

## СТАТИСТИЧЕСКА ИЗВАДКА ОТ ПРОВЕДЕНО ИЗСЛЕДВАНЕ ПО НАУЧЕН ПРОЕКТ ЗА ПРОЯВИТЕ НА АГРЕСИВНОСТ И ДЕПРЕСИЯ НА СТУДЕНТИ

<sup>1)</sup>Анжелина Янева, <sup>1)</sup>Елица Стоянова, <sup>2)</sup>Марияна Алберт,  
<sup>1)</sup>Бояна Митрева, <sup>1)</sup>Валерия Луканова, <sup>1)</sup>Таня Гавраилова

<sup>1)</sup>Софийски университет „Св. Климент Охридски“

<sup>2)</sup>Медицински колеж „Йорданка Филаретова“, МУ – София

**Резюме.** Статията представя част от данните от проведена анкета за проучване нивата на агресия и депресия на студенти, практикуващи спорт в Университета. Изследването е по научно-образователен проект, финансиран от Софийския университет, и проследява данните за въздействието или липсата на въздействие върху психическата страна на личността на студентите от всички специалности и факултети в Софийския университет и Медицинския колеж „Йорданка Филаретова“, специалност „Рехабилитатор“. На този етап са проследени активността на студентите и най-общите статистически данни на изследваните студенти, практикуващи различни спортни дисциплини в рамките на обучението им в Университета.

*Ключови думи:* студенти; спорт; агресия; депресия

### Увод

Противодействието на негативната тенденция за влошаване на здравния статус (здравно състояние) на човека в глобален мащаб довежда закономерно до създаване и предлагане на най-различни теории и средства за компенсирани на вредите, които имат сериозни икономически и социални измерения. В научноизследователското пространство се публикуват стотици материали, някои от тях обаче са твърде „семпли“ и объркващи за непознатите читатели (Simeonova & Bazelkov, 2019).

Много са и авторите, изследвали възможностите на спортистите, свързани с физическите, техническите и функционалните проявления на личността, но много по-малко са изследователите, които проучват други характеристики на личността на спортуващите, като нивата на агресия и депресия и/или съществуващите зависимости с практикуваните спортове.

Проблемите, които си поставят изследователите и специалистите психолози и психотерапевти, са свързани с търсене на факторите и ситуациите, увеличаващи или намаляващи агресивността и депресията. Агресията и депресията са явления, широко разпространени в съвременния живот, предмет на изследвания от широк кръг специалисти, а техните прояви могат да бъдат оценявани и в двата аспекта – като положителни и нужни явления, както и като отрицателни и ненужни.

При голяма част от хората агресивността е станала начин за комуникация, а депресията, в повечето случаи – като липса на комуникация. Много са факторите както за провокиране на агресията и депресията, така и за нейното редуциране.

В най-голяма степен тези състояния може да се подпомогнат, като се развие емоционалната интелигентност чрез спорта, което освен за редуцирането на агресията може да спомогне до известна степен и за редуциране на депресията (*Yaneva & Stoyanova, 2019*). Именно развитието на емоционалната интелигентност чрез средствата на спорта може да подпомогне студентите да се приспособяват към динамичните процеси в Университета и осигуряване на битието им.

Нивата на агресия и депресия са показател както за способността на студентите да управляват, въздействат и контролират своите емоции, отношение, поведение, в резултат на което се определя и нивото на емоционалната интелигентност, така и за психическото и волевото състояние на индивида. В съвременното общество учебната и информационната претовареност на студентите, ограничената двигателна активност, липсата на достатъчно движения в живота на човека се отразяват крайно неблагоприятно на тяхното здраве, физическо развитие и дееспособност (*Yaneva & Stoyanova, 2019*).

Спортното възпитание и двигателна активност са фактори със социокултурна значимост и имат отношение както към физическото, така и към психическото здраве и стабилност на индивида (студента) (*Prokоров, 2005*). Задачата за цялостното нравствено-етично възпитание на подрастващото поколение в духа на ценностите за здравословен начин на живот е поддържане на добро здраве, формиране на физически всеотрасно развити личности, стимулиране трудовата и умствена работоспособност (*Galoy, 2019*).



Агресията и депресията са актуална тема в съвременността, поради липсата на духовност и ценностна система в подрастващите, а бързите темпове на развитие на информационните технологии допринасят за отчуждаването и обезличаването на човека, отключвайки първичните му инстинкти.

Ценностните ориентации са способни да формират стабилна връзка на субекта със себе си, здравето си и света около него на светогледно ниво, като се различават по ниво на обобщение и степен на значимост за индивида. Ценностните ориентации са в състояние да влязат в ролята на обобщени прин-

ципи, въз основа на които се вземат важни решения, преодоляват се сложни социокултурни проблеми и могат да се формират житейски ориентации на индивида (Mitina, 2018).

Все по-разпространящата се агресия и депресия и техните различни проявления провокират изследователски екип от Департамента по спорт да стартира проучване, заложено в два последователни изследователски проекти през 2019 и 2020 г., финансирани от Софийския университет. Дълго време агресивността се определя като индивидуално поведение и вътрешен инстинкт, но понякога нежелани събития в съчетание с определени сигнали на външната за организма среда предизвикват агресивно поведение, много често като подражание на модели на поведение, междуличностни ситуации и взаимодействия.

### Методология на изследването

Проучването на а на агресия и депресия на студенти, практикуващи спорт в университета оведено в рамките на две календарни години – 2019 и 2020, включващо три учебни години (2018/2019; 2019/2020 и 2020/2021).

Това изследване стартира с проучване на въздействието или липсата на въздействие върху психическата страна на личността на студенти от Софийския университет, практикуващи спортовете джудо (бойно изкуство), фитнес (спорт с уреди за изграждане на тялото, без противник или партньор), баскетбол (спортна игра с близка дистанция и съприкосновение между партньорите и противниците) и тенис (спортна игра с голяма дистанция между противниците) през 2019 г. Изследванията са осъществени по проект № 80-10-63/2019 и са публикувани в поредица от публикации през 2019 и 2020 г.

През 2020 г. изследването по проект № 80-10-45/2020 е разширено, като са включени студенти, спортуващи гореизброените спортове, но и към студенти от Софийския университет, спортуващи и други спортове, както и към студенти от Медицинския колеж „Йорданка Филаретова“, специалност „Рехабилитатор“.

**Целта** на настоящата статия е да се проследи и отчете активността на студентите и най-общите статистически данни на изследваните студенти, практикуващи различни спортни дисциплини в рамките на обучението си в Университета.

Научният колектив си постави следните *задачи*, като част от общите задачи на проекта:

- проучване и анализ на литературните източници по изследвания проблем;
- проучване нивата на агресия и депресия на студенти от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ и Медицинския колеж „Йорданка Филаретова“;
- систематизиране и обработка на данните от изследването.

**Предметът** на изследването е отношението на студентите към проявите на агресивност и депресия.

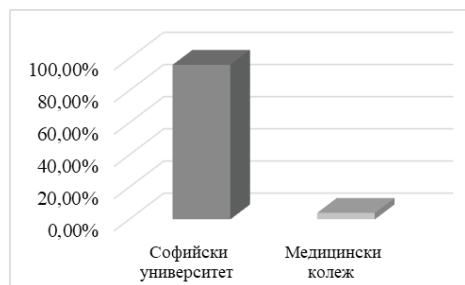
**Обектът на изследването** е активността на студентите към проблемите, поставени от преподавателите по спорт, свързани с агресивността и депресията на съвременното общество.

### Организация на изследването

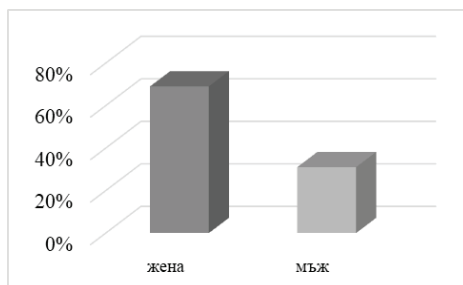
Изследването, което е продължение от 2019 г., използва изготвената вече тестова батерия с въпросника на А. Бюс и А. Дюрке и изследователска матрица. Индивидуалните картони за изследване на студентите са заместени с анкетни карти, които се попълват онлайн<sup>1)</sup>. Към въпросите (75 бр., разпределени в 8 скали), на които се отговаря с „да“ и „не“, се попълва обща част с информация за студентите, като се запазва анонимността им. Данните от анкетата се нанасят в изследователската матрица и се обработват в Excel.

### Резултати и анализ

Линкът за попълване на анкетата<sup>2)</sup> е изпратен по имейлите на 4106 студенти. Имейлите са предоставени от студентите в системата за онлайн записване за спорт в СУ<sup>3)</sup> през учебната 2019/2020 г. Оказва се, че действителните имейли в онлайн системата за записване са на 3804 студенти. От тях само 879 студенти от Софийския университет са попълнили анкетата, като 29% не са отговорили на всички въпроси. Обобщено са анализирани отговорите на 614 студенти от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ (96%) и 25 (4%) студенти от Медицинския колеж „Й. Филаретова“ (фиг. 1).



**Фигура 1.** Разпределение на участниците по висши училища

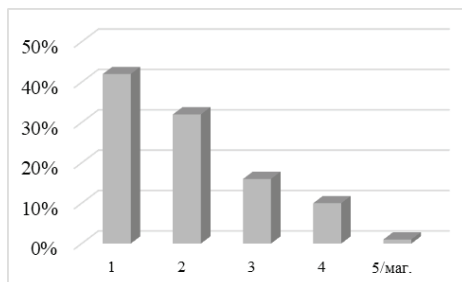
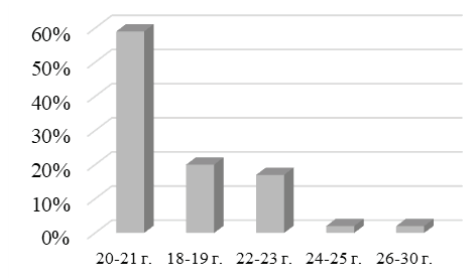


**Фигура 2.** Разпределение по пол

Разпределението по пол е представено на фигура 2, като ясно се вижда, че студентките са 69%, а студентите – 31%, което показва, че студентките са по-активни в участието в попълването на такъв вид онлайн анкети.

В изследването през 2019 г., което също бе анонимно, но на хартиен носител, попълването на въпросниците бе контролирано от преподавателите по спорт със студенти, които посещават заниманията по спортовете джудо, тенис, фитнес и баскетбол, където разпределението по пол бе сравнително еднакво (47% мъже към 53% жени), макар че в един от спортовете студентите са само жени (фитнес за жени).

На фигури 3 и 4 са представени данните на изследваните, разпределени по възраст и курс. Съвсем очаквано най-много са участниците от първи и втори курс – 74%, на възраст от 18 до 21 години – 79%.

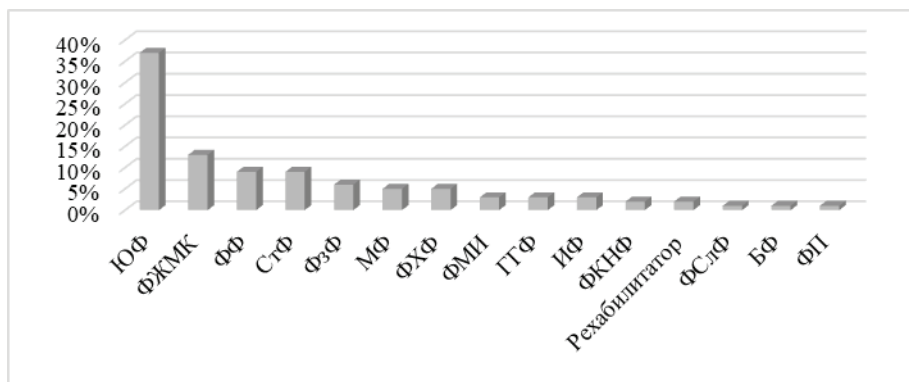


**Фигура 3.** Разпределение по възраст      **Фигура 4.** Разпределение по курсове

На фигура 5 са представени данните на студентите, участващи в изследването, разпределени по факултети и специалности. Очаквано, най-много студенти (37%) от Юридическия факултет (ЮФ) на Софийския университет са попълнили анкетата поради факта, че спортът е задължителен като учебна дисциплина в Университета. След тях поради същите причини са студентите (17%) от Факултета по журналистика и масова комуникация (ФЖМК).

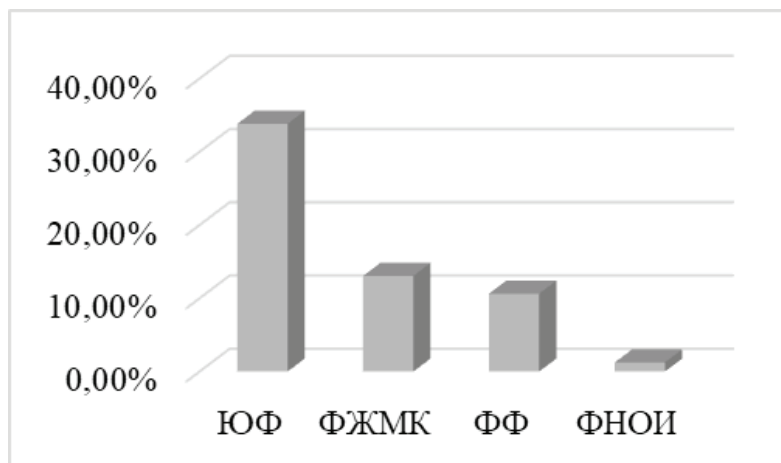
Разпределението на записаните студенти чрез онлайн системата е представено на фигура 6, където се вижда, че извадката е идентична с участващите студентите в настоящото изследване.

Неприятно впечатление прави фактът, че са малко или липсват участници от предимно педагогически факултети, като Педагогическия факултет и Факултета по науки за образованието и изкуствата (ФНОИ, преди ФНПП до учебната 2017/2018 г.), където има специалност „Учител по ФВС“, филологическите факултети (Славянска филология и Класически и нови филологии) – ФСлФ и ФКНФ, както и Богословския и Биологическия факултет. Подобни са данните за активността на студентите от проведени онлайн проучвания на 1074 студенти през периода 2016 – 2018 г. и мнението им за спорта и спортната дейност в Университета: „Спортът в СУ“<sup>(4),5)</sup> и „Мотиви за включване във физическа активност и доброволчество в спорта“<sup>(6)</sup>.



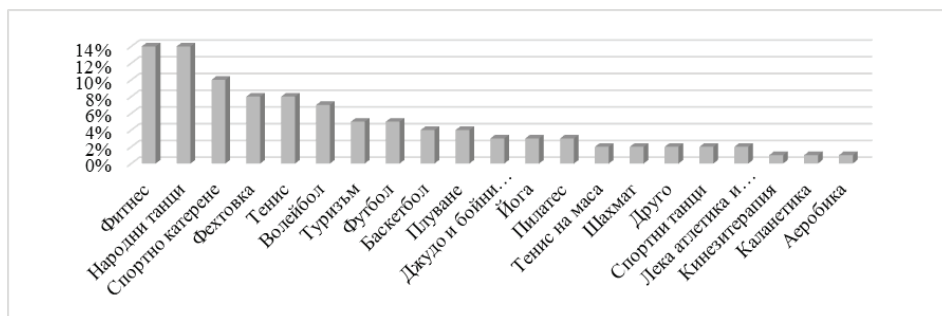
Фигура 5. Разпределение на студентите по факултети/специалности

В изследването са участвали студенти от различни спортни дисциплини, разпределението на които е представено на фигура 7, което е сравнено с извадка за най-много записали се студенти в онлайн системата за „Спорт“ за учебната 2019/2020 г. (фиг. 8).

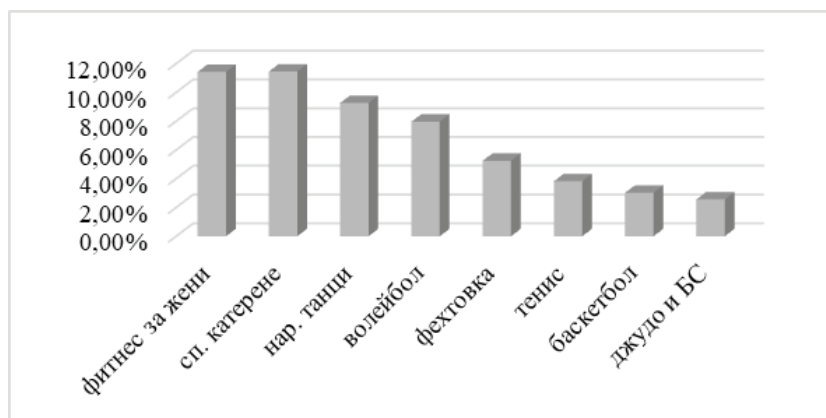


Фигура 6. Разпределение на студентите по факултети, записали се онлайн за „Спорт“ в СУ

Резултатите на записаните студенти чрез онлайн системата и участващите студенти в настоящото изследване са идентични, като най-много са участниците в спортовете фитнес, спортно катерене, народни танци, волейбол, фехтовка, тенис, баскетбол, джудо и бойни спортове и т.н.



Фигура 7. Разпределение на студентите по спортове



Фигура 8. Разпределение на студентите по спортове, записали се онлайн за „Спорт“ в СУ

Резултатите от отговорите на студентите по въпросника на А. Бюс и А. Дюрке ще бъдат представени в следващи публикации. Най-общо може да се спомене, че на 10 от всичките 75 въпроса студентите са отговорили с почти равен брой положителни и отрицателни отговори. Например на въпрос № 9 – „Струва ми се, че не съм способен да ударя някого“, отговорите са 49,30% – „да“, и 50,70% – „не“; № 20 – „Ако някой е по-важнички, правя обратното на това, което иска той“ – 50,08% (да) и 49,92% (не); № 32 – „Потиска ме това, че не съм направил нещо повече за родителите си“ – 51,33% и 48,67%, и т.н. Интерпретациите на тези отговори ще бъдат направени съобразно поставените в плана на проекта задачи и сравнени с резултатите от предишния проект за изследване нивата на агресия и депресия от 2019 г. и възможността за влиянието на епидемиологичната обстановка в страната, и по-конкретно в университетите.

### **Изводи и препоръки**

Активността на студентите в проучването напълно се съотнася с общия брой спортуващи в условията на Университета, което дава основание да се приеме, че извадката е представителна.

Разпределението на участниците в експеримента е в съответствие с възможностите на студентите от различните факултети да спортуват и интересите на студентите към съответните видове спорт.

Анализът на резултатите от изследването дава основание да се направят следните препоръки за практиката.

– Да се разширят усилията на специалистите по спорт за разясняване на ползите от спортуването в условията на стрес, пандемия и други негативни тенденции на съвременното общество.

– Да се изследват преподавателите и служителите в системата на образованието за нивата на агресия и депресия, като част или другата страна на процеса на обучение.

– Да се изследва влиянието на епидемиологичната обстановка за проявите на агресия и депресия при студентите от Университета.

Благодарности. Финансирането за извършване на настоящото изследване е осигурено по проект № 80-10-45/2020, финансиран от бюджета на СУ за научни изследвания.

### **БЕЛЕЖКИ**

1. Анкетните карти се попълват онлайн в сайта: <https://app.crowdsignal.com/>
2. <https://sport-conference.survey.fm/Тест-агресия-депресия>
3. <https://sport.uni-sofia.bg>
4. <https://sport-conference.survey.fm/Спортът-в-Софийския-университет>
5. <https://sport-conference.survey.fm/Спорт-в-СУ>
6. <https://sport-conference.survey.fm/Мотиви-за-включване-във-физическа-активност-и-доброволчество-в-спорта>
7. Изследването е представено по време на 12. Международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, организирана и провеждана от Департамента по спорт при СУ „Св. Климент Охридски“.

### **ЛИТЕРАТУРА**

Галой, Н. (2019). Опыт психологического сопровождения занятий спортом в дошкольном образовательном учреждении как практика воспитания здорового образа жизни. *Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, ISSN 1314-2275, СУ, София.



- Митина, Л. (2018). Психологическите закономерности и условия професионального развития и сохранения здоровья субъектов высшего образования. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, ISSN 1314-2275, СУ, София.
- Прокопов, Е. (2005). *Джудо*. София: Св. Климент Охридски. с. 8 – 9, 15, 31.
- Симеонова, Т. & Базелков, М. (2019). Моторика-самооценка на студенти с наднормено тегло от Шуменски университет. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, ISSN 1314-2275, СУ, София.
- Янева, А. & Стоянова, Е. (2019). Етап от изследването на агресията и депресията на студенти от Софийския университет, спортуващи джудо, баскетбол, фитнес и тенис. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, ISSN 1314-2275, СУ, София.

## REFERENCES

- Galoy, N. (2019). Oпит psihologicheskogo soprovozhdenia zanyatiy sportom v doshkolnom obrazovatelnyom uchrezhdenii kak praktika vospitania zdorovogo obraza zhizni. *Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta*, ISSN 1314-2275, SU, Sofia.
- Mitina, L. (2018). Psihologicheskie zakonomernosti i uslovia professionalnogo razvitiia i sohraneniia zdorovyia subaektov visshego obrazovaniia. *Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta*, ISSN 1314-2275, SU, Sofia.
- Prokopov, E. (2005). *Judo*. Sofia: Sv. Kliment Ohridski. s. 8 – 9, 15, 31.
- Simeonova, T. & Bazelkov, M. (2019). Motorika-samoootsenka na studenti s nadnormeno teglo ot Shumenski universitet. *Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta*, ISSN 1314-2275, SU, Sofia.
- Yaneva, A. & Stoyanova, E. (2019). Etap ot izsledvaneto na agresiyata i depresiyata na studenti ot Sofiiskia universitet, sportuvashiti dzhudo, basketbol, fitnes i tenis. *Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta*, ISSN 1314-2275, SU, Sofia.

## STATISTICAL SAMPLE FROM A RESEARCH ON A SCIENTIFIC PROJECT ON THE MANIFESTATIONS OF AGGRESSIVENESS AND DEPRESSION WITH STUDENTS

**Abstract.** The article presents some of the data from a survey conducted to study the levels of aggression and depression of students practicing sports at the university. The study is a research and educational project funded by Sofia University and monitors the data on the impact or lack of impact on the mental side of students

of all specialties and faculties at Sofia University and Medical College "Yordanka Filaretova", specialty "Rehabilitator". At this stage, the activity of the students and the most general statistical data of the surveyed students, practicing different sports disciplines within their studies at the university, are traced.

*Keywords:* students; sports; aggression; depression

✉ **Prof. Dr. Anzhelina Yaneva**

ORCID ID: [0000-0002-7161-9156](https://orcid.org/0000-0002-7161-9156)

Department of Sports  
University of Sofia  
Sofia, Bulgaria  
E-mail: [anji@abv.bg](mailto:anji@abv.bg)



✉ **Dr. Elitsa Stoyanova**

ORCID ID: 0000-0001-9428-1461

Department of Sports  
University of Sofia  
Sofia, Bulgaria  
E-mail: [e\\_y\\_s@abv.b](mailto:e_y_s@abv.b)

✉ **Dr. Mariana Albert, Assist. Prof.**

ORCID ID: 0000-0001-7678-4444

Medical College "Yordanka Filaretova"  
Medical University – Sofia  
Sofia, Bulgaria  
E-mail: [andial@mail.bg](mailto:andial@mail.bg)

✉ **Dr. Boyana Mitreva, Assist. Prof.**

ORCID ID: 0000-0002-6095-7117

Department of Sports  
University of Sofia  
Sofia, Bulgaria  
E-mail: [boyana\\_mitreva@abv.bg](mailto:boyana_mitreva@abv.bg)

✉ **Ms. Valeria Lukanova, Assist. Prof.**

ORCID ID: 0000-0001-8392-6201

Department of Sports  
University of Sofia  
Sofia, Bulgaria  
E-mail: [judoka\\_75@abv.bg](mailto:judoka_75@abv.bg)

✉ **Ms. Tanya Gavrailova, Senior Lecturer**

ORCID ID: 0000-0002-9949-6119

Department of Sports  
University of Sofia  
Sofia, Bulgaria  
E-mail: [aqnat@abv.bg](mailto:aqnat@abv.bg)

## **АКТИВНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ ПО ДИСЦИПЛИНАТА „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“ В УСЛОВИЯ НА КАРАНТИНА. ПРЕДПОЧИТАНИ СПОРТОВЕ ОТ СТУДЕНТИТЕ**

**Петя Христова**

*Софийски университет „Св. Климент Охридски“*

**Резюме.** 2020 година ще бъде запомнена с пандемията от COVID-19. Извънредната ситуация, в която попадна целият свят, постави големи предизвикателства пред всички отрасли и сектори, включително и пред системата за физическо възпитание и спорт в България. В текста са представени резултатите от изследване активността на студенти от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ по дисциплината „Спорт в условията на онлайн обучение“. В допълнение е показана и актуализирана информация за най-предпочитаните от студентите спортове през 2019/2020 академична година. Резултатите показват, че онлайн обучението по учебната дисциплина „Спорт“ е относително успешно и ролята на преподавателя да организира и мотивира, не може да бъде изпълнена в електронна среда. Предлаганите от Департамента по спорт на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ спортове почти напълно припокриват предпочитанията на студентите.

**Ключови думи:** физическо възпитание и спорт; онлайн обучение; студенти; активност; предпочитани спортове

### **Изложение**

Здравето на хората е основен фактор за просперитета на всяка нация. Икономическото състояние на дадена държава обуславя благосъстоянието на населението, което, от своя страна, зависи от производителността на труда, а то – от качеството на работната сила: от физическите и интелектуалните възможности на работниците и служителите, от тяхната жизнена активност и творческа инициатива. Отдавна е доказано, че физическото възпитание и спортът осигуряват хармонично физическо развитие, съдействат за укрепване на естествените защитни сили на организма, предотвратяват редица заболявания. В резултат на редовни занимания с физически упражнения и спорт в икономическата система се намалява общият брой на неприсъствие на работа поради заболяване, което оказва несъмнено позитивно влияние върху расте-

жа на БВП, а от там – върху благосъстоянието на обществото. Системните занимания с физически упражнения, спорт и туризъм съществено повишават физическата работоспособност на хората (Vorisova, 2013). Спортът и физическата активност допринасят за физическото, умственото и социалното здраве.

Поради редица добре известни проблеми в системата на висшето образование в България през последните години се наблюдава тенденцията все по-голям процент от новопостъпилите студенти да са с все по-ниска физическа активност и ниска мотивация за активни занимания с физически упражнения и спорт. Според Министерството на младежта и спорта тенденцията за непрекъснато нарастващо обездвижване на подрастващото поколение е изключително неблагоприятна – общо 51,0% от младите хора са силно обездвижени. Нивото на тяхното физическо развитие и годност, в сравнение с предишни поколения техни връстници, е значително намалено<sup>1)</sup>.

В тази връзка, основното предназначение на дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ в системата за висше образование в Република България е да приобщи и приучи колкото се може повече млади хора към системни занимания с физически упражнения и спорт, за да подобри и/или запази здравето им и да създаде у тях знания, умения и навици за бъдещ здравословен начин на живот, респективно – дългогодишна работоспособност. Висшето образование е финалният етап от образователната система и съответно – последната възможност да се изпълни тази важна задача.

В борбата с тази тревожна тенденция Департаментът по спорт на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ предлага на студентите възможността в упражненията по учебната дисциплина „Спорт“ да практикуват предпочитания от тях вид спорт. Те могат да направят избора си между повече от двадесет вида спорт. Специфичната среда на спортнопрофилираните занимания във висшите училища поставя допълнителни предизвикателства към обучаваните. Характерната за тези часове активна двигателна дейност изисква мотивирано отношение и волеви усилия от страна на участниците (Rachev et al., 1998), затова се предполага, че свободният избор на спорт, който да практикуват, ще мотивира студентите за по-активно и съзнателно участие в упражненията. В тази връзка е важно регулярно да се актуализира информацията кои са най-предпочитаните спортове от студентите, и затова в началото на академичната година бе направено допитване кои са трите спорта, които те с удоволствие биха практикували в Университета.

Академичната 2019/2020 година в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ започва обичайно – учебните групи по дисциплината „Спорт“ са сформирани на база предпочитанията за вида спорт на студентите. Заниманията през зимния семестър са проведени регулярно и той приключва успешно. След зимната сесия започва летният семестър и тогава се случи немислимото – пандемията от COVID-19 обхвана постепенно целия свят. С цел огранича-

ване разпространението на вируса нашето правителство въведе задължителна карантина (от 13 март 2020), която наложи упражненията по всички дисциплини да бъдат провеждани в електронна среда. В началото никой не знаеше колко дълго ще продължи извънредното положение, но както вече на всички ни е известно, карантината в учебните заведения бе удължавана неколkokратно и летният семестър завърши изцяло онлайн.

За всички специалисти в областта на физическото възпитание и спорта е ясно, че от първостепенно значение е да се минимизират неминуемите негативни последици от една продължителна карантина, за които според нас в най-голяма степен допринасят обездвижването и социалната изолация. Като преподавател в Департамента по спорт на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ през академичната 2019/2020 година, авторът на доклада отговаря за провеждането на спортнопрофилираните занимания с аеробика и каланетика, които са от семейството на фитнес гимнастическите дисциплини. С цел осъществяване на основното предназначение на дисциплината „Спорт“ в системата за висше образование, а именно – да накара студентите да бъдат достатъчно физически активни, седмица след началото на карантината, съвместно с ас. Николета Бочева, създадохме отворена група в една от социалните мрежи, в която включихме студентите, записани в учебните групи по аеробика, каланетика, кросфит и пилатес. Онлайн дейността на Департамента по спорт започна с обръщението: „Във връзка със създалата се карантинна обстановка, бихме искали да припомним, че физическата активност доказано е най-доброто средство за повишаване на съпротивителните сили на организма, понижаване нивата на стрес и депресия и ни помага да се чувстваме добре в собствената си кожа. Поради невъзможността да провеждаме спортните си занимания в залите, ще ги пренесем въкъси. От днес всекидневно ще качваме в групата, избран от нас видео материал с упражнения, който ще бъде дневното ви предизвикателство. За да можем успешно да приключим учебната година, ще очакваме да ни изпратите минимум 10 видеоклипа на вас, изпълнявайки някое от дневните предизвикателства“.

Дейността ни продължи до края на летния семестър. Видеоматериалите включваха комплекси от упражнения от различни фитнес гимнастически дисциплини, като табата, интервални тренировки (HIIT), функционални тренировки, пилатес, йога. Освен това предоставихме на студентите теоретични материали относно колко е важно движението за здравето, здравословното хранене, закаляването, правилната стойка и др.

Във връзка с изложеното **целта** на настоящото изследване е да установи каква е била активността на студентите от спортнопрофилираните групи по аеробика и каланетика в условията на така организираното онлайн обучение по дисциплината ФВС и кои са най-предпочитаните спортове от студентите през академичната 2019/2020 година.

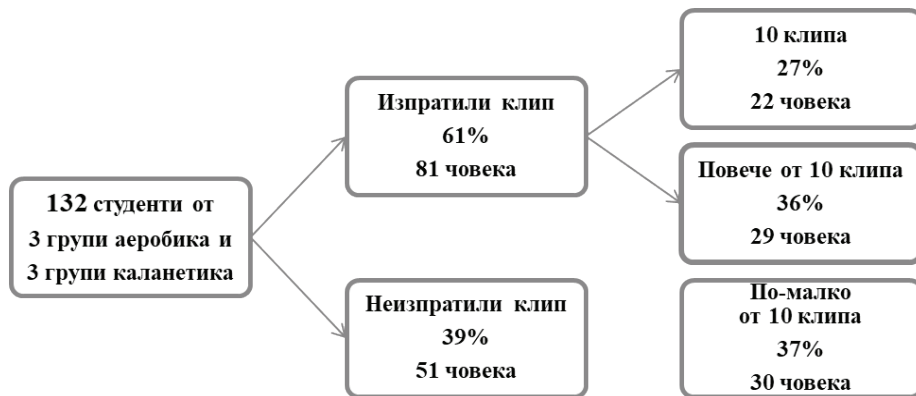
### Методология

1. За установяване активността по дисциплината „Спорт“ в условия на карантина използвахме данните за броя студенти, изпратили видеоклипове, от записаните в 3 учебни групи по аеробика и 3 по каланетика – общо 132 души. За анализ на резултатите приложихме алтернативния метод.

2. За определяне на най-предпочитаните от студентите спортове използвахме анкетния метод. В началото на 2019/2020 академична година се допитахме до общо 400 студенти (200 жени и 200 мъже), записани в учебни групи по седем вида спорт. За обработка на данните приложихме честотния метод.

### Резултати и дискусия

1. Резултатите от изследването ни показват, че за времето от 18 март 2020 г. до края на летния семестър (5 юни), активността на студентите в условията на онлайн обучение по дисциплината „Спорт“ (в частност аеробика и каланетика) е била сравнително висока – от общо 132 души, 81 (61%) са изпратили видеоклипове на себе си, изпълнявайки някоя от качените в онлайн групата програми с физически упражнения. От тях 27% (22 студенти) са спазили изискването и са изпратили точно 10 клипа, 36% (29 души) са изпратили над (12, 14, дори 20 и повече клипа) и 37% (30 човека – 20% от всички 132) са изпратили по-малко – 9, 8, 5 или 3 клипа (фиг. 1):



**Фигура 1.** Активност на студентите по учебната дисциплина „Спорт“ в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ при онлайн обучение в условията на карантина

Прави впечатление, че процентите на различната активност от включилите се в дейността са почти равни. Съвсем ясно се очертават три типа студенти – активните, които дават всичко от себе си, тези, които правят

точно толкова, колкото се иска от тях, и тези, които не се стараят или не са достатъчно мотивирани. Фактът, че доста голям брой студенти (51) изобщо не са изпратили клипове, може би се дължи на това, че по различни причини не са разбрали и съответно не са се включили в създадената от нас отворена група в една от социалните мрежи. Според нас ролята на преподавателя да организира и мотивира, очевидно не може да бъде изпълнена в онлайн среда.

2. Анализът на резултатите от анкетното проучване за определяне на най-предпочитаните от студентите спортове към 2020 година показва определени различия в желанията на жените и мъжете (фиг. 2 и 3).



Фигура 2. Предпочитани спортове от студентите към 2020 г.



Фигура 3. Предпочитани спортове от студентките към 2020 г.

Както се вижда от фигура 2, най-желани при мъжете са футбол и тенис на маса (по 45,45%), плуване (33,33%), волейбол и тенис на корт (по 24,24%), фитнес (21,21%), баскетбол (17,17%), спортно катерене (9,09%), бокс (8,08%), хандбал (7,07%), кросфит (5,05%), лека атлетика и йога (по 4,04%) и др.

Предпочитанията на студентките са много разнообразни: йога и аеробика (по 30,73%), фитнес (26,82%), плуване (24,58%), пилатес (22,35%), волейбол (20,67%), тенис (на корт) (18,44%), каланетика (16,20%), кросфит (15,08%), спортни танци (11,73%), спортно катерене (9,5%), тенис на маса (8,94%), народни танци, 8,38%), лека атлетика (7,82%), бадминтон (5,03%) и др.

Въпреки различията, прави впечатление, че спортовете плуване, фитнес, волейбол, тенис (на корт) и катерене са харесвани и от жените, и от мъжете и са посочени почти равен брой пъти и при двата пола, докато спортовете футбол, баскетбол и тенис на маса са предпочитани предимно от студентите, а йога, аеробика, пилатес и каланетика – предимно от студентките (фиг. 2 и 3).

### **Изводи**

– Извънредната ситуация, в която попадна целият свят, постави големи предизвикателства пред всички отрасли и сектори, включително и пред системата за физическо възпитание и спорт. Както вече подчертахме, основното предназначение на дисциплината ФВС в системата за висше образование е да приобщи и приучи колкото се може повече млади хора към системни занимания с физически упражнения и спорт, за да подобри и/или запази здравето им и да създаде у тях, знания, умения и навици за бъдещ здравословен начин на живот, респективно – дългогодишна работоспособност. Резултатите от изследването ни показват, че въпреки усилията ни в електронна среда тази задача не може да бъде изпълнена напълно и пълноценно.

– Департаментът по спорт на Софийския университет предлага на студентите повече от 20 вида спорт<sup>2)</sup>. С удоволствие установяваме, че към момента предлаганите спортове почти напълно се припокриват с предпочитаните от студентите, с изключение на спортовете бокс и хандбал.

### **БЕЛЕЖКИ**

1. [http://mpes.government.bg/Documents/Documents/Strategii/Strategia\\_2012-2022.pdf](http://mpes.government.bg/Documents/Documents/Strategii/Strategia_2012-2022.pdf)
2. [https://www.uni-sofia.bg/index.php/bul/universitet\\_t/departamenti/departament\\_po\\_sport\\_disciplini\\_i\\_bazi](https://www.uni-sofia.bg/index.php/bul/universitet_t/departamenti/departament_po_sport_disciplini_i_bazi)
3. Изследването е представено по време на 12. Международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, организирана и провеждана от Департамента по спорт при СУ „Св. Климент Охридски“.



## **ЛИТЕРАТУРА**

- Борисова, Л. (2013). Влиянието на спорта върху икономическия растеж. *New Knowledge Journal of Science*, ISSN 1314-5703. Пловдив, 26 – 32.
- Рачев, К и кол. (1998), *Теория и методика на физическото възпитание*. София: Издателство НСА.

## **REFERENCES**

- Borisova, L. (2013). The impact of sport on economic growth. *New Knowledge Journal of Science*, ISSN 1314-5703. Plovdiv, 26-32.
- Rachev et al. (1998). *Theory and Methodology of Physical Education*. Sofia: NSA Press.

## **UNIVERSITY STUDENTS' ACTIVITY IN THE SUBJECT PHYSICAL EDUCATION AND SPORT DURING QUARANTINE. MOST PREFERRED SPORTS BY THE STUDENTS**

**Abstract.** 2020 will be remembered with the pandemic of COVID-19. The emergency, which the whole world has fallen into, has posed major challenges for all sectors, including the system for Physical Education and Sport in Bulgaria. The text presents the results of a study among the “St. Kliment Ohridski” University of Sofia students' activity in the subject PE and Sport in the conditions of online activities. In addition, an updated information about the most preferred by the students sports as per 2019-2020 academic year, is presented. The results show that online education in the subject Sport is relatively successful and the role of the teacher to organize and motivate cannot be performed in an electronic environment. The sports, offered by the Sports Department of University of Sofia, almost completely overlap the students' preferences.

**Keywords:** physical education and sport; online learning; students; activity; preferred sports

✉ **Dr. Petya Hristova, Assist. Prof.**

ORCID ID: 0000-0002-0236-3185

Department of Sports

University of Sofia

Bulgaria, 1000 Sofia

15, Tsar Osvoboditel Blvd

E-mail: pstojanovh@uni-sofia.bg; petya1973@yahoo.com

## ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕТО ПО „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“ В УЧИЛИЩАТА

**Филип Шабански**

*Софийски университет „Св. Климент Охридски“*

**Резюме.** Пандемията от коронавирус застави училищата в повечето развити страни да възприемат онлайн обучението като единствена форма на обучение. В рамките само на няколко дни учителите трябваше да преминават към тази нова форма на преподаване, което да позволи учебната година да приключи нормално и учениците да усвоят необходимите умения. Целта на настоящия текст е да обобщи добрите практики на учителите по физическо възпитание и спорт в училищата в различните държави. Основният метод на изследване е обзорът на научната литература в тази област. Прави се изводът, че онлайн обучението по физическа култура и спорт на учениците може да се превърне в ефективна форма на преподаване, която да се използва самостоятелно или като допълнение към конвенционалното обучение.

*Ключови думи:* физическо възпитание; дистанционно обучение; онлайн преподаване

### **Увод**

С избухването на епидемията от коронавирус онлайн обучението от изключение се превърна в практика на учениците и студентите във всички засегнати страни (Valchev, 2020). Поставя се въпросът как физическото възпитание се вмести в тази нова форма на обучение (Daum, 2012; Daum & Buschner, 2014). Часовете по физическа култура в училищата са най-важният фактор за осигуряването на изискването децата да бъдат активни поне в рамките на един час всеки ден. След въвеждането на задължителната карантина учениците останаха въкъщи, вместо да посещават училището всеки ден. Това означава прекъсване на възможността да имат часове по физическа култура или конвенционално структуриран учебен процес с часове и междучасия.

В научната литература отдавна е изяснена необходимостта от създаване на мотивация и умения в областта на активното движение и спорта в ранна детска възраст, които да бъдат запазени през целия живот (Juniu, 2011). В условията на пандемията децата не само са лишени от възможността да спортуват в училище, но са принудени да остават неподвижни в затворена среда през основната част от деня. В училище те се движат между класните стаи и в двора. При дистанционното обучение обаче прекарват времето си, седнали пред монитора на мобилното

устройство. Невъзможността да излизат навън, както и заетостта на родителите, които работят от вкъщи дистанционно, стимулира децата да стоят неподвижни пред монитора дори и през почивките. Ето защо е много важно учителите по физическо възпитание и спорт да имат необходимата квалификация да преподават в тази коренно различна среда както за тях, така и за учениците.

### **Цел и задачи**

Като се има предвид, че: 1) онлайн образованието се превърна в основен метод на преподаване през периода март – юли 2020 г., 2) нарастване на значението на онлайн образованието е тенденция, която се проявява във все повече развити страни, включително и в България, и 3) огромната част от българските учители са все още недостатъчно запознати с тази нова форма на образование, целта на настоящия текст е да се направи литературен обзор на научната литература, свързана с онлайн образованието въобще и в частност образованието по предмета физическо възпитание и спорт в училищата. Авторът си поставя две основни задачи, а именно: да анализира дефинициите на онлайн образованието и да обобщи добрите практики в тази област.

Основните методи на изследване са методите на анализа и на синтеза. Обект на анализ са 23 литературни източника на български и английски език. Всички тези източници са публикувани сравнително скоро, а някои от тях – дори през 2020 г., когато онлайн образованието застана в центъра на вниманието на учените от цял свят във връзка със затварянето на училищата. В болшинството от източниците се използват качествени, а не количествени методи на изследване, което се обяснява с актуалността на проблема и с факта, че все още в научната литература не са натрупани достатъчно данни за осъществяването на количествени анализи.

### **Интерпретиране на резултатите**

Под понятието „дистанционно обучение“ се разбират различни модели на обучение, при които съществува физическа отдалеченост между преподавателя и обучаемия. Иво Пиперков смята, че „дистанционното обучение може да се разглежда като образователна система, в която цялостната образователна програма за деца или възрастни се осъществява извън традиционните присъствени, групово-ориентирани програми. Тази система има своите закони на дидактичната структура и оригинални собствени управленски административни услуги“ (Piperkov, 2020).

Според някои учени моделът на дистанционното обучение трябва да следва строго взаимодействието между учител и ученик, характерно за традиционното обучение (Forsayt, 2012). Според други обаче липсата на връзка в реално време не намалява ефективността на обучението.

Съществуват два основни начина на дистанционно обучение: модел на кореспонденцията и модел на интернет базираното образование. Докато първият модел е основан на използването на печатни технологии, вторият се базира на мно-

гообразие от средства за комуникации, предлагани в световната мрежа. Разликата между двата модела е толкова голяма, че дава основание на някои изследователи да правят разлика между дистанционното и онлайн обучението, докато други автори разглеждат онлайн обучението като вид дистанционно обучение.

Онлайн обучението е познато и прилагано в училищата на развитите страни дълги години преди избухването на пандемията от коронавируса. Според изследване на Алън и Сиймън например в училищата на САЩ в началото на XXI век се срещат четири форми на обучение: традиционно (0% онлайн), частично онлайн (1 – 29% онлайн), смесено (30 – 79% онлайн) и онлайн (повече от 80 % онлайн) (Allen & Seaman, 2012).

Историята на онлайн образованието в българските училища започва едва през 2016 г., когато се приема Законът за предучилищното и училищното образование. Следва да се отбележи, че в българското законодателство не се прави разлика между дистанционното и онлайн образованието, а се говори най-общо само за дистанционно образование. Тази форма на обучение е регламентирана за учениците в средната и гимназиалната степен. Допустима е за ученици, които не могат да посещават училище поради здравословни причини, или за такива, които пребивават продължително време в чужбина по семейни причини. Отнася се и за децата със специални потребности. Ако ученикът е на лечение в чужбина за период над 30 дни, дистанционната форма се прилага и за класовете от първи до четвърти, включително. Не съществуват данни относно броя на учениците, обхванати от дистанционното обучение преди избухването на пандемията от коронавирус, но по експертни оценки този брой е незначителен (Stamatov, 2020).

Според повечето изследователи най-често срещаният способ на преподаване в областта на физическото възпитание и спорта е конвенционалният (Devore, 2020). Една от причините за това вероятно са основните изисквания към учителя при онлайн обучението, а именно:

- 1) да умее да печата бързо;
- 2) да седи продължително време пред компютъра;
- 3) да влага значително време в оценяването на учениците и
- 4) да умее да комуникира в различни формати с учениците.

Тези умения като че ли са в такова противоречие с традиционното схващане за учителя по физическо възпитание, че според някои учени онлайн обучението по този предмет е един „оксиморон“, тоест явление от взаимно изключващи се елементи (Mohnsen, 2012).

Според Гоуд и Джоунс „онлайн обучението по физическо възпитание представлява съвкупност от предизвикателства, чрез които традиционното обучение се трансформира в нова форма на обучение в ерата на дигитализацията, запазвайки всички изисквания, норми и стандарти на традиционното обучение“ (Goad & Jones, 2017).

**Таблица 1.** Предимства и недостатъци на синхронното и асинхронното преподаване

	<b>Виртуално обучение</b>	<b>Асинхронно преподаване</b>
<b>Предимства</b>	Преподавателят може да общува с учениците в реално време.	Учениците имат по-голяма свобода да изберат времето, през което ще се обучават.
	Учителят може да дава указания и да прави забележки в момента на извършването на упражнението.	Учениците сами избират темпото на усвояване на уроците – могат да посветят повече време на трудните неща и да преминават по-бързо през по-леките уроци.
	Учениците са по-мотивирани да задават въпроси и да участват в учебния процес.	
<b>Недостатъци</b>	Учениците имат по-малка свобода да изберат времето, през което ще се занимават със спорт.	Учениците трябва да са по-дисциплинарни, за да не изостават с материала.
	Учениците трябва да имат интернет и необходимите крайни устройства.	Те имат по-малко възможности за общуване с преподавателя.
	Учениците трябва да имат умения в използването на съответните технологии.	Учениците трябва да чакат сравнително по-дълго време, за да получат оценка и инструкции от учителя.

От своя страна, онлайн обучението може да се раздели на два основни вида. Първият е известен още като „виртуална класна стая“. При този вид всяко дете трябва да има крайно устройство и интернет. Вторият вариант се нарича асинхронно преподаване. То се използва за наваксване на материала и при проектното обучение, когато учениците се подготвят предварително по някаква тема. Приликите и разликите между двата вида онлайн обучение са представени в таблица 1.

Според Хидър основното предизвикателство при онлайн обучението по физическо възпитание е използването на разнообразни методи, които да задържат интереса на учениците (Gillin, 2020). Възможно е например гледането на видеоклип да се съчетае с презентация на слайдове, а след това – с осъществяването на жива връзка и обсъждане на изгледаните материали. За съжаление, посочените методи предполагат отново липсата на физическа активност на обучаемите. Ето защо онлайн програмите следва да поставят основния акцент върху движението.

За учениците е особено важно да формират още от най-ранна възраст убеждението, че трябва да бъдат физически активни. Според повечето изследователи това може да се постигне по няколко начина.

– Включване на въпрос или кратка анкета към учениците за това какви физически упражнения и движения са извършвали в рамките на определено време.

- Създаване на общ форум, в който учениците да разказват своята история и примери за това как са били активни в условията на пандемията на коронавируса.
- Въвеждане на състезания между учениците кой ще направи повече стъпки или ще бъде активен най-дълго време.
- Окуражаване на учениците да правят десетминутни почивки с упражнения по техен избор след завършването на виртуалните уроци по останалите предмети.
- Стимулиране децата да създават кратки (1 – 2-минутни) клипчета с упражненията, които правят, и споделянето на тези клипчета с техните съученици.
- Качване на видео с разяснения какви трябва да бъдат бюрото и столът на учениците, както и какви са изискванията за правилна стойка (това видео трябва по възможност да бъде гледано и от родителите)

Според Килиън е много важен подходът на учителя при преминаването от конвенционално към онлайн обучение: „Това не е нормален училищен час по физическо възпитание в рамките на 45 минути, през които ученикът трябва да се оцени. Целта е да се намери начин същият ученик да бъде активен въпреки през това време. Един от възможните начини за това е обучаемият да повярва, че часът по физическо възпитание ще му помогне да се чувства по-добре в условията на затворената домашна среда и ще способства за постигането на по-добри резултати и по останалите предмети“ (Miller, 2020).

Положителни примери за новаторски идеи в условията на прехода към онлайн обучение се намират и в българските училища. Според учителя Филипов „в духа на образователните практики темата за дистанционното обучение по физическо възпитание подобава да се започне с преговор. За това колко е важна физкултурата“. Затова преподавателят се старее по оригинален начин да убеди учениците да спортуват: „Физически акт е дори сутринта, когато си отваряш очите, когато казваш на мама, че я обичаш, когато се протегаш като котката на терасата. Физическият акт е присъствал в човешкото съществуване като начин на живот от първия негов миг до последния. Сега е времето, когато въпреки трябва да пеем, да сме весели, да философстваме, учейки всички плодове на обществознанието и познанието и много да спортуваме“ (Antonova, 2020).

### **Заклучение**

Бъдещето вероятно принадлежи на смесеното присъствено и онлайн обучение. При извънредни обстоятелства като грипни ваканции училищата веднага може да преминават към онлайн обучение. Същото важи и за отделни ученици, които по различни причини не могат да присъстват физически в клас за по-дълго или кратко време. От Министерството на образованието и науката вече е внесен законопроект, който позволява до 20% от учебните часове след IV клас да се провеждат дистанционно. Това означава по един час дневно. Този вариант е подходящ за училищата на двусменен режим, при което децата да не стоят в училище рано сутрин или късно вечер.

В този контекст е особено важно учителите по физическо възпитание и спорт да натрупат необходимия опит и да усвоят нужните умения за ефективно преподаване от разстояние. Ефективността на учебния процес през следващите години със сигурност ще се повиши успоредно със събирането на данни за това кои методи и платформи работят най-добре. Изхождайки от уникалните специфики на физическото възпитание, учителите трябва добре да разбират ползите, трудностите и резултатите, които могат да очакват от учениците. Особено полезно в тази област би се оказало придобиването на подобни умения и знания още в университета, както и публикуването на наръчници и стандарти за обучението по физическо възпитание и спорт в условията на онлайн и смесено обучение.

### БЕЛЕЖКИ

1. Антонова, И. (2020). В час по физическо във виртуалното пространство, <https://www.bnr.bg/vidin/post/101255157/kak-proticha-obuchenieto-po-fizicheskovo-vav-virtualnoto-prostranstvo>.
2. Вълчев, К. (2020). В бъдеще електронното образование ще допълва присъственото, <https://www.investor.bg/obrazovanie/466/a/vylchev-v-bydeshte-elektronnoto-obuchenie-shte-dopylva-prisystvenoto-306176/>
3. Стаматов, Д., (2020). Какъв е обхватът на дистанционното обучение в училищата? <https://www.investor.bg/obrazovanie/466/a/kakyv-da-e-obhvatyt-na-distancionnoto-obuchenie-v-uchilishtata-306069/>
4. Devore, B. (2020). Physical Education Teachers Guide to Begin Virtual Classwork, retrieved at <https://openphysed.org/wp-content/uploads/2020/03/TeachersTipsOnlineBrianD.pdf>
5. Gillin, H. (2020). Integrating Physical Into Distance Education, Texas A&M University College of Education & Human Development, retrieved at <https://today.tamu.edu/2020/04/08/integrating-physical-activity-into-distance-education/>
6. Miller, C. (2020). Quality online resources for physical education teachers. Retrieved from <https://phys.org/news/2020-04-quality-online-resources-physical-teachers.html>
7. Изследването е представено по време на 12. Международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, организирана и провеждана от Департамента по спорт при СУ „Св. Климент Охридски“.

### ЛИТЕРАТУРА

- Пиперков, И. (2020). Дистанционно обучение и комуникации, *Реторика и комуникации*. <http://rhetoric.bg/>
- Форсайт, Р. (2012). *За качеството на електронното обучение*. Софийски университет.



## REFERENCES

- Piperkov, I. (2020). Distantionno obuchenie i komunikatsii, *Retorika i komunikatsii*. <http://rhetoric.bg>
- Forsayt, R. (2012). *Za kachestvoto na elektronnoto obuchenie*, Sofia: University of Sofia
- Allen, E. & Seaman. (2012). *Changing Course Ten years of Tracking Online Education in The United States*. Sloan Center for Online Education.
- Daum, D. (2012). *Physical education teacher educator's attitudes toward and understanding of online physical education*. USA: University of Illinois, Urbana-Champaign, Ill.
- Daum, D. & Buschner, C. (2014). Research on teaching blended and online physical education. *Handbook of Research on K-12 Online and Blended Learning*.
- Goad, T. & Jones, E. (2017). Training Online Physical Educators: A Phenomenological Case Study. *Education Research International*.
- Juniu, S. (2011). Pedagogical uses of technology in physical education. *The Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, vol. 82.
- Mohnsen, B. (2012). Implementing online physical education. *The Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, vol. 83, no.2.

## ONLINE TEACHING OF PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOL

**Abstract.** The COVID-19 Pandemic has forced schools in most developed countries to accept online learning as the only form of education. In just a few days, teachers had to move to this new form of teaching, which would allow the school year to end normally and students to acquire the necessary skills. The purpose of this text is to summarize the good practices of physical education and sports teachers in schools in different countries. The main research method is the review of the scientific literature in this field. It is concluded that online physical education and sports for school students can become an effective form of teaching that can be used alone or in addition to conventional learning.

*Keywords:* Physical education; distance education; online teaching

✉ **Dr. Philip Shabanski, Assist. Prof.**  
ORCID ID: 0000-0002-2916-3896  
Department of Sports  
University of Sofia  
Sofia, Bulgaria  
Email: fshabanski@yahoo.com



## ПРОУЧВАНЕ МНЕНИЕТО НА СТУДЕНТИТЕ ОТНОСНО ОНЛАЙН ЗАНИМАНИЯТА ПО ФИТНЕС ГИМНАСТИЧЕСКИ ДИСЦИПЛИНИ ПРИ ЕПИДЕМИОЛОГИЧНИ УСЛОВИЯ

**Николеца Бочева**

*Софийски университет „Св. Климент Охридски“*

**Резюме.** На базата на анкетно проучване, статията разглежда мнението на студентите относно онлайн заниманията по фитнес гимнастическите дисциплини при условия на пандемия. Липсата на движение и социални контакти са едни от основните проблеми на изолацията и работата от вкъщи. Според препоръките на Световната здравна организация (СЗО) на човек му трябва поне 75 минути интензивна физическа активност на седмица, за да бъде здрав.

*Ключови думи:* студенти; физическа активност; спорт; изолация; пандемия

### **Изложение**

Заседналият начин на живот и ниското ниво на физическа активност могат да окажат негативно въздействие върху здравето, благоденствието и качеството на живота на хората, а самоизолацията може да предизвика допълнителен стрес и да застраши психичното здраве. Хиподинамията, дължаща се на масовото навлизане на модерните технологии в бита и ежедневието на хората, доведе до тревожни резултати на редица изследвания върху здравословното състояние на хората, и особено в детската и младежката възраст<sup>1),2),4)</sup>. Здравото и жизнеността на нацията са от важно значение за всяко общество (Hristova, 2015). Редовната физическа активност значително подобрява здравето и качеството на живот и намалява риска от ранна смърт, исхемична болест на сърцето, инсулт, артериална хипертония, диабет тип 2, депресия, затлъстяване и др. (Despotova, 2018). В началото на 2017/2018 учебна година Г. Деспотова, от направено проучване на общо 60 студенти, отчита висока честота на наднорменото тегло и затлъстяването при студенти от СУ „Св. Климент Охридски“ както при жените, така и при мъжете (общо 21,66%) (Despotova, 2018).

Още в древността Аристотел е казал, че „нищо така не изтощава и не разрушава организма на човека, както продължителното физическо бездействие!“.

Как да останем физически активни по време на доброволната изолация? От обявяването на епидемиологичната обстановка студентите преминават в дистанционна форма на обучение. Това рязко променя начина им на живот и намалява физическата им активност, което неминуемо се отразява не само върху теллото им, но и може да е причина за депресивно състояние или някои здравословни проблеми. Физическата активност и техниките за релаксация могат да бъдат ценни инструменти, които да помогнат да се запазят спокойствието и здравето през този период.

По данни на СЗО хората, които са в изолация, трябва да си разпределят задачите така, че на седмица да им се събира около 150 мин. умерена физическа активност. Тези препоръки могат да се изпълнят дори у дома без специално оборудване и в ограничено пространство<sup>1),2),4)</sup>.

### **За карантината и социалното изолиране**

Думата „карантина“ произлиза от венецианския диалект на италианския *quaranta giorni*, което в превод означава „четиридесет дни“.

Когато терминът възниква, именно 40 дни била принудителната мярка, в която се ограничавала свободата на движение на хора и животни, като способ за превенция на заразни заболявания. А такива съществуват от древността до днес. И докато някои хора са буквално поставени под карантина, без право на излизане от домовете си, други спазват форма на социална изолация, придружена от диктувани правила за излизане и поведение навън.

Както карантината, така и принудителната изолация са нещо, което не искаме, но ни се налага. И като такова, води след себе си редица неудобства<sup>1),2),4)</sup>. Във връзка с гореизложеното са определени целта, задачите и методологията на изследването.

**Целта** на настоящото изследване е да се проучи мнението на студентите относно онлайн заниманията по фитнес гимнастически дисциплини по време на изолация.

### **Задачи:**

1. да се проучат литературни и интернет източници;
2. да се направи онлайн анкетно проучване сред студентите относно интереса и нагласата им към онлайн заниманията по аеробика, каланетика, кросфит и пилатес;
3. да се анализират данните от анкетното проучване.

**Методология:** контингент на изследването са 80 студенти мъже и жени, участвали в онлайн заниманията.

За целта през периода на епидемиологичната обстановка и социалната изолация бе проведено онлайн анкетно проучване сред студентите относно

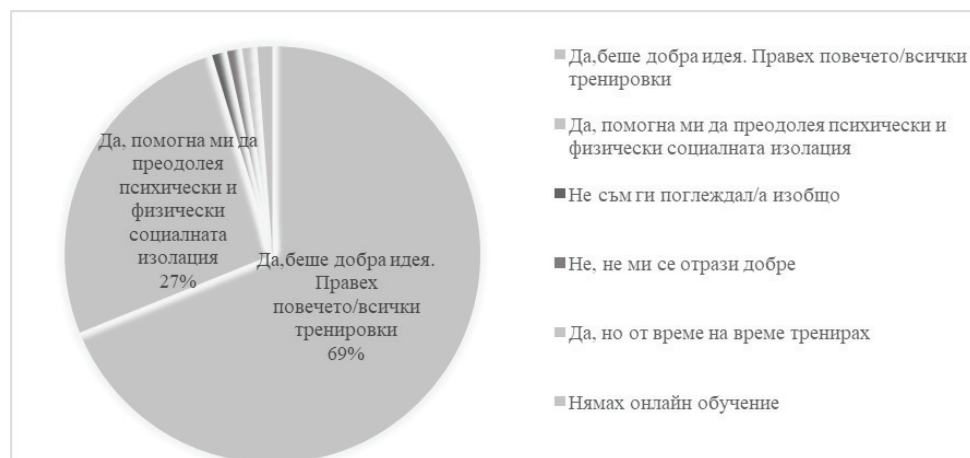
мнението и интереса им към тази форма на обучение по фитнес гимнастически дисциплини.

Анкетата съдържа 3 въпроса от затворен тип с възможност на избор на един от няколко предварително зададени отговора<sup>3)</sup>.

### Резултати

На въпроса от анкетата „Какво мислите за онлайн обучението? Полезно ли беше за вас публикуването на видео материали с упражнения и тренировки вкъщи?“ 69% са отговорили положително и смятат, че идеята е била добра, а 27% – че им е помогнала да преодолеят психически и физически социалната изолация.

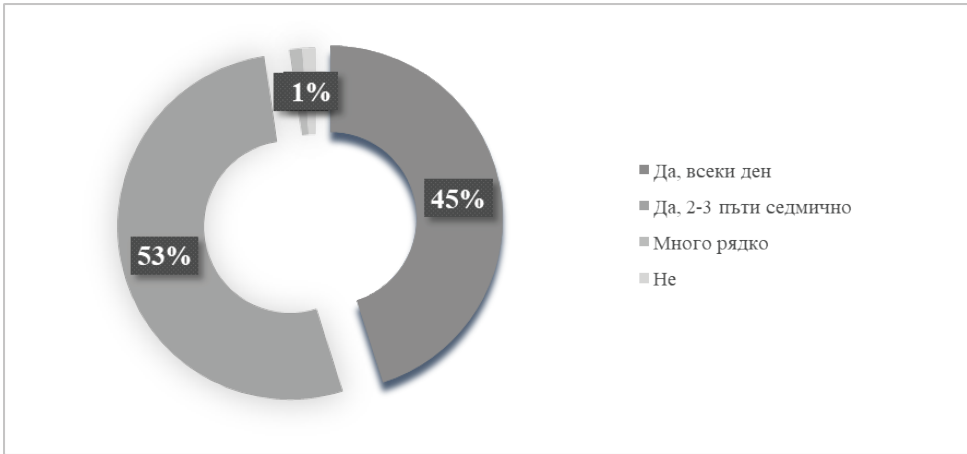
По 1% от анкетираните са отговорили, че: са тренирали по-рядко; не са поглеждали и отваряли изпратените онлайн файлове; по никакъв начин не им се отразил добре този вариант; не са имали онлайн форма на обучение.



Фигура 1. Какво мислите за онлайн обучението?

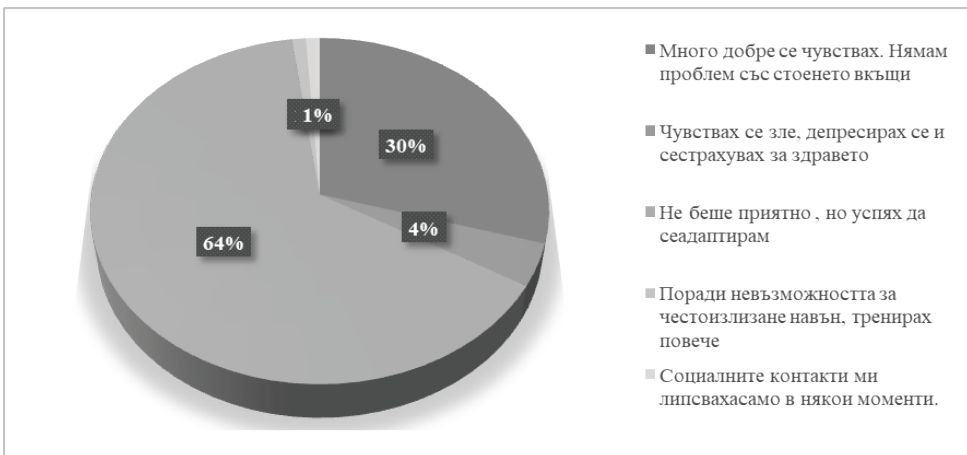
Всичко това говори за положителна реакция на студентите, което означава, че онлайн обучението е приемлива и достъпна форма.

На следващия въпрос – „Спортувахте ли по време на изолацията вкъщи?“, 53% са отговорили с: Да, всеки ден, 45% – 2 – 3 пъти седмично, 1% – много рядко, и 1% – не. Това говори само по себе си, че студентите имат желание и мотивация да поддържат физическото и здравословното си състояние освен чрез задължителните часове по спорт в Университета, а също така и по време на социална изолация.



**Фигура 2.** Спортвахте ли по време на изолацията вкъщи?

Интересно е и разпределението на отговорите при въпроса „Как ви се отрази социалната изолация заради пандемията?“. Повече от половината (64%) са успели да се адаптират бързо въпреки неприятната обстановка, а 30% са се чувствали много добре и нямат проблем със стоенето вкъщи. Едва 4% са се чувствали зле, със склонност към депресия и са се притеснявали за здравето си, а по 1% са отговорили, че са тренирали по често поради невъзможността да излизат и в някои моменти липса на социални контакти.



**Фигура 3.** Как ви се отрази социалната изолация заради пандемията?

### **Изводи**

Тези отговори са изненадващи. Много интересен е фактът, че студентите приемат социалната изолация спокойно и бързо се адаптират към ситуацията. Това не означава, че не приемат сериозността на епидемиологичната обстановка и отговорността за собственото си здраве и здравето на близките си. По-младите са по-податливи и гъвкави при бързо променящи се ситуации и отворени към иновативни подходи и методи за двигателна активност и начин на живот.

На базата на резултатите от проучването и анкетирването могат да бъдат направени следните изводи.:

1. Голям процент от студентите приемат положително идеята за предложеното онлайн обучение.

2. Според анкетираните студенти, проведените онлайн занимания по фитнес гимнастически дисциплини въпреки са били изключително полезни и приятни.

3. Студентите се ориентират и адаптират лесно към иновативни подходи и методи за двигателна активност и начин на живот.

4. Проведеното онлайн обучение е било полезно и ползотворно по време на епидемиологичните условия.

### **БЕЛЕЖКИ**

1. <https://www.bb-team.org/articles>

2. <https://www.burgasnews.com>

3. <https://docs.google.com/forms>

4. <https://www.unicef.org/bulgaria>

5. Изследването е представено по време на 12. Международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, организирана и провеждана от Департамента по спорт при СУ „Св. Климент Охридски“.

### **ЛИТЕРАТУРА**

Деспотова, Г. (2018). Затлъстяването като социално значимо заболяване.

*Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“.*

София: Св. Климент Охридски. с. 208 – 212. ISSN 1314-2275

Деспотова, Г. (2018). Оценка на охранеността и степента на затлъстяване при студенти от СУ „Св. Климент Охридски“.

*Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“.* София: Св. Климент Охридски, с. 213-217. ISSN 1314-2275.

Христова, П. (2015). Проучване информираността на студентите и очакванията им от заниманията с аеробика.

*Сб. „Съвременни тенден-*

ции на физическото възпитание и спорта“. София: Св. Климент Охридски, с. 124 – 130. ISSN 1314-2275.

## REFERENCES

- Despotova, G. (2018). Obesity as a socially significant disease. *Modern Trends in Physical Education and Sports*. Sofia: St. Kliment Ohridski Press, pp 208 – 212. ISSN 1314-2275.
- Despotova, G. (2018). Assessment of the severity and degree of obesity in students from University Kliment Ohridski. *Modern Trends in Physical Education and Sports*. Sofia: St. Kliment Ohridski Press, 213 – 217. ISSN 1314-2275.
- Hristova, P. (2015). Study students' awareness and expectations of aerobics classes. *Modern Trends in Physical Education and Sports*. Sofia: St. Kliment Ohridski Press, pp. 124 – 130. ISSN 1314-2275.

## STUDY ON STUDENTS' OPINION ABOUT ONLINE FITNESS CLASSES IN EPIDEMIOLOGICAL CONDITIONS

**Abstract.** The article examines students' views on online pandemic aerobic activities. Lack of movement and social contacts are one of the main problems during isolation and work from home. According to the recommendations of the World Health Organization (WHO), a person needs at least 75 minutes of intense physical activity per week to be healthy.

*Keywords:* university students; physical activity; sports; isolation; pandemic

✉ **Ms. Nikoleta Bocheva, Assist. Prof.**

ORCID ID: 0000-0001-6360-4897

Department of Sports

University of Sofia

15, Tsar Osvoboditel Blvd.

1000 Sofia, Bulgaria

E-mail: ndbocheva@uni-sofia.bg, n429@av.bg

## **ПРОГРАМИ И МЕТОДИКИ ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ТЕНИС НА МАСА ПРИ 7 – 12-ГОДИШНИ ДЕЦА В БЪЛГАРИЯ**

**Венелина Цветкова**

*Софийски университет „Св. Климент Охридски“*

**Резюме.** Тренировъчните програми и методики са структуриращи звена при планиране и организиране на многогодишната спортна подготовка в учебно-възпитателния процес. Съобразени с основните тенденции в развитието на спортната подготовка, постоянно търпят промени. Необходимостта от модернизиране на тренировъчния процес е свързана с понятията „оптимално най-добро“ или „доза тренировъчен ефект“. Целта на настоящото изследване е да се анализират съществуващите програми и методики за обучение на 7 – 12-годишни деца в Р България. Налице са ясно изразена по-ранна спортна специализация (7 – 8 г.), намаляване на теоретичната подготовка, увеличаване дела на технико-тактическата подготовка и застъпено приложение на метода „мултибол тренинг“.

*Ключови думи:* методики; програми; тенис на маса; деца

През 1980 г. Българският съюз за физическата култура и спорт издава Единна програма за обучение и тренировка по тенис на маса<sup>1)</sup>. Основната цел е да внесе единно направление в методиката и организацията на подготовката на българските състезатели по тенис на маса, съобразени със съвременните тенденции в развитието на тениса на маса в Европа. Основна задача е установяването на обема на работа в различните етапи на спортната подготовка, съобразено с възрастовите особености и спортната квалификация. Имайки предвид опита на водещите страни (СССР, ГДР, САЩ), авторите обособяват 3 основни етапа в многогодишната спортна подготовка:

1. етап на предварителна спортна подготовка – 4 г. (8 – 11-годишни);
2. етап на начална спортна подготовка – 3 г. (11 – 14-годишни);
3. етап на спортно усъвършенстване – 3 г. (14 – 17-годишни).

Й. Дряновски, М. Фролошки, А. Калчев оптимизират Единната програма за обучение и тренировка по тенис на маса<sup>2)</sup> през 1986 г. Програма е предназначена да бъде основен програмен документ задължителен за всички тренъорско-преподавателски кадри по тенис на маса. Многогодишната подготовка търпи промени:

1. групи за начална подготовка – 2 г. (7 – 8-годишни);
2. учебно-тренировъчни групи – 5 г. (9 – 13 годишни);
3. групи за спортно усъвършенстване – 2 г. (14 – 15-годишни);
4. групи за високо спортно майсторство – 2 г. (16 – 17-годишни).

Авторски колектив (Й. Дряновски, И. Коен, М. Шишков, 1993) систематизират Единната програма и публикуват следната методическа последователност при обучението по тенис на маса до 12 г.

1. Първа година (начална подготовка) – 7-годишни.
2. Втора година (начална подготовка) – 8-годишни.
3. Първа година (учебно-тренировъчни групи) – 9-годишни.
4. Втора година (учебно-тренировъчни групи) – 10-годишни.
5. Трета година (учебно-тренировъчни групи) – 11-годишни.
6. Четвърта година (учебно-тренировъчни групи) – 12-годишни.

В. Цветкова апробира усъвършенствана програма за технико-тактическа подготовка при 7 – 12 г. деца в етап на *ранна спортна специализация* [2]. Авторката създава следните едногодишни програми за деца.

1. Първи етап на ранна спортна специализация – 7 – 9-годишни;
2. Втори етап на ранна спортна специализация – 9 – 12-годишни.

Целта на настоящото изследване е да се анализират съществуващите програми и методики за обучение на 7 – 12 г. деца в Р България. За осъществяването на целта бяха поставени следните задачи.

1. Да се проучат съществуващите програми и методики за обучение по тенис на маса сред 7 – 12 г. деца.
2. Да се анализират основни параметри, закономерности, структурни аспекти при програмно-методичните планове по тенис на маса.
3. Да се определят методологичните тенденции в обучението по тенис на маса при деца до 12 г.

Бяха използвани следните научни методи на изследване.

1. Методи на предварително проучване:

– *информационно проучване* – проучихме общо 9 литературни, документални източника;

– *исторически метод* – събиране на информация за появата и развитието на програми и методики по тенис на маса в България; систематизиране, логическо обяснение и подреждане на фактите;

– *анализ на документи* – контент анализ на литературни и документални източници по теоретични, научно-приложни и практически аспекти в програмно-методичните планове за тенис на маса.

2. Теоретико-логически методи: анализ, синтез, индукция и сравнение.

В пилотната Единна програма за обучение и тренировка по тенис на маса (1980) съотношението на видове подготовка в предварителния етап – физическа и техническа, е както следва (8-годишни: 80% – 20%; 9-го-



дишни: 70% – 30%, 10-годишни: 60% – 40%; 11-годишни: 50% – 50%). Интензивността на физическата подготовка през първите 2 години е малка, а след това – малка и средна. Съотношението на средствата за създаване на физически качества към общия обем тренировъчна работа по физическа подготовка за всички години от предварителния етап е: бързина – 45%, ловкост – 35%, издръжливост – 15%. По отношение на обема на учебно-тенировъчна работа са налице следните показатели и количествени характеристики:

- работни седмици – 42; работни дни – 168 за първите три години и 210 за четвърта година;
- почивни дни – по 197 дни за 1 – а3 година и 155 за 4-ата година;
- работни часове: 1-ва година – 168, 2-ра – 252, 3-та – 280, 4-та – 426;
- продължителност на занимание: 1-ва година – 60 мин., 2-ра – 90 мин., трета – 100 мин., четвърта – 120 мин. [3].

Задължителният материал през етапа на предварителна спортна подготовка е: теория – хигиена, лекарски контрол, история на тениса на маса, спортен режим, основи на техниката и правилознание; практика – ОФП<sup>3</sup>), СФП<sup>4</sup>), техника, контролни нормативи по ОФП, СФП и техника, състезания.

Преминаването в по-горна група на обучение се осъществява чрез покриване на тестове за обща физическа подготовка и техническа подготовка.

При оптимизираната Единна програма (1986) учебно-тенировъчния план за всички възрастови групи е разпределен по-подробно отново в две части: теория и практика, със съществени допълнения. По отношение на теорията състезателите изучават: основи на методиката на обучение и тренировка; основи на техниката и тактиката в тениса на маса; обща и специална физическа подготовка на тенисиста; психологическа подготовка; планиране на спортната тренировка; оборудване и инвентар по тенис на маса; състезателни правила; организиране и провеждане на състезания; подготовка на играчите за конкретното състезание и разбор на проведените срещи. В практическите занимания освен ОФП, СФП, контролни нормативи и техника присъстват тактическа тренировка в тениса на маса и инструкторска и съдийска практика. Часовете за годишна спортна подготовка са увеличени по следния начин: намаляване на часовете по ОФП, увеличаване на часовете по СФП, технико-тактическа подготовка и съдийска и инструкторска практика.

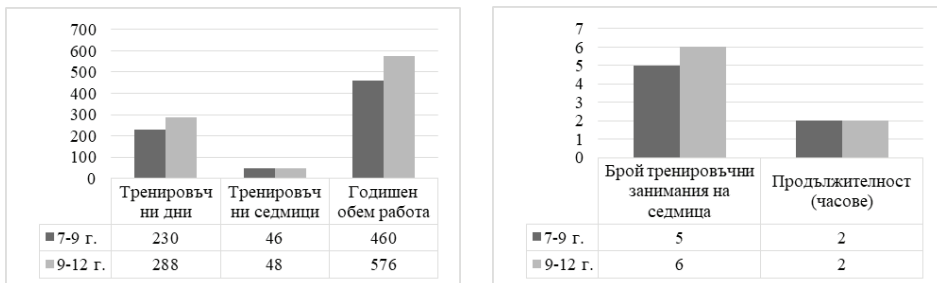
Преминаването в по-горна група на тренировъчно-състезателна дейност се осъществява чрез покриване на оптимизирани нормативи за обща и специална физическа подготовка; техническа и тактическа подготовка; и теоретическа подготовка.

Единната програма съдържа методически указания по отношение разновидностите на тактиката и методите за нейното изучаване, прилагане, усъвър-

шенстване. Съществен положителен белег е наличието на примерни упражнения на маса срещу партньор за усъвършенстване на техникo-тактическата подготовка; както и методически указания на игра с много топки (мени бол система, или мултибол тренинг).

Систематизирайки Единната програма, Й. Дряновски и колектив (Drianovski, 1993) публикуват методическа последователност при обучението по тенис на маса, споделяйки, че обемът и последователността в обучението се установяват съобразно тенденциите в напредналите в тениса на маса страни – Русия, Унгария, Чехия, Румъния. В началното обучение физическата подготовка има малък превес над техникo-тактическа подготовка (54% – 46%), а при учебно-тренировъчните групи е обратното и стига до 39% – 61%. Годишните тренировъчните часове в началната подготовка са 308, а при учебно-тренировъчните групи се повишават: 460 (при 9 г.), 608 (при 10 – 11 г.). Теоретичната подготовка се повишава 2 пъти при учебно-тренировъчните групи (23 – 24 часа). Разликата между двете групи е съществена. Дължи се на факта, че учебно-тренировъчните групи реализират процес на ранна спортна специализация. Контролните нормативи се провеждат в края на годината и през отделните етапи на подготовката с цел да се констатира успеваемостта на занимаващите се. Липсват часове за психологическа подготовка.

Необходимостта от модернизиране на тренировъчния процес е свързана с понятията „оптимално-най-добро“ или „доза тренировъчен ефект“. Подсистемата детско-юношески спорт е основа на високото спортно майсторство. Изследвайки чуждия опит (Украйна, Португалия, Австралия, Русия) за първи път в България (Tsvetkova, 2017) се разработва програма за усъвършенстване на техникo-тактическата подготовка при подрастващи състезатели в етап на ранна спортна специализация (7 – 12-годишни). Дефинирани са изходни параметри на тренировъчното натоварване (фигура 1 а, б) и процентно съотношение на видовете подготовка, включвайки психологическата подготовка (таблица 1).

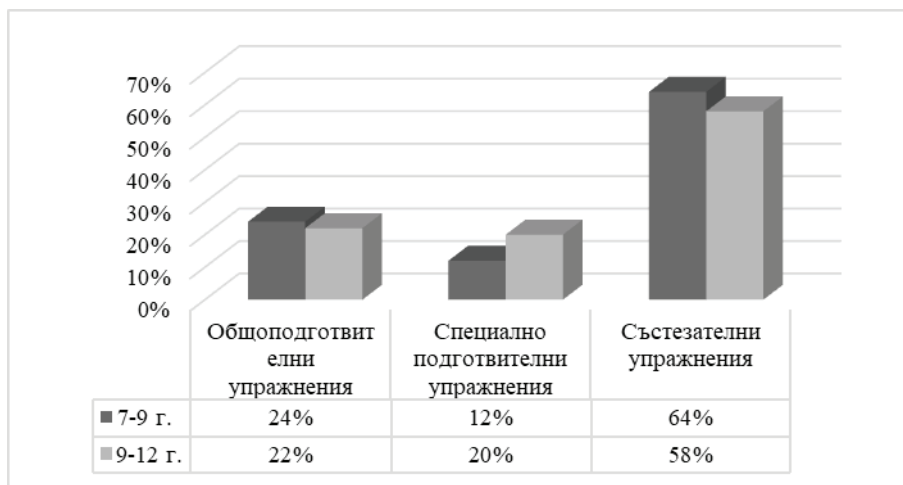


**Фигура 1.** Изходни параметри на тренировъчното натоварване (а, б)

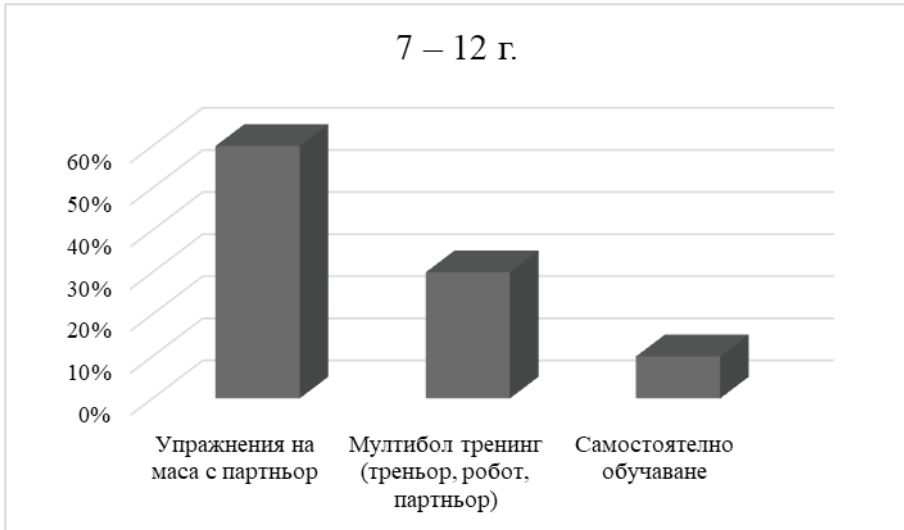
**Таблица 1.** Процентно съотношение на видовете подготовка

Видове подготовка	7 – 9 г. %	7 – 9 г. %	9 – 12 г. %	9 – 12 г. %
Теоретични занимания	1	1	2	2
Обща физическа подготовка	23	34	20	39
Специална физическа подготовка	11		19	
Техническа подготовка	47	62	29	57
Тактическа подготовка	15		28	
Психологическа подготовка	3	3	3	3

Изготвени са подробни едногодишни план-графици на учебно-тренировъчните групи от август до юли. Предложено е съотношение на видовете средства в спортната подготовка (фигура 2). Въвежда се процентно разпределение на формите за прилагане на състезателните упражнения (фигура 3). Разработена е система за контрол с две тестови батерии (7 – 9 г. и 9 – 12 г.). Всяка съдържа по 24 теста, даващи възможността да се определи степента на овладяване на технико-тактическите похвати във връзка със задачите на ранната спортна специализация. За първи път в научно-приложното осигуряване на тениса на маса в България се използва методът „мултибол тренинг“. Определена е методическа последователност при усъвършенстване на технико-тактическата подготовка, като основен метод на работа е методът на съзнателното повторение.



**Фигура 2.** Процентно съотношение на видовете средства в спортната подготовка



**Фигура 3.** Процентно разпределение на формите за прилагане на състезателните упражнения

Съществуващите български програми и методики за обучение по тенис на маса сред 7 – 12 г. деца търпят оптимизиране и усъвършенстване във времеви аспект. Те са съобразени с основни и най-характерни особености на технико-тактическата подготовка при подрастващи; нови тенденции в развитието, усъвършенстване, контрол и изследване на технико-тактическата подготовка при подрастващи; съвременни аспекти за обема и интензивността на спортната подготовка; съществуващи български и чуждестранни методики и програми за спортна подготовка по тенис на маса; средства, методи и принципи на тренировъчния процес сред подрастващи.

Създадените програми и методики съдържат етапи на многогодишна спортна подготовка, показатели и количествени характеристики на тренировъчното натоварване, контролни и нормативни тестове за преминаване в погорна група или за контрол на спортно-техническите умения, инструкторска и съдийска практика.

1. Налице са следните методологични и програмни тенденции в обучението по тенис на маса при деца до 12 г.:

1.1. все по-ранна възраст на спортна специализация – от 11 – 14 г. (1980 г.), 9 – 12 г. (1986 г. и 1993 г.) до 7– 12 г. (2017 г.);

1.2. увеличаване на годишния обем тренировъчна работа;

1.3. силно изразена преимуществовност на технико-тактическата подготовка спрямо физическата подготовка;

- 1.4. намаляване дела на теоретичната подготовка;
- 1.5. процентно дефиниране на психологическата подготовка като част от цялостната подготовка;
- 1.6. установяване на метода „мултибол тренинг“ като основен метод за контрол, оценка на спортно-технически умения и спомагателна форма за прилагане на състезателните упражнения в учебно-възпитателния процес.

### БЕЛЕЖКИ

1. Единна програма за обучение и тренировка по тенис на маса (1980), БСФС, София.
2. Единна програма за обучение и тренировка по тенис на маса (1986), БСФС, София.
3. ОФП – обща физическа подготовка.
4. СФП – специална физическа подготовка.
5. Изследването е представено по време на 12. Международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, организирана и провеждана от Департамента по спорт при СУ „Св. Климент Охридски“.

### ЛИТЕРАТУРА

- Дряновски, Й., И. Коев & М. Шишков (1993). *Тенис на маса, Учебник за студентите от НСА*. София.
- Цветкова, В (2017). *Усъвършенстване на технико-тактическата подготовка по тенис на маса при 7 – 12-годишни деца*. Дисертация, София.

### REFERENCES

- Drianovski, Y., I. Koen & M. Shishkov (1993). *Tennis na masa, Uchebnik za studentite ot NSA*. Sofia.
- Tsvetkova, V. (2017). *Usavarshenstvane na tehniko-takticheskata podgotovka po tenis na masa pri 7 – 12 godishni deca*. Disertacia, Sofia.

## TABLE TENNIS U12 PROGRAMS AND METHODOLOGIES IN BULGARIA

**Abstract.** The training programs and methodologies are structuring units in planning and organizing the long-term sports training process. In accordance with

the development's main trends of sports training, they are constantly changing. The need of modernizing the training process is related to the concepts of "optimal-best" or "dose-training effect". The purpose of this study is to analyze the existing programs and methodologies for training U12 kids in Bulgaria. There is established earlier sports specialization (7 – 8 years), decreasing of theoretical training, increasing the technical and tactical training and wide range applying of the "multiball training" method.

*Keywords:* methods; programs; table tennis; kids

✉ **Dr. Venelina Tsvetkova, Assist. Prof.**

ORCID ID: 0000-0002-8052-2380

Department of Sports

University of Sofia

15, Tsar Osvoboditel Blvd.

1000 Sofia, Bulgaria

E-mail: [venelinac@uni-sofia.bg](mailto:venelinac@uni-sofia.bg); [VTsvetkova@gmail.com](mailto:VTsvetkova@gmail.com)