мутации, хромозомни аномалии), патогенни фактори в пренаталния или постнаталния период [1].

За интелектуалната недостатъчност е характерно значително под средното интелектуално функциониране, като IQ е около или под 70, измерен с индивидуално приложени тестове за интелигентност [8]. Тя се класифицира в четири степени (лека, умерена, тежка и дълбока), като преди леката степен лицата са в гранично състояние (с психични задръжки) [2].

Характеристика на степените:

- **лека степен** – емоционална и социална незрялост, която възпрепятства съобразяването със социалните изисквания и изпълнението на социалните норми;
- **умерена степен** – ограничени възможности за вербални умения, изоставане в овладяването на навиците за самообслужване;
- **тежка степен** – налице са изразени двигателни нарушения и/или други дефицити, свидетелстващи за значителни увреди на централната нервна система;
- **дълбока степен** – езиковата система не се развива, налице е неподвижност или силно ограничена подвижност, с невъзможност за регулация на тазово-резервоарните функции.

За нормалното психо-физическо развитие на едно дете се съди по неговите реакции, като отговор на определено дразнене и по рефлексите, които има още с раждането си (вродени, безусловни) [4]. Диагностицирането в ранна детска възраст става на основата на клинична преценка на индивидуалното функциониране. Друга характерна особеност е свързана с конкретен дефицит или увреда в адаптивността, оценени по отношение на очакванията за възрастта или културната среда [5]. Нарушенията в адаптивността трябва да се изразяват в поне две от областите: комуникация, самообслужване, ежедневна активност, социални умения, използване ресурсите на обществото, лична насоченост, училищни умения, работа, свободно време, здраве и безопасност [2].

Интерес за настоящата разработка представлява мнението на редица автори (М. Монтесори, А. Катаева, Е. Стребелева, К. Караджова и др.), които споделят, че психо-физическото развитие на децата с интелектуална недостатъчност значително се различава от това на децата в норма:

- още в кърмаческа възраст се разкриват разликите в двигателното развитие (не държат главата изправена, по-късно сядат, по-късно прохождат);
- липсва зрително-двигателна координация;
- служат си предимно с манипулативни действия като липсват предметните действия в ранна детска и предучилищната възраст;
- поради общата двигателна недоразвитост се затруднява процесът на активно възприемане и опознаване на заобикалящия го свят, налице е недоразвито предметно възприятие;
- пропуснат е сензитивният път за много от психическите процеси;
- трансформира се потребността от общуване със семейството в потребност от помощ, а родителите не съумяват да въведат детето в социалната действителност и да възпитат у него чувство на самостоятелност;

- недоразвита е двигателната сфера – некоординираност, неточност, неритмичност на движенията, неправилно изпълнение на по-сложни действия с ръцете и синхронизиране на действието между ръцете и краката;
- движенията на децата с умствена недостатъчност са ограничени – не се наблюдават хватателни рефлексии, не се формира зрително-двигателна координация, не се възприемат адекватно свойствата на предметите;
- липсват предпоставките за речево развитие;
- забавя се прохождането [12].

Целта на настоящото съобщение е да се оптимизира двигателната активност на деца с интелектуална недостатъчност чрез прилагане на специализирани методи на рехабилитация.

ЗАДАЧИ

1. Да се определят особеностите във физическото и интелектуалното развитие на деца с интелектуална недостатъчност.
2. Да се систематизират различни рехабилитационни методи и средства за стимулиране на физическото и интелектуалното развитие на детето.
3. Да се апробира разработената програма за оптимизиране на физическото развитие на деца с умствена недостатъчност в дневни центрове за деца с увреждания.

МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Редица изследвания показват, че при състояние на интелектуална недостатъчност страдат всички страни и сфери на психиката на детето. Най-съществените отклонения се изразяват в дефицити и ограниченост на когнитивната (познавателна) сфера. Затруднено е протичането на елементарни психични процеси – усещания, възприятия, формиране на представи и знания за околната действителност. Нарушени са мисловните процеси и дейност. Затруднен е процесът на формиране на понятия, липсват възможности за самостоятелно откриване на причинно-следствените връзки, трудно се пренасят усвоените знания и умения в нови условия [10]. Разстройството в динамиката на нервните процеси води до затруднение при формирането на условни връзки, а когато се формират, те са с изразена нетрайност. Слабата съединителна функция на мозъчната кора предизвиква отклонение в отношенията между първата и втора сигнална система [10].

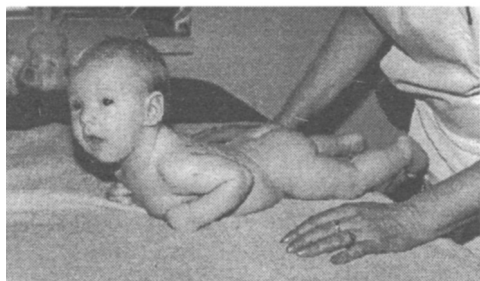
От всичко казано до тук става ясно, че интелектуалната недостатъчност се характеризира с нарушение на когнитивните, речевите, двигателните и социални умения на детето.

Определяне степента на общото развитие на детето и изясняване причините за дефицитите му води до поставяне на диагноза и съставяне програма за дългосрочно лечение и рехабилитация, която включва:

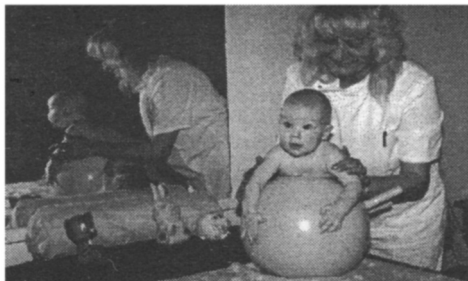
- *двигателна активност*, характерна за дадената възраст [6];
- елементи от *танцова терапия*;
- мисловна дейност, насочена към *координация между очите и ръцете* [11].

I. Овластяване на основни движения:

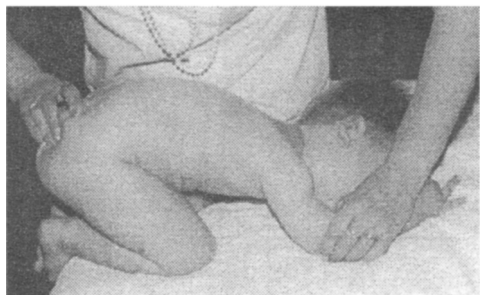
1. Подпомагане на физическото развитие се постига с рефлекторни и аналитични упражнения, характерни за възрастта на детето [4]. Те следват естественото развитие на човека от раждането до самостоятелното придвижване в пространството (фиг. 1–4) [3, 13].



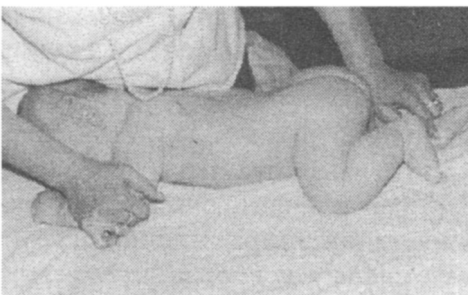
Фиг. 1.



Фиг. 2.



Фиг. 3.



Фиг. 4.

1. Изпълняване на физически упражнения: прости движения за главата и ръцете от изходно положение, тилен лег и седеж; бутане на предмет (игрчка) от седеж или от колянна опора; видове ходене (странично и напред) в опора и без опора; клякане и изправяне с и без опора; катерене с опора; прескачане; повдигане на пръсти [13,14].

2. Изпълняване на физически упражнения с игрови характер (подвижни игри), които са съобразени с възрастовите и физически особености на

децата. Задължителен е груповият метод на работа, налице е и състезателен елемент (ако състоянието на децата позволява) [14].

3. Лечебният масаж и закалителните процедури оказват особено благоприятно влияние върху целия организъм на детето като повишават съпротивителните му сили спрямо вредни въздействия. Укрепва се опорно-двигателният апарат, подобрява се съкратителната функция на мускулите, стимулира се растежът на костната система, засилва се обмяната на веществата, активизира се периферното кръвообръщение и работата на сърдечния мускул. Под влияние на масажните процедури се активизира отделянето на витамин „D“ в кожата. Масажните похвати използвани при децата са поглаждане, разтриване, размачкване и потупване, като се обработват последователно горни крайници, долни крайници, коремна област, гръб и седалищна област [1].

II. Елементи от танцова терапия

Танцът е изкуство, при което средствата за създаване на художествен образ са формите на човешкото тяло и неговата пластика [9]. Танцът и музиката се сливат в едно цяло и действат върху психиката, мислите и емоционалните реакции на малки и големи. Танцът е най-добрият пример за връзката между телесното и духовно. По своята специфика танцът е средство за създаване на активна мускулна дейност и емоционална освободеност.

Танците, под формата на физически усилия, помагат на хора с различни проблеми да се справят със своите сложни емоционални и интелектуални затруднения. Танцовата терапия изпълнява няколко основни задачи:

- активизира и енергетизира действието на отделните органи;
- намалява проявите на тревожност, напрежение и агресия;
- стимулира саморегулацията;
- подпомага невербалното общуване, самопознаване и опознаване на другите.

При децата с умствена недостатъчност могат да се провеждат индивидуални и групови занимания с елементи на танцова терапия. Наблюденията показват, че:

- след многократни повторения по време на танцово-двигателните занимания може да се постигне синхронизиране на движенията;
- децата в реална ситуация си сътрудничат и партньорстват с други деца;
- повторенията на танцовите движения стимулира умствената дейност на децата;
- усложняването на танцовите стъпки и последователното им изпълнение развива паметта;

- демонстрацията, извършена от танцовия терапевт, развива концентрацията на вниманието;
- усещането за ритъм увеличава чувството за удовлетвореност.

При използването на елементи от танцовата терапия се спазва дозировка, съобразена с възрастта и психо-физическото развитие на детето. Специфичната танцово-двигателна терапия при деца с умствена недостатъчност се отличава със силно емоционално въздействие. Танцово-терапевтичните занимания имат много добър успех защото:

- децата се разтоварват от натрупаното напрежение;
- подобрява се координацията на движенията;
- активизира се работата на слухов, двигателен и зрителен анализатор;
- стимулират се движенията на горни и долни крайници;
- подобрява се увереността и самочувствието на децата при постигане на добри резултати;
- подобряват се процесите на интеграция и социализация.

С танца се преодоляват проблемите от физически, когнитивен и социален характер.

III. Координация между очите и ръцете:

1. Манипулативни действия с кубчета (по подражание): пълни и изпразва кутия, кошница, торбичка с малки кубчета; закрепване на кубчета едно върху друго (първо две, три, четири и т.н.); подреждане на кубчета едно до друго – ритмично разполагане на еднородни по форма и размер елементи (vlak) [15]. Могат да го тласкат с ръка (фиг. 5).



Фиг. 5.

2. Подреждане на еднородни, но различни по големина елементи: два елемента един в друг; повече от два елемента един в друг; един над друг (коминче); един до друг (стълбичка); комбиниране на различни по големина и форма елементи (vlak с комин, къща).

3. Низане на еднородни по големина елементи на устойчива ос; на разнородни по големина елементи на устойчива ос; на пръчка без по-

ставка; на неустойчива гъвкава ос (кабел); редуване на елементите по големина, по цвят (фиг. 6,7) [15].



Фиг. 6.



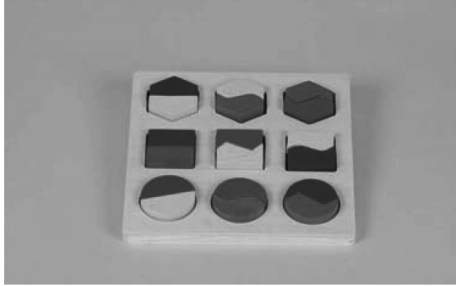
Фиг. 7.

4. Забождане: единично забождане с природни и синтетични материали (таралеж, полянка с трева); двойно забождане с природни и синтетични материали (цвете в саксия, гъбка в трева); на еднородни материали от едра мозайка върху мрежа (пътечка, коминче) (фиг. 8) [15].

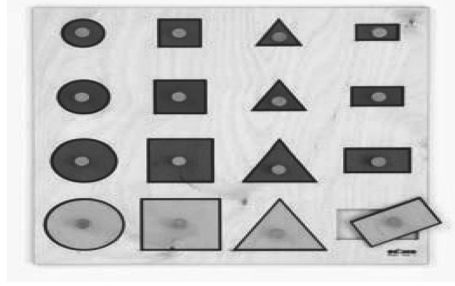


Фиг. 8.

5. Вгнездяване: на обемни геометрични фигури – цилиндър, куб, паралелепипед; на плоски фигури с различна форма (фиг. 9,10) [15].



Фиг. 9.



Фиг. 10.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ранното диагностициране и системните целенасочени занимания повлияват благоприятно на психо-физическото развитие на детето. Стимулирането на физическото развитие, отговарящо на нормите за дадена възраст подпомага и интелектуалното развитие на изоставащото дете. Заедно с индивидуалните занимания от голямо значение е груповата работа и социализацията на тези деца, включването им в специализирани дневни центрове. Разработената програма за оптимизиране физическото развитие е подходяща при деца с „лека“ и „умерена“ степен на интелектуална недостатъчност. При навременна, методична и постоянна работа „умерената“ степен може да премине в долните граници на степен „лека“, а тя е гранично състояние с нормата. Степен „тежка“ на интелектуална недостатъчност се повлиява много трудно, а степен „дълбока“ е почти невъзможно да се повлияе.

Предложените специализирани методи на рехабилитация са насочени към оптимизиране двигателната активност на деца с интелектуална недостатъчност. Те са съобразени с индивидуалните психо-физически и възрастови особености в развитието на детето. Степента на общото развитие на детето и изясняване причините за дефицитите му е предпоставка за поставяне на диагноза и включване на детето в програма за дългосрочно лечение и рехабилитация. Комплексният характер на програмата благоприятства за стимулирането на физическото развитие на детето с интелектуална недостатъчност.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гачева, Й., Бойкинов И., Сарафова Н. и колектив, Под ред. на проф. д-р Й. Гачева, Физикална терапия и рехабилитация на заболяванията в детската възраст, София, Медицина и физкултура, 54–60, 1987.
2. Матанова, В., Психология на аномалното развитие, „Немезида“, 216–217, 227–228, 2003.
3. Мило, Л., Тестиране мишитча код деца, Физикална терапија, Год. 4, 10, 34–40, 1998.
4. Гачева, Й., Диагностика и рехабилитация при деца с родова травма на раменния сплит, София, Медицина и физкултура, 25–34, 1982.
5. Колев, Г., Социална педагогика, София, Медицина и физкултура – ЕООД, 90–91, 1994.
6. Каранешев, Г., Милчева Д., Йонков В., Кожухарова М., Лечебна физкултура при заболяванията в детската възраст, София, ВИФ, 4–10, 1984.
7. Татъзов, Т., Убенова Д. и кол., Въздействие чрез взаимодействие, Книга за педагога в детските ясли, Под ред. на Т. Татъзов, София, 6–7, 1996.
8. Пиръев, Г., Желев Ст., Детска и педагогическа психология, София, 81–82, 1976.
9. Попов, Т., Терапия и профилактика чрез изкуство, Образование, София, 2004, (:http://lib.gbs.spb.ru/dl/5/Попов ТН_Терапия и профилактика чрез изкуство.pdf >), 100.
10. Карагъзов, И., Основи на социалната педагогика (част първа), Антос, 92–93, 2005.
11. Карагъзов, И., Въведение в специалната педагогика, Велико Търново, Фабер, 1998, 86.
12. Караджова, К., Психолого – педагогически измерения на умствената изостаналост, УИ Св Климент Охридски, 56–57, 2005.
13. Каранешев, Г., Венова Л., Ръководство за практически упражнения по лечебна физкултура, София, Медицина и физкултура, 96–104, 1978.
14. Каранешев, Г., Черногорова С., Цакова Г., Изправителна гимнастика, София, Медицина и физкултура, 147–149, 1982.
15. „ВМВ“ ООД, София, Каталог с предмети за ерготерапия, психомоторика и рехабилитация, 2010.

*Доц. Дanelina Емилова Вачева, г.м.; GSM: 0888 77 03 55; e-mail: danelina@abv.bg
МУ – Плевен, Катедра „Физикална медицина, рехабилитация, ерготерапия и спорт“
УМБАЛ „Д-р Г. Странски“ Плевен, Клиника по физикална и рехабилитационна медицина
Доц. Искра Цанкова Петкова, г.п.; GSM: 0887 86 52 67; e-mail: petkovai@abv.bg
МУ – Плевен, Медицински колеж*

ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ОСЪВРЕМЕНЯВАНЕ НА ПРОФЕСИОНАЛНАТА ЧУЖДОЕЗИКОВА ПОДГОТОВКА В СФЕРАТА НА УСЛУГИТЕ НА СВОБОДНОТО ВРЕМЕ

ЛЕЙЛА ДИМИТРОВА

LEYLA DIMITROVA. POSSIBILITIES FOR UPDATING THE PROFESSIONAL FOREIGN LANGUAGE PREPARATION IN THE FIELD OF SPARE TIME SERVICES

As it is stated in State Standards of Higher Professional Education, the main aim of foreign languages teaching is the formation of students' foreign language communicative competence in a variety of components (linguistic, discourse, socio-cultural, educational and compensatory and cognitive). The main attention is paid to the use of communicative, block-modular and information technologies. They aim to develop speech, interactive and communicative competence of specialists of narrow profile.

Key words: foreign language communicative competence, communicative abilities, language for professional communication, principles of modular teaching.

За нуждата от професионална чуждоезикова подготовка (в конкретния случай по руски език – РЕ) в сферата на услугите в свободното време (УСВ), съществуват редица икономически, социални и лингво-дидактически предпоставки: активно присъствие на руско езични потребители на УСВ на българския пазар (над 600 000 рускоговорящи туристи посещават България всяка година, а бизнесът с Русия винаги ще бъде перспективен, защото рускоговорящите страни са един необятен пазар, който предлага множество бизнес възможности); поява на регионалния и европейски пазар на труда на нови специалности, специализации и професии, изискващи владението на този език (мениджър на културно-информационен, спортен, развлекателен, рекреационен център, екскурзовод-аниматор, организатор на туристически, спортни, културни, конгресно-конференции и други услуги); развитие на лингвистичната наука и интересът на лингвистите към специалните области на езиковия анализ на речта, към граматичните средства в сферата на комуникациите, към изучаването на професионалната лексика и терминология; необходимост от осъществяване на трудова дейност в чужда езикова среда.

Тези специфични особености налагат професионално ориентиран подход към изучаването на РЕ за сферата на УСВ. Под професионално ориентирано обучение разбираме обучение, което се основава на потребността на обучаваните да изучават чужд език, съобразявайки се със спецификата на бъдещите си професии или специалности, които на свой ред изискват владението на този език. Подготовката на специалисти в

сферата на УСВ се заключава във формирането на комуникативни умения, които биха им позволили да осъществяват професионални контакти на чуждия език в избраната от тях област на реализация.

Настоящото проучване е част от научния проект „Усъвършенстване на системата за специфично чуждоезиково обучение в магистърските програми „Спорт за високи постижения“, „СПА култура, източни и аква практики“ на НСА „В. Левски“.

Анализ на теоретичните разработки за обучение по РЕ за целите на професионалната реализация в сферата на УСВ показва, че у нас подобни специализирани пособия почти изцяло липсват. Отсъстват и необходимите теоретични обобщения, а иновационните технологии не се адаптират в контекста на съвременната методика на преподаване на РЕ за специфични цели. Изключение правят задълбочените разработки на Г. Шамонина (Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“), които разкриват много специфични черти, техники и методики на преподаването на РЕ като чужд; обосновават дидактическия потенциал на метода на проектите в чуждоезиковото обучение, както и целесъобразността от използването на информационни и комуникационни технологии в процеса на професионално ориентирано езиково обучение. Проблематиката на преподаването на РЕ на български студенти нелингвисти е подробно разработена и в трудовете на доц. Е. Капинова от Университет „Проф. д-р Асен Златаров“, Бургас.

Като цяло повечето налични пособия не са адаптирани към професионално насоченото обучение по РЕ, което поражда противоречие с нуждата от ефективно овладяване на професионална комуникация в сферата на УСВ. Това обуславя актуалността на изследвания проблем. Той е част от новата образователна парадигма, която стимулира разработването на нови педагогически технологии и тяхното внедряване в практиката на обучението по руски език като чужд.

Целта на изследването е да се обоснове нуждата от професионално ориентирана езикова подготовка по РЕ в сферата на услугите в свободното време и да се предложи методичен модел за такава подготовка.

Обект на изследването е професионално насоченото обучение по руски език в сферата на услугите в свободното време.

Задачи на изследването:

1. Да се обоснове необходимостта от професионална езикова подготовка по РЕ в сферата на УСВ.
2. Да се установи нивото на разработеност на проблема и нуждата от актуални търсения в тази сфера.
3. Въз основа на теоретичния анализ да се състави методика за преподаване на руски език в сферата на услугите в свободното време.

МЕТОДИ

Проучване на литературни източници, наблюдение, сравнителен анализ, моделиране.

Анализът на достъпните научно-методичните източници показва, че към днешна дата в педагогическата наука са разработени достатъчно модели за обучение по РЕ, но сред тях не се срещат тясно профилни модели, касаещи обучението по РЕ за нуждите на сферата на услугите в свободното време. За оптимизирането на този процес ние откриваме възможности за осъвременяване на обучението по РЕ в УСВ чрез използване на следните технологии:

- комуникативна;
- модулна;
- информационна.

Езикът **в комуникативната методика** се разглежда като способ и средство за комуникация, затова за най-добър начин за изучаването му се приема самият процес на общуване. Целта на обучението е обучаваните да се научат да използват езика като средство за изразяване на своите мисли и намерения, които да могат да споделят в различни ситуации в процеса на взаимодействие с останалите участници в общуването. В процеса на обучение по комуникативната методика, основно внимание се отделя на равномерното развитие на четирите речеви навика: разговорна реч, слушане с разбиране (аудиране), четене и писане. Граматиката се усвоява в процеса на общуване на чуждия език: първо, обучаваният запомня думите, изразите, езиковите формули и едва след това идват обясненията за техния граматически смисъл. Усвояването на нов лексически и граматически материал става не „на общо основание“, а винаги е свързано с контекста и ситуация от избраната сфера за професионална реализация. Въпросът за комуникативната компетенция е широко обсъждан в научно-педагогическата литература, но във ВУ преобладава когнитивният подход и на студентите се налага да запаметяват голям обем от информация вместо да развиват базови компетентности, необходими за успешната им професионална реализация.

При комуникативния подход по-голямата част от заниманията (около 70%) се отделя на устната реч, като преподавателят по-малко говори, а повече слуша, насочвайки дейността на студентите.

Комуникативната методика идеално подхожда за работа в групи. По време на заниманията преподавателят обединява обучавашите се в големи подгрупи и им поставя колективни задачи. Мини групите позволяват на преподавателя да работи по-активно с всеки от присъстващите и да акцентира върху проблемните моменти. Освен това груповата форма на обучение подпомага разширяването на речниковия запас, на проявата на речева самостоятелност.

В методическите разработки, посветени на чуждоезиковото обучение, разбирането за **модул** е много разнообразно. Обобщавайки различните гледни точки, ние приемаме за обучаващ (или учебен) модул логически завършена самостоятелна единица от съдържанието на учебната дисциплина, включваща информационни и дейностни аспекти, усвояването на които следва да завърши със съответната форма на контрол. Модулното обучение предполага строго структуриране на учебната информация, съдържанието на обучението и организацията на работата с обучаваните в логически завършени учебни блокове. В модула предварително е планирана не само последователността на изучаване учебния материал, но и нивото на неговото усвояване.

В педагогическата практика е доказано, че едно от най-важните условия за успешен образователен процес е правилният подбор и организация на учебното съдържание. То от своя страна се изменя в зависимост от целите на обучението. Според нас, за да е ефективно професионално насоченото обучение по РЕ за областта на УСВ, учебното съдържание трябва да включва преди всичко материал от сферата на комуникативната дейност, теми и ситуации, речеви действия и речеви материал, максимално отчитащи професионалната насока на обучаваните. Това изисква промяна на значението на някои традиционни досега теми за устно общуване или раздели от граматиката. В зависимост от професионалната насоченост на обучението, в учебната дейност започват да доминират форми като подготвяне на рекламни текстове, съставяне на презентации, провеждане на екскурзии, даване на терминологични указания, презентирание на различни видове услуги.

Ние възприемаме подхода за построяване на модулите според основния им класификационен критерий (напр.: съдържателен, тематичен, по видове речева дейност, аспектен, според нивата на сложност и т.н.). В нашата методическа концепция сме се спрели на тематичността като основен критерий за построяване на обучителните модули, които сме групирани в следните тематични блокове:

- руски език в сферата на СПА и уелнес услугите;
- РЕ за целите на спортната анимация (зимен/летен туризъм);
- РЕ в сферата културно-познавателния туризъм;
- РЕ в сферата на АФА;
- РЕ в други области, свързани с УСВ: ловен, риболовен, винен, гастрономически и круизен туризъм.

Съвременният учебен процес е немислим без използването на **информационни технологии**, чрез които професионалните езикови, речеви и комуникативни умения на обучаваните могат осезаемо да се подобрят. Чрез интензивно използване на интерактивни средства при обучението

в общуване (мултимедийни учебници и пособия, използващи слайдове, движение, звук, текст, видео и графика, които въвличат обучаващите се във взаимодействие с учебния материал) затвърждаването на учебния материал се случва значително по-лесно. Използването на ресурсите на интернет предполага разработване на мултимедийни помагала, включващи аудио- и видеоматериали; използването на електронни речници и енциклопедии на изучавания език, на образователни сайтове и форуми; създаването на компютърно поддържани учебни курсове.

В нашата преподавателска работа е широко застъпено използването на автентични източници, новини от интернет, презентации и бази данни. Интернет позволява по-ефективно да се реши цял ред лингво-дидактически задачи, като:

- развиване на умения за аудиране с помощта на оригинални звукови материали от глобалната мрежа;
- развиване на рецептивни граматически умения за четене, използвайки интернет текстове с различно ниво на трудност. За бъдещата професионална дейност на специалистите в сферата на УСВ са нужни не просто автентични текстове, но текстове, които са интересни и информативни. Нашата практика показва, че към тази група текстове можем да отнесем обявите, анкетите, рекламите, научно-популярните статии, инструкциите. Напредъкът в обучението става благодарение на подбирането на материали, съдържащи най-употребяваната за съответните професионални области лексика и граматика. Получените знания намират практическо приложение в условията на реална професионална реализация, т.е. в уменията да се подготви и осъществи съответният продукт от сферата на УСВ на РЕ.
- развиване на умения за говорене (монологична и диалогична реч) чрез използването на уеб камери;
- формиране на навици за писане чрез отговори на клиенти/партньори по електронната поща. Тук се включва и използването на електронни речници и справочници за оказване на справочно-информационна поддръжка.
- контрол на речниковия запас на обучаваните с помощта на тестови, игрови и обучаващи уеб-базирани програми.

Въз основа на гореизложените теоретични постановки съставихме серия от уроци по съответните тематични блокове. Прилагаме един от тях:

Таблица 1. Примерен урок

Тема	Дидактически цели	Планирани резултати	Основни понятия	Самостоятелна работа
<p>Модул: В СПА-центъра</p> <p>Тема: Първо посещение на СПА-център</p>	<p>1. Въвеждане на лексика по темата, развиване на навици за слушане.</p> <p>2. Развиване на граматични речеве навици.</p> <p>3. Развиване на навици за четене на специализиран текст.</p>	<p>1. Умение за търсене на информация чрез използването на формули за вежливост.</p> <p>2. Извличане от текста информация, нужна за построяване на собствено изказване.</p> <p>3. Разпознаване на лексическите единици при слушане и четене</p>	<p>Лексически единици:</p> <p>Комуникативни клишета за запознанство и търсене на информация: Я хотел бы узнать/спросить...Чем могу помочь?...</p> <p>Грамматически_конструкции:</p> <p><i>в/на</i> + П.п. – где?</p> <p><i>в/на</i> + В.п. – куда?</p> <p><i>для</i> + Р.п. – для кого?/для чего?</p>	<p>Да се състави рекламен текст за услуги в СПА-център</p>

ВАРИАНТ ЗА ЛЕКСИКО-ГРАМАТИЧЕСКИ ТЕСТ

- Изберете дума, най-подходяща по смисъл към маркираната **известный** а) незнакомый; б) выдающийся; в) фантастический; г) привычный
- Изберете и поставете най-подходящата по смисъл дума
У Вас прекрасный СПА-центр. Здесь есть бассейн с термальной водой/туристическая страховка/номер с полным пансионом?
- Завършете изреченията по смисъл
Я слышала, что в Болгарии есть хорошие термальные источники. Моя мама хочет поехать туда для: спорта/пляжного туризма/лечения/занятий спортом.
- Изберете правилния вариант
Туристы хотели бы поехать в Болгарии/Болгарию/ Болгария.

ИЗВОДИ

- Съвременната необходимост от професионална езикова подготовка по РЕ в сферата на УСВ се налага от редица икономически, социални и лингво-дидактически предпоставки.
- Теоретични разработки за обучение по РЕ за целите на професионалната реализация в сферата на УСВ в България липсват, а наличните общи пособия не са адаптирани към професионално насоченото обучение по РЕ.

3. Предложеният модел на преподаване отговаря както на общите лингво-методически предписания, така и на конкретните изисквания за професионално ориентирано обучение по РЕ за специфични нужди.

ЛИТЕРАТУРА

1. Капинова, Е., Играта като средство за развитие на социокултурна компетентност по чужд език на студенти-нефилолози. НБУ. Национална Междунниверситетска регионална конференция, НБУ, София. (Май – 2009), Сборник доклади. с. 304–310, 2011.
2. Капинова, Е., Специфика обучения профессиональной коммуникации на русском языке студентов Колледжей по туризму, Сборник доклади, МАПРЯЛ, Варна, Септември, с. 305–308, 2007.
3. Николенко, Е. Ю., Эффективные методики преподавания РКИ в современной информационно-коммуникационной ситуации (тезисы), Международный научный симпозиум, Славянские языки и культуры в мире, Труды и материалы, М., с. 347, 2009.
4. Образцов, П. И., О. Ю. Иванова, Профессионально-ориентированное обучение иностранному языку на неязыковых факультетах вузов: Учебное пособие, Орел: ОГУ, 2005.
5. Пассов, Е. И, Н. Е. Кузовлева, Основы коммуникативной теории и технологии иноязычного образования — М.: Русский язык, Курсы, 2010.

*гл.ас. Лейла Димитрова,
Национална Спортна Академия „Васил Левски“, София,
e-mail: leyla.dimitrova@nsa.bg*

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЕФЕКТИВНОСТТА НА ИНОВАТИВНАТА ИНТЕРАКТИВНА СИСТЕМА ЗА ПРЕПОДАВАНЕ НА ЧУЖД ЕЗИК ПРИ СТУДЕНТИ СПОРТИСТИ

ЛИЛИЯ ДОНЧЕВА

LILIYA DONCHEVA. RESEARCH OF THE EFFICIENCY OF THE INNOVATIVE INTERACTIVE METHOD FOR TEACHING A FOREIGN LANGUAGE WITH SPORTS STUDENTS

The report reveals the results from the cross-cultural research based on content-analysis aimed at determining the efficiency of the newly created interactive teaching method for teaching a foreign language with sports students. The research has been done in 2016 among students at NSA "Vassil Levski", Sofia and Latvian Sports academy in Riga. The analysis proves that the implementation of interactive textbooks, internet-based education environment and online applications enhance the participation motivation, and the use of presentations combined with quizzes, video materials and different vocabulary exercises for better learning of the sports terminology facilitate and speed up the learning process within the class itself.

Key words: *interactive textbooks, internet-based education environment, online applications, hybrid form of education*

През последните години темата за използване на съвременните технологии в обучението добива все по-голяма популярност. В света на иновациите, достъпността и прилагането на различните форми на електронно и компютърно обучение правят все по-привлекателни заниманията по чужд език. Това повишава мотивацията и познавателната активност на студентите, като наред с това спомага за преодоляване на езиковата бариера при използването на чуждия език като средство за комуникация в професионална среда [3].

Процесът на чуждоезиково обучение в специализирано учебно заведение, каквото е Национална Спортна Академия „В. Левски“, се характеризира със своите особености. Една от основните цели на преподавателите по чужд език е развиване на професионалните компетенции на студентите, наред с усъвършенстване на техните комуникативни компетенции [4]. В тази връзка през последните години се поставя особено голям акцент върху активните методи на обучение с използване на електронни форми на преподаване, както и все по-засилено прилагане на хибридна форма на обучение с помощта на новосъздадената платформа за дистанционно обучение.

Внедряването на технологиите в учебния процес е свързано с усъвършенстване на съдържанието и методите на преподаване. Възможностите са огромни, тъй като позволяват организирането на учебния процес около

различни учебни задачи, което повишава ефективността от обучението и засилва мотивацията на студентите [1].

През 2015 г. бе стартиран научен проект на тема „Усъвършенстване на системата за специфично чуждоезиково обучение в магистърските програми „Спорт за високи постижения“ и „Спа култура, източни и аква практики“, финансиран от Национална Спортна Академия „В. Левски“. Целта е подобряване на системата за чуждоезиково обучение (английски и руски език) според потребностите на спортните специалисти, обучаващи се в съответните магистърски програми, чрез прилагане на съвременни интерактивни учебници и разработване на единни, специализирани учебни помагала, които да бъдат включени в учебния план на двете магистърски програми. Това дава още по-голяма възможност на студентите да изучават чужд език спрямо своите потребности в професионалния им път в спорта. Разработените учебни материали бяха тествани през учебната 2015–2016 година сред български и латвийски студенти.

Целта на настоящия доклад е да разкрие ефективността на разработената и приложена в обучението нова система за преподаване на чужд език в магистърските програми „Спорт за високи постижения“ и „Спа култура, източни и аква практики“.

ЗАДАЧИ

1. Да се установи нивото на интерес и мнението на студентите относно нововъведената система на обучение по чужд език;
2. Да се направи крос – културно изследване на предимствата на новата система за постигане на по-добри резултати от обучението.

МЕТОДОЛОГИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

В обучението беше използван интерактивен софтуер на издателство ExpressPublishing, а именно учебници по английски език за специфични цели със спортна насоченост: “Sports” и “Fitnessstraining” при студентите от магистърска програма „Спорт за високи постижения“ и “BeautySalon” при студентите от магистърска програма „Спа култура, източни и аква практики“. Учебниците са разработени така, че да обхващат три нива на чуждоезикова компетентност – от A1 до B1 и могат да се прилагат при студенти с различно ниво на познания по английски език. Всеки урок в учебниците е организиран около определена тема, напр. вид спорт – основни правила; позиции на играчите; екипировка; вид тренировка; видове масаж; различни спа процедури и т.н.

Уроците се състоят от следните раздели:

Get ready! – лексикални упражнения със съответната терминология и нейното онагледяване.

Reading – текстове за развиване на умения за четене, придружени от въпроси за дискусия преди прочитане на текста и след прочитането му. Към всички текстове има и аудио запис, който помага за развитие на уменията за слушане.

Vocabulary – упражнения с новия лексикален материал с цел неговото запаметяване и активиране още по време на урока.

Listening – в този раздел студентите слушат диалози на ситуации, които се приближават максимално до реалния дискурс – разговори между треньор и състезател, между фенове, спа-специалист и клиент, и т.н. Студентите слушат „жива“ реч на фона на естествени шумове, което развива уменията им да разграничават и разбират английския език.

Speaking – този раздел е предназначен за работа по двойки. Студентите трябва да разиграят диалог, подобен на този, който са чули. Едновременно с това се упражнява активно лексиката в урока. Разделът съдържа и упражнение за работа в малки групи. Целта е да се анализира дадена ситуация и да се даде конкретно практично решение.

Writing – писмено задание за самостоятелна работа.

Freevideoresources – учебен филм с упражнение за определяне нивото на разбиране на видео-материала, свързан с темата на урока.

Една от основните особености на работата с интерактивните учебници е, че студентите не са статични по време на заниманията по чужд език. Всеки един от тях излиза на интерактивната дъска, за да отбележи отговора, който смята за правилен и по този начин умствената активност се съчетава с двигателната, което повишава мотивацията за участие на учещите.

Друг елемент от новосъздадената система за чуждоезиково обучение са Power Point презентациите, които съдържат както лекционен материал по разглежданите теми, така и т.нар. игри с въпроси, които целят неговото запомняне и прилагане на наученото в рамките на учебното занимание. Презентациите са комбинирани с интернет базирани видео-материали и кратки филми, които създават моментна релаксираща атмосфера по време на урока.

Не на последно място е създаденият двуезичен онлайн речник на непознатите думи и изрази. Интернет базираната учебна среда Quizlet дава възможност новата лексика да се наизуствява под формата на различни упражнения: flashcards, тестове, упражнения за свързване и т.н. Приложението може да се използва както по време на учебните занимания, така и самостоятелно за самоподготовка.

В края на курса на обучение студентите бяха помолени да отбележат трите неща, които са им харесали най-много по време на учебния процес и трите неща, които не са им допаднали от приложените учебни процедури.

КОНТИНГЕНТ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Изследването беше направено сред 36 български студенти (редовно и задочно обучение) от магистърските програми „Спорт за високи постижения“ и „Спа култура, източни и аква практики“ в НСА „В. Левски“ и 49 латвийски студенти, редовно обучение в Латвийската Спортна Академия.

Изследването е направено в периода февруари-юни 2016 г.

РЕЗУЛТАТИ

За да се установи нивото на интерес и мнението на студентите относно нововъведената система на обучение по чужд език беше направен контент анализ на отговорите от проведеното интервю в края на курса им на обучение. Беше приложен количествен и качествен метод на анализ на дадените отговори.

Количественият анализ на информацията от интервюто е ориентиран около изброяването на ключови думи (табл. 1) с цел определяне на цялостната нагласа и степен на удовлетвореност, които студентите демонстрират след като са се запознали с новата система на обучение.

Таблица 1. Количествен анализ на ключови думи.

Ключова дума	Брой споменавания
харесвам	91
интересен	43
забавно	20
полезно	31
лесно	35
научих	57
метод, система	47
упражнения	35
преподавател	46

Количественият метод на анализ разкрива подчертано положителното отношение на студентите към новосъздадената система на обучение по чужд език. Над 90% от изследваните лица споделят, че харесват учебния метод и системата на преподаване. Половината от тях заявяват, че обучението им е било интересно, забавно и полезно. Около 80% са доволни от наученото в рамките на учебното занимание, като почти половината от тях казват, че материалът е бил лесен за усвояване. Голям е броят на студентите, които говорят конкретно за различните упражнения, които са им допаднали – най-вече видео-материалите, лексикалните упражнения в интерактивните учебници и Quizlet, както и упражненията за слушане и говорене. Не на последно място, повече от половината студенти споменават добрия подход и подготовка на преподавателя, което е допълнителен стимул за тяхната ангажираност.

Резултатите от качествения метод на анализ разкриват една интересна тенденция. Едва 2% от латвийските студенти са отбелязали своите забележки към проведеното обучение – някои технически проблеми при стартиране на интерактивния учебник, прекъсване на интернет връзката, както и кратката продължителност на обучението (15 академични часа). Мнението на българските им колеги (около 10%), свързано с негативната страна на обучението, е насочено основно към слабата дисциплина на моменти по време на заниманията. Това, което прави впечатление е, че нито една от критичните забележки не е отправена към метода на преподаване или прилаганите учебни процедури, което е индикатор за цялостната добра оценка, която дават студентите.

За латвийските студенти спортисти това е една съвсем нова методика на работа както в часовете по чужд език, така и в цялостната им академична програма. Почти всички студенти споделят, че харесват упражнението по чужд език, заради новия начин на поднасяне на информацията, който според тях е лесно достъпен и интересен. Голяма част от анкетираните, които използват думите „интересно“, „забавно“ и „лесно“ в своите отговори са сред студентите от Латвия.

Българските студенти спортисти обръщат по-голямо внимание на темите, застъпени в учебната програма и доброто систематизиране на учебните процедури по време на заниманията. Работата в групи и взаимодействието с колегите са сред нещата, които им допадат най-много. Почти всички твърдят, че са усвоили по-лесно спортната терминология с помощта на игрите с въпроси в презентациите и интернет базираната учебна среда Quizlet.

Разработената иновативна програма по чуждоезиково обучение сред студентите спортисти залага в голяма степен и на самостоятелната подготовка на обучаваните, предвид ограничената аудиторна заетост – между 15 и 30 академични часа. Известно е, че автономното учене в академична среда често представлява проблем по две причини.

От една страна, студентите не са развили необходимите за това умения, тъй като повечето от тях са били ограничени от метода на преподаване в средните училища, където са научавали само материала, преподаван от учителя им в клас и това, което е написано в учебниците [5]. От друга страна, предвид промяната в контекста на академичната среда, преподавателите срещат редица предизвикателства пред това да развият тези умения за автономно учене на своите студенти [2]. Един от начините за справяне с проблема е разработване и адаптиране на материалите с цел постигане на поставените педагогически цели, както и активно участие на студентите извън рамките на учебното занимание. Тук особено ефективна се оказва хибридната форма на обучение, която комбинира традиционното преподаване и платформата за дистанционно обучение, където студентите могат да открият както материалите, разглеж-

дани по време на урока, така и допълнителни лексикални и граматични упражнения и интернет базирани източници, които да им помогнат при самоподготовката. Особено успешни и полезни са и електронните учебници, които покриват лекционния курс, и в които студентите могат да проверят своите знания с помощта на разработените примерни тестове върху изпитния материал.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Направеното проучване, насочено към разкриване на ефективността на разработената и приложена в обучението нова система за преподаване на чужд език в магистърските програми „Спорт за високи постижения“ и „Спа култура, източни и аква практики“ доказва, че създадената иновативна, съвременна методика за преподаване на чужд език сред студенти спортисти се характеризира с добра структурираност и организираност на учебните процедури. Темите, около които е организирано преподаването са добре подбрани, интересни и достъпни не само за българските, но и за чуждестранните студенти, изучаващи английски като чужд език. Използването на интерактивни учебници и интернет базирани приложения допринасят за създаване на приятна и мотивираща атмосфера за обучение и повишават мотивацията за участие, а използването на платформата за дистанционно обучение развива уменията на студентите за автономно учене и самоподготовка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буланова, Н., Използване на иновационните технологии в обучението по английски език, 9-ти Международен научен семинар в рамките на 10-та Международна научно-техническа конференция „Наука – образование, производство, икономика“, Минск, с. 24–27, 2012.
2. Василен, О., Т. Конагорова, Промотиране на автономното учене по време на заниманията по чужд език, 9-ти Международен научен семинар в рамките на 10-та Международна научно-техническа конференция „Наука – образование, производство, икономика“, Минск, с. 46–47 2012.
3. Дончева, Л., Л. Димитрова, „Иновативен начин за преподаване на английски език и влиянието му върху нивото на концентрация на обучаваните“, V Международен конгрес за базови умения: компетенции в областта на лингвистичните науки, UniversidaddeCastilla-LaMancha, април, 2016.
4. Дончева, Л., Интерактивни методи на преподаване на чужд език при студенти спортисти, Международна академия на науките и висшето образование. Международен научен проект Вербалната култура на човечеството през призмата на вековете, Лондон, 2013.
5. Мак Доналд Рос, Дж., Електронно обучение без правилни и грешни отговори като средство за развитие на диалогичното мислене, Лекция, L&TConference, Лийдс, Special Edition. Vol.8, N 3, 2007.

*гл.ас. Лилия Дончева, Национална Спортна Академия „Васил Левски“, София,
email: lilittto@abv.bg*

РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР В ВОСПИТАНИИ И МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СВЕТЕ ПРОБЛЕМ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МУХИТ ТОЙЛЫЕВИЧ ДАУЛЕНБАЕВ

MUHITH TOYLYEVICH DAULENBAEV. THE ROLE OF NATIONAL GAMES IN EDUCATION AND INTERNATIONAL RELATIONS IN THE LIGHT OF PROBLEMS OF MODERN EDUCATION OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

The article raises the question of the education of the national games, which, along with classic sports activities conducted in the framework of the curriculum of secondary schools, has a beneficial impact on international relations of the peoples living on the territory of the Republic of Kazakhstan.

Key words: *Kazakh national game, international relations, physical culture, sport, education institutions, education of humanism.*

На современном этапе развития физической культуры произошли изменения в постановке целей задач физического воспитания школьников. По мнению специалистов [4], 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.

Национальные игры народов отражают те двигательные качества, которые и совокупны проблемам физического развития населения, и особенно, детей дошкольного и школьного возраста. Так как, какие бы ни были подвижные и национальные игры распространены в том или ином регионе, особенную популярность как классические спортивные игры, они не имеют в глобальных масштабах. В общеобразовательных школах мало уделяют внимания для введения в учебные планы этого раздела. Доля национальных подвижных игр, в процентном эквиваленте учебного процесса во многих школах региона отражаются в основном в начальных классах, не вникая на то, что именно воспитательная часть национальных игр особо нужна для детей среднего и старшего школьных возрастов. В основном внимание акцентируется на классические спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол).

Данные спортивные игры, несомненно, развивают двигательные качества. Но, в основном эти командные спортивные игры нацелены для обучения стремления к победе любой ценой, где нет места духа здо-

ровой спортивной борьбы, уважения к сопернику, соблюдения правил честной игры «Фэйр плей» и др. Учителя физической культуры ставят во главу угла свою работоспособность, показатели профессиональной работы – участие в межшкольных соревнованиях, спартакиадах по видам спорта, занятые ими места. В погоне за призовыми местами, которые прямо отражают профессиональную деятельность учителей физической культуры общеобразовательных школ, в тени остаются виды спорта (тоже обязательные) как подвижные игры, гимнастика, элементы единоборства. Хотя, многие учителя физической культуры в этом случае прикрываются государственной программой по физической культуре [6], где введены обязательная и вариативная части урока (вариативная часть урока должна составлять около 28% от общего объема учебных часов). В этом случае они приводят примеры, что разделы спорта можно распределить по тем видам спорта, по которым приспособлены спортзалы, спортплощадки, спортивные инвентарь и оборудование данной школы или же спортивной специальности самого учителя.

Актуальность. На республиканском уровне были приняты ряд документов: „Закон о физической культуре и спорте Республики Казахстан“ [1]; „Концепция развития физической культуры в системе образования и программах физического воспитания детей и учащейся молодежи Республики Казахстан“ [2], отмечающих большую роль физической культуры в воспитании молодежи. Но, по мнению специалистов [3], присущий настоящему времени кризис государственной системы физического воспитания и относительная неготовность самой физической культуры развиваться вне этой системы обернулись для общества рядом негативных последствий, таких как: снижение интереса к занятиям физическими упражнениями; недостаточная готовность человека перейти к организации самостоятельных форм занятий физкультурной деятельностью; несоответствие уровня компетенции преподавателей и методистов физической культуры современным требованиям, проявляющиеся в их недостаточной профессиональной готовности овладеть новым содержанием и формами занятий физическими упражнениями, новыми современными технологиями; запустение и разрушение спортивных площадок по причине функциональной неготовности их персонала организовывать нетрадиционные виды физкультурной деятельности.

Можно приводить сколько угодно примеров о полезности всемирной паутины Интернет, но здоровья он не прибавит. Наоборот, насмотревшись всяких там в антипедагогическом плане, подозрительных новостей и сайтов, что могут отрицательно влиять на детскую психику, ребенок может необдуманно, спонтанно совершить мелкие правонарушения. Если его не остановить, не переубедить и перевоспитать с помощью различных национальных подвижных игр, основанных на народных традициях, то последствия могут быть определенно сложными.

Проблема исследования. Воспитательная сторона национальных игр на уроках физической культуры кроме развития физических качеств, положительно влияет на формирование мировоззрения, прививает гуманистическое отношение к окружающей среде и сверстникам, укрепляет межнациональное общение детей, которые во время игр тесно сближаются, разглаживая острые углы национальных разногласий взрослых. Были примеры, когда в больших населенных пунктах, где проживают кроме местного коренного населения и представители других национальностей – по разным обстоятельствам возникали разногласия по бытовым, социальным проблемам. В таких случаях дети не придавая значения, играли вместе, ходили в одну школу.

Недаром, благодаря политике, поддерживаемой Главой государства и органами властей в Республике Казахстан нет дискриминации, межэтнических разногласий и столкновений, как это случается в наше время в других регионах планеты. Это еще раз доказала недавно проведенная очередная конференция Ассамблеи народов Казахстана.

Для развития национальных игр среди взрослого населения и детей дошкольного, школьного возраста нужно популяризовать физическую культуру и спорт. Популяризация физической культуры, спорта и здорового образа жизни нуждается в специфицированном разделении в соответствии с теми основными формами спорта, которые установились в обществе на современном этапе. Для осуществления развития национальных игр среди населения и детей, существуют две основные взаимосвязанные формы спорта: массовый самодеятельный спорт и спорт высших достижений. Первая является органической частью системы физического воспитания, физической культуры общества: массовый спорт лишь относительно лимитируется возрастом, состоянием здоровья, уровнем физического развития людей. Каждый человек хотя бы раз занимался массовым спортом в своей жизни, потому что спорт как неотъемлемая часть учебного предмета входит в программы всех типов учебных заведений и военно-физической подготовки в Вооруженных Силах. В этой форме реализуются, прежде всего, общие образовательно-воспитательные, подготовительно-прикладные, оздоровительные и рекреационные задачи.

Массовый спорт – основа спорта высших достижений, условие физического совершенствования подрастающего поколения, спорт высших достижений позволяет на основе выявления индивидуальных возможностей и способностей человека в определенной сфере спортивной деятельности (посредством углубленной специализации по разделам спорта, в том числе и национальных игр, и индивидуализации учебно-тренировочного процесса, связанного с использованием возрастающих до предельных функциональных нагрузок) добиваться максимальных, рекордных спортивных результатов, моделировать для них эталонные ориентиры, вооружать

массовую практику проведения национальных игр среди детей школьного, дошкольного возраста и взрослого населения наиболее эффективными средствами и методами спортивного совершенствования. Рекорды в спорте высших достижений, победы в официальных международных, национальных и других спортивных соревнованиях создают моральный стимул развития массового спорта.

Теоретическая и практическая значимость исследования. При разработке научно-теоретических предпосылок национальных игр в физическом воспитании школьников за основу в понятийном и методологическом аппарате за основу были взяты следующие: основной акцент делается на формирование индивидуальной *личной физической культуры* школьников, то среди концепций физической культуры наиболее приемлемой считается *концепция Спартианского движения*. Об этом свидетельствует то, что по мнению В.И. Столярова, разностороннее и гармоническое развитие личности предусматривает единство физического (телесного), психического и духовного развития [5].

В каждой из сфер реализаций (школа, система внешкольных учреждений, семья) для участников физкультурной деятельности (учителя физической культуры, учителя-предметники, учащиеся, организаторы физкультурно-оздоровительной работы, родители) разработано содержание коррекции работы и условия реализации по компонентам, подлежащих совершенствованию этих явлений. Так, для учащихся – это их личная физическая культура и т.п.

Специфическая регулирующая роль государственных органов для дальнейшего развития национальных игр в сфере физической культуры и спорта, укрепления общественного здоровья и развития человеческого потенциала заключается в коррекции социальной стратификации, в утверждении и гарантировании равных прав граждан на всестороннее развитие личности и общества. Целью государственной политики в этой сфере является формирование гражданского самосознания, повышение уровня социальной защищенности и самореализации граждан; формирование здорового образа жизни посредством внедрения в быт детей школьного, дошкольного возраста и взрослого населения национальных игр, профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений в молодежной среде; создание условий для массовых занятий физической культурой, национальными играми и спортом всех слоев населения.

Для родителей, учителей-предметников, организаторов физкультурно-оздоровительной работы были разработаны образовательные программы по вопросам внедрения национальных игр в программу физического воспитания школьников. Они должны включать в себе задачи, тематику спецсеминара, методические указания по их реализации, зачетные требования [7].

На семинарах и других мероприятиях, организуемых органами образования (на учительских конференциях), всегда поднимаются вопросы плодотворного распределения учебных часов по разделам спорта. Много говорится и о роли национальных подвижных игр. Для укрепления выше перечисленных разделов спорта, учителя-методисты, педагоги с большим педагогическим стажем много выступают с предложениями об улучшении преподавания физической культуры в общеобразовательных школах. В частности, расширения видов национальных подвижных игр, с применением новых технологий обучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На современном этапе усилия специалистов направлены на реализацию цели физического воспитания современных учащихся, а именно формирования их личной физической культуры. Последняя рассматривается как гармоническое единство физического (телесного) совершенствования и духовного развития.

Так, среди них специалисты выделяют научные приоритеты в физическом воспитании школьников, различные концепции физического воспитания. К последним можно отнести концепции спортизированного физического воспитания, формирования личной физической культуры школьника, олимпийского образования, оздоровительных технологий физического воспитания, физкультурно-спортивного движения. Все это создает необходимые условия для занятия детьми школьного, дошкольного возраста и взрослого населения национальными видами спорта в общеобразовательных школах во время уроков физической культуры, во внеклассных и внешкольных спортивных мероприятиях и в дворовых игровых площадках.

Одним из основополагающих законодательных документов является Государственный стандарт по предмету „Физическая культура“. Ключевыми положениями являются формирование интереса учащихся к самостоятельным способам занятий физическими упражнениями, и влияние этого процесса на физическое развитие и формирование личностно-значимых свойств и качеств.

На современном этапе развития физической культуры и спорта появились различные виды спорта, которые становятся популярными среди молодежи. В связи с изменением мотивов, интересов учащихся необходимо предлагать новые организационные формы физического воспитания.

Таким образом, выполняя прямое свое назначение – воспитать и обучать детей физическим качествам, учителя физической культуры, как пропагандисты здорового образа жизни и внедрения в быт национальных игр, должны прилагать все усилия для гармоничного развития подра-

тающего поколения, активно пропагандировать своим примером роль физического воспитания и спорта во внедрении национальных игр среди детей школьного, дошкольного возраста и взрослого населения.

ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон Республики Казахстан о физической культуре и спорте, 2 декабря, 1999, № 490-13РК // Sport-2000, № 1, 4–11 января, С., 4–5.
2. Концепция развития физической культуры в системе образования и программах физвоспитания детей и учащейся молодежи Республики Казахстан, Спортивный Казахстан, 1992, 3–10 ноября.
3. Матвеев, А.П., Физическая культура личности как проблема педагогики, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1998, № 2, С., 10–12.
4. Переверзин, И.И., Школьный спорт в России: Миниэнциклопедия, М., Российская государственная академия физ.культуры, школа спортивного бизнеса, 1994, 255 с.
5. Столяров, В.И., Концепция спартанского движения, Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2001, № 1, С., 4–11.
6. Типовая программа по физическому воспитанию учащихся 1–11 классов общеобразовательной школы, Под ред., В.П.Фирсова, А.В.Цуркина, Алматы: Рауан, 1993, 99 с.
7. Сейсенбеков, Е.К., Научно-методическое обоснование внедрения новых организационных форм физического воспитания школьников: дисс. канд.пед.наук: 13.00.04., Алматы, 2006, С., 82–100.

*МУХИТТОЙЛЫЕВИЧ ДАМЕНБАЕВ, заслуженный тренер
Республики Казахстан, доцент кафедры
Оздоровительной физической культуры Казахского национального
педагогического университета имени Абая, г Алматы, Республика Казахстан;
+ 7775-255-66-27, Yerlan_fks@mail.ru*

КРИТЕРИИ И ЛИЧНОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

ОЛЬГА ХОХЛОВА, НАТАЛЬЯ АЛЕШИНА

OLGA KHOKHLOVA, NATALIA ALESHINA. CRITERIA AND PERSONALITY VALUES STUDENT IN THE PROCESS OF FORMATION OF PHYSICAL EDUCATION OF THE PERSON

This article shows that the process of physical education is only a specific part of the education of physical culture. Physical education – is not an area of direct work with the body, even though the body-motor qualities of a person are the subject of interest in this area. Like the rest of the sphere of culture, physical culture – is, first of all, and work with the human spirit, its inner, rather than the outside world. Exhaustively reveals the basic orientation of the individual student.

Key words: *Physical culture of personality, motive, personality, personality criteria, physical activity.*

Первый ориентир, который необходимо постоянно иметь в виду в процессе формирования физической культуры личности – это разделение понятий „индивид“ и „личность“. При выведении понятия „индивид“ в психологии личности отвечают прежде всего на вопрос, в чем данный человек подобен всем другим людям, то есть указывают, что объединяет данного человека с человеческим видом. Это не однозначно с понятием „индивидуальность“, с помощью которого дается ответ на вопрос, в чем данный человек отличается от всех других людей. Индивидом рождаются, а личностью становятся. Личность есть системное, динамическое, „сверхчувствительное“ качество.

„Личность“ – понятие более узкое, чем понятие „человек“. Личность – не только продукт, но и субъект общественных отношений. Личность – это человеческий индивид как носитель сознания, как существо, способное к трудовой и познавательной деятельности.

Второй ориентир – деятельность, которая представляет собой динамическую, саморазвивающуюся иерархическую систему взаимодействий субъекта с миром. Рассматривать личность вне анализа деятельности – значит не учитывать основного для понимания любой саморазвивающейся системы вопроса: для чего? Возникает личность как совершенно особая реальность, любые попытки понимать личность вне контекста реального процесса взаимоотношений в мире, с самого начала обесмысливает изучение ее сущности.

Человек – система динамическая, существующая, становящаяся личностью и проявляющаяся как личность в процессе взаимодействия с

окружающей средой. Деятельность человека является формой его реального существования. В самом широком плане виды деятельности подразделяются на общие для всех людей и специальные (профессиональные). Динамика личности (наряду с деятельностью) определяет постоянное изменение свойств и качеств человека. Становление личности именно и состоит в прогрессивном изменении качеств человека, то есть включает в себя развитие функциональных механизмов психики; усвоение опыта личности, воспитание типологических свойств личности (характер, темперамент и др.). Ведущим видом деятельности признается учение.

Целесообразно по ходу изложения сути деятельности дать определение и понятию «физкультурная деятельность», ибо до сегодняшнего дня в теории физической культуры это понятие понимается неоднозначно.

Физкультурная деятельность в социальном аспекте представляется как исторически определенный тип социальной практики физкультурного воспитания, проявляющейся в ее различных видах (оздоровительный, прикладной, спортивный, образовательный, пропагандистский, самосовершенствование и пр.).

Понятие же «физкультурная деятельность личности» видится в несколько ином аспекте: как динамическая социальная саморазвивающаяся система активных, упорядоченных и целенаправленных действий, направленных на освоение ценностей физической культуры. При этом виды и формы физкультурной деятельности личности могут быть самыми разнообразными.

Третий ориентир при формировании физической культуры личности – мотивационная сфера личности. Мотив – это то, что побуждает личность к действию или бездействию. Мотивы подразделяются на социально-значимые, личностно-значимые и профессионально-значимые; положительные и отрицательные. Мотивы определяются знаниями, убеждениями, установками, интересами и потребностями. В качестве примера структуризации мотивов в образовании часто используется иерархическая модель классификации мотивов, предложенная американским психологом А. Маслоу: 1) физиологические потребности; 2) потребности безопасности; 3) потребности в социальных связях, 4) потребность самоуважения; 5) потребность самоактуализации. Первые потребности считаются низшими (нужды), пятые – высшими (роста).

Все виды перечисленных мотивов в различных их сочетаниях могут присутствовать в основе физкультурной деятельности личности. При этом мотивационная составляющая технологии воспитания физической культуры личности в процессе методико-практических занятий по физической культуре должна вести занимающихся от личностно-значимых мотивов к социально-значимым, от низших потребностей к высшим. Необходимо учитывать также, что мотивы представляют собой скрытый механизм

деятельности человека. На первый взгляд, они понятны и просты, как и сам человек, но на самом деле могут иметь довольно завуалированное непростое содержание и непредсказуемый выход в определенную деятельность или поступок. В физической культуре мотивы подкрепляются психофизическими ощущениями и физиологическими потребностями, генетически присутствующими и вырабатываемыми в процессе регулярных занятий. Поэтому их исследование и формирование, по существу, должны носить комплексный характер. Более того, мотивы могут носить как устойчивый, осознанно подкрепленный, так и неустойчивый, малоаргументированный характер.

Наконец, четвертый ориентир – совокупная характеристика структуры личности. В общей педагогике в нее включаются основные свойства, качества и признаки.

В истории педагогики предпринималось немало попыток структурировать личность, но все варианты в какой-то степени, отличаются друг от друга.

Основным критерием развития личности в процессе методико-практических занятий по физической культуре является физическая культура личности студента. Чтобы понять, что же имеется в виду под физической культурой личности, были проанализированы определения Л.П. Матвеева, М. Я. Виленского, В. К. Бальсевича, В. И. Стоярова, Л. И. Лубышевой и других авторов.

Итак, к основным характеристикам физической культуры личности специалисты относят: определенный уровень двигательных умений, навыков, физических качеств, физического развития, физической подготовленности (все это вместе характеризуется как компоненты физического совершенства); далее наличие физкультурной образованности (применение знаний и умений на практике); мотивационно-ценностные ориентации, базирующиеся на знаниях, убеждениях, целевых установках; физкультурно-спортивную деятельность (с учетом разнообразной ее направленности), в основе которой лежат физическое самовоспитание и самосовершенствование личности.

Исходя из того, что понятны компоненты физического совершенства, мотивационно-ценностные ориентации физкультурно-спортивной деятельности, понятны значимость знаний и образованности в области физической культуры, содержание физической культуры, сущность и цели занятий, можно предложить, вслед за Г. М. Соловьевым, следующее определение физической культуры личности.

Физическая культура личности – это область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое состояние, характеризующееся определенным уровнем специальных знаний, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций, со-

циально-духовных ценностей, интегрированных в деятельность, культуру образа жизни, духовность и психофизическое здоровье.

Структурные модели физической культуры личности, разработанные М. Я. Виленским, В. К. Бальсевичем и Л. И. Лубышевой, послужат пятым ориентиром в ее структуризации с позиции технологических требований. Обе модели в определенной степени дополняют друг друга и расширяют представления об основных составляющих физической культуры личности. Несомненно, во внимание берутся и четыре вышеуказанных ориентира.

Физическая культура личности представляется сложным системным образованием, основывающимся на знаниях, интеллектуальных способностях, физическом совершенстве, мотивационно-ценностных ориентациях и социально-духовных ценностях. Все они проявляются в физкультурной деятельности – основном свойстве личности.

С другой стороны, наличие в физической культуре личности знаний и интеллектуальных способностей обуславливает мотивы и результат деятельности. В свою очередь, социально-духовные ценности неотделимы от физического совершенства, они имеют как общекультурные характеристики, так и специфические, присущие только физической культуре. В целом все элементы физической культуры личности, представленные в ее структуре, имеют тесную взаимосвязь, дополняют и обуславливают друг друга.

Таким образом, непосредственное профессионально-личностное развитие студента в процессе методико-практических занятий по физической культуре происходит в результате воспитания, формирование ее профессионально-личностных качеств, воспитания его физической культуры. Воспитание средствами физической культуры есть сложный поликомпонентный психолого-педагогический процесс формирования личности студента, а физическое воспитание – многовариабельный процесс, составляющий специфическую часть воспитания физической культуры, направленный на психофизическое и спортивное совершенствование личности.

Исходя из определения физической культуры личности, ее составляющих, становится понятно, что процесс воспитания физической культуры представляется значительно шире, чем процесс физического воспитания. Последний – это всего лишь специфическая часть воспитания физической культуры. Оторванный от знаний, нравственности, этики, эстетики, развития интеллектуальных способностей, а в целом – от гармонического развития личности, процесс физического воспитания как его результат (физическое совершенство) представляет собой лишь телесную культуру. Современные же представления о физической культуре личности значительно глубже, шире и напрямую связаны с общей культурой. Физическая культура – это не область непосредственной работы с телом, хотя именно телесно-двигательные качества человека являются предметом интереса

в этой области. Как и вся сфера культуры, культура физическая – это, прежде всего и работа с духом человека, его внутренним, а не внешним миром. В этом отношении проблема влияния различных физических упражнений, видов спорта на психическое состояние и качество личности, ее характер, поведение, духовность мало изучена. По существу традиционная система физического воспитания опирается в основном на специфическую составляющую физической культуры личности (физическую подготовленность и физическое развитие), остальные качества личности (эстетические, этические, психические и т. д.) имеются только в виду, декларируются, но на практике целенаправленного воплощения в педагогических технологиях не получают.

СЪДЪРЖАНИЕ

ПЪРВО НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ, СПОРТ И РЕКРЕАЦИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛНАТА СИСТЕМА

ИЗСЛЕДВАНЕ ВЪЗМОЖНОСТТА ЗА ПОВИШАВАНЕ ДЕЕСПОСОБНОСТТА
НА СТУДЕНТИТЕ ЧРЕЗ СРЕДСТВАТА НА ПЛУВНИЯ СПОРТ
БОРЯНА ТУМАНОВА / 7

ТЕНДЕНЦИИ В ИЗМЕНЕНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ
И ДЕЕСПОСОБНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ В ДЪЛГОСРОЧЕН ПЛАН
ВЛАДИМИР ИВАНОВ / 11

ПРОВЕРКА НА ФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТОВНОСТ НА СТУДЕНТСКИЯ
ФУТБОЛЕН ОТБОР НА СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ
ГЕОРГИ ИГНАТОВ / 16

ЕФЕКТЪТ НА СТАНЦИОННИТЕ УПРАЖНЕНИЯ В ЗАНИМАНИЯТА
ПО ФУТБОЛ СЪС СТУДЕНТИ ОТ НСА „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“ И
СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
**ГЕОРГИ ИГНАТОВ, ДАНИЕЛ ДИМОВ, СИЛВИЯ РАДОЙСКА,
СТАНИСЛАВА ЦЕКОВА / 24**

ФОРМИРОВАНИЕ БЕЗОПАСНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛНОЙ СРЕДЫ
И КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ЕЛЕНА ТОРИНА / 40

ВЛИЯНИЕ НА МОДЕЛ С МУЛТИМЕДИЙНИ ТЕХНОЛОГИИ
В ОБУЧЕНИЕТО ПО ТЕНИС НА МАСА ПРИ СТУДЕНТИ
ОТ УНСС ВЪРХУ НЯКОИ ПСИХИЧНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ
ЕЛЕОНОРА МИЛЕВА, ЕЛЕНА МОНЕВА / 45

АКТУАЛНИТЕ ПРОБЛЕМИ И СОЦИАЛНАТА СУЩНОСТ ШКОЛНОГО
СПОРТА В ПРОЦЕСЕ РЕШЕНИЯ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛНЫХ ШКОЛАХ
**ЕРЛАН СЕЙСЕНБЕКОВ, ВАЛЕРИЯ ЗАЙЧЕНКО, НИНА БОГДАНОВА,
ПЕТЯ ГЕРДЖИКОВА / 51**

ЛЕЧЕБНАТА ГИМНАСТИКА ПО ВРЕМЕ НА РАЖДАНЕТО – АКЦЕНТИ В
ОБУЧЕНИЕТО НА АКУШЕРКИ
ИВАНИЧКА СЕРБЕЗОВА / 58

ПЛЪТНОСТ НА ПРАКТИЧЕСКОТО ЗАНИМАНИЕ ПО БАСКЕТБОЛ ПРИ
ОБУЧЕНИЕТО НА СТУДЕНТИ
ИРЕН ПЕЛТЕКОВА / 64

СРАВНЕНИЕ МЕЖДУ ИЗБОРА ЗА БЪДЕЩА РЕАЛИЗАЦИЯ
НА СТУДЕНТИ ОТ СПЕЦИАЛНОСТ „РЕХАБИЛИТАТОР“
ОТ ТРИ МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖА
МАРИАНА АЛБЕРТ, СИЛВИЯ ФИЛКОВА, КАТЯ МОЛЛОВА / 70

ФИЗИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТИ ПРАКТИКУВАЩИ
БАСКЕТБОЛ В СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ И
ВИСШЕ ТРАНСПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ТОДОР КАБЛЕШКОВ“.
МАРИНА НЕДКОВА, БОЯНА МИТРЕВА, ДИАНА ПЕЕВА / 76

РАЗВИТИЕ НА КИКБОКСА В АКАДЕМИЯТА НА МВР
МАРИО ИЛИЕВ / 81

КАЗАХСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МЕНДИГАЛИЕВА ШОЛПАН АБДИЕВНА / 89

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ
НА СТУДЕНТКИ ОТ ГРУПИТЕ ПО ВОЛЕЙБОЛ
С НЕСПОРТНА НАСОЧЕНОСТ ПРИ СУ „СВ. КЛ. ОХРИДСКИ“
МИНА АНТОНОВА / 95

ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА НА СТУДЕНТИТЕ ОТ АБАЙ
НАРЕЧЕН КАЗАХСКИ НАЦИОНАЛЕН ПЕДАГОГИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ
ПО ОТНОШЕНИЕ НА БЪДЕЩАТА ИМ КАРИЕРА
МИРА ИРАЛИНА / 100

АНАЛИЗ НА ПОКАЗАТЕЛЯ ИНДЕКС НА ТЕЛЕСНАТА МАСА
НА СТУДЕНТКИ ПРАКТИКУВАЩИ АЕРОБИКА
ПЕТЯ ХРИСТОВА / 105

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНОТО КАЧЕСТВО ЛОВКОСТ НА СТУДЕНТИ
ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ ЧРЕЗ СПЕЦИАЛИЗИРАН ТЕСТ „ПЕРГЕЛ“
РАДОСЛАВ КОСТАДИНОВ / 110

КОРЕЛАЦИОННИ ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВЕНОСТ И
ПСИХИЧЕСКИ КАЧЕСТВА ПРИ УЧЕНИЦИ
8 КЛАС ПРИ ШУ „ЕПИСКОП КОНСТАНТИН ПРЕСЛАВСКИ“
ТЕОДОРА СИМЕОНОВА / 116

ДВИГАТЕЛЕН РЕЖИМ ПРЕЗ БРЕМЕННОСТТА В ОБУЧЕНИЕТО
НА СТУДЕНТИТЕ АКУШЕРКИ
ЦВЕТА ХРИСТОВА / 122

АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ МНЕНИЕТО НА РОДИТЕЛИ,
ЗА ЗАНИМАНИЯТА НА ДЕЦАТА ИМ С БАСКЕТБОЛ
ЯНКО ЯНКОВ, НАДЕЖДА ЙОРДАНОВА / 129

**ВТОРО НАПРАВЛЕНИЕ
РЕКРЕАЦИЯ, АНИМАЦИЯ И СПОРТ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ –
ПРЕВЕНЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ**

РОЛЯТА НА УНИВЕРСИТЕТА КАТО ФАКТОР
ЗА ОРГАНИЗАЦИЯТА НА СВОБОДНОТО ВРЕМЕ
НА СТУДЕНТИТЕ ОТ ПЕДАГОГИЧЕСКИТЕ ФАКУЛТЕТИ
В СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“,
ЩИПСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ“ – МАКЕДОНИЯ
И РУСЕНСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „АНГЕЛ КЪНЧЕВ“
**ГЕОРГИ ИГНАТОВ, БИЛЯНА ПОПЕСКА, ДЕСПИНА СИВЕВСКА,
ИСКРА ИЛИЕВА / 137**

ИКОНОМИЧЕСКИ ОЦЕНКИ НА ПОСЛЕДИЦИТЕ
ЗА ЗДРАВЕТО, СВЪРЗАНИ С НИСКАТА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ/
ХИПОДИНАМИЯ
ЗОРНИЦА СПАСОВА / 151

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛТУРЫ И СПОРТА
И. Б. ИМАНГАЛИКОВ, А. А. ЖУМАДИЛХАНОВ, Н. Б. АБЕКОВ / 155

ВЛИЯНИЕТО НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ ВЪРХУ ЗДРАВΟΣЛОВНОТО
СЪСТОЯНИЕ НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА
НИНА СИМЕОНОВА, ГАЛЯ ГЕОРГИЕВА / 161

SPIRITUAL AND PRACTICAL ORIGINS OF TRADITIONAL SPORT EVENTS
ULBOSSYN MARCHIBAYEVA / 168

ТРЕТО НАПРАВЛЕНИЕ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

ИЗСЛЕДВАНЕ ЕФЕКТА ОТ ПРИЛАГАНЕТО НА РАЗЛИЧНИ ТРЕНИРОВЪЧНИ
МЕТОДИ И СРЕДСТВА ВЪРХУ ДИНАМИКАТА И КИНЕМАТИКАТА НА БЕГОВАТА
КРАЧКА В ПОСЛЕДНИТЕ 200 М ОТ БЯГАНЕТО НА 800 М
(СПЕЦИАЛНАТА СИЛОВА ИЗДРЪЖЛИВОСТ)
ВЕЛИЗАР ЛОЗАНОВ / 175

ПРЕЖИВЯВАНЕТО НА ПОБЕДА–ЗАГУБА В СПОРТНОТО СЪСТЕЗАНИЕ
ЕЛИЦА СТОЯНОВА, АНЖЕЛИНА ЯНЕВА / 181

АДАПТАЦИЯ НА СЪРДЕЧНОСЪДОВАТА СИСТЕМА В СКИ БЯГАНЕТО ПРЕЗ
ПОДГОТВИТЕЛНИЯ ПЕРИОД ОТ ГОДИШНИЯ ТРЕНИРОВЪЧЕН ЦИКЪЛ
ЕЛКА ГЪЛЕВА / 187

ФАКТОРИ ЗА ИЗДРЪЖЛИВОСТТА И ВРЪЗКАТА ИМ
С АЕРОБНАТА РАБОТОСПОСОБНОСТ
ИВАНКА КЪРПАРОВА / 195

АНАЛИЗ НА СКОРОСТТА НА ТОПКАТА ПРИ ОБУЧЕНИЕТО НА 12-ГОДИШНИ
ТЕНИСИСТИ
МИЛЕН ЧАЛЪКОВ / 203

ЧЕТВЪРТО НАПРАВЛЕНИЕ
ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА
С ДРУГИ ДЕЙНОСТИ И НАУЧНИ ОБЛАСТИ

ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНТНОСТ В СПОРТА

БОРЯНА ТУМАНОВА, НИКОЛАЙ КУНЧЕВ / 211

ОПТИМИЗИРАНЕ ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ НА ДЕЦА

С ИНТЕЛЕКТУАЛНА НЕДОСТАТЪЧНОСТ

ДАНЕЛИНА ВАЧЕВА, ИСКРА ПЕТКОВА / 214

ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ОСЪВРЕМЕНЯВАНЕ

НА ПРОФЕСИОНАЛНАТА ЧУЖДООЗИКОВА ПОДГОТОВКА

В СФЕРАТА НА УСЛУГИТЕ НА СВОБОДНОТО ВРЕМЕ

ЛЕЙЛА ДИМИТРОВА / 223

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЕФЕКТИВНОСТТА НА ИНОВАТИВНАТА ИНТЕРАКТИВНА

СИСТЕМА ЗА ПРЕПОДАВАНЕ НА ЧУЖД ЕЗИК ПРИ СТУДЕНТИ СПОРТИСТИ

ЛИЛИЯ ДОНЧЕВА / 230

РОЛЬ НАЦИОНАЛНЫХ ИГР В ВОСПИТАНИИ И МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ

ОТНОШЕНИЙ В СВЕТЕ ПРОБЛЕМ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

МУХИТ ТОЙЛЫЕВИЧ ДАУЛЕНБАЕВ / 236

КРИТЕРИИ И ЛИЧНОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ

ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

ОЛЬГА ХОХЛОВА, НАТАЛЬЯ АЛЕШИНА 242

