

Четиринадесета международна
научна конференция

СЪВРЕМЕННИ
ТЕНДЕНЦИИ
НА ФИЗИЧЕСКОТО
ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА

Университетско издателство
„Св. Климент Охридски“

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА



Направления

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

ЧЕТИРИНАДЕСЕТА
МЕЖДУНАРОДНА
НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА

Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
Университетско издателство „Св. Климент Охридски“
София, 2022

Сборникът се издава
с финансовата подкрепа на Фонд „Научни изследвания“
към Министерството на образованието и науката – КП-06-МНФ–8/2022 г.,
както и с частично финансиране на научни изследвания
в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ – 80-188/27.05.2022 г.

проф. Анжелина Янева, дн, съставител и редактор

НАУЧЕН КОМИТЕТ

Председател

проф. Анжелина Янева, дн – България

Членове

от Р. България: проф. Даниела Дашева, дн; проф. Елеонора Милева, дн;

проф. Симеон Йорданов, дн

от чужбина: проф. Лариса Митина, дпсн; проф. Ина Федотенко, дпн;

проф. Биляна Попеска, д-р

от Департамента по спорт при Софийския университет: проф. Георги Игнатов, д-р;

проф. Ирен Пелтекова, д-р; доц. Антон Хиджов, д-р; доц. Евгени Йорданов, д-р

ОРГАНИЗАЦИОНЕН КОМИТЕТ

Председател проф. Анжелина Янева, дн;

Зам.-председател гл. ас. Иванка Кърпарова, д-р;

Научен секретар гл. ас. Венелина Цветкова, д-р;

Технически секретар Елица Стоянова, д-р

Членове: проф. Ирен Пелтекова, д-р; гл. ас. Марина Недкова, д-р;

гл. ас. Мина Антонова, д-р; гл. ас. Валерия Луканова, д-р; гл. ас. Николай Стайков, д-р;

гл. ас. Николета Бочева, д-р; гл. ас. Радослав Костадинов, д-р;

ас. Теодор Георгиев; Емил Иванов

РЕДАКЦИОНЕН СЪВЕТ

проф. Анжелина Янева, дн – председател

гл. ас. Иванка Кърпарова, д-р – зам.-председател

Членове: проф. Биляна Попеска, д-р; проф. Боряна Туманова, д-р;

проф. Георги Игнатов, д-р

РЕЦЕНЗЕНТИ

проф. Анжелина Янева, дн; проф. Биляна Попеска, д-р; проф. Боряна Туманова, д-р;

проф. Георги Игнатов, д-р; проф. Ирен Пелтекова, д-р; доц. Антон Хиджов, д-р;

доц. Евгени Йорданов, д-р; проф. Деспина Сивевска, д-р;

гл. ас. Иванка Кърпарова, д-р; гл. ас. Венелина Цветкова, д-р;

гл. ас. Марина Недкова, д-р; гл. ас. Мина Антонова, д-р

© 2022 Анжелина Янева-Прокопова, съставител

© 2022 Университетско издателство „Св. Климент Охридски“

ISSN 1314–2275

ПРЕДГОВОР

През 2022 година за **четирнадесети път** Департаментът по спорт при Софийски университет „Св. Климент Охридски“ организира Международната научна конференция **„Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“**.

В началото (2009 г.) Конференцията се провежда под наименованието „Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес, а от 2011 г. се преименува на **„Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“**, като става международна. В конференцията взимат участие учени от България, Русия, Турция, Македония, Полша и др. страни.

Темите и направленията на конференцията от три стават пет и включват:

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

В своята дългогодишна история Конференцията, организирана и провеждана от Департамента по спорт се превръща в научен форум, обсъждащ проблемите на образованието и науката във физическото възпитание и спорта, но и желан не само от преподавателите от висшите училища в България и в чужбина, но и от специалисти в други научни области.

Световната пандемия, наречена „Ковид 19“ постави на дневен ред проблема и по-точно здравословното състояние и начина на живот на хората и съответно качеството на Физическото възпитание и спорта. Тази тема провокира много автори да търсят и решават проблемите в тази насока.

През годините Конференцията се провежда с финансовата подкрепа на Софийския университет „Св. Климент Охридски“, чрез участие с проекти по Наредба № 9, за частично финансиране на научната дейност на Софийския университет „Св. Климент Охридски“.

От 2019 г. списание **„Азбуки“** към МОН е медиен партньор на Софийския университет, където много автори от Департамента по спорт публикуват свои текстове. Статиите на сп. „Професионално образование“ се реферират, индексират и листват в ERIH PLUS, CEEOL, EBSCO, host Research Databases, Google Scholar, Ex Libris, ProQuest.

През 2022 г. Департаментът по спорт сключи споразумение за сътрудничество с Федерацията на спортните педагози в Република Македония (ФСПРМ) за съвместна организация на спортните форуми и публикуване на представените доклади по време на Международната научна конференция на Департамента по спорт.

Статиите на сп. „*Research in Kinesiology*“ – Изследвания в кинезиологията (RIK) и „*Activities in Physical Education and Sport*“ – Дейности във физическото възпитание и спорта (APES)“ се реферират, индексират и листват в ERIH PLUS, CEEOL, EBSCO, host Research Databases, Google Scholar, Ex Libris, ProQuest.

В организираната през 2022 г. Международната научна конференция участват 94 участника, с 72 доклади, като по предложение на Редакционния съвет, докладите се публикуват в:

- сборника „**Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта**“ – 41 доклада;
- списание „**Продължаващо образование**“ – 7 доклада;
- списание „**Research in Kinesiology**“ – 9 доклада;
- списание „**Activities in Physical Education and Sport**“ – 16 доклада.

В конференцията участваха 64 преподаватели от висши училища от България, Русия, Македония и Казахстан. Освен това в научния форум взеха участие докторанти, млади учени и студенти – 23 бр., учители и треньори – 7 бр., организатори на спортни дейности (5 бр.).

В рамките на Конференцията се проведе **Кръгла маса** на тема: „Иновации в спортната педагогика – от теорията към практиката“, което позволи на участници и гости да дискутират актуални проблеми за физическото възпитание и спорта. Бяха споделени добрите практики, опитът и трудностите при работата със съвременни технически средства за анализ и запис на двигателната активност.

В програмата на конференцията се включиха презентации на водещи лектори и експерти от България и чужбина, устни и постерни презентации от участниците, засягащи водещи теми в областта на ефективността на методиката и обучението по физическо възпитание и спорт.

Основните сесии в различните теми на конференцията бяха критични прегледи на ключови въпроси в областта на физическото възпитание и спорта, с препоръки за бъдещи изследвания и пътища за приложение в реалния свят, предоставени от учени и практики в тази област.

Предварително се изготви книжка с абстракти (на български и английски език), която бе предоставена на всеки участник.

Научният форум бе подкрепен финансово чрез участие в:

- ✓ проект към Фонд научни изследвания, Министерството на образованието и науката – КП-06-МНФ-8/ 2022 г.,

✓ проект за частично финансиране към Софийския университет „Св. Климент Охридски“ – № 80-188/27.05.2022 г

Като резултат от дискусиите по време на научния форум, участниците излязоха с предложения за бъдещи действия в посока оптимизиране и иновации на научни постижения в областта на физическото възпитание и спорта в образователната система и извън нея и преди всичко за мястото на спорта и спортната дейност, политиката и условията на университетското спортно и здравословно образование и начин на живот.

Научният и редакционният колективи благодарят на всички участници и гости за възможността ежегодно да се разменят научни и професионални идеи в социален, научен, изследователски, методичен и проектен план.

проф. Анжелина Янева, дн,
Председател на организационния, научния и редакторския съвет
на Конференцията

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

ИЗСЛЕДВАНЕ ОТНОШЕНИЕТО НА АКАДЕМИЧНАТА ОБЩНОСТ В СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ КЪМ ЗАНИМАНИЯ СЪС СПОРТ И ДВИГАТЕЛНА ДЕЙНОСТ

АНЖЕЛИНА ЯНЕВА, ГЕОРГИ ИГНАТОВ, ЕВГЕНИ ЙОРДАНОВ,
МАРИНА НЕДКОВА, ТЕОДОР ГЕОРГИЕВ

YANEVA ANZHELINA, IGNATOV GEORGI, YORDANOV EVGENI, NEDKOVA MARINA,
GEORGIEV TEODOR. STUDY THE ATTITUDE OF THE ACADEMIC COMMUNITY AT SOFIA
UNIVERSITY „ST. KLIMENT OHRIDSKI“ TO SPORTS AND MOTOR ACTIVITIES

Абстракт: Изследването е насочено към проучване нагласите на академичната общност в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ за занимания и участие в спортно-туристическа и двигателна дейности. Чрез организираната или самостоятелна спортно-туристическа дейност се търси не само активиране на жизнената положителна енергия на човека, но и създаване на условия за изграждане на силен, устойчив, дисциплиниран характер и мотивиран, мобилизиран, и целеустремен човек.

Анализът на резултатите показва възможностите за подобряване качеството на предлаганите спорт, туризъм и двигателни упражнения и занимания за академичната общност – студенти, преподаватели, служители и т.н.

В статията от настоящото изследване, проведено със съдействието на проект към СУ, са представени данни, получени само до 12.09.2022 г. Получените и обработени данни след тази дата ще бъдат представени в следваща публикация.

Ключови думи: спорт, двигателна активност, академична общност, Софийски университет

Abstract: The study is aimed at exploring the attitudes of the academic community at Sofia University „St. Constantine and Helena“. Kliment Ohridski“ for activities and participation in sports-tourist and motor activities. Organized or independent sports-tourism activity seeks not only activation of the vital positive energy of man, but also creating conditions for building a strong, sustainable, disciplined character and motivated, mobilized, and purposeful person. The analysis of the results shows the possibilities for improving the quality of the offered sports, tourism and motor exercises and activities for the academic community – students, teachers, employees, etc.

The article of this survey, conducted with the assistance of a project to the SU (№ 80-10-189/27.05.2022), presents data received only until 12.09.2022.

Keywords: sport, motor activity, academic public, Sofia University

Педагогическата наука и практика се стремят към възпитаване на хармонични личности, като се залага на новите тенденции в образованието, като развиване на способности за бързо опериране с информация при различни ситуации, обогатяване с нови процесуални умения, творческо решаване на възникващи учебно-познавателни задачи. Доказано е, че двигателната активност и спортът подпомагат не само физическото, но и емоционалното и интелектуално състояние и в голяма степен соци-

алната комуникация и професионална реализация. Хората, които не извършват двигателна дейност (хипокинезия), предразполагат себе си на различни заболявания и аномалии на физическото и психическото развитие и др.

Пренебрегването на двигателната активност създава условия за развитие на негативни тенденции, като натрупване на стрес, агресия и депресия, нарушаване на психическото и волево състояние на личността. Ограничената двигателна активност и липса на достатъчно движения се отразяват неблагоприятно на психическото и физическото здраве на индивида.

Поддържането на добро здраве и формирането на всестранно, физически развита личност стимулират работоспособността и влияят върху цялостното нравствено етично възпитание.

Спортното възпитание и двигателна активност са фактори със социокултурна значимост и имат отношение както към физическото, така и към психическото здраве и стабилитет на индивида, като се повишава психичната работоспособност, устойчивост и надеждност на мисловните процеси в различни условия.

В съвременния свят, особено след двугодишната пандемия от Ковид-19, все повече се обръща внимание на здравословния начин на живот и оптималната двигателна активност, осигуряваща по-добро физическо, функционално и психическо състояние на личността. Департаментът по спорт е именно звеното в Софийския университет, което дава отговор на съвременните тенденции и изисквания, като координира различните спортни дейности за постигане на трайни навици и резултати, което от своя страна активира научноизследователската, преподавателската и учебната дейност на академичното общество.

Въпреки усилията на екипа от преподаватели в Департамента по спорт състоянието на учебната дисциплина спорт в СУ в настоящия момент не кореспондира със Закона за спорта и Националната стратегии за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България. Освен това предлаганите от Департамента по спорт двигателни активности за преподавателите и служителите в Университета не са предпочитани от голяма част от тях.

Така стои въпросът и със студентите, при които основната причина да участват в спортни занимания е статутът на спорта в учебната им програма и учебния план – задължителна, избираема, факултативна или въобще не присъства. Тъй като мисията на преподавателите по спорт е да привличат хората да спортуват, както и да разберат ползите не само за физическото развитие, но и за емоционалното, моралното и интелектуалното израстване на личността.

Това налага търсенето на причините е възможностите за подобряване на процеса за привличане и създаване на условия за практикуване на спортно-туристическа и двигателна дейност.

Световната здравна организация (WHO) определя недостатъчната двигателна активност като четвърти рисков фактор за общата смъртност сред хората, тъй като се отразява отрицателно върху всички органи и системи на човешкия организъм, като и върху психиката (World Health Organization, 2010).

П. Маврудиев изказва мнение, че „Може би най-универсалният фактор, влияещ върху всички системи на човешкото тяло, е физическата активност, както и че една от основните причини за социално значимите заболявания е намалената физическа активност на съвременния човек“ (Маврудиев, 2018).

Предизвикателствата пред съвременната университетска подготовка на преподавателите са пряко следствие от налични проблеми не толкова в съдържанието на самото обучение, колкото произтичащи от по-високи по ранг и йерархия в качеството им на детерминиращи по взаимоотношения между държавната политика в областта на образованието (в т.ч. подготовката на учителски кадри) и ангажираността на университетите като институция, реализираща тази подготовка, имаща достатъчно автономност в своето функциониране, и методически и съдържателно (Чавдарова-Костова, 2015). Самостоятелното или организираното практикуване на различни двигателни дейности с положителния ефект върху физическото развитие и здравословно състояние на студентите, също имат значение за тяхната нагласа към физическото възпитание и спорт (Илиева, Дончева, 2013). Независимо от формите на обучение – задължителна, факултативна или самостоятелна, мястото и значението на физическото възпитание в университетите е безспорно. Високото ниво на физическа дееспособност, на изградените двигателни умения и навици на студентите е гаранция за по-пълното усвояване на теоретичните знания и по-дългия професионален живот на бъдещите специалисти (Недкова, 2016). Настъпилите изменения в обществено-политическия живот в страната, както и двугодишната пандемия оказват влияние върху заниманията със спорт и отношението към формата на организация и съдържание. Установява се предпочитание към специалната спортна подготовка по определен вид спорт пред общата физическа подготовка. Променят се предпочитанията на студентите към отделните видове спорт (Недкова, 2013).

В друга проведена анкета (2017) студентите от Софийския университет очакват, че чрез заниманията си със спорт, ще подобрят физическите си качества и техническите си умения в спорта, както и физическото си и здравословно състояние и ще постигнат успехи в състезания (Янева, 2017).

В свое изследване И. Петкова и Г. Игнатов представят резултати от проведено изследване в периода април-юни 2020 г. по време на пандемията от Covid-19. Анкетното проучване е насочено към установяване начина на организиране и прекарване на свободното време и учебните дейности преди и по време на пандемията. Резултатите получени от студенти от педагогическото направление показват, че по време на пандемията се е увеличило времето отделено за учебни дейности, променили са се активностите, на които са отделяли време, увеличили са се спортните дейности, променили са се уменията, свързани с личностното и професионалното им развитие (Petkova, Ignatov, 2021).

Проучването на отношението и мотивите на студентите е особено важно и необходимо за установяване насоката на изменение и развитие на учебната дейност по физическо възпитание и спорт. Според Г. Игнатов (2010), „Проблемът за мотивацията е централен в учебно-тренировъчната дейност. Нещо повече, без да се познават мотивите е невъзможно да се прогнозира поведението на студентите и то да се управлява успешно“. Периодичното изучаване на мотивите за занимания със спорт има смисъл предвид променящите се условия на живот и има за цел създаване на условия, благоприятстващи потребността от тези занимания. Един от основните проблеми е липсата на необходимата мотивация за извършваната спортна дейност. В тази връзка за подобряване ефективността на учебния процес е необходимо да се активизира и провокира мотивацията за активно участие в двигателна дейност.

Според същия автор, „Мнението на студентите за протичащите процеси в обучението им от една страна се явява обратната връзка за нас преподавателите, а от друга оцените на равнището на академична мотивация биха спомогнали за професионалното израстване на педагогическите кадри. Изследването на двустранния процес преподавател – студент не може да даде пълна картина на случващото се, но може да даде яснота по много съществени въпроси свързани с организацията и обучението на студентите, да провери заложените цели и не на последно място да даде ясна представа за отношението на студентите към преподавателите“ (Игнатов, 2016).

Проучването направено от Д. Пеева и колектив (2012) за отношението и мотивите за участие в модул по „Туризм“ като част от системата на Физическо възпитание и спорт на студенти и ученици показва, че за двете групи участници е различно, въпреки задължителността на заниманията. Водещо при студентите е мотивът за подобряване на физическото им развитие, свързано с бъдещата им работа като специалисти. Липсата на задължителни занимания по ФВС би удовлетворила повече от 1/3 от анкетираните ученици. Мотивът за разтоварващата същност на ФВС също

е силно застъпен, като се наблюдава известно изравняване на подкрепилите го в двете групи. Този факт отново доказва погрешното схващане в ученическите и студентски среди за неравностойността на предмета спрямо другите учебни дисциплини и доказва неговото подценяване (Пеева, Недкова, Младенов, 2012).

В свое изследване относно мотивите на студентите за занимания с любителски спорт, И. Кърпарова отбелязва, че основните от тях са свързани с: изпитването на позитивни чувства от спортния процес – динамичност, емоции, новост, разнообразие, общуване; удовлетворение от резултатите – придобиване на нови знания и навици, овладяване на разнообразни двигателни действия, достигане на ново, по-високо ниво на уменията, подобряване на функционалните показатели, изпитване на собствените възможности; конкретни перспективи от занятията – физическо и психическо усъвършенстване чрез укрепване на здравето и възпитаване на личностни качества (Кърпарова, 2014).

Друг акцент в изследването е свободното време, което е неразделна част от човешката дейност, време извън професионалните, семейните и обществените задължения, време в което индивида според своята воля избира формите и съдържанието за почивка, отдих и творчество. В свободното време всеки човек избира съдържанието и дейностите, с които иска да се занимава според своите интереси, склонности, желания и потребности. Свободното време на студентите е времето извън университетските задължения, то е организирано, съгласно техните потребности и интереси (Rupić, Buntić, 2005). Колектив от автори изследват спортните дейности в свободното време на студентите от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ – България, и Щипския университет „Гоце Делчев“ – Македония. Според тях студентите имат малко свободно време през деня (33.7% от студентите от двата университета са отговорили, че имат между 3–4 ч. свободно време на ден). За голяма част от студентите – 38.4%, физическата активност и спорта представляват второстепенна дейност (в частност за 50% от студентите от Софийския университет, което е доста притеснително), а за 2.4% нямат никакво значение. Разбира се за това допринасят, липсата на създадени навици в по-ранните години от живота на младите хора за спортуване, както и материалните фактори, така също и обкръжението (Игнатов, Попеска, Сивевска, 2015). 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 (Mlinarević, Miliša, Proroković, 2007). Някои изследвания свързани със свободното време на студентите показват, че за младите хора най-интересни са тези дейности, които са

свързани с общуване, отход и развлечения, а по-малко интересни са дейностите, които изискват интелектуален ангажимент (Budimir – Nunković, 2008; Arbunić, 2006; Badrić, Prskalo, Šilić, 2011). 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 включват посещения на нощни клубове, дискотеки, купони и др. Тези форми на реализиране на свободното време водят до намаляване на физическата активност (Nuviala et al., 2011). *Това от своя страна е предпоставка за здравословни проблеми, затлъстяване, намаляване на трудоспособността, намаляване на вярата в собствените възможности и т.н.* (Andrijašević et al. 2005). Голям брой изследвания потвърждават намаляването на физическата активност в началният период на обучението в университетите (Buckworth, Nigg, 2004; Nuivala et al., 2011; Stone et al., 1998, Gošnik et al., 2011). Резултатите от тези и други изследвания показват, 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 (Petry et al., 2008).

Целта на настоящото изследване е да се проучат интересите и очакванията на академичната общност в Университета за занимания със спортно-туристическа и двигателна дейност. Разкриването им ще насочи усилията на преподавателите и служителите на Департамента по спорт за създаване на условия и възможности за практикуване на различни видове двигателна дейност.

Има създадена традиция в организирането и провеждането на различни спортно-туристически и двигателни дейности от преподаватели по спорт в Университета. С обогатяване на опита и въвеждане на нови методи в преподаването и организацията на различните спортните форми за двигателна активност се оптимизират и резултатите от осъществяването им. В тази връзка се поставиха следните задачи:

- ✓ Да се установят интересите, мотивацията и очакванията за занимания със спорт;
- ✓ Изследване активността и честотата на спортните занимания;
- ✓ Разясняване на ползите от двигателна активност, спорт и туризъм.

Обектът на изследване са нагласите и очакванията на академичната общност да спортуват.

Предметът на изследване са показателите на респондентите за мотивацията и мнението им за спортуването и здравословния начин на живот.

Субектът на изследване е академичната общност на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ – студенти, преподаватели и служители.

ли. До 12.09.2022 г. са отговорили 590 души, от тях 164 преподаватели, 362 студенти и 51 служители и 13 души, които се определят като друго (фиг. 1).

Организация на изследването – Изследваните респонденти се разделят на групи по възраст, дейност в Университета и звена/факултети, независимо дали спортуват, макар че анализът се прави и на базата на този показател.

Основният метод на изследване е анкетният метод. Анкетата съдържа 23 въпроси – отворени, затворени и рангови. Информацията от анкетите се обработва статистически като се използват вариационния и алтернативния анализи.

Резултати и анализ

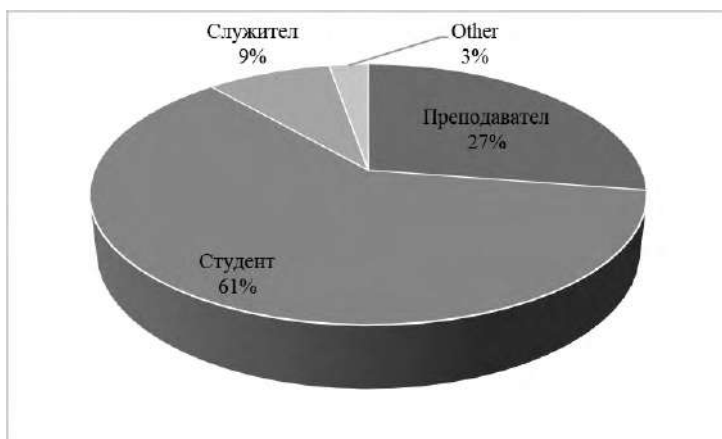
Департаментът по спорт предлага над 20 вида спорт и различни спортни дейности, които са свързани, от една страна, с повишаване нивото на двигателната култура – координация на движенията, бързина, сила, гъвкавост, издръжливост и др., а от друга, способства за изграждането и развитието на култура на спорта – чрез практическите занимания се отчитат ползите за здравето, интелекта, психиката и физиката.

През 2015 г. Департаментът по спорт официално предлага „Спорт за преподаватели и служители“ от Университета. Преди тази година преподавателите и служителите участват в спортни занимания и дейности, но след официалното му въвеждане като „Спорт за преподаватели и служители“, се увеличава желанието на академичната общност. Но все пак участващите преподаватели и служители в организираните занимания по спорт са много малко.

Пандемията също подпомага в голяма степен процесът на обездвижване и отдалечаване на идеята за спорт. Въпреки че Университетът, вместо да създаде условия, най-вече спортна база, каквато всички елитни университети по света притежават, предложи на академичната си общност карти за спорт „Мулти спорт“ като наруши чл. 193а „Спортно-туристическа дейност“, от Правилника на СУ (ПУДСУ).

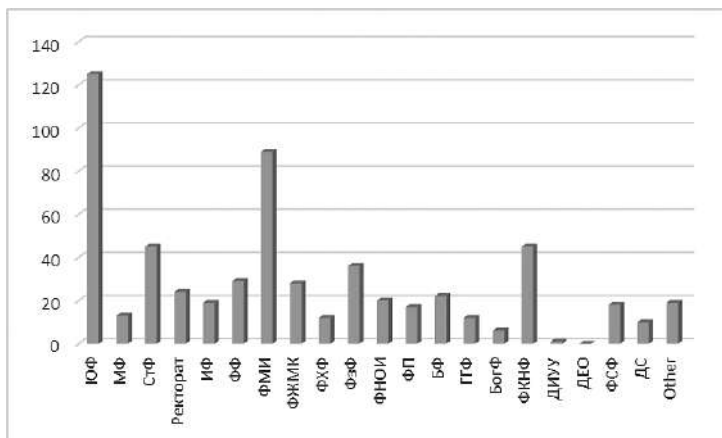
Част от резултатите на данните получени до 12.09.2022 г. от настоящото изследване, като част от проект към СУ „Св. Климент Охридски“ са представени в следващите няколко фигури и графики.

На фиг. 1 са представени участниците в анкетата по длъжност в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Най-активни са студентите 61%, 27% са преподаватели и 9% служители.



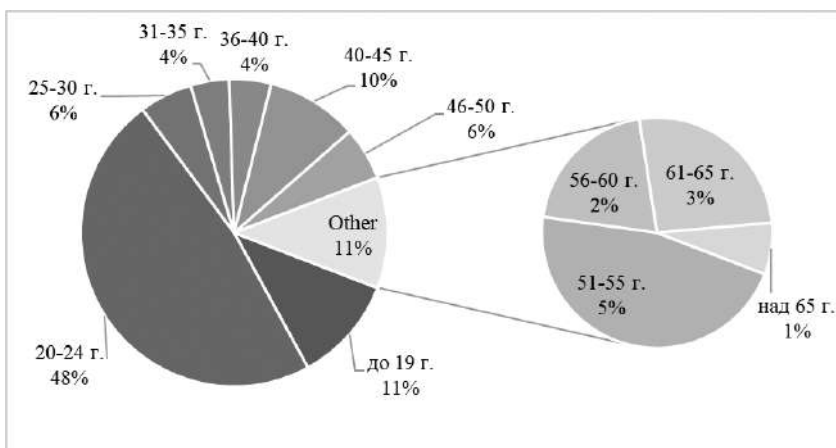
Фиг. 1. Участници в анкетата по длъжност в СУ

Водещи по брой участници в анкетата по звена са Юридическият факултет, Факултетът по информатика и математика, на трето място са Стопанският факултет и Факултетът по класически и нови филологии, следвани от Физическия факултет, Философския факултет, Факултета по журналистика и масова комуникация и т.н. (фиг. 2)



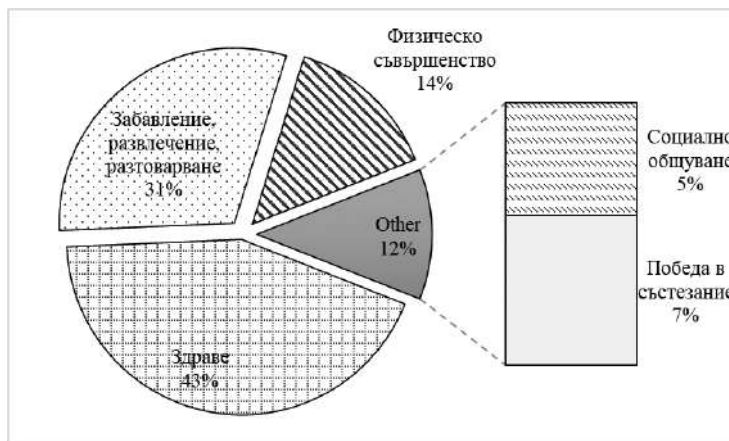
Фиг. 2. Участници в анкетата по звена в СУ

На фиг. 3 е показана възрастта на участниците в анкетата. Следователно от показаното вече на фигура 1 се очаква най-голямата активност да е от страна на студентите и съответно най-висок е процентът на анкетираните на възраст между 20–24 г. (48%), 11% са до 19 г. и 6% са между 25–30 г. Общо 8% от участниците са на възраст 31–40 г., 16% – 40–50 г. и 11% са във възрастовия диапазон 51–65 г.



Фиг. 3. Възраст на участниците в анкетата

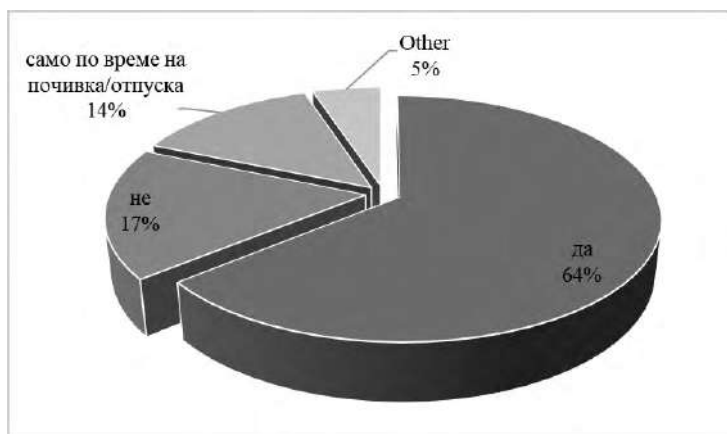
На въпрос от анкетата за смисъла и значението на спорта за всеки участник, най-висок процент по важност са посочили здравето, като отговор – 43%, 31% смятат спорта за забавление, развлечение, разтоварване и т.н., а 14% търсят физическо съвършенство. Нисък е процентът на желание за победа в състезание – 7% и социално общуване – 5% (фиг. 4).



Фиг. 4. Смисъл и значение на спорта

На въпроса „Спортувате ли в момента“, 96% от анкетиранияте студенти, отговарят с „да“, което означава, че по-голямата част от тях са спортували, което е показател за позитивно отношение към спортна дейност.

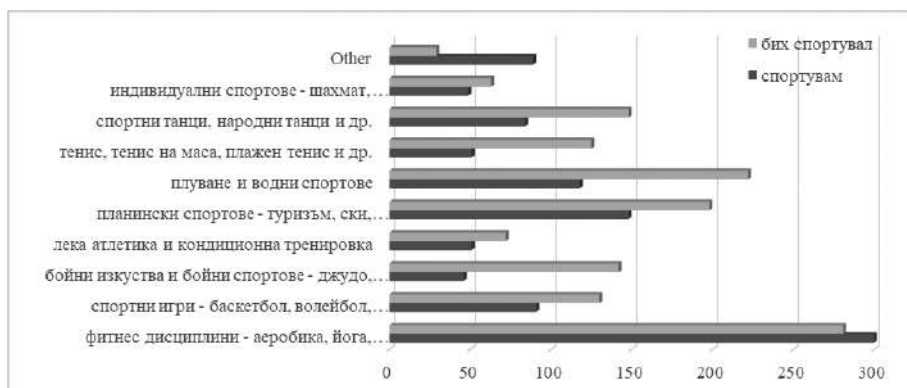
Висок е процентът (64%) на анкетиранияте, които спортуват активно. Не малък е процентът на неспортуващи – 17% и спортуващи само по време на почивка/отпуска – 14% (фиг. 5).



Фиг. 5. Въпрос: „Спортувате ли?“

На фиг. 6 са изобразени едновременно данните на два от въпросите от анкетата, свързани с вида спорт, който практикуват в момента анкетираните и какво биха искали да практикуват в бъдеще.

Забелязва се най-голям интерес към различните фитнес дисциплини като практикуване в момента на анкетирането (29%) и желание за практикуване за в бъдеще (20%). Близко 14% са отговорили, че практикуват планински спортове, около 12% от анкетираните твърдят, че са се занимавали активно с плуване и водни спортове, като се увеличава процентът на желаещите – 16%, които биха спортували плуване и водни спортове. Не е малък процентът на практикуващите спортни игри (9%), който се запазва и като желание, което показва, че който е спортувал спортни игри, той продължава да ги спортува, тъй като навичките се изграждат още от детска възраст.



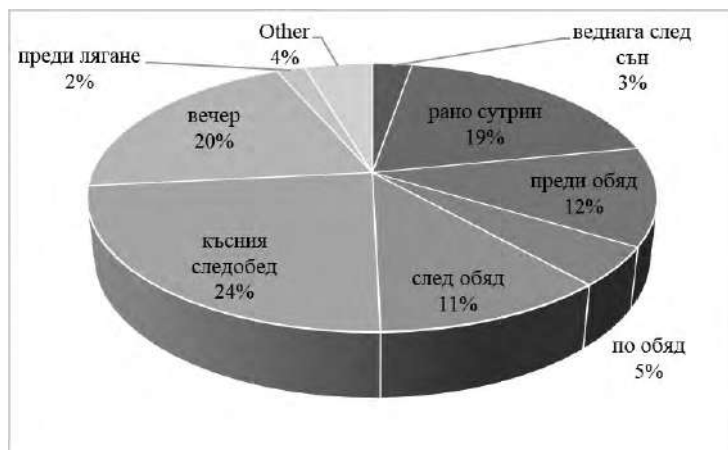
Фиг. 6. Кои спортове спортувате в момента и кои бихте искали да спортувате?

При спортните и народните танци се наблюдава разлика на данните за тези които спортуват в момента (8%) и желаещите (11%), което показва тенденция към повишаване на интереса към тези занимания.

За останалите групи от спортове – тенис, тенис на маса, индивидуални спортове, лека атлетика, бойни изкуства и т.н. отговорите са в рамките от около 5% за всеки спорт. Интересен е фактът, че към групата от спортовете „тенис, тенис на маса, плажен тенис и др.“, както и към „бойни изкуства и бойни спортове – джудо, карате, фехтовка и др.“ интересът се увеличава, съответно до 9% и 10%.

Открояват се и желания за практикуване на плуване и водни спортове, планински спортове, бойни изкуства, спортни игри, спортни и народни танци, тенис и тенис на маса. По-нисък е процентът, предпочитащи да практикуват в бъдеще лека атлетика и индивидуални спортове, макар че ясно се вижда, че във всички групи от спортни дисциплини интересът нараства.

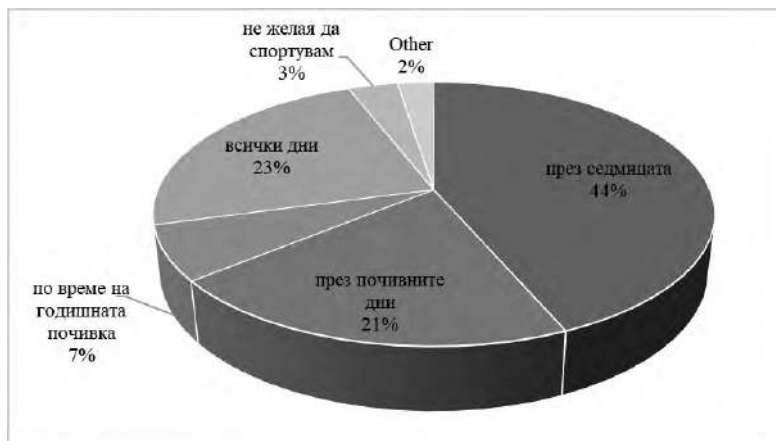
Много различни са отговорите за частите на деня, когато предпочитат да спортуват анкетираните. На фиг. 7 може да се види, че 24% предпочитат късния следобед, а 20% вечер. Това води до извода, че 44% от хората участващи в анкетата, предпочитат да спортуват след работа или след задълженията си в Университета. Също голям процент от хората (42%) предпочитат да спортуват рано сутринта (19%), преди обяд (12%) и 11% след обяд. Много малък процент предпочитат по обяд, веднага след сън или преди лягане. Някои твърдят, че по всяко време могат да спортуват. Има и такива, които отговарят (4 човека), че въобще нямат желание. А някои са посочили по няколко отговора.



Фиг. 7. В кои части на деня предпочитате да спортувате?

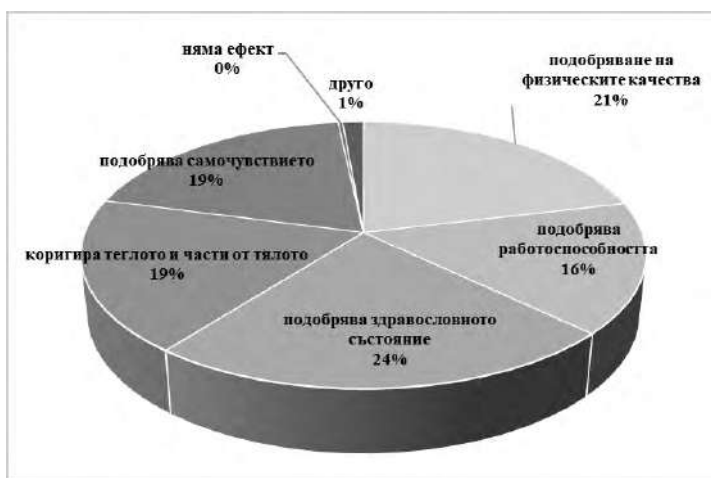
На фиг. 8 е показано в коя част от седмицата предпочитат да спортуват анкетираните. Близко половината – 44% практикуват спортните си

активности през седмицата, 23% имат желание да спортуват по всяко време, а 21% предпочитат през почивните дни. Едва 7% смятат, че е най-подходящо по време на годишната почивка. Много малък процент са хората, които не желаят да спортуват – 3%.



Фи. 8. По кое време предпочитате да спортувате?

Осъзнати и обосновани са отговорите за ефекта от заниманията със спорт, като 537 души от 590 общо анкетирани посочват подобряване на здравословното състояние. (Фиг. 9)



Фиг. 9. Какъв е ефектът от заниманията със спорт, според Вас?

Ефектът като подобряване на физическите качества са посочили 488 бр., 440 анкетирани смятат че ефектът е подобряване на самочувствието,

следствие от практикуването на спорт, следва „коригира теглото и части от тялото“ – 426 човека, а 363 мислят, че подобрява работоспособността. Нисък е процентът, които са дали друг отговор или смятат, че няма ефект от практикуването на даден вид спорт (7 човека).

Изводи

Познаването на мотивите и съобразяването с желанията на академичната общност може да стимулира двигателната им активност и разбирането за ползите от спортуване. Проучването на отношението на академичната общност и изследване на интересите им да спортуват е с оглед на съвременните тенденции към двигателна активност и здравословен начин на живот.

Данните от изследването ще насочат търсенията и възможностите за предлагане на атрактивни и желани форми на двигателна активност сред академичната общност.

От друга страна обобщенията и теоретичните изводи от проекта ще способстват за осъвременяване и адаптиране на учебните програми и форми на обучение и предоставяне на спортни услуги, което провокира спортните специалисти-педагози и научни кадри от Департамента по спорт на СУ „Св. Климент Охридски“ да търсят иновативни методи и средства.

Бележка: Изследването е проведено с подкрепата на проект № 80-10-189/27.05.2022 г. към СУ на тема: „Изследване интересите и очакванията за занимания със спорт и двигателни дейности на академичната общност в Софийския университет“ с колектив проф. Анжелина Янева, проф. Георги Игнатов, доц. Евгени Йорданов, гл. ас. Марина Недкова и ас. Теодор Георгиев.

Литература

1. *Игнатов, Г. (2010). Мотивационни особености за учебно-спортна дейност в занятията по футбол в СУ „Св. Климент Охридски“. Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес. VI „Св. Климент Охридски“. С., с. 34–45. [Ignatov, G. (2010). Motivatsionni osobenosti za uchebno-sportna deynost v zanyatiyata po futbol v SU „Sv. Kliment Ohridski“. *Optimizatsia i inovatsii v uchebno-trenirovachnia protses*. UI „Sv. Kliment Ohridski“. S., s. 34–45.]*
2. *Игнатов, Г. (2016). Визията на университетския преподавател според студенти от специалност „Физическо възпитание и спорт“ в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Теория и практика на психолого-педагогическата подготовка на специалиста в университета. ЕКС-ПРЕС, Габрово, с. 497–505. [Ignatov, G. (2016). Viziyata na universitetskia prepodavatel spored studenti ot spetsialnost „Fizicheskovo vazpitanie i sport“ v Sofiyskia universitet „Sv. Kliment Ohridski“. *Teoria i praktika na psihologo-pedagogicheskata podgotovka na spetsialista v universiteta*. EKS-PRES, Gabrovo, s. 497–505.]*
3. *Игнатов, Г., Попеска, Б. & Сивевска, Д. (2015). Спортните дейности в свободното време на студентите от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ – България*

- и Щипския университет „Гоце Делчев“ – Македония. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, 148–160. [Ignatov, G., Popeska, B. & Sivevska, D. (2015). Sportnite deynosti v svobodnoto vreme na studentite ot Sofiyskia universitet „Sv. Kliment Ohridski“ – Bulgaria i Shtipskia universitet „Gotse Delchev“ – Makedonia. *Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta*, 148–160.]
4. Илиева, И. & Дончева, Ю. (2013). Анализ на отношението към Физическото възпитание и спорта на студенти от специалност „Предучилищна и начална училищна педагогика“ при Русенски университет. *Научни трудове на Русенския Университет*, том 52. серия 8.2, с. 123–130. [Ilieva, I. & Doncheva, Yu. (2013). Analiz na otnošenieto kam Fizicheskoto vazpitanie i sporta na studenti ot spetsialnost „Preduchilishtna i nachalna uchilishtna pedagogika“ pri Rusenski universitet. *Nauchni trudove na Rusenskia Universitet*, tom 52. seria 8.2, s. 123–130.]
 5. Кърпарова, И. (2014). Мотивацията като условие за постигане на успех в аеробната тренировка на непрофесионални спортисти. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*. VII „Св. Климент Охридски“. ISSN 1314-2275, с. 483–490. [Karparova, I. (2014). Motivatsiyata kato uslovie za postigane na uspeh v aerobnata trenirovka na neprofesionalni sportisti. *Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta*. VII „Sv. Kliment Ohridski“. ISSN 1314-2275, s. 483–490.]
 6. Маврудиев, П. (2018). *Физическо развитие и дееспособност на студенти*. Дисертационен труд, Софийски университет „Св. Климент Охридски“, С. [Mavrudiev, P. (2018). *Fizicheskoto razvitie i deesposobnost na studenti*. Disertatsionen trud, Sofiyski universitet „Sv. Kliment Ohridski“, S.]
 7. Недкова, М. (2013). *Нови подходи за усъвършенстване на спортните занимания във висшите училища в Р. България*. Дисертационен труд, Национална Спортна Академия. [Nedkova, M. (2013). *Novi podhodi za usavarshenstvane na sportnite zanimania vav visshite uchilishta v R. Bulgaria*. Disertatsionen trud, Natsionalna Sportna Akademia.]
 8. Недкова, М. (2016). Организация на съвременния учебен процес по физическо възпитание и спорт в университетите. *Спорт и наука*, кн. 1, 2016, ISSN 1310-3393. [Nedkova, M. (2016). Organizatsia na savremennia ucheben protses po fizicheskoto vazpitanie i sport v universitetite. *Sport i nauka*, kn.1, 2016, ISSN 1310-3393.]
 9. Пеева, Д., Недкова, М. & Младенов, М. (2012). Анкетно проучване след студентите от ВТУ „Т. Каблешков“ и ученици от 31. СУЧЕМ „Иван Вазов“ – София, по повод провеждането на модул „Туризм“. *Спорт и наука*, изв. брой 3. [Peeva, D., Nedkova, M. & Mladenov, M. (2012). Anketno prouchvane sled studentite ot VTU „T. Kableshkov“ i uchenitsi ot 31. SUCHEM „Ivan Vazov“ – Sofia, po povod provezhdaneto na modul „Turizam“. *Sport i nauka*, izv. broj 3.]
 10. Чавдарова-Костова, С. (2015). *Университетската подготовка на учителя – съвременни проблеми и предизвикателства*. Теория и практика на психолого-педагогическата подготовка на специалист в университета. Изд. „ЕКС-ПРЕС“ – Габрово, с. 142–146. [Chavdarova-Kostova, S. (2015). *Universitetskata podgotovka na uchitelya – savremenni problemi i predizvikatelstva*. Teoria i praktika na psihologo-pedagogicheskata podgotovka na spetsialista v universiteta. Izd. „EKS-PRES“ – Gabrovo, s. 142–146.]
 11. Янева, А. (2017). Очакваният ефект от студентите от заниманията със спорт в университета. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, С., с. 7–14. [Yaneva, A. (2017). Ochakvaniyat efekt ot studentite ot zanimaniyata sas sport v universiteta. *Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta*, S., s. 7–14.]
 12. 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), pp. 21–31.

13. Arbunić A. (2006). Slobodno vrijeme djece otoka hvara i njihova dob, *Odgojne znanosti*, 8 (1–11), pp. 171–190.
14. Badrić M., Prskalo, I. & Šilić, N. (2011). Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja, [Differences in the structure of leisure time between students in urban and rural environments. In Croatian.] *Physical education / Tjelesna i zdravstvena kultura*, 6th FIEP European Congress /Poreč, Croatia.
15. Buckworth, J. & Nigg, C. (2004). Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal of American College Health*, 53(1), pp. 28–34.
16. Budimir–Ninković, G. (2008). *Pedagogija slobodnog vremena – hristomatija* [Pedagogy of leisure time – hristomaty. In Serbian.] Jagodina: Pedagoski fakultet.
17. Gošnik, J., Špehar, N. & Fučkar Reichel, K. (2011) Perspektiva kolegija tjelesna i zdravstvena kultura na visokim Učilištima – bodovanje predmeta u ects-u. *17 Ljetna Škola Kineziologa Republike Hrvatske*, [In Croatian: The future of subject physical and health culture at high schools – obtaining ECTS], *17 Summer school of kineziologija* pp. 278–283.
18. Mlinarević, V., Miliša, Z. & Proroković, A. (2007). Slobodno vrijeme mladih u procesima modernizacije – usporedba slavonskih gradova i Zadra, *Pedagogijska istraživanja*, (1334–7888), 4 (2007), 1, pp. 81–99.
19. Nuviala, A, Gómez-López, M., Pérez Turpin, J. & Nuviala, R. (2011). Lifestyle and Physical Education. *Journal of Human Kinetics*, 27, pp. 147–160.
20. Petkova, I. & Ignatov, G. (2021). Personal-professional profile of the student – future teacher, before and during Covid-19. *Trakia Journal of Sciences*, 19(1), pp. 712–718.
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. Rupić, J. & Buntić, J. (2005). 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.
23. Stone EJ, McKenzie TL, Welk GJ & Booth M. (1998). *Effects of physical activity interventions in youth: review and synthesis*. *Am J Prev Med*. 15, pp. 298–315.
24. World Health Organization – WHO (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. ISBN 978-92-4-159-997-9 (NLM classification: QT 255). WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.

Софийски университет „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт
 проф. Анжелина Янева, дн
 Катедра „Индивидуални спортове и рекреация“
 GSM: +359 888 434 880
 E-mail: anji@abv.bg,
<https://orcid.org/0000-0002-9226-0090>

проф. Георги Игнатов, д-р
 Катедра „Спортни игри и планински спортове“
 GSM: +359 898 773 735
 E-mail: gvignatov@uni-sofia.bg
 ORCID 0000-0002-3264-8376

доц. Евгени Йорданов, д-р
Катедра „Индивидуални спортове и рекреация“
GSM: + 359 893 396 412
E-mail: evgenibar@abv.bg
ORCID ID: 0000-0002-2600-8700

гл. ас. Марина Недкова, д-р
Катедра „Спортни игри и планински спортове“
GSM: + 359 885 035 858
E-mail: mnnedkova@uni-sofia.bg
ORCID 0000-0001-9750-3621

ас. Теодор Георгиев
Катедра „Индивидуални спортове и рекреация“
GSM: + 359 885 122 513
E-mail: teodorjg@uni-sofia.bg
ORCID 0000-0002-8886-0130

ПРИЛОЖЕНИЕ

АНКЕТА

(<https://forms.office.com/r/kjxwTn5aTg>)

Уважаеми колеги!

Целта на тази анкета е да се изследват интересите и нагласите на академичната общност в Софийския университет за занимания със спортно-туристическа и двигателна дейност.

Моля да посочите отговорите, които в най-голяма степен отговарят на Вашето мнение.

Данните от анкетата ще бъдат използвани за изследователски цели.

Попълването ѝ ще отнеме 4–5 минути.

Благодарим Ви!

1. Вие сте?
2. Работа/уча в Университета във факултет/Ректорат
3. Възраст
4. Спортът е ... Моля подредете, според Вас, по важност
5. Спортували ли сте?
6. Кой/кои спортове сте практикували преди?
7. Спортувате ли?
8. Ако спортувате в момента, кой/кои спортове? В следващия въпрос №9 опишете точно кой/кои спортове.
9. Ако спортувате в момента, кой/кои спортове?
10. Защо избрахте този спорт?
11. Кога желаете да спортувате?
12. По кое време предпочитате да спортувате?
13. Какъв е ефектът от заниманията със спорт, според Вас?
14. Кои спортове искате да практикувате, ако имате възможност? В следващия въпрос №15 опишете точно кой спорт.
15. Кои спортове искате да практикувате, ако имате възможност?
16. В кои спортни дисциплини, от предлаганите в Университета, бихте се включили?
17. Ако не желаете да спортувате, какво би Ви накарало да спортувате, въпреки това?

СЪЗДАВАНЕ И ПЪРВИ СЪПКИ НА КАТЕДРА „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛОВДИВ

АЛБЕНА ИВАНОВА, ЛЮБОМИР ЦЕКОВ

IVANOVA ALBENA, TSEKOV LUBOMIR. ESTABLISHMENT AND FIRST STEPS OF THE DEPARTMENT OF „PHYSICAL EDUCATION AND SPORT“, MEDICAL UNIVERSITY – PLOVDIV

Абстракт: Катедрата по „Физическо възпитание и спорт“ в Медицински университет – Пловдив води своето начало от 1 септември 1949 година, когато новоназначените специалисти по физическо възпитание встъпват в длъжност и дисциплината бива включена като редовен предмет в учебните планове на всички ВУЗ в България. Въпреки че в началото спортна база няма и за провеждане на учебните часове се използва каменен двор към Икономически техникум, преподавателите от катедрата с ръководител полковник Стефан Терзиев, водят занимания с различни видове спорт веднъж седмично по 2 часа за I и II курс. Настоящият труд разглежда дейността на катедрата през 40-годишния период от нейното създаване през 1949 г. до 1989 г.

Ключови думи: Медицински университет – Пловдив, катедра „Физическо възпитание и спорт“, създаване, преподаватели, насоки

Abstract: The Department of „Physical education and sport“ at Medical University – Plovdiv dates back to September 1, 1949, when the newly appointed physical education specialists took office and the discipline was included as a regular subject in the curricula of all universities in Bulgaria. Although at the beginning there was no sport base and the stone yard of the Technical school of Economics was used to conduct the classes, the professors from the department headed by Colonel Stefan Terziev lead classes with different types of sports once a week for 2 hours for the 1st and 2nd year students. The present work examines the activity of the department during the 40-year period from its establishment in 1949 to 1989.

Key words: Medical University – Plovdiv, department „Physical education and sport“, creation, teachers, guidelines

Въведение:

От създаването му до 2014 г. в Медицинския университет са подготвени и придобили магистърска степен 16 017 лекари по медицина, 4653 по дентална медицина, 619 фармацевти, 728 специалисти по обществено здраве и здравен мениджмънт, 726 бакалаври по управление на здравните грижи. През 70-ата юбилейна година научно-преподавателският състав наброява 721 специалисти: 63 професори, 105 доценти, 268 главни асистенти, 192 асистенти, 46 старши преподаватели и 47 преподаватели. През последните години МУ – Пловдив печели множество престижни награди, част от които са: престижната международна награда „Най-добър университет“ за водещи позиции в областта на образованието през 2013 г.; за „Най-добра университетска библиотека“ за 2014 г. в международния

конкурс „Наука и образование“ в Оксфорд, Великобритания; Медал на Президента на Република България по случай 70 години от създаването на МУ – Пловдив и редица други отличия. (www.mu-plovdiv.bg)

Но да се върнем назад в историята на създаването на първият институт в гр. Пловдив.

Решение за откриване на висше училище в Пловдив е налице още в далечната 1884 г., а намеренията са то да подготвя административни служители, икономисти и политици. Сериозната подготовка за откриване на висшето училище на 1 ви октомври 1885 г. бива пометена от бурните събития около Съединението и Сръбско-българската война. След дълъг период от около почти половин век е създаден „Общограждански комитет за културно издигане на Пловдив“, чийто основни цели са градът да има свое музикално училище, симфоничен оркестър, висше учебно заведение. Същевременно един от най-древните живи градове в света, през своята осемхилядна история пази спомените за своите лечители – от билкари до лекари, възпитаници на прочути европейски школи. Съвсем естествено се заражда идеята в града да бъде открит университет с медицински факултет, идея, която по-късно придобива широка обществена подкрепа. Д-р Теофил Груев, тогава управител на Международната католическа болница в Пловдив, д-р Иван Вапцаров, д-р Антон Митов, д-р Любен Телчаров изтъкват изключително благоприятните условия за създаване в града именно на медицински факултет. В следствие на това и на политиката на децентрализация на висшето образование, целящо обучение на специалисти по местата, където те са най-необходими, приоритет се дава на Медицинския и Аграрно-лесовъдния факултет.

С Указ №180 от 4 август 1945 г. вече официално е оповестено създаването на първото пловдивско висше учебно заведение – „Паисий Хилендарски“, а през 1950 г., двата факултета се отделят в две самостоятелни учебни заведения – Медицинска академия и Висш селскостопански институт. Помещенията, които ползва Медицинска академия през онези години са предоставени от Областната стопанска камера, сградата на „Дом за благотворителността и народното здраве – Д. Р. Кудоглу“, кино „Балкан“, бившия френски девически колеж (на ул. „Ц. Дюстабанов“). Сградите се ремонтират за устройване на аудиториите, в които ще се преподават химия, физика, анатомия, биология и биохимия, чужди езици, ще се разположат канцелариите на ректората, библиотеката и физкультурния салон (www.mu-plovdiv.bg).

Целта на настоящото проучване е да разгледа дейността на катедрата през 40-годишния период от нейното създаване през 1949 г. до 1989 г.

В тази връзка е направен литературен анализ на съществуващите информационни материали като протоколи от заседания и годишни отчети на катедрата, статии и алманаси, както и уебсайта на МУ.

Създаването на катедрата по физическо възпитание и спорт към МУ – Пловдив се свързва с назначаването и встъпването в длъжност на първите специалисти по дисциплината на 1 септември 1949 година, откогато тя бива включена като редовен предмет в учебните планове на всички ВУЗ в България. В началото, а дълго и след това, специализирана материална база липсва и първите лектори – Кръстю Брънзалов и Апостол Апостолов – водят упражненията в каменния двор на Икономическия техникум. Зала с циментов под бива приспособена за гимнастически салон. Евгений Белий, емблематична личност за пловдивския спорт, бива назначен за лектор през 1950 г., а през 1953 г. лекторите биват преназначени за преподаватели. През тази година като преподаватели са назначени и Николай Антонов и Георги Йотков, а Борис Константинов – за треньор по волейбол. Първоначално звеното е прикрепено към „Катедра 22“ с ръководител полковник Стефан Терзиев, а през 1954г се обособява като самостоятелна катедра с временен ръководител проф. Иван Найденов. Проф. Найденов води катедрата до 1957г., след което същата остава без ръководител до 1960 г. От май 1960 г. временно за ръководител бива назначен доц. Никола Бошев. По това време упражненията са два пъти седмично по два часа за I и II курс, като се ползва и игрището на бившия френски колеж, а и двора на държавната болница. По сведения на ст. преп. Кръстю Брънзалов състезанията по волейбол и баскетбол между курсовете, провеждани в двора на болницата през периода 1949–1960 година, „се превръщат в истински спектакли“. След лекциите всички студенти се отправят към спортните площадки, за да подкрепят своя отбор. Колко е бил голям ентузиазмът им можем да съдим по това, че след няколко оспорвани мача ректорът на института – проф. Ламбрев забранява провеждането на подобни спортни прояви в двора на болницата, тъй като нарушават режима на болните. (Филипов, 1995)

На 8 февруари 1954 г. Министерство на културата издава заповед относно провеждане на мероприятия за подобряване организацията на работа и ръководене на катедрите по физическо възпитание и спорт. В нея се засягат въпроси за квалификация и подготовка на преподавателите, материалната база и подобряването на цялостното преподаване по физическо възпитание. Заповедта е изпратена до всички вузове в България. През 50-те години настъпват известни промени по отношение на заниманията със спорт и статутът им на задължителен е отменен, но след конгрес на БКП настъпва нов оптимизъм за промени и реорганизация в българското общество и държава. През 1958 г. е приет и нов Закон за

висшето образование. През 1959 г. Министерството на културата излиза с предложение към всички висши учебни заведения да се разгледа възможността за въвеждане на задължителни занятия по физическо възпитание. Мотивите на министерството са, че по този начин ще се намали учебната заетост на студентите и те ще имат повече свободно време за самостоятелни занимания (Ставрев, 2010).

От учебната 1973–1974 г. заниманията се увеличават на два пъти седмично по два часа за I и II курс и веднъж седмично по два часа за III курс. По това време в редовните часове със спорт се занимават над 1300 студенти от медицински и стоматологичен факултет.

В периода от основаването до 1979 г. в института учат и завършват своето образование около 40 национални състезателя, майстори на спорта и кандидат майстори на спорта. Сред тях са Веселин Вълов – най-бързият атлет на Балканите през 1961 г., един от първите национални състезатели по лека атлетика – Никола Шумаров и Михаил Роменски, майсторът на спорта Георги Тошев като състезател от националния студентски баскетболен отбор, завоювал златни медали на Световните студентски игри в Париж, майстор на спорта Монка Бобчева – бронзова медалистка от Балканските игри по лека атлетика, П. Касабян – тенис на маса, републиканският шампион на овчарски скок Велко Велков и др. Отчетено е и отличното представяне на отборите на Общостудентските игри – отборите по тенис на маса – мъже и жени са трикратни шампиони, две години са сребърни и четири пъти бронзови медалисти. Освен добри състезатели, спортистите се доказват и като отлични лекари, учени, ръководители и администратори. До 30-годишнината на катедрата 60 от тях са професори, доценти, преподаватели, асистенти и старши асистенти в института, а около 10 са главни и зам. главни лекари на окръжна болница и отдели в цялата страна (Брънзалов, 1979).

Учебна дейност

До 1978 г. учебните занимания са по общофизическа подготовка и се водят по административни групи, като организацията на учебния процес е съобразена с възможностите на материалната база и с квалификацията на наличния преподавателски състав. На катедрен съвет на 12.06.1978 г. се обсъжда преминаването към профилирано обучение, като се изтъкват неговите плюсови и минуси. Преп. Ат. Стойнов счита, че новата форма ще допринесе за повишаване на спортното майсторство и предлага да има отбори, но да се водят и групи по ОФП. Ст. пр. Ив. Сарафова предлага профилираната форма на обучение първоначално да се изпробва само в две учебни групи, чиито резултати да се сравнят в края на

годината с тези на останалите групи с цел установяване ефективността на програмата.

От отчетния доклад за дейността на катедрата за календарната 1982 г. научаваме, че заниманията по ФВС се провеждат два пъти седмично със студенти от I и II курс и веднъж седмично със студенти от III курс на съществуващите тогава две специалности – медицина и стоматология с общо 1260 студенти, разпределени в 49 учебни групи по ОФП. Студентите, освободени, поради здравословни причини, са 170 и са включени в групи по ЛФК. Упражненията се водят от 6 старши преподаватели, 2 преподаватели, 1 методист по ЛФК и трима хонорувани преподаватели. В началото на учебната година се изнася встъпителна лекция, която запознава студентите със задачите и организацията на учебния процес по ФВС във ВУЗ. Чрез тестове по пет лекоатлетически дисциплини се установява физическата дееспособност на новопостъпилите студенти. Поради недостиг на материална база упражненията се провеждат на стадион „Академик“, гр. Пловдив, в залата с наклонен паркет на Теоретични катедри, на стадион „9-и септември“ и на базата на ВХВП. През студентите зимни дни две трети от заниманията се провеждат на открито, което безспорно затруднява нормалното протичане на учебния процес (Алманах, 1995).

Организирано се обучение по плуване и гребане като всички първокурсници преминават едномесечно обучение по плуване, а до трети курс участват ежегодно и в двумесечни занимания по гребане. По време на първи, втори и трети курс физическата годност на студентите се оценява чрез тестовете 60 м, 300 м, дълг скок, тласкане на голе и коремни преси за жените или набирания за мъжете. Както останалите занимания, така и тези по ЛФК се провеждат на чужд терен – във физкултурния диспансер, чиято отдалеченост от учебната база затруднява допълнително учебния процес. Съществуващият в основаната база кабинет по ЛФК е закрит, а на негово място е настанена катедрата по история на медицината. През 1988 г. се устройва подходящо за ЛФК помещение към отделението по физикална терапия и рехабилитация.

С цел повишаване на квалификацията на преподавателите се провеждат текущи семинари, на които се разглеждат въпроси като професионално – приложната физическа подготовка, обсъжда се и се уточнява съдържанието на учебната програма. Редовна практика са откритите уроци по съответния вид спорт, методически сборки за запознаване с новостите на правилото. От отчетен доклад на катедрата за учебната 1982–1983 година научаваме, че съботните дни са използвани за провеждане на организирани туристически походи в планината, съчетани с поклонение пред паметници на загинали герои. Наред с подобряването на емоционалното състояние, умственото разтоварване, повишаване на

аеробните възможности туристическите походи са ползвани и като средство за патриотично и интернационално възпитание на студентите. Води се отчетност за заболяванията, поради които студентите се освобождават от редовни занимания по ФВС, за тях е организирана формата ЛФК.

Спортна дейност

Въпреки различния профил на института и недостига на собствена материална база, колективът на катедрата полага немалко усилия за достойно представяне на отборите на градските студентски и републиканските общостудентски първенства. Създават се условия за активни тренировъчни занимания в единадесет вида спорт: атлетика, баскетбол, борба, волейбол, плуване, футбол, ски, шахмат, тенис, тенис на маса, фехтовка, гимнастика. Отборите се подготвят в наети бази на ВХВП, плувен басейн на БСФС и в залата на ВСИ. Така например през учебната 1982–1983 г. участвалите в 35-и Общостудентски игри 8 отбора извоюват призови класирания в дисциплините спринт, щафета, 800 м и 5000 м, хвърляне на копие. Отборът по плуване – жени извоюва 4-о място, като оставя след себе си институти със собствени басейни и идеални условия за подготовка, отборът по фехтовка е втори, борците завоюват два медала. Институтът е горд и с представянията на състезателите по тенис – Георги Крумов, Атанас Михов и В. Червенков, които извеждат отбора на III място след ВИФ „Г. Димитров“ и ВХВП. Отборите завоюват 8 медала, от които 1 златен, 4 сребърни и три бронзови. Тези постижения се отчитат като известно отстъпление от представянето в 34-и Общостудентски игри, на които институтът завоюва 13 медала. (Брънзалов, 1979).

Спортни лагери

Катедрата работи усилено и по т.нар. лагерно дело. Ежегодно се провеждат няколко спортни лагера – на базата на института на Цигов чарк и в гр. Велинград, в Пампорово, Св. Константин – Пещера, Боровец, Стрелча, Троян, в Равда, Китен и Приморско. Летните спортни лагери, които се провеждат с всички студенти от първи курс, включват обучение по плуване, гребане, ветроходство, водни ски и сърф. След проучване нивото на подготовка на студентите, те се разделят на групи за начинаещи и такива за напреднали. Като допълнение към основния състав на катедрата се наемат на хонорар преподаватели от други катедри на института (д-р Нанчо Табаков, доц. В. Кантарев), а и външни инструктори. От спомени на ст. пр. Кръстанка Генова и ст. пр. Кирил Каблешков научаваме, че освен в учебно-тренировъчната дейност, лагерниците се включват в прибирането на селскостопанската реколта в районите, дават дежурства в стола – участват в приготвянето на храната, почистват и подреждат помещенията.

До 1978 г. лагерите, провеждани от катедрата, са определени като спортно-оздравителни. По решение на катедрен съвет от 6.03.1978 г. те се разделят на два отделни – на спортно-тренировъчни и на оздравителни като се обсъжда и варианта те да бъдат и еднopolови, а спортно-тренировъчните да бъдат организирани по вид спорт и да се провеждат на различни места. В резултат на това решение летните спортни лагери са разграничени по вид спорт и част от отборите се подготвя в Пампорово, а друга – в Троян и Ахтопол.

Масова дейност

Освен голямата учебна натовареност и усилената спортно-тренировъчна работа катедрата развива и впечатляваща масова дейност. Провеждат се зимни и летни спортни празници – ски състезания на Пампорово, масови кросове с пробягване, подвижни игри и др. Организират се вътрешни първенства между групи, потоци, курсове.

Нашите студенти са редовни участници в масовите кросове под шефството на в. „Работническо дело“, крос „Септемврийци“ – 1982, купата на вестник „Студентска трибуна“ и др.

Неотменна част от работата на катедрата е подготовката и участието в манифестации по случай Деня на труда 1 май и Деня на българската писменост и просвета 24 май, за които се извършва усилена строева подготовка.

ВМИ е част от големите прояви на пловдивската студентска спортна организация – Масовата гимнастическа продукция през 1984 и 36-ите общостудентски игри в периода 20 април – 12 май 1984 г. Тези мероприятия се осъществяват във връзка със Шеста републиканска спартакиада, ВМИ участва със студенти от първи и втори курс, а сред знаменосците са най-изявените спортисти. В подготовката на гимнастическите композиции и организацията на изучаването им по ВУЗ активно участие взема и доц. Сарафова. За значимостта на тези събития говори броят на участниците – над 800 студенти, 200 знаменосци, официален ритуал, хор и оркестър на студентите. Тържественото откриване завършва с фейерверки (Делов, 2008).

Преподавателите се включват като доброволни сътрудници и треньори в дейността на създаденото на 26 декември 1948 г. Студентско физкултурно дружество „Академик“. Новосъздадената студентска организация става радетел и организатор на масовата физкултурна дейност и спортно майсторство на студентите и преподавателите от висшите и полувисшите учебни заведения в град Пловдив. Цялата спортна дейност се осъществява в тясно сътрудничество с младежката студентска организация, специализираната помощ на катедрите по физическо възпитание и спорт и е

активно подкрепяна от преподавателите и ръководствата на учебните заведения. В практическата работа на „Академик“ се включват и студентите медици Георги Демиров и Иван Делов – по-късно професор и многогодишен председател на ССК „Академик“. Като любими спортни занимания се налагат тези по волейбол, баскетбол, тенис на маса, шахмат, някои дисциплини на леката атлетика, гимнастика, а първоначално треньори на студентите-спортисти са най-добре подготвените от тях (Делов, 2008).

По това време с високите си постижения в леката атлетика са отличават медиците Михаил Роменски, Атанас Желев, а Николай Шумаров е републикански рекордьор на 100 и 200 метра (Алманах, 1995).

За ръста на специализираната спортна дейност говорят и следните факти – наличие на все повече преподаватели по различни видове спорт в отделните катедри, както и значително подобрене на спортната база. След създаване на „Академик“ се обособяват съвременни спортни центрове в АУ, УХТ, МУ и ТУ – филиал Пловдив.

Безспорен успех е организирането на методично обединение на преподавателите по физическо възпитание при ВУЗ. Методичното обединение на преподавателите, съвместно с „Академик“ – Пловдив провежда и няколко научно-методични конференции на тема „Физическо възпитание и спорт“. Те са проведени съобразно необходимите изисквания и изнесените доклади се признават за научни трудове. Две от тези научно-практични конференции са общонационални и са проведени на спортна база „40-те извора“ край Асеновград и в почивна станция край хижа Здравец. Пловдивският „Академик“ е домакин на Национално научно съвещание, разглеждащо въпросите на студентския спорт (Делов, 2008). Председатели на „Академик“ – Пловдив в периода 1998–2006 година биват и членовете на секцията по „Физическо възпитание и спорт“ при Медицински университет – Пловдив – ст. преп. Иван Денев (1998–2002 г.) и ст. преп. Кръстанка Генова (2002–2006 г.).

Научна работа

Няколко години подред преподавателите от катедрата работят съвместно над разработване на „Нормативни стандарти за физическото развитие и дееспособност на студентите във ВУЗ в гр. Пловдив“. Редовни са участията в научни сесии на ССК „Академик“ и на такива, организирани от Министерство на образованието. Работи се в колаборация с редица катедри от ВМИ като физиология, патофизиология, социална медицина и хигиена, ползва се научно-приложната лаборатория към БСФС, спортния диспансер и други пловдивски ВУЗ.

Основните направления за научната работа на катедрата са социална значимост и спортни интереси на студентите, начално обучение

и усъвършенстване на двигателните навици с помощта на тренажорни устройства за подпомагане на учебнотренировъчния процес, проучване на физическото и функционалното състояние на студентите и експериментирание на методи за развитие на физическите качества. Създадена е и система за контрол и оценка на физическите качества, двигателните умения и теоретичните знания за студентите, занимаващи се с различни видове спорт.

В доклад по случай 40-годишнината от създаването на катедрата са отчетени участия в 10 научни сесии, три симпозиума, един конгрес и 36 изнесени доклада. През 1982 г. ст.пр. Иванка Сарафова защитава докторска дисертация на тема „Възможности за професионално-приложна насоченост на обучението по физическо възпитание във ВМИ „Ив. П. Павлов“ пред създаденият през 1961 г. Научно-методически съвет по физкултурните науки към ВИФ „Г. Димитров“ (Прокопов, Янева, 2009).

В следващите десетилетия катедрата претърпява редица промени вследствие на цялостните промени, настъпили в обществото. Дълги години секция „Физическо възпитание и спорт“ е част от катедрата по физиология, а от юли 2022 г. е секция към Департамента по езикова и специализирана подготовка. Наличният състав е представен от един доцент, четирима старши преподаватели (единият с докторска степен), двама преподаватели (единият с докторска степен) и един треньор. През курс на обучение преминават всички студенти първи курс от специалностите „Медицина“, „Дентална медицина“, „Фармация“ и всички специалности от Медицински колеж. От академичната 2021/2022 г. дисциплината ФВС е залегнала в учебните планове на първи, втори и трети курс на специалностите от Факултета по обществено здраве по препоръка от последната акредитация на факултета. В секцията традиционно се развива и усилена спортно-състезателна дейност – с приемственост както между преподавателите, така и между студентите се подготвят отбори по аеробика, баскетбол, волейбол, крикет, лека атлетика, тенис, тенис на маса, футбол. В последните няколко години, с неизменната подкрепа на ръководството на университета и на студентския съвет, отборите участват два пъти годишно и печелят призови места на редица международни турнири в Италия, Хърватска, Испания. Запазена е и традицията за зимния спортен лагер, който се провежда в рехабилитационната база в местността Цигов чарк, където след края на зимната сесия отборите започват своята подготовка за състезанията през летен семестър. Преподавателите от секцията участват няколко пъти годишно в спортни форуми, в научни конференции и преминават различни обучения с цел поддържане и повишаване на квалификацията си.

Библиография:

1. Брънзалов, К. (1979). 30 години катедра „Физическо възпитание“ 1949–1979, Пловдив, с. 5–7 [Branzalov, K. (1979). 30 godini katedra „Fizicheskovo vazpitanie“ 1949–1979, Plovdiv, s. 5–7]
2. Делов, И. (2008). 60 години Студентски спортен клуб „Академик“ – Пловдив, Пловдив, 5–8 с. [Delov, I. (2008). 60 godini Studentski sporten klub „Akademik“ – Plovdiv, Plovdiv, s. 5–8]
3. 50 години Висш медицински институт – Пловдив. (1995). *Алманах на ВМИ – Пловдив*, 170 с. [50 godini Vissh meditsinski institut – Plovdiv. (1995). *Almanah na VMI – Plovdiv*, 170 s.]
4. Прокопов, Е., Янева, А. (2009). Учебно-спортните практики за студентите от Софийския университет. *Годишник на СУ*, том 85, УИП „Св. Климент Охридски“, С., 2009. ISSN 0205-0692, с. 23–30. [Prokopov, E., Yaneva, A. (2009). Uchebno-sportnite praktiki za studentite ot Sofiyskia universitet. *Godishnik na SU*, tom 85, UIP „Sv. Kliment Ohridski“, S., 2009. ISSN 0205-0692, s. 23–30.]
5. Ставрев С. (2010). Създаване и развитие на катедра „Физическо възпитание и спорт“ при университета за национално и световно стопанство, *Съвременни тенденции, проблеми и иновации на физическото възпитание и спорта във висшите училища, международна конференция*, София, ISBN 978-954-644-223-9. [Stavrev S. (2010). Sazdavane i razvitie na katedra „Fizicheskovo vazpitanie i sport“ pri universiteta za natsionalno i svetovno stopanstvo, *Savremenni tendentsii, problemi i inovatsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta vav visshite uchilishta, mezhdunarodna konferentsia*, Sofia, ISBN 978-954-644-223-9.]
6. Филипov И., Началото: Медицински факултет на Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“ (1954–1950), Пловдив, 1995, 59 с. [Filipov I. Nachaloto: Meditsinski fakultet na Plovdivski universitet „Paisiy Hilendarski“ (1954–1950), 1995, 59 s.]
7. www.mu-plovdiv.bg

Доц. д-р Албена Иванова
Медицински университет, Пловдив
E-mail: albena_j2000@yahoo.com
ORCID ID: 0000-0003-3002-8015

Любомир Цеков – преподавател
E-mail: tsekov.lubomir@gmail.com
ORCID ID: 0000-0003-1043-8455

ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ НА ДЕЦАТА ОТ ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

ВАЛЕРИ ЙОРДАНОВ

YORDANOV VALERI. PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF PRE-SCHOOL AGE

Абстракт: Физическото възпитание в предучилищна възраст има своята специфична насоченост, а именно посредством осъществяване на педагогическо взаимодействие да бъде постигнато хармонично физическо развитие на детето, укрепване на неговото здраве и обогатяване на физическата му култура. Крайната цел е да се помогне на подрастващите да се адаптират към богатата гама от фактори на физическата заобикаляща среда. Постигането на оптимално физическо състояние е гаранция за физическо и психическо равновесие, както и за социално благополучие и емоционална стабилност. Посредством физическото възпитание детето получава възможност свободно да изразява себе си и да отстоява собственото си развитие.

Ключови думи: образователно направление, технология, педагогическа ситуация, взаимодействие, диагностика, резултати.

Abstract: Physical education in preschool age has its specific focus, namely through pedagogical interaction to achieve harmonious physical development of the child, strengthening his health and enriching his physical culture. The ultimate goal is to help adolescents adapt to a rich constellation of factors in the physical environment. Achieving optimal physical condition is a guarantee of physical and mental balance, as well as social well-being and emotional stability. Through physical education, the child gets the opportunity to express himself freely and to stand up for his own development.

Keywords: educational direction, technology, pedagogical situation, interaction, diagnostics, results.

Въведение

Физическото възпитание в предучилищна възраст е със степен на изключителна важност и от образователна, и от оздравителна, и от възпитателна гледна точка (Попов, 1990). То подготвя детето за живота, като укрепва неговото здраве, повишава физическата му дееспособност (Ленерт, 1989) и не на последно място – осигурява му благополучие (Давидов, 2003); както и възпитава качества на характера, като смелост, честност, чувство за групов идентичност; провокира и стимулира морални и обществени нагласи (Янева, 2019). Правилният подход при физическото възпитание на децата води до самостоятелно мислене по-късно, успешно справяне със задачите, акуратно опознаване на околната действителност (Янева, 2009).

Физическото възпитание в предучилищна възраст съдейства за изграждането на цялостната детска личност, чрез: оформяне на правилни навици, необходимост от системни занимания, изграждане на положително

отношение, развитие на нравствени представи и умения, необходимост от взаимодействие, оформяне на гранични отношения, развитие на субективност, автономия и знакова функция, както и на уважение към чуждите спортни успехи (Запорожец, 1994). Осъществява се личностна самоидентификация (Георгов, 1905).

Всички тези факти предпоставят избора и необходимостта от разглеждане на настоящия доклад. Анализът акцентира на релацията физическо възпитание – изграждане на детската личност. Целта е да се онагледят взаимното влияние и факторната предпоставеност. Това води до по-широка информативност и осветяване на проблема (Маргаритов, 2015).

Основна цел на настоящия доклад е да разгледа как се осъществява физическото възпитание при децата от предучилищна възраст.

Основни задачи са:

1. *Да се проведе теоретично проучване относно проблема.*
2. *Да се пресъздадат примерни игрови физически упражнения.*
3. *Да се анализира и обобщи резултатът от направеното изследване.*

Методология

Основен метод на изследване е кабинетният. Той е много удачен за събиране на нужната информация по изследвания въпрос. Силно адаптивен метод е, неструктуриран и качествен, тъй като не разполага с предварителна яснота относно предмета и обекта на изследване. Това точно позволява обективна преценка и бърза адаптация към ситуационната динамика (Желев, 2008).

Допълнителен метод на изследване е педагогическото наблюдение. Този метод позволява изучаване на обективната действителност посредством непосредствено възприемане. Вниква в същността и дава необходимата емпирична информация. Позволява обвързване на резултатите и сглобяване на цялостната картина на физическото възпитание в предучилищна възраст. Това е целенасочен метод, който позволява безпристрастност и обективност, смисленост и интерпретативност; съзнателност и планомерност (Бижков, 1999).

Резултати

Провежданите уроци по физическо възпитание в предучилищна възраст се наричат педагогически ситуации. Те се състоят от структура, закономерности от различно естество, прилагане на специфично образователно съдържание. Предназначението на ситуациите е различно – с формиращ характер, с развиващ характер, с хигиенен характер, с периодичен характер, с обучаващ характер.

Основни ядра в Образователно направление (ОН) „Физическа култура“ са четири:

- „Естествено-приложна двигателна дейност“;
- „Спортно-подготвителна двигателна дейност“;
- „Игрова двигателна дейност“;
- „Физическа дееспособност“.

Основни методи за работа в тази специфична възраст са:

- демонстрация – статична, динамична, ориентирна;
- помощно-двигателен метод;
- словесни методи – описание, обяснение, указание, разпореждане, команда, беседа, анализ, разказ;
- синтетичен, аналитичен, фронтален, посменен, групов, стационарен, единично изпълнение, повторен, равномерен, променлив, игрови, двигателно упражняване, съревнователен.

За да се измерят и оценят различните нива на педагогическото взаимодействие, се прилагат също различни методи: словесна проверка, картинни тестове, контролно изпълнение, експертна оценка, тестиране, антропометрични измервания, педагогическо наблюдение (Маргаритов, 2015).

Основна форма на педагогическо взаимодействие по време на ситуациите по физическо възпитание това са упражненията и игрите. Това са специален вид движения, наподобяващи сложна двигателна дейност, насочена към решаване на предварително поставени физически цели. Децата обикновено изпълняват с желание различните видове физически упражнения, само когато те удовлетворяват потребността им от игра. Това се постига, чрез:

- игрова мотивация на целта и задачите – „Днес ще бъдем зайчета. Ще се научим да подскачаме с двата крака едновременно.“
- игрови похвати – децата скачат като зайчета, а педагогът изрича думите: „Скок-подскок“, като по този начин задава темпото на изпълнение на упражнението;
- игрови организационни форми, които включват ситуации за постигане на общ възпитателен ефект – приказен сюжет „Омагьосаната гора“;
- спортни уреди и тренировъчни съоръжения – детето ги приема за играчки;
- оценка на резултатите посредством игрова мотивация – „Браво на войниците! Всички маршируваха правилно с високо вдигнати колене и изправено тяло.“ (Щерева, 2009)

Децата в предучилищна възраст се провокират от въображаема ситуация, която педагогът представя в ярка и образна форма. Тя е свързана с необичайни въображаеми условия, в които децата трябва да действат – да

ходят като щъркел, да поскачат като зайчета, да вървят срещу течението на реката, да прескачат потока като стъпват върху издадените над водата камъни (Йорданов, 1982).

Всяко упражнение се представя пред децата увлекателно и интересно, така че те да пожелаят да го изпълнят. При правилно организирано физическо упражнение се постига изграждане на положителни черти на характера, на нравствени качества, проява на задръжни процеси, развитие на волята за преодоляване на страха от трудностите (Русинова, 1993). В зависимост от степента на овладяване на движенията и тяхната стереотипизация те се превръщат в своеобразен израз на индивидуалността и в средство за реализация на отношението на детето към самото себе си и към заобикалящата го среда (Запорожец, 1994).

При провеждане на игровите упражнения се овладяват двигателни качества, като: ходене, бягане, скачане, пълзене, хвърляне, катерене, спазване на равновесие, бързина, гъвкавост, ловкост, издръжливост, сила, точност на окомера, подчиняване на правила, овладяване на емоциите, самоконтрол (Ашмарин, 1979).

Игрово упражнение 1

В няколко поредни дни децата играят заедно с педагога на двора. Наредени са в една подравнена редичка, като всяко дете е стъпило на отделна плочка. Педагогът хвърля последователно топката така, че децата да я получат по равен брой пъти. С хвърлянето на топката той назовава някакъв предмет. Ако това, което педагогът назовава, се яде, детето, получило топката, я хваща и минава една плочка напред, след което я връща на педагога. Ако назованото не се яде, детето отбива топката и пак минава една плочка напред. Ако детето даде неправилен отговор, то остава на място. Детето, което излезе на определения предварително финал, е победител (Рачев, 1987).

Игрово упражнение 2

Сюжет на организирана разходка в гората:

„Да тръгнем по пътеката (ходене по въже), да минем по моста над дълбоката река (ходене по пейка), да хвърлим камък в реката (хвърляне на топка), да тичаме у дома (силен бяг).“ В сюжета се представят няколко основни движения, които децата се упражняват да извършват, подпомогани от занимателния сюжет (Витанова, 1994).

Като цяло игровото упражнение дава възможност на детето да усвои по-широка, непосредствено недостъпна за него сфера от заобикалящия го свят. Игровите упражнения се обединяват по характерни черти в различни видове игри (Димитрова, 1976).

Изводи и препоръки

Изводите, които можем да направим в резултат на теоретичния анализ, са:

- теорията и методиката на физическото възпитание в предучилищна възраст е основополагаща и структуроопределяща за правилно психо-физическо развитие на подрастващите;

- необходимостта от овладяване на знанията и уменията във връзка с теорията и методиката на физическото възпитание в предучилищна възраст е безапелационно задължителна за всички бъдещи и настоящи педагози;

- физическото възпитание подлежи на периодична актуализация с цел разработване и предлагане на иновативни, интересни и увлекателни за децата игрови упражнения;

- своеобразието на педагогическата ситуация при децата от предучилищна възраст се изразява в това, че тя е свързана с играта, като водеща дейност и за психическото, и за образователното развитие на децата.

Препоръките, които можем да направим в резултат на теоретичния анализ, са:

- необходимост от по-голямо развитие на специализирана литература по въпросите за съвременното физическо възпитание на децата от предучилищна възраст;

- работа върху елиминиране на еднообразното, схематичното и формално провеждане на игровите упражнения в заниманията по физическо възпитание;

- подпомагане на съвременните действащи педагози и техните бъдещи колеги със съвременни методи и организационни похвати в областта на физическото възпитание на децата в предучилищна възраст.

Бележка: *Статията предоставя резултати от работата по проект No 2022-ФТ-04, финансиран от фонд „Научни изследвания“ на Русенския университет.*

Библиография:

1. Ашмарин, Б. А. (1979). *Теория и методика физическото възпитание*, Просвещение, М.; [Ashmarin, B. A. (1979). *Teoria i metodika fizicheskogo vospitania*, Prosveshchenie, M.]
2. Бижков, Г., Краевски, В. (1999). *Методология и методи на педагогическите изследвания*, Инив. Изд. „Св. Климент Охридски“, София – Москва; [Bizhkov, G., Kraevski, V. (1999). *Metodologia i metodi na pedagogicheskite izsledvania*, Iniv. Izd. „Sv. Kliment Ohridski“, Sofia – Moskva.]
3. Витанова, Н. (1994). *Активността на детето в детската градина*, изд. „Просвета“, С.; [Vitanova, N. (1994). *Aktivnostta na deteto v detskata gradina*, izd. „Prosveta“, S.]
4. Горанова, Е. (2015). Наблюдението като изследователски метод за измерване на интензивността на обучението в мултимедийна среда – В: *Научни трудове на Русенския университет*, Т. 54, с. 120; [Goranova, E. (2015). *Nablyudenieto kato izsledovateliski metod*

za izmervane na intenzivnostta na obuchenieto v multimediynna sreda – V: *Nauchni trudove na Rusenskia universitet*, T. 54, s. 120.]

5. Давидов, В. В. (2003). Принципът за развитие в психологията, М.; [Davidov, V. V. (2003). *Printsipat za razvitie v psihologiyata*, М.]
6. Димитрова, Св. (1976). Психологически проблеми на физическото възпитание в училище, МиФ, С.; [Dimitrova, Sv. (1976). *Psihologicheski problemi na fizicheskoto vazpitanie v uchilishte*, MiF, S.]
7. Желев, С. (2008). Маркетингови изследвания, Унив. Изд. „Стопанство“, С.; [Zhelev, S. (2008). *Marketingovi izsledvania*, Univ. Izd. „Stopanstvo“, S.]
8. Запорожец, А В. (1994). Основи на предучилищната педагогика, ИЗД. „Народна провета“, С.; [Zaporozhets, A V. (1994). *Osnovi na preduchilishnata pedagogika*, IZD. „Narodna prosveta“, S.]
9. Йорданов, Й. (1982). Гимнастическа терминология, ВИФ, С.; [Yordanov, Y. (1982). *Gimnasticheska terminologia*, VIF, S.]
10. Лечева, Г. (2009). Стиловете на учене, като педагогическа компетентност за разнообразяване на преподавателските стратегии – В: Научни трудове на Русенския университет, Т. 48, с. 54–59; [Lecheva, G. (2009). *Stilovete na uchene, kato pedagogicheska kompetentnost za raznobrazyavane na prepodavatelските стратегии – V: Nauchni trudove na Rusenskia universitet*, T.48, s. 54–59.]
11. Ленерт, Г., И. Лахман. (1989). Спорт и игри за най-малките, МиФ, С.; [Lenert, G., I. Lahman. (1989). *Sport i igri za nay-malkite*, MiF, S.]
12. Маргаритов, В., С. Боева. (2015). Теория и методика на физическото възпитание, Унив. Изд. „Паисий Хилендарски“, Пловдив; [Margaritov, V., S. Boeva. (2015). *Teoria i metodika na fizicheskoto vazpitanie*, Univ. Izd. „Paisiy Hilendarski“, Plovdiv.]
13. Попов, И. (1990). Теория и методика на физическото възпитание в детските градини, Унив. Изд. „Паисий Хилендарски“, Пловдив; [Popov, I. (1990). *Teoria i metodika na fizicheskoto vazpitanie v detskite gradini*, Univ. Izd. „Paisiy Hilendarski“, Plovdiv.]
14. Рачев, Кр. (1987). Физическата подготовка на децата от предучилищна възраст, МиФ, С.; [Rachev, Kr. (1987). *Fizicheskata podgotovka na detsata ot preduchilishtna vazrast*, MiF, S.]
15. Русинова, Ел. (1993). Програма за възпитание на детето от 2 до 7 години, С.; [Rusinova, El. (1993). *Programa za vazpitanie na deteto ot 2 do 7 godini*, S.]
16. Щерева, Р. (2009). Общоразвиващи физически упражнения в детската градина, Унив. Изд. „Паисий Хилендарски“, Пловдив; [Shtereva, R. (2009). *Obshtorazvivashhti fizicheski upravzhenia v detskata gradina*, Univ. Izd. „Paisiy Hilendarski“, Plovdiv.]
17. Янева, А. (2019). Натоваарването в заниманията по различни видове спорт на деца на възраст 4–7 години. *Сб. „Формиране на гражданина и професионалиста в условията на университетското образование“*, Изд. ЕКС-ПРЕС – Габрово, с. 646–651. [Yaneva, A. (2019). *Natovarvaneto v zanimaniyata po razlichni vidove sport na detsa na vazrast 4–7 godini*. Sb. „Formirane na grazhdanina i profesionalista v usloviyata na universitetskoto obrazovanie“, Izd. EKS-PRES – Gabrovo, str. 646–651.]
18. Янева, А. (2009). Изследване двигателната дееспособност на деца – джудисти в предучилищна възраст, – В: *Годишник на Софийския университет „Св. Климент Охридски“*, Департамент по спорт, Т. 85, 2009; [Yaneva, A., (2009). *Izsledvane dvgatelната deesposobnost na detsa – dzhudisti v preduchilishtna vazrast*, – V: *Godishnik na Sofiyskia universitet „Sv. Kliment Ohridski“*, Departament po sport, T. 85.]

D-r Valeri Yordanov
Senior Lecturer Valeri Yordanov, PhD
Head of Department Physical Education and Sport
Angel Kanchev University of Ruse
Tel.: + 359 82 888 652
E-mail: viordanov@uni-ruse.bg
ORCID: 0000-0002-8588-5260

НАЦИОНАЛНА УНИВЕРСИАДА 2022 СОФИЯ

ЖЕЛЯЗКО ГЕОРГИЕВ, ГЕОРГИ ИГНАТОВ, ПЕТЯ ПЕТКОВА

ZHELYAZKO GEORGIEV, GEORGI IGNATOV, PETYA PETKOVA. 2022 SOFIA NATIONAL UNIVERSIADE

Абстракт: Най-мощното спортно студентско събитие – Национална универсиада София 2022 се проведе в дните от 14 до 19 май и включваше финалите в 14 вида спорт, с участието на близо 1300 студенти, треньори и преподаватели от 22 университета. Целта на настоящата статия е да ни запознае с организацията, резултатите и класирането по спортове. С общо 110 медала, спечелени в различни дисциплини, Национална спортна академия „Васил Левски“ отново е комплексен шампион. Най-добрите студенти-спортисти от НСА представиха достойно своя университет, завоювайки 53 златни, 31 сребърни и 35 бронзови медала. Медицински университет (гр. Варна) остана втори в класирането с 15 златни, 7 сребърни и 11 бронзови медала. Студентите от Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“ също показаха отлични резултати и спортен хъс и се наредиха на трето място в комплексното класиране. Те завоюваха 8 златни, 7 сребърни и 8 бронзови медала.

Ключови думи: *Национална универсиада, студентски спорт, резултати, класирания, медали, изводи и препоръки*

Abstract: The largest sports event National Universiade of Sofia 2022 was held from 14 to 19 May and included the finals in 14 sports with the participation of nearly 1300 students, trainers and lecturers from 22 universities. The purpose of this article is to introduce us with the organization, results and ranking in sports. With a total of 110 medals won in different disciplines, the Vasil Levski National Sports Academy is again a complex champion. The best NSA athlete students present their university worthy, winning 53 gold, 31 silver and 35 bronze medals. Medical University (Varna) was second in rank – 15 gold, 7 silver and 11 bronze medals. Students from the Paisii Hilendarski University of Plovdiv also showed excellent results and sports mood and ranked third in the ranking. They won 8 gold, 7 silver and 8 bronze medals.

Keywords: *National universiade, student sport, results, rankings, medals, conclusions and recommendations*

Национална универсиада София 2022 се проведе от 14 до 19 май 2022 г. Тя е осмата универсиада от академичния спортен живот в България през последните девет години, след 2014 София (Г. Игнатов, Ж. Георгиев, 2016), 2015 Пловдив (Ж. Георгиев, Г. Игнатов, 2016), 2016 Русе (З. Джуров, Г. Игнатов, Ж. Георгиев, Е. Гълева, 2018), 2017 Стара Загора (Ж. Георгиев, З. Джуров, Г. Игнатов, Е. Гълева, 2018), 2018 София (Г. Игнатов, Ж. Георгиев, Е. Гълева, З. Джуров, 2018), 2019 Варна (Г. Игнатов, Ж. Георгиев, 2019) и 2021 Стара Загора (Ж. Георгиев, Г. Игнатов, 2021). Само през 2020 г. не беше проведен такъв форум, поради пандемията от Covid-19. В отделни научни доклади са представени само резултатите и класиранията от Националните университетски шампионати (НУШ) по

футбол, турнирите по плажен футбол и футзал за студенти и студентки от 2010 г. до 2019 г. (Г. Игнатов, 2011, 2012, 2014, 2015, 2017, 2019 и Г. Игнатов, Д. Димов, 2018).

Организатор на събитието е многоспортовата университетска федерация АВС „Академик“ с домакин Университет за национално и световно стопанство и партньори НСА „Васил Левски“, Лесотехнически университет и Технически университет (гр. София). Националната универсиада е най-голямото студентско спортно събитие, което включва 14 вида спорт – бадминтон, баскетбол, волейбол, джудо, кикбокс, крикет, лека атлетика, мажоретни спортове, плуване, спортно ориентиране, тенис, тенис маса, футбол и футзал с участието на над 1250 студенти-спортисти от 22 университета. Отделните спортове се провеждат на спортните съоръжения на НСА, спортен комплекс Бонсист, плувен комплекс на TV-София и НСК „Диана“ – Дианабад.

Основното финансиране на Универсиадата се осъществи от проекта на АВС по програмата „Развитие на спорта на учащите“ към ММС, от таксите за участие платени от висшите училища, както и с допълнителната финансова подкрепа на Столична община, Дирекция „Култура“, дирекция „СМД“ и Фондация „София-Европейска столица на спорта“.

Важно е да се отбележи, че Министърът на младежта и спорта – Радостин Василев участва в официалното откриването на Национална универсиада София 2022, като церемонията се проведе в аула „Максима“ на УНСС на 14 май 2022 г. от 17.30 ч. На събитието присъстваха още ректорът на УНСС проф. д-р Димитър Димитров, зам.-председателите на Парламентарната Комисия по въпросите на децата, младежта и спорта (КВДМС) – Инна Иванова и Сезгин Мехмед, зам. ректорът на НСА проф. д-р Апостол Славчев, зам. ректорът по учебната дейност на УНСС проф. Мирослава Раковска, зам. ректорът по дигитализация и киберсигурност на УНСС доц. Росен Кирилов, председателят на НПСС Даниел Парушев, членовете на Управителния съвет на АВС „Академик“ – проф. д-р Георги Игнатов, проф. д-р Йордан Иванов, проф. д-р Димо Гиргинов, доц. д-р Желязко Георгиев, доц. д-р Спас Ставрев, ст. пр. д-р Милчо Узунов, председателят на студентски съвет на УНСС Ангел Стойков, председателите на техническите комисии по отделните спортове към АВС „Академик“, ръководители на спортните департаменти и катедри от висшите училища, студенти и др. По време на церемонията участничката на европейски и световни първенства по бадминтон за хора с увреждания Емона Иванова от името на състезателите прочете клетвата за честна игра по време на Националната универсиада 2022. Председателят на АВС „Академик“ доц. Златко Джуров връчи на Радостин Василев почетен медал от надпреварата в знак на благодарност за оказаното съдействие

от ММС за провеждането на Националната универсиада през тази година.

Целта на настоящата статия е да ни запознае детайлно с организацията, постигнатите резултати и класирането на Националната универсиада 2022 София.

По време на Националната универсиада се проведеха финални състезания по четиринадесет вида спорт, които се проведеха както следва: *бадминтон* – зала за бадминтон на НСА; *баскетбол* – зала Бонсист и зала по баскетбол на НСА; *волейбол* – зала Бонсист и многофункционална спортна зала (МФЗ) на НСА; *джудо* – НСК „Диана“ – Дианабад; *кикбокс* – зала за сумо в МФЗ на НСА; *крикет* – база на НСА; *лека атлетика* – стадион НСА; *мажоретни спортове* – МФЗ на НСА; *плуване* – плувен басейн на ТВ (София); *спортно ориентиране* – Студентски град – НСА и кв. Симеоново; *тенис на корт* – открити тенис кортове на НСА; *тенис на маса* – зала Арена Лъки Спорт (гр. София), *футбол* – стадион НСА, *футзал* – спортна зала на Национална футболна база – Бояна.

Ръководители на спортните дисциплини бяха: ас. д-р Румяна Иванова (НСА) – бадминтон, проф. д-р Цанко Цанков (НСА) – баскетбол, Николай Георгиев (МУ-Сф) – волейбол, гл. ас. д-р Мария Янчева (НСА) – джудо, д-р Мирослав Божков (НСА) – кикбокс, пр. Тодор Цветанов – крикет, гл. ас. д-р Петя Петкова (НСА) – лека атлетика, доц. д-р Ирина Нешева (НСА) – мажоретни дисциплини, ст. пр. Велислав Цеков (ИУ-Вн) – плуване, доц. д-р Тодор Педев (НСА) – спортно ориентиране, доц. д-р Димитър Димов (ТУ-Сф) – тенис, ст. пр. д-р Елиз Караманлиева (СА-Св) – тенис на маса, гл. ас. Николай Стайков (СУ) – футбол, доц. д-р Иван Стоилов (УНСС) – футзал.

В крайното комплексно класиране по медали на 1-во място се класира Национална спортна академия „Васил Левски“ с 49 златни, 27 сребърни и 34 бронзови медала. На 2-ро място остана Медицински университет (гр. Варна) с 15 златни, 7 сребърни и 11 бронзови и на 3-то място се класира Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“ с 8 златни, 7 сребърни и 8 бронзови медала. На 4-о място в крайното класиране остана Софийски Университет „Св. Климент Охридски“, на 5-о място – Нов български университет, на 6-о място – Шуменски университет „Св. Константин Преславски“, на 7-о място – Университет за национално и световно стопанство и на 8-о място – Академия на МВР (табл. 1).

Таблица 1. Комплексно класиране по медали от НУ София 2022

№	ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ	Златни	Сребърни	Бронзови	Общо
1	Национална спортна академия „Васил Левски“	49	27	34	110
2	Медицински университет Варна	15	7	11	33
3	Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“	8	7	8	23
4	Софийски университет „Св. Климент Охридски“	6	16	17	39
5	Нов български университет	6	10	10	26
6	Шуменски университет „Св. Константин Преславски“	6	7	9	22
7	Университет за национално и световно стопанство	5	9	12	26
8	Академия на МВР	5	5	4	14
9	Тракийски университет	3	2	5	10
10	Югозападен университет „Неофит Рилски“	2	1	1	4
11	Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“	2	0	0	2
12	Русенски университет „Ангел Кънчев“	1	5	3	9
13	Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“	1	5	0	6
14	Технически университет София	1	2	6	9
15	Медицински университет София	1	0	1	2
16	Висше училище по телекомуникации и пощи	1	0	0	1
17	Лесотехнически университет	0	3	3	6
18	Университет по строителство архитектура и геодезия	0	3	3	6
19	Медицински университет Пловдив	0	1	0	1
20	Медицински университет Плевен	0	1	0	1
21	Минно-геоложки университет „Св. Иван Рилски“	0	0	0	0
22	Технически университет Варна	0	0	0	0
23	Химико-технологичен и металургичен университет	0	0	0	0
24	Стопанска академия „Д. А. Ценов“	0	0	0	0

НУШ по бадминтон, се проведе на 18 май 2022 г. *Класирани единично мъже*: 1-во място Илиян Стойнов (ТУ-Сф); 2-ро място Светослав Горанов (РУ); 3-то място Мартин Глухчев (ТУ-Сф) и Жан Димитров (ТУ-Сф). *Класирани единично жени*: 1-во място Стефани Стоева (НСА); 2-ро място Габриела Стоева (УНСС); 3-то място Паола Кирова (ТрУ) и Габриела Атанасова (ПУ). *Класирани двойки мъже*: 1-во място Илиян Стойнов – Мирослав Петров (ТУ-Сф); 2-ро място Стефан Господинов – Христо Пенчев (НСА); 3-то място Светослав Горанов – Кирил Иванов (РУ) и Жан Димитров – Мартин Глухчев (ТУ-Сф). *Класирани двойки жени*: 1-во място Габриела Стоева – Михаела Златанова (УНСС); 2-ро място Стефани Стоева – Йоана Карапетриду (НСА); 3-то място Паола Кирова – Радостина Костадинова (ТрУ) и Борислава Динева – Василена Михайлова (СУ). *Отборно класирани-мъже*: 1-во място ТУ-Сф (200 т.); 2-ро място НСА (130 т.); 3-то място РУ (90 т.); 4-о място ТрУ (50 т.); 5-о място ПУ-Пд (45 т.); 6-о място МУ-Пл (30 т.). *Отборно класирани-жени*: 1-во място НСА (150 т.); 2-ро място УНСС (140 т.); 3-то място ТрУ (90 т.); 4-о място СУ (80 т.); 4-о място ПУ-Пд (80 т.); 5-о място ТУ-Сф (35 т.); 6-о място АМВР (15 т.).

Във финалния етап от **НУШ по баскетбол** участваха осем мъжки и шест женски отбора. Срещите се проведеха от 14 до 18 май. *Класирани мъже*: 1-во място ШУ; 2-ро място НСА; 3-то място УНСС; 4-о място ВТУ-Вт; 5-о място МУ-Сф; 6-о място УАСГ; 7-о място СУ; 8-о място МУ-Пд. *Класирани жени*: 1-во място НСА; 2-ро място ТрУ; 3-то място УНСС; 4-о място СУ.

НУШ по волейбол по традиция е едно от най-интересните и оспорвани състезания в рамките на НУ София 2022 г. Участваха осем мъжки и осем женски отбора. Срещите се изиграха от 14 до 18 май. *Класирани мъже*: 1-во място НСА; 2-ро място ШУ; 3-то място НБУ; 4-о място СУ; 5-о място УНСС; 6-о място МУ-Пд; 7-о място ТрУ; 8-о място РУ. *Класирани жени*: 1-во място ПУ; 2-ро място НСА; 3-то място СУ; 4-о място УНСС; 5-о място ВТУ; 6-то място ЛТУ; 7-о място МУ-Пд; 8-о място МУ-Пл. *Индивидуални награди*: Най-добър разпределител жени – Илиана Георгиева (СУ); Най-добър разпределител мъже – Георги Братоев (НСА); Най-добър нападател жени – Бояна Андреева (ПУ); Най-добър нападател мъже – Николай Николов (НСА); Най-добро либеро жени – Михаела Михайлова (НСА); Най-добро либеро мъже – Валентин Пейчев (НСА); Най-полезен играч жени – Добринка Христова (ПУ); Най-полезен играч мъже – Тодор Вълчев (НСА).

НУШ по джудо се проведе на 18 май. Участваха 63 състезатели от 10 ВУ. *Класирани жени категория 48 кг* – 1-во място Анастасия Балабан (НСА); 2-ро място Николина Чуклева (ТрУ); 3-то място Алекса Георгиева (НСА). *Категория 52 кг* – 1-во място Цветелина Тохчелиева (ПУ); 2-ро място Пла-

мена Петрова (ПУ); 3-то място Йоанна Великова (НСА). Категория 57 кг – 1-во място Габриела Димитрова (НСА); 2-ро място Гургана Илиева (ПУ); 3-то място Симона Макакова (ПУ) и Яница Петкова (АМВР). Категория 63 кг – 1-во място Антония Колева (НСА); 2-ро място Нида Диб (ЛТУ); 3-то място Людмила Йорданова (УНСС) и Ивана Янчева (ПУ). Категория 70 кг – 1-во място Лидия Брънчева (ЮЗУ); 2-ро място Виктория Колева (НСА); 3-то място Анна-Мария Манушева (НСА) и Ралица Радева (СУ). Категория 78 кг – 1-во място Катерина Дойчева (НСА); 2-ро място Йоана Пашова (ТУ); 3-то място Камелия Тончева (НСА). Категория 78 кг – 1-во място Цветелина Бурова (НСА); 2-ро място Ангела Петкова (НСА). Отборно класиране жени: 1-во място НСА (57 т.); 2-ро място ПУ (23 т.); 3-то място ЮЗУ (7 т.); 4-о място ЛТУ, ТУ-Сф и ТрУ (всички с по 5 т.); 7-о място АМВР, СУ и УНСС (всички с по 3 т.).

Класиране мъже категория 66 кг – 1-во място Николай Йовчев (АМВР); 2-ро място Александър Колев (СУ); 3-то място Махди Влаховски (НСА) и Иво Андонов (НСА). Категория 73 кг – 1-во място Валентин Бонев (НСА); 2-ро място Мирослав Иванов (УНСС); 3-то място Сашко Костадинов (АМВР) и Денис Иванов (УАСГ). Категория 81 кг – 1-во място Ангел Караванов (АМВР); 2-ро място Йордан Тодоров (НСА); 3-то място Драгота Колев (НСА). Категория 90 кг – 1-во място Геннадий Бурдиняшки (АМВР); 2-ро място Ерман Камбер (АМВР); 3-то място Димитър Малинов (ЮЗУ) и Кристиан Гюров (НСА). Категория 100 кг – 1-во място Георги Граматиков (НСА); 2-ро място Виктор Крумов (АМВР); 3-то място Кристиан Анев (АМВР) и Иван Бурдиняшки (ТУ). Категория + 100 кг – 1-во място Ивайло Димитров (УНСС); 2-ро място Иван Янков (ЮЗУ); 3-то място Андрей Телбишки (УАСГ) и Мирослав Тодоров (НСА). Отборно класиране мъже: 1-во място АМВР (37 т.); 2-ро място НСА (31 т.); 3-то място УНСС (12 т.); 4-о място ЮЗУ (8 т.); 5-о място УАСГ (6 т.); 6-о място СУ (5 т.); 7-о място ТУ-Сф (3 т.).

На 15 май 2022 г. се проведе **НУШ по кикбокс**. Класиране – Лайт контакт жени кат. до 50 кг – 1-во място Анжела Костадинова (МУ-Вн); 2-ро място Никол Якимова (НБУ). Категория до 55 кг – 1-во място Кристина Николова (НСА); 2-ро място Ерика Станоева (НСА). Категория до 60 кг – 1-во място Илона Методиева (ВСУ); 2-ро място Рая Демирева (НБУ); 3-то място Симона Влева (НБУ) и Александра Костова (НБУ). Категория до 70 кг – 1-во място Катрин Генова (НСА); 2-ро място Марина Свиленова (НБУ); 3-то място Валерия Иванова (ЛТУ). Категория + 70 кг – 1-во място Ивана Динева (НБУ); 2-ро място Марта Фол (НБУ). Класиране – киклайт контакт жени кат. до 50 кг – 1-во място Анжела Костадинова (МУ Вн); 2-ро място Никол Димова (НБУ). Категория до 55 кг – 1-во място Кристина Николова (НСА); 2-ро място Ерика Станоева (НСА). Категория до 60 кг –

1-во място Полина Методиева (BCV); 2-ро място Симона Вълева (НБУ); 3-то място Рая Демирева (НБУ) и Александра Костова (НБУ). *Категория до 70 кг* – 1-во място Катрин Генова (НСА); 2-ро място Валерия Иванова (ЛТУ); 3-то място Марина Свиленова (НБУ). *Категория + 70 кг* – 1-во място Ивана Динева (НБУ); 2-ро място Марта Фол (НБУ).

Класирани – лайт контакт мъже кат. до 63 кг – 1-во място Кирил Илиев (ЮЗУ); 2-ро място Цветан Антов (НСА). *Категория до 69 кг* – 1-во място Мартин Динков (МУ Вн); 2-ро място Николай Дичев (НСА); 3-то място Иван Иванов (НСА) и Велизар Стоянов (НБУ). *Категория до 74 кг* – 1-во място Лъчезар Иванов (НСА); 2-ро място Петър Калчев (НСА); 3-то място Хасан Хасан (ШУ) и Неделчо Топалов (ШУ). *Категория до 79 кг* – 1-во място Виктор Казанджиев (МУ-Вн); 2-ро място Искрен Петров (НБУ); 3-то място Николай Генов (НСА) и Лалчо Касев (ТрУ). *Категория до 84 кг* – 1-во място Димитър Стоянов (ШУ); 2-ро място Калин Леондиев (МУ-Вн); 3-то място Георги Керчев (АМВР) и Ангел Цветков (НСА). *Категория до 94 кг* – 1-во място Никола Иванов (НСА); 2-ро място Никола Николов (ШУ); 3-то място Добромир Петров (ШУ) и Петър Дичев (МУ-Вн). *Категория + 94 кг* – 1-во място Иван Иванов (ШУ); 2-ро място Михаил Пенчев (НСА); 3-то място Стилиян Игнатов (НСА). *Класирани – киклайт контакт мъже кат. до 69 кг* – 1-во място Иван Иванов (НСА); 2-ро място Виктор Младенов (НБУ); 3-то място Николай Дичев (НСА) и Велизар Стоянов (НБУ). *Категория до 74 кг* – 1-во място Хасан Хасан (ШУ); 2-то място Валентин Андонов (АМВР); 3-то място Димитър Гофаленов (МУ-Вн) и Неделчо Топалов (ШУ). *Категория до 79 кг* – 1-во място Виктор Казанджиев (МУ-Вн); 2-ро място Ертан Мутлу (ШУ); 3-то място Йордан Христов (ШУ) и Лалчо Касев (ТрУ). *Категория до 84 кг* – 1-во място Ангел Цветков (НСА); 2-ро място Георги Керчев (АМВР); 3-то място Димитър Стоянов (ШУ). *Категория до 94 кг* – 1-во място Никола Николов (ШУ); 2-ро място Никола Иванов (НСА); 3-то място Добромир Петров (ШУ) и Петър Дичев (МУ-Вн). *Категория + 94 кг* – 1-во място Михаил Пенчев (НСА); 2-ро място Иван Иванов (ШУ); 3-то място Стилиян Игнатов (НСА).

КОМПЛЕКСНО КЛАСИРАНЕ: 1-во място НСА; 2-ро място ШУ; 3-то място МУ-Вн.

Семейството на отделните спортове, които влизат в Националната универсиада се увеличиха през 2022 г. с включването на спорта **крикет**. Крикетът е спорт, който набира все по-голяма популярност в България. НУШ по крикет се проведе от 14 до 16. Участваха 5 висши училища. *Класирани мъже* – 1-во място МУ-Сф; 2-ро място НСА; 3-то място ТрУ; 4-то място МУ-Пл. *Класирани жени* – 1-во място СУ; 2-ро място ТрУ.

Царицата на спортовете **леката атлетика** се проведе от 14 до 15. Участваха над 120 спортисти от 15 висши училища от България. Студен-

тите премериха сили в 11 дисциплини при много оспорвана конкуренция. Резултати по дисциплини: *100 м-мъже*: 1-во място Ивайло Щипков (ПУ – 10,64); 2-ро място Ангел Димитров (ТУ-Сф – 10,66); 3-то място Добромир Николов (СУ – 10,68). *100 м-жени*: 1-во място Никол Андонова (УНСС – 11,44); 2-ро място Кристен Радуканова (НСА – 11,57); 3-то място Мартина Писачева (ПУ – 11,60). *800 м-мъже* 1-во място Трифон Илиев (УНСС – 1,53,44); 2-то място Йордан Гюров (СУ – 1,54,33); 3-то място Иван Иванов (НСА – 1,55,25). *800 м-жени*: 1-во място Полина Тодорова (ТрУ – 2,15,59); 2-ро място Денислава Борисова (НСА – 2,16,50); 3-то място Силвия Г. Георгиева (ПУ – 2,17,48). *юле-мъже*: 1-во място Живко Господинов (НСА – 13,99); 2-ро място Деян Гемиджев (ВТУ-Вт – 13,90); 3-то място Алекс Топалов (НСА – 13,80). *юле-жени*: 1-во място Михаела Петкова (НСА – 12,27); 2-ро място Лора Атанасова (ВТУ-Вт – 11,11); 3-място Илияна Кокотанекова (НСА – 10,30). *скок на височина-мъже*: 1-во място Даниел Немски (НСА – 180); 2-ро място Христо Нейков (ПУ – 180 3-ти опит); 3-то място Цветелин Кирилов (НСА – 165). *скок на височина-жени*: 1-во място Вивиан Кръстева (НСА – 162); 2-ро място Димана Йорданова (ШУ – 155); 3-то място Нина Станкова (МУ-Вн – 155 2-ри опит). *4x100 м-мъже*: 1-во място НСА (43,01); 2-ро място ПУ (44,02); 3-то място ПУ (44,02); 4-то място ТУ София (45,57); 5-то място УНСС (47,30). *4x100 м-жени*: 1-во място ПУ (49,80); 2-ро място НСА (52,07); 3-то място СУ (53,15); 4-то място ШУ (54,15); 5-то място УНСС (57,11). *400 м-мъже*: 1-во място Йордан Гюров (СУ – 48,79); 2-ро място Илкер Раимов (СУ – 49,98); 3-то място Марио Андреев (НСА – 50,72). *400 м-жени*: 1-во място Ванеса Янкова (НСА – 54,85); 2-ро място Дева-Мария Драгиева (НСА – 55,19); 3-то място Кристина Борукова (ПУ – 56,32). *1500 м-жени*: 1-во място Силвия Г. Георгиева (ПУ – 4,43,80); 2-ро място Елица Тодорова (УНСС – 4,47,80); 3-то място Денислава Борисова (НСА – 4,53,13). *3000 м-мъже*: 1-во място Трифон Илиев (УНСС – 8,5036); 2-ро място Владислав Михайлов (НСА – 8,54,09); 3-то място Мартин Недялков (СУ – 9,03,21); *диск-мъже*: 1-во място Даниел Джохани (ВУТП – 45,88); 2-ро място Живко Господинов (НСА – 44,84); 3-то място Алекс Топалов (НСА – 41,16). *диск-жени*: 1-во място Лили Стойчева (ТрУ – 30,79); 2-ро място Лора Атанасова (ВТУ-Вт – 30,40); 3-то място Екатерина Димова (СУ – 28,77). *скок на дължина-мъже*: 1-во място Мартин Точев (НСА – 6,95); 2-ро място Иван Бонев (АМВР – 6,52); 3-то място Даниел Немски (НСА – 6,51). *скок на дължина-жени*: 1-во място Вивиан Кръстева (НСА – 5,66); 2-ро място Димана Йорданова (ШУ – 5,64); 3-то място Виктория Йорданова (НСА – 5,06). *4x400 м-мъже*: 1-во място НСА (3,26,74); 2-ро място СУ (3,28,83); 3-то място ПУ (3,30,30); 4-то място УНСС (3,30,69); 5-о място МУ-Вн (4,00,18). *4x400 м-жени*: 1-во място НСА (3,58,84); 2-ро място ПУ (4,12,76); 3-то място УНСС (4,36,11); 4-о място

СУ (4,40,76). *Класиране по групи дисциплини жени – група спринт:* 1-во място НСА; 2-ро място ПУ; 3-то място УНСС; 4-о място СУ; 5-о място МУ-Вн; 6-о място ТрУ; 7-о място ШУ; 8-мо място ТУ-Сф. *Група бяганя*– 1-во място НСА; 2-ро място УНСС; 3-то място ПУ; 4-о място ТУ-Сф; 5-о място ТрУ; 6-о място МУ-Вн. *Група скокове* – 1-во място НСА; 2-ро място ШУ; 3-то място ПУ; 4-о място ТрУ; 5-о място ВТУ-Вт; 6-о място МУ-Вн; 7-мо място УНСС; 8-о място СУ. *Група хвърляния*– 1-во място ВТУ-Вт; 2-ро място НСА; 3-то място ПУ; 4-о място СУ; 5-о място ТрУ; 6-о място МУ-Вн; 7-о място РУ; 8-о място ШУ; 9-о място ТУ-Сф. *Крайно класиране жени* – 1-во място ВТУ-Вт; 2-ро място НСА; 3-то място ПУ; 4-о място СУ; 5-о място ТрУ; 6-о място МУ-Вн; 7-о място РУ; 8-о място ШУ; 9-о място ТУ-Сф. *Класиране по групи дисциплини мъже – група спринт:* 1-во място СУ; 2-ро място НСА; 3-то място ПУ; 4-о място УНСС; 5-о място ТУ-Сф; 6-о място МУ-Вн; 7-о място ЛТУ; 8-о място АМВР; 9-о място ТУ-Вн; 10-о място ЮЗУ. *Група бяганя* – 1-во място УНСС; 2-ро място СУ; 3-то място НСА; 4-о място ТУ-Вн; 5-о място ПУ; 6-о място ЮЗУ; 7-о място МУ-Вн; 8-о място ЛТУ. *Група скокове* – 1-во място НСА; 2-ро място ПУ; 3-то място ТУ-Сф; 4-о място АМВР; 5-о място УНСС. *Група хвърляния*– 1-во място НСА; 2-ро място ПУ; 3-то място ВУТП; 4-о място СУ; 5-о място ВТУ-Вт; 6-о място РУ. *Крайно класиране мъже*– 1-во място НСА; 2-ро място ПУ; 3-то място СУ; 4-о място УНСС; 5-о място ТУ-Сф; 6-о място ТУ-Вн; 7-о място МУ-Вн; 8-о място ВУТП; 9-о място АМВР; 10-о място ЮЗУ; 11-о място ВТУ-Вт; 12-о място РУ; 13-о място ЛТУ. **КОМПЛЕКСНО КЛАСИРАНЕ ЛЕКА АТЛЕТИКА** – 1-во място НСА; 2-ро място ПУ; 3-то място УНСС; 4-о място СУ; 5-о място ТУ-Сф; 6-о място ТрУ; 7-о място МУ-Вн; 8-о място ВТУ (Вт); 9-о място ШУ; 10-о място ТУ-Вн; 11-о място РУ; 12-о място АМВР; 13-о място ВУТП (Сф); 14-о място ЮЗУ; 15-о място ЛТУ.

НУШ по мажоретни спортове се проведе на 18 май. Състезанието е регламентирано от Съдийския правилник на Българския чибърлидинг съюз и Съдийската комисия към БЧС. *Крайно класиране*– 1-во място НСА; 2-ро място СУ; 3-то място УНСС; 4-о място НБУ.

НУШ по плуване се проведе на 14 и 15 май 2022 г. Студентите премериха сили в 14 дисциплини. Резултати по дисциплини – 50 м св. стил жени: 1-во място София Найденова (НСА – 0,28,70); 2-ро място Йоана Димова (МУ-Вн – 0,29,38); 3-то място Константина Скулиду (НСА – 0,29,84). 50 м св. стил мъже: 1-во място Павел Банчев (НБУ – 0,24,47); 2-ро място Антоний Моралийски (МУ-Вр – 0,24,89); 3-то място Никола Сулички (НСА – 0,24,97). 200 м бруст жени: 1-во място Филотея Димитрова (МУ-Вн – 3,06,21); 2-ро място Пламена Иванова (УНСС – 3,07,45); 3-то място Павлина Тодорова (СУ – 3,09,835). 200 м бруст мъже: 1-во място Виктор Русинов (НБУ – 2,30,00); 2-ро място Ясен Анастасов (ВАСГ – 2,33,53); 3-то

място Любомир Андреев (УНСС – 2,37,81). *100 м гръб жени*: 1-во място Любомира Стамболийска (НСА – 1,14,81); 2-ро място Берна Велинова (РУ – 1,18,19); 3-то място Василена Белева (УНСС – 1,20,55). *100 м гръб мъже*: 1-во място Калоян Петров (НСА – 1,03,20); 2-ро място Максим Михайлов (МУ-Вн – 1,04,50); 3-то място Александър Лилев (СУ – 1,04,97). *100 м бъртерфлай жени*: 1-во място Йоанна Димова (МУ-Вн – 1,15,81); 2-ро място Ния Атанасова (МУ-Вн – 1,20,56); 3-то място Любомира Стамболийска (НСА – 1,26,40). *100 м бъртерфлай мъже*: 1-во място Георги Колев (НСА – 0,58,09); 2-ро място Станимир Раев (СУ – 0,58,42); 3-то място Калоян Коев (НСА – 0,59,44). *4 по 50 м съчетана смесена щафета*: 1-во място Петрова, Коев, Петров, Найденова (НСА – 2,02,82); 2-ро място Лилев, Тодорова, Раев, Мицова (СУ – 2,04,20). 3-то място Михайлов, Димитрова, Димова, Моралийски (МУ-Вн – 2,04,44); *200 м свободен стил жени*: 1-во място София Найденова (НСА – 2,23,97); 2-ро място Берна Велинова (РУ – 2,30,21); 3-то място Александра Русева (ЛТУ – 2,31,75). *200 м свободен стил мъже*: Антоний Моралийски (МУ-Вн – 1,57,35); 2-ро място Станимир Раев (СУ – 2,01,56); 3-то място Виктор Русинов (НБУ – 2,03,86). *50 м гръб жени*: 1-во място Любомира Стамболийска (НСА – 0,34,20); 2-ро място Кристина Русева (УНСС – 0,35,07); 3-то място Виктория Петрова (НСА – 0,35,22). *50 м гръб мъже*: 1-во място Максим Михайлов (МУ-Вн – 0,29,06); 2-ро място Калоян Коев (НСА – 0,29,18); 3-то място Иван Алмаджиев (НСА – 0,29,43). *50 м бъртерфлай жени*: 1-во място Филотея Димитрова (МУ-Вн – 0,30,34); 2-ро място Ива Георгиева (НБУ – 0,30,70); 3-то място Александра Русева (ЛТУ – 0,32,37). *50 м бъртерфлай мъже*: 1-во място Павел Банчев (НБУ – 0,25,68); 2-ро място Никола Сулички (НСА – 0,26,18); 3-то място Георги Колев (НСА – 0,26,59). *50 м бруст жени*: 1-во място Павлина Тодорова (СУ – 0,36,36); 2-ро място Константина Скулиду (НСА – 0,37,24); 3-то място Филотея Димитрова (МУ-Вн – 0,37,67). *50 м бруст мъже*: 1-во място Любомир Агов (АМВР – 0,29,94); 2-ро място Ясен Атанасов (УАСГ – 0,30,39); 3-то място Виктор Русинов (НБУ – 0,30,44). *4 по 50 м св. стил щафета жени*: 1-во място Петрова, Стамболийска, Скулиду, Найденова (НСА – 2,00,56); 2-ро място Димова, Атанасова, Атанасова, Димитрова (МУ-Вн – 2,01,20); 3-то място Филандрианов, Пеева, Тодорова, Мицова (СУ – 2,08,02). *4 по 50 м св. стил щафета мъже*: 1-во място Петров, Коев, Черковналиев, Колев (НСА – 1,39,03); 2-ро място Сулички, Андреев, Андреев, Минчев (УНСС – 1,41,35); 3-то място Георгиев, Михайлов, Денев, Моралийски (МУ-Вн – 1,41,87). *200 м съчетано жени*: 1-во място Филотея Димитрова (МУ-Вн – 2,41,66); 2-ро място Берна Велинова (РУ – 2,51,61); 3-то място Александра Русева (ЛТУ – 2,52,43). *100 м съчетано мъже*: 1-во място Антоний Моралийски (МУ-Вн – 2,14,54); 2-ро място Георги Колев (НСА – 2,17,97); 3-то място Ясен Атанасов (УАСГ – 2,18,27).

100 м св. стил жени: 1-во място София Найденова (НСА – 1,05,87); 2-ро място Берна Велинова (РУ – 1,07,53); 3-то място Виктория Петрова (НСА – 1,10,46). 100 м св. стил мъже: 1-во място Антоний Моралийски (МУ-Вн – 0,53,94); 2-ро място Калоян Петров (НСА – 0,54,65); 3-то място Никола Сулички (УНСС – 0,57,03). 100 м бруст жени: 1-во място Павлина Тодорова (СУ – 1,22,71); 2-ро място Пламена Иванова (УНСС – 1,26,28); 3-то място Йоанна Димова (МУ-Вн – 1,27,06). 100 м бруст мъже: 1-во място Виктор Русинов (НБУ – 1,06,49); 2-ро място Ясен Атанасов (УАСГ – 1,07,69); 3-то място Любомир Андреев (УНСС – 1,11,15). 4 по 50 м съчетана щафета жени: 1-во място НСА – 2,14,81; 2-ро място МУ-Вн – 2,18,41; 3-то място СУ – 2,23,31. 4 по 50 м съчетана щафета мъже: 1-во място НСА – 1,51,98; 2-ро място СУ – 1,53,41; 3-то място УНСС – 1,53,66. Крайно отборно класиране жени: 1-во място МУ-Вн; 2-ро място НСА; 3-то място СУ; 4-то място УНСС; 5-о място ТУ-Сф; 6-о място ЛТУ; 7-о място НБУ; 8-о място ТрУ; 9-о място УАСГ; 10-о място РУ; 11-о място ЮЗУ; 12-о място ШУ; 13-о място ХТМУ. Крайно отборно класиране мъже: 1-во място НСА; 2-ро място МУ-Вн; 3-то място СУ; 4-о място УНСС; 5-о място ТУ-Сф; 6-о място УАСГ; 7-о място НБУ; 8-о място ЛТУ; 9-о място ТрУ; 10-о място ЮЗУ; 11-о място РУ; 12-о място АМВР. КРАЙНО КОМПЛЕКСНО КЛАСИРАНЕ: 1-во място НСА; 2-ро място МУ-Вн; 3-то място СУ; 4-о място УНСС; 5-о място ТУ-Сф; 6-о място НБУ; 7-о място ЛТУ; 8-о място УАСГ; 9-о място ТрУ; 10-о място РУ; 11-о място ЮЗУ; 12-о място ШУ; 13-о място АМВР; 14-о място ХТМУ.

НУШ по спортно ориентиране се проведе на 9 и 10 май 2022 г. Класиране спринтова дистанция жени (2000 м): 1-во място Андреа Дякова (СУ); 2-ро място Евангелина Дякова (СУ); 3-то място Лиляна Маринова (ТУ-Сф); 4-о място Моника Ламбева (СУ); 5-о място Ана Мария Богданова (СУ); 6-о място Патриция Пешева (ТУ-Сф). Класиране спринтова дистанция мъже (2300 м): 1-во място Мартин Аргиров (НСА); 2-ро място Стефан Йорданов (ВТУ-Вт); 3-то място Мартин Рачев (НСА); 4-о място Петър Борисов (СУ); 5-о място Николай Недков (УАСГ); 6-о място Камен Тончев (НСА). Класиране средна дистанция жени (3200 м): 1-во Евангелина Дякова (СУ); 2-ро място Андреа Дякова (СУ); 3-то място Моника Ламбева (СУ); 4-о място Лиляна Маринов (ТУ-Сф); 5-о място Ана Мария Богданова (СУ); 6-о място Паолина Генова (ТУ-СФ). Класиране средна дистанция мъже (4100 м): 1-во място Стефан Йорданов (ВТУ-Вт); 2-ро място Петър Борисов (СУ); 3-то място Мартин Аргиров (НСА); 4-о място Николай Недков (УАСГ); 5-о място Мартин Рачев (НСА); 6-о място Стефан Куртев (УНСС). Отборно класиране жени: 1-во място СУ; 2-ро място ТУ-Сф; 3-то място УАСГ; 4-о място НСА; 5-о място ЛТУ; 6-о място ТрУ. Отборно класиране мъже: 1-во място ВТУ-Вт; 2-ро място НСА; 3-то място УАСГ; 4-о място СУ; 5-о място УНСС; 6-о място ТУ-Сф.

НУШ по тенис на корт се проведе на 16 и 17 май 2022 г. В рамките на Националната универсиада се провежда само отборно състезание (мъже и жени). *Отборно класиране жени:* 1-во място ПУ; 2-ро място НСА; 3-то място УНСС; 4-то място МУ-Сф. *Отборно класиране мъже:* 1-во място НСА; 2-ро място СУ; 3-то място ТУ-Сф; 4-о място МУ-Сф.

НУШ по тенис на маса се проведе на 14 и 15 2022 г. *Класиране индивидуално мъже:* 1-во място П. Върбанов (НСА); 2-ро място К. Попов (ПУ); 3-то място И. Косев (НСА) и О. Тодоров (РУ). *Класиране индивидуално жени:* 1-во място К. Христова (МУ-Вн); 2-ро място М. Йовкова (НСА); 3-то място Д. Ботева (СУ) и М. Андронова (МУ-Вн). *Класиране двойки жени:* 1-во място К. Христова – М. Андронова (МУ-Вн); 2-ро място М. Йовкова (НСА) – Д. Ботева (СУ); 3-то място Ю. Вързилова (ТУ) – А. Арнаудова (СУ) и П. Стоянова (ШУ) – Ж. Тодорова (ШУ). *Класиране двойки мъже:* 1-во място К. Попов (ПУ) – П. Върбанов (НСА); 2-ро място С. Сариев (ПУ) – И. Косев (НСА); 3-то място О. Тодоров (РУ) – П. Цолов (ШУ) и Я. Белаков (СУ) – Н. Айханов (МУ-Вн). *Класиране смесени двойки:* 1-во място К. Попов (ПУ) – М. Йовкова (НСА); 2-ро място Я. Белаков (СУ) – Д. Ботева (СУ); 3-то място Н. Айханов (МУ-Вн) – К. Христова (МУ-Вн) и А. Атанасов (ШУ) – Ж. Тодорова (ШУ). *Отборно класиране мъже:* 1-во място НСА; 2-ро място ПУ; 3-то място СУ; 4-о място ШУ; 5-о място УНСС; 6-о място ТУ. *Отборно класиране жени:* 1-во място СУ; 2-ро място МУ-Пл; 3-то място РУ.

В **НУШ по футбол** участваха 15 университета от цялата страна. *Крайно класиране* – 1-во място: НСА „Васил Левски“; 2-ро място: МУ-Вн; 3-то място: ВТУ-Вт и УНСС; 4-о място: ПУ „Паисий Хилендарски“; 5-о място: СУ „Св. Климент Охридски“; 6-о място: АМВР; 7-о място: ЮЗУ „Неофит Рилски“.

НУШ по футзал се проведе на 16 и 17 май 2022 г. *Класиране жени:* 1-во място НСА; 2-ро място УНСС; 3-то място СУ. *Най-добра вратарка* – Виктория Димова (НСА); MVP – Полина Ръсина (СУ); *Голмайстор* – Ебру Дормушали (УНСС).

Класиране мъже: 1-во място РУ; 2-ро място ВТУ-Вт; 3-то място СУ. *Най-добър вратар при* – Тихомир Друмев (РУ); MVP – Мартин Маринов (РУ); *Голмайстор* – Николай Иванов (ВТУ-Вт).

На церемонията по закриването на НУ 2022 София, която се проведе на 19 май 2022 г. от 19.00 ч. отново в аула „Максима“ на УНСС, присъстваха много известни български състезатели – европейските шампионки по бадминтон Габриела и Стефани Стоеви, бившият защитник на ПФК „Левски“ Елин Топузаков – 5 пъти шампион и 6 пъти носител на Купата на България, Стела Енева – сребърна медалистка от параолимпийски игри в дисциплините хвърляне на диск и тласкане на гюле, световна шампионка в същите дисциплини на първенството на Планетата през 2006 г., баскет-

болната легенда Георги Глушков и др. Председателят на АУС „Академик“ благодари за указаната безрезервна помощ и за предоставеното любезно домакинство на ректора на УНСС проф. д-р Димитър Димитров, на ръководителя на катедра „Физическо възпитание и спорт“ при УНСС доц. д-р Иван Стоилов и на всички членове на катедрата. Доц. Джуров връчи купата за комплексен шампион НУ 2022 София на зам. ректора на НСА „Васил Левски“ проф. д-р Апостол Славчев и изказа сърдечна благодарност за свършената огромна работа на екипа организирал Националната универсиада – Марина Терзийска, Петя Петкова, Елка Гълева, Даниела Елинова и Силвена Тодорова.

Изводи и препоръки

Въпреки тежката следепидемиологична обстановка в страната, ръководството на АУС „Академик“ намери сили да организира Национална Универсиада 2022 София, като по този начин показва за пореден път, че тя е единствената многоспортова федерация, милееща за спорта сред студентите. С организирането на поредната универсиада беше показано нагледно на цялата общественост, че спорта сред студентите съществува и е в основата на пирамидата на спорта в България. Видя се и интерес от Министъра на спорта, присъстващ на откриването на Универсиадата, което не се беше случвало дълги години.

Специални благодарности за извършената работа през учебната 2021–2022 г. и реализирането на НУ 2022 София, заслужава целият УС на АУС „Академик“, а именно доц. д-р Златко Джуров (Председател), доц. д-р Желязко Георгиев (АГУ), доц. д-р Спас Ставрев (УНСС), доц. д-р Петър Зографов (НСА), проф. д-р Георги Игнатов (СУ), проф. д-р Димо Гиргинов (ТрУ), проф. д-р Йордан Иванов (МГУ), ст. пр. д-р Милчо Узунов (ТУ-София) и ст. пр. Велислав Цеков (ИУ-Вн).

Национална Универсиада 2022 София е едно от най-мощните спортни събития в страната за тази година, организирано от АУС „Академик“, с домакин Университет за национално и световно стопанство и партньори НСА „Васил Левски“, Лесотехнически университет и Технически университет (гр. София).

С организирането за трети път на студентска универсиада в гр. София се доказва по безапелационен начин, че столицата ни е готова във всеки един момент да приеме домакинство на студентски състезания от всякакво ниво.

В Националната студентска универсиада 2022 София участваха над 1100 студенти-спортисти и над 200 треньори и преподаватели от 22 висши училища в България, които се състезаваха в 14 вида спорт. Раздадени бяха общо 350 медали.

С общо 110 медала (49 златни, 27 сребърни и 34 бронзови), спечелени в различни дисциплини, НСА „Васил Левски“ стана комплексен шампион. Медицински университет (гр. Варна) остана втори в класирането – с общо 33 медала (15 златни, 7 сребърни и 11 бронзови). Студентите от Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“ останаха на трето място в крайното комплексно класиране с общо 23 медала (8 златни, 7 сребърни и 8 бронзови).

Проведената Универсиада, както и през изминалите седем такива се отличиха с коректно поведение на участващите студенти от висшите училища. Фейърплея и спортния морал сред студентите и техните треньори беше на изключително високо ниво.

Основен приоритет пред ръководството на АВС „Академик“ е включването на колкото е възможно повече нови спортове в спортната програма за следващите Универсиади, като по този начин да бъдат привлечени още студенти спортисти. През тази година успешно бяха привлечени два нови спорта в календара – крикет и мажоретни дисциплини, което е огромен успех за ръководството на АВС.

Друга основна задача пред АВС „Академик“ през следващите спортно-състезателни години, ще бъде да съумее заедно с преподавателите от спортните катедри и департаменти към висшите училища да върне студентите в спортните зали и терени и така да спомогне за нормализиране на начина им на живот след пандемията от Covid-19.

Друг основен приоритет за АВС е подобряване на комуникацията с преподавателите от спортните департаменти и катедри на висшите училища, с главна цел усъвършенстване на работата не само със студентите-спортисти от представителните отбори по вид спорт, а и със студентите посещаващи спортните занимания в групите от изборно-задължителната и факултативна форми на обучение.

За гарантиране на организирането и провеждането на състезанията от Националните студентски шампионати по видовете спорт през следващата година АВС е необходимо да запази възстановената ангажираност между държавните и обществени структури към АВС „Академик“ в лицето на МОН, ММС и различните спортни федерации, както и да продължи да поддържа работни и професионални контакти с бъдещото правителство на Р. България и в частност това на Министерството на младежта и спорта.

Литература

1. Георгиев, Ж., Игнатов, Г. (2021). Национална универсиада 2021 Стара Загора. Тринадесета международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 05. XI. 2021 г. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, ISSN 1314-2275, С.,

- с. 38–51. [Georgiev, Zh., Ignatov, G. (2021). Natsionalna universiada 2021 Stara Zagora. Trinadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya. Departament po sport. SU „Sv. Kliment Ohridski“, 05. XI. 2021 g. Sb. „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, ISSN 1314-2275, S., s. 38–51.]
2. Георгиев, Ж., Игнатов, Г. (2016). Национална студентска универсиада 2015 Пловдив. ISSN 1310-3393, Спорт и наука, 3, с. 93–105. [Georgiev, Zh., Ignatov, G. (2016). Natsionalna studentska universiada 2015 Plovdiv. ISSN 1310-3393, Sport i nauka, 3, s. 93–105.]
 3. Георгиев, Ж., Джуров, З., Игнатов, Г., Глева, Е. (2018). Национална студентска универсиада 2017 Стара Загора. ISSN 1310-3393, Спорт и наука 6, Година LXII, с. 155–169. [Georgiev, Zh., Dzhurov, Z., Ignatov, G., Galeva, E. (2018). Natsionalna studentska universiada 2017 Stara Zagora. ISSN 1310-3393, Sport i nauka 6, Godina LXII, s. 155–169.]
 4. Джуров, З., Игнатов, Г., Георгиев, Ж., Глева, Е. (2018). Национална студентска универсиада 2016 Русе. ISSN 1310-3393, Спорт и наука, 5, Година LXII, с. 57–69. [Dzhurov, Z., Ignatov, G., Georgiev, Zh., Galeva, E. (2018). Natsionalna studentska universiada 2016 Ruse. ISSN 1310-3393, Sport i nauka, 5, Godina LXII, s. 57–69.]
 5. Игнатов, Г. (2019). Студентският футбол в България през учебната 2018/2019 г. и представянето на отбора на Софийския университет в него. Годишник на СУ „Св. Климент Охридски“. Департамент по спорт. ISSN 1313-7417, Том 88, С., с. 32–44. [Ignatov, G. (2019). Studentskiyat futbol v Balgariya prez uchebnata 2018/2019 g. i predstavyaneto na otbora na Sofiyskiya universitet v nego. Godishnik na SU „Sv. Kliment Ohridski“. Departament po sport. ISSN 1313-7417, Tom 88, S., s. 32–44.]
 6. Игнатов, Г. (2017). Студентският футбол в Република България през състезателната 2015/2016 г. ISSN 1310-3393, Спорт и наука, 2, Година LXI, с. 169–178. [Ignatov, G. (2017). Studentskiyat futbol v Republika Balgariya prez sastezatelnata 2015/2016 g. ISSN 1310-3393, Sport i nauka, 2, Godina LXI, s. 169–178.]
 7. Игнатов, Г. (2017). Студентският футбол в Република България през спортносъстезателната 2016/2017 г. Девета международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 10. XI. 2017 г. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. ISSN 1314-2275, С., с. 59–68. [Ignatov, G. (2017). Studentskiya futbol v Republika Balgariya prez sportnosastezatelnata 2016/2017 g. Deveta mezhdunarodna nauchna konferentsiya. Departament po sport. SU „Sv. Kliment Ohridski“, 10. XI. 2017 g. Sb. „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“. ISSN 1314-2275, S., s. 59–68.]
 8. Игнатов, Г. (2015). 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. ISSN 1310-3393, Спорт и наука, 6 (Извънреден брой), с. 217–225. [Ignatov, G. (2015). Studentskiyat futbol v R. Balgariya prez 2014/2015 g. X-ta mezhdunarodna nauchna konferentsiya na katedra „Futbol i tenis“ – NSA „Vasil Levski“ – 29 may 2015 g. ISSN 1310-3393, Sport i nauka, 6 (Izvanreden broj), s. 217–225.]
 9. Игнатов, Г. (2015). 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“, ISBN:978-619-00-0352-6, с. 476–482. [Ignatov, G. (2015). Studentskiyat futbol v R. Balgariya prez uchebnata 2013/2014 g. Yubileyna mezhdunarodna nauchna konferentsiya – 30 g. Pedagogicheski fakultet. Velikotarnovski universitet „Sv. sv. Kiril i Metodiy“. Sbornik dokladi, V. Tarnovo – 21.11.2014 g., Izdatelstvo „Faber“, ISBN:978-619-00-0352-6, s. 476–482.]

10. Игнатов, Г. (2014). Студентският футбол през учебната 2012/2013 г. ISSN 1310-3393, Спорт и наука, 1, с. 103–113. [Ignatov, G. (2014). Studentskiyat futbol prez uchebnata 2012/2013 g. ISSN 1310-3393, Sport i nauka, 1, s. 103–113.]
11. Игнатов, Г. (2012). Студентският футбол в Република България през 2011/2012 г. ISSN 1310-3393, Спорт и наука, 5, с. 40–48. [Ignatov, G. (2012). Studentskiyat futbol v Republika Bgariya prez 2011/2012 g. ISSN 1310-3393, Sport i nauka, 5, s. 40–48.]
12. Игнатов, Г. (2011). Студентския футбол в Република България през състезателната 2010/2011 г. Трета международна научна конференция. Сб. „Оптимизация и иновации в учебно – тренировъчния процес“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. ISSN 1314-2275, С., с. 14–20. [Ignatov, G. (2011). Studentskiya futbol v Republika Bgariya prez sastezatelnata 2010/2011 g. Treta mezhdunarodna nauchna konferentsiya. Sb. „Optimizatsiya i inovatsii v uchebno – trenirovachniya protses“. Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“. ISSN 1314-2275, S., s. 14–20.]
13. Игнатов, Г., Димов, Д. (2018). Студентският футбол през учебната 2017/2018 г. Десета международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 09. XI. 2018 г. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. ISSN 1314-2275, С., с. 64–72. [Ignatov, G., Dimov, D. (2018). Studentskiyat futbol prez uchebnata 2017/2018 g. Deseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya. Departament po sport. SU „Sv. Kliment Ohridski“, 09. XI. 2018 g. Sb. „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“. ISSN 1314-2275, S., s. 64–72.]
14. Игнатов, Г., Георгиев, Ж. (2019). Национална студентска универиада 2019 Варна. ISSN 1310-3393, Спорт и наука, 3–4, Година LXII, с. 136–151. [Ignatov, G., Georgiev, Zh. (2019). Natsionalna studentska univertiada 2019 Varna. ISSN 1310-3393, Sport i nauka, 3–4, Godina LXII, s. 136–151.]
15. Игнатов, Г., Георгиев, Ж. (2016). Национална студентска универсиада 2014 София. ISSN 1310-3393, Спорт и наука, 2, с. 93–106. [Ignatov, G., Georgiev, Zh. (2016). Natsionalna studentska universiada 2014 Sofiya. ISSN 1310-3393, Sport i nauka, 2, s. 93–106.]
16. Игнатов, Г., Георгиев, Ж., Гълева, Е., Джуров, З. (2018). Национална студентска универсиада 2018 София. ISSN 1310-3393, Спорт и наука, 6, Година LXII, с. 170–188. [Ignatov, G., Georgiev, Zh., Galeva, E., Dzhurov, Z. (2018). Natsionalna studentska universiada 2018 Sofiya. ISSN 1310-3393, Sport i nauka, 6, Godina LXII, s. 170–188.]

доц. д-р Желязко Димитров Георгиев
Лесотехнически университет
Агрономически факултет
GSM: +359 885 716 114
E-mail: jakuzzi@abv.bg
ORCID 0000-0001-7383-9120

гл. ас. д-р Петя Кирчева Петкова
НСА „Васил Левски“
Факултет „Педагогика“
GSM: +359 887 576 470
E-mail: petkova.k.petya@abv.bg
ORCID 0000-0002-2535-8557

проф. д-р Георги Владимиров Игнатов
Софийски университет
Департамент по спорт
GSM: +359 898 773 735
E-mail: gvignatov@uni-sofia.bg
ORCID 0000-0002-3264-8376

СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ НА НЯКОИ ПОКАЗАТЕЛИ, ХАРАКТЕРИЗИРАЩИ ГЪВКАВОСТТА

ЙОРДАНКА ЗЛАТАРОВА

YORDANKA ZLATAROVA. COMPARATIVE ANALYSIS OF CERTAIN INDICATORS, CHARACTERISING FLEXIBILITY

Абстракт: Учебният процес на групите по избран вид спорт все повече придобива характер на тренировъчно занимание. Процесът на управление на двигателното ниво на студентите изисква решаването на задачи, като измерване и оценка на основните качества и е в основата на педагогическата дейност. Информацията за входящото и достигнатото ниво стимулира учебната активност и повишава успеваемостта на обучаемите лица. Целта на изследването е да се оцени и сравни постиганото ниво на гъвкавост в края на обучение по каланетика с продължителност 15 учебни седмици през 2013 г., 2016 г. и 2022 г. Използвана е тестова батерия за проследяване на четири показателя. Установена е тенденция за снижаване на средно груповите постижения като абсолютни стойности от 2013 г. към 2022 г.

Ключови думи: каланетика, гъвкавост, оценки, студентки, Лесотехнически университет

Abstract: The learning process of the groups in a selected type of sport increasingly acquires the character of a training activity. The process of managing the motor level of students requires the solving of tasks such as measuring and evaluating the main qualities and is the basis of pedagogical work. Information about the incoming and reached level stimulates learning activity and increases the success rate of learners. The aim of the study is to assess and compare the level of flexibility achieved at the end of 15 study weeks in 2013, 2016 and 2022. A test battery was used to track four indicators. There has been a downward trend in average group achievement as absolute values from 2013 to 2022.

Key words: callanetics, flexibility, evaluations, female students, University of Forestry

Дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ във висшите училища се организира чрез изборно – задължителната форма. Студентите избират вид спорт, който задължително практикуват в рамките на учебната година. Тази форма е предпочитана от младите хора, тъй като е възможност за разучаване и усъвършенстване техниката на вид спорт, който не е практикуван в училище. Специализираните спортни занимания позволяват даване на теоретични знания и формиране на необходимите технически умения и двигателни навици за практикуване на спортна дисциплина. Учебният процес на групите по избран вид спорт все повече придобива характер на тренировъчно занимание (Димитров, 2011).

Редица автори считат, че съотношението 60:40 между техническата и общо физическата подготовка спомага за поддържане на добра двигателна дееспособност (Иванов, 1996). В каква степен и пропорции ще се

развиват качествата, зависи от отделния индивид, възрастовата група и вида спорт.

Всеки спорт има специфичен характер на въздействие поради различната информационна характеристика на двигателната дейност.

Процесът на управление на двигателното ниво на студентите изисква решаването на задачи, като измерване и оценка на основните качества и е в основата на педагогическата дейност. Информацията за входящото и достигнатото ниво стимулира учебната активност и повишава успеваемостта на обучаемите лица (Иванов, 2001; Несторова, 2010).

За формиране на експертна оценка е необходимо, да бъдат формулирани критерии за оценяване на постиженията на обучаемите. Така те разбират на каква база се определя тяхната успеваемост (Златев, Стоянов, 2008).

От литературното проучване прави впечатление, че най-често се проследяват и оценяват показатели, характеризиращи бързината, силата и издръжливостта. Рядко се намират данни за четвъртото качество „Гъвкавост“ или то се проследява само чрез един показател.

Дългогодишната ни работа със студентки, занимаващи се с каланетика и фитнес насочи нашия интерес именно към това качество. В учебното съдържание на програмата по каланетика развиването на гъвкавостта е застъпено в значителна степен спрямо другите качества като сила, взривна сила, силова издръжливост и др.

Поставихме си за цел да проследим постиганото ниво на гъвкавост в края на обучение по каланетика с продължителност 15 учебни седмици.

Задачи:

1. Изучаване и анализиране на документални материали.
2. Диференциране на показатели, характеризиращи подвижността на гръбначния стълб, тазобедрените и колените стави.
3. Установяване нивото на изследваните показатели в края на учебния период.
4. Оценка на гъвкавостта чрез нормативна таблица.
5. Сравнителен анализ на нивото на гъвкавост на студентките за съответните години.

Методика на изследването:

Обект на изследване са групи от студентки посещавали занимания по каланетика. Осъществени са три изследвания през 2013 г., 2016 г. и 2022 г. Тестовата батерия включва 4 педагогически теста: динамична гъвкавост по Флайшман (бр./20 sec), дълбочина на наклона от стоеж (cm), наклон от седеж към пейка с h 30 cm (cm) и извивки (ротации) на гръбначния стълб, с помощта на въртящ се хоризонтален диск (бр./30 sec). Просле-

дени са показатели, характеризиращи способността на гръбначния стълб да се сгъва, разгъва или да извършва ротации около вертикалната ос. Еластичността и способността на мускулите от седалището и задната страна на долните крайници да преминават в отстъпващ режим на работа са другите показатели, използвани за изготвяне на оценките.

Обучените през съответните летни семестри се осъществяваше в съответствие с учебната програма по каланетика. Съществува различие при зимните семестри, предхождащи тестирането. През 2013 г. и през 2016 г. студентките са спортували в рамките на университета и през зимния семестър на съответната учебна година. Изследваните през 2022 г. лица не са посещавали практически занимания по спорт през зимния семестър на уч. 2021/2022 г. Обучението по физическо възпитание и спорт във висшите училища премина в електронна среда и през цялата уч. 2020/2021 г.

Проведен е констатиращ педагогически експеримент. Получените данни са обработени математически с помощта на вариационния анализ. Оценките на средните групови постижения са получени на базата на нормативна таблица, разработена по сигмалния метод за нуждите на учебния процес (Хаджиев, Брогли, Желязков, 1973).

Анализ на резултатите:

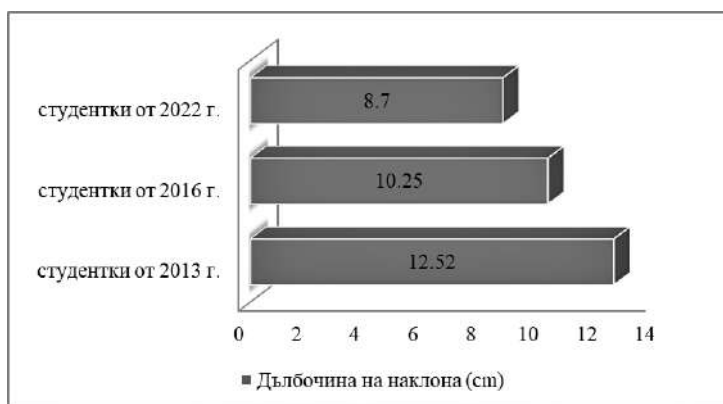
Резултатите, регистрирани след приключване на експеримента са представени на таблица 1. При първия тест **„Динамична гъвкавост за 20 sec по Флайшман“**, характеризиращ способността на гръбначния стълб да се сгъва, разгъва и ротира по вертикалната ос се наблюдава намаляване на груповите постижения от 14,8 бр. през 2013 г. до 12,4 през 2022 г. Кофициетът на вариация при третото измерване достига 21,77%, като най-еднородна е групата през 2016 г. ($V = 11.03\%$).

Таблица 1. Стойности на показателите, характеризиращи гъвкавостта на студентки

Тестове	Мерни единици	Година	Стойности на изследваните показатели		
			\bar{X}	$\sigma\bar{X}$	V%
1. Динамична гъвкавост за 20 sec по Флайшман	брой	2013	14,8	1,8	12,16
		2016	13,06	1,44	11,03
		2022	12,4	2,7	21,77
2. Дълбочина на наклона от стоеж	cm	2013	12,52	4,41	35,22
		2016	10,25	2,95	28,78
		2022	8,7	3,06	35,58

3. Наклон от седеж към пейка с h 30 cm	cm	2013	38,36	12,28	32,01
		2016	40,3	6,42	15,93
		2022	33,7	5,99	17,77
4. Извивки от стоеж при фиксиран раменен пояс за 30 sec	брой	2013	74	12,11	16,36
		2016	71,8	10,54	14,68
		2022	69,2	17,77	25,68

Дълбочина на наклона от стоеж (показ. 2) най-осезаемо показва разликата в еластичността на мускулите от задната страна на долните крайници на студентките през 2013 и през 2022 г., което е представено на фиг. 1.



Фиг. 1. Средни групови постижения при показател „Дълбочина на наклона от стоеж“

Измерената средна стойност през 2016 г. от 10,25 cm е с 2,27 cm по-ниска спрямо 2013 г. Резултатът на групата от последната година е най-нисък. Изоставането при този показател е с 30,51% спрямо нивото от 2013 г.

Третият показател е проследен и чрез теста „Наклон от седеж към пейка с h 30 cm“. Изследваните лица от 2016 г. имат най-добър резултат (40,3 cm). Констатирано е отново, че средно груповото постижение през 2022 г. е със 16,38% по-ниско.

С помощта на въртящ се хоризонтален диск са получени данни за броя на извивките от стоеж при фиксиран раменен пояс за 30 sec (показ. 4). Наблюдава се същата тенденция за влошаване на постиженията от 74,0 ротации около вертикалната ос на гръбначния стълб през 2013 г. до 71,8 броя (2016 г.) и едва 69,2 броя през 2022 г. (фиг. 2).

При тестираните млади жени през последната година стандартното отклонение на средното постижение е със стойност от 17,77. Големите индивидуални различия в тази група се потвърждават и от стойността на

$V = 25,68\%$. Динамичният режим на работа на мускулите от туловището и седалищните мускули се постига чрез специфични упражнения. Можем, да предположим че изоставането се дължи на липсата на такъв вид двигателна дейност.



Фиг. 2. Средни групови постижения при показателя „Извивки от стоеж при фиксиран раменен пояс за 30 sec/бр.“

Средните груповите постижения са оценени по шест степенна скала, представена на таблица 2. Постиженията по показател 1 (динамична гъвкавост за 20 sec) е над средното равнище и се оценява като много добро при студентките, обучавани през 2013 г. и 2016 г. Като добро се определя нивото на тестираните през 2022, въпреки че постижението им е близко до тези на другите групи.

Таблица 2. Нормативна таблица за контрол и оценка на гъвкавостта

Показатели	Равнище на подготвеност					
	много високо	високо	над средното	средно	под средното	ниско
1. Динамична гъвкавост за 20 sec (бр.)	над 20	20–17	16–13	12–10	9–6	под 6
2. Дълбочина на наклона от стоеж (cm)	над 20	20–18	17–16	15–12	11–9	под 9
3. Наклон от седеж към пейка с h 30 cm (cm)	над 50	50–44	43–40	39–32	31–28	под 28
4. Извивки от стоеж при фиксиран раменен пояс за 30 sec (бр.)	над 88	88–81	80–72	71–64	63–56	под 56

Дълбочина на наклона от стоеж (показ. 2) най-добре илюстрира снижаването на възможностите на младите жени от изследваните години.

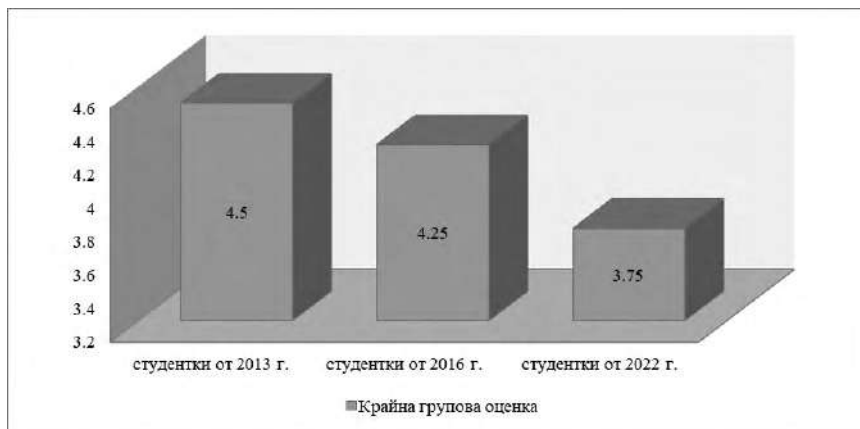
През 2013 г. равнището по този показател е средно (добра оценка), но спада под средното в края на 2016 г. Най-тревожна е оценката „Слаб“ за групата от последната година. Тя е свидетелство за повишен мускулен тонус и неспособност на седалищните мускули и тези от задната страна на долните крайници да се разтягат над нормалните си дължини (отстъпващ режим на работа).

Оценката по показател 3 (наклон от седеж към пейка с $h = 30$ cm) е много добра за обучаваните студентки през 2016 г. и добра за другите две групи.

Способността на мускулатурата да завърта тялото около вертикалната ос (показ. 4) е най- високо оценена при занимаването с учебно съдържание по каланетика през 2013 г.

Техният среден резултат от 74 ротации им дава оценка „Много добра“. В близост до същата оценка макар да остава в средното равнище на подготвеност е и групата от 2016 г. Резултатът от 69,2 бр./30 sec на третата група (2022 г.) дава основание тя да получи оценка „Добър“.

На базата на оценките по четирите показателя е изчислена средната оценка за групата от съответната година (фиг. 3).



Фиг. 3. Крайни групови оценки за нивото на гъвкавост на студентките

Оценка мн. добър (4.50) получават изследваните лица през 2013 г. Добра оценка (4.25) е дадена на практикувалите каланетика през 2016 г. От оценката 3.75 за тестираните през 2022 г. личи значителния спад в нивото на изследваното от нас качество.

Едно от обясненията за понижаването на общата групова оценка през 2022 г. с 0,75 спрямо получената през 2013 г. е липсата на двигателна

активност в рамките на училището и университета в продължение на почти две години. Нашето изследване беше проведено след 15 седмично практическо обучение. Логично е входящото ниво на двигателните качества на повечето студентки да бъде ниско, включително и състоянието на гъвкавостта.

От анализа на данните можем, да направим следните изводи:

Средното равнище на изследваните показатели за гъвкавост на тестираните студентките за изследваните години е преобладаващо в границите на много добрата и добрата оценка с две изключения.

Налице е тенденция за снижаване на средно груповите постижения както в абсолютни стойности от 2013 г. към 2022 г., така също и в комплексните групови оценки.

Необходимо е в учебната програма по каланетика, да се увеличи делът на упражненията за развиване на гъвкавостта.

Нормативната таблица за оценка и контрол следва, да бъде актуализирана съобразно сегашните възможности на обучаемите лица.

Литература:

1. Димитров, Г. (2011). Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорта в университет „Проф. Асен Златаров“ – Бургас. Сб. „Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорта във висшите училища“. УНСС, С., с. 222–233.
2. Златев, З., Д. Стоянов (2008). Към проблема за оценяването по физическо възпитание и спорт в началната образователна степен. Сб. „Физическото възпитание и спорта в образователната система“. ЮЗУ, Бл.
3. Иванов, И. (1996). Физическо възпитание във ВУЗ – теория и методика. УАСГ, С.
4. Иванов, И. (2001). Модели за оценяване подготовката на учениците и студентите по физическо възпитание и спорт. Сб. „Физическото възпитание и спорта в образователната система“. ЮЗУ, Бл.
5. Несторова, Д. (2010). Към въпроса за предварителния контрол на физическата годност на студенти (входящо ниво). Сп. „Спорт & Наука“, НСА, С., изв. бр. 4–II.
6. Хаджиев, Н., Я. Брогли, Цв. Желязков. (1973). Статистически методи във физическата култура и спорта.

доц. д-р Йорданка Методиева Златарова
Лесотехнически университет,
Агрономически факултет,
катедра „Физическо възпитание и спорт“,
E-mail: zlatarova@gbg.bg
<https://orcid.org/0000-0002-9943-5623>

ОТНОШЕНИЕТО НА СТУДЕНТИ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ И МЕДИЦИНСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ, КЪМ ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА И НЕТРАДИЦИОННИТЕ СПОРТОВЕ

МАРИНА НЕДКОВА

NEDKOVA MARINA. THE ATTITUDE OF STUDENTS FROM SOFIA UNIVERSITY „ST. KLIMENT OHRIDSKI“ AND MEDICAL UNIVERSITY – SOFIA TOWARDS PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AND NON-TRADITIONAL SPORTS

Абстракт: В статията се анализират данните от проучване на мнението на студенти от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ и Медицински университет – София за отношението им към физическото възпитание и спорта и нетрадиционните спортове в образователната система. Предполагаме, че представени резултатите и анализът на данните ще послужи за подобряването на методическите подходи при обучението по физическо възпитание и спорт във висшите училища.

Ключови думи: *физическо възпитание и спорт, студенти, отношение, нетрадиционни спортове*

Abstract: This article analyzes data from a survey on the opinion of students from Sofia university „St. Kliment Ohridski“ and Medical University – Sofia for their attitude towards physical education and sports. The presented results and data analysis will be used to update and bring innovation into the teaching process of physical education and sports.

Keywords: *physical education and sports, students, attitude, non-traditional sports*

Физическото възпитание и спортът във висшите училища е неразделна част от обучението на студентите под формата на задължителни, факултативни и избирателни занимания. Целта на университетското образование е подготовка на висококвалифицирани специалисти над средното образование и развитието на науката, културата и спорта, създаването на необходими условия за системно практикуване на физически упражнения и спорт, издигане на спортния престиж на нацията (Симеонова, 2012). Физическото и здравословно състояние е актуален за съвременното общество проблем. Заниманията с физически упражнения и спорт носят ползи в работоспособност, емоционалното, моралното и интелектуалното израстване на личността и не на последно място здравето на човека. Процесът на физическо възпитание е свързан с действието на редица закономерности: социални, биологически, психологически, педагогически (Пеева, 2010). Според редица автори периодичното изследване на мотивите за занимания със спорт и личните предпочитания за дадената двигателна активност, има за цел създаване и подобряване на условията и възможностите за активно участие в двигателна и спортна дейност.

Проучването на мотивите на студентите за избор на конкретен вид спорт показва, че студентите се влияят най-вече от отношението на другите към спорта и към модата в спорта. Активността на студентите в тази възраст е следствие на естественото им развитие и необходимостта от движение и оформяне на добро телосложение (Игнатов, 2010, 2016; Янева, 2008, 2017; Янева, Недкова, 2015, Недкова, 2016, Пеева и кол. 2012). Водещи мотиви за занимания със спорт според И. Кърпарова (2014) са изпитването на позитивни чувства от спортния процес, както и удовлетворение от резултатите и физическо и психическо усъвършенстване чрез укрепване на здравето и възпитаване на личностни качества (Кърпарова, 2014).

Целта на изследването е да се проучи какво е отношението на студентите към физическо възпитание и спорта и нетрадиционните спортове *Задачите*, произтичащи от целта са следните:

1. Теоретична обосновка на проблема;
2. Провеждане на анкетно проучване със студенти за отношението им към нетрадиционните спортове;
3. Анализирание на получените резултати;
4. Да се изведат изводи и препоръки с цел да се подобрят методическите подходи при обучението по физическо възпитание и спорт във висшите училища.

Обектът на изследване е свързан с установяване на ролята и мястото на заниманията с физически упражнения и спорт и нетрадиционни спортове в живота на студентите от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ и Медицински университет – София.

Предметът на изследване е отношението и нагласите на студентите към заниманията със спорт и нетрадиционни спортове.

Субектът на изследване са студентите на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ и Медицински университет-София.

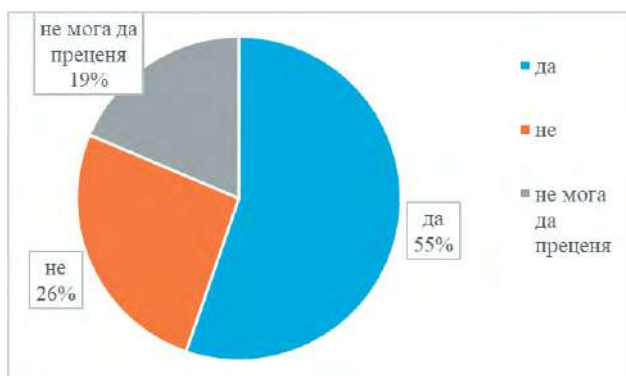
Използвана е комплексна *методика* за изследване, като основният метод на изследване е анкетният метод, както и методите за анализ и математико- статистически методи.

По време на летния семестър на учебната 2021/2022 г. през месец май и юни, бе проведено анкетно проучване със студенти от Медицинския университет – София и Софийския Университет „Св. Климент Охридски“. Разработената анкетна карта съдържа 20 въпроса, но пет от тях са свързани с отношението на студентите към предмета физическо възпитание и спорт и нетрадиционните спортове в образователната система. Анкетирани са 200 студенти от I до IV курс, участващи в заниманията по физическо възпитание и спорт в двата университета.

Обобщените резултатите са представени в следващите фигури (1–5).

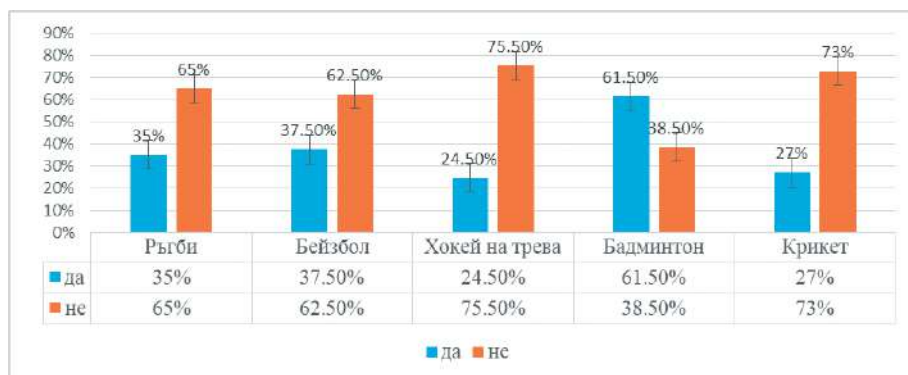
Резултати и анализ

На първия основен въпрос за отношението, разбирането и желанието на студентите да се занимават със спорт, необходимостта и ползата от това – „Необходими ли са занятията по физическо възпитание в системата на висшите училища?“ – 55% отговарят положително. Не е малък процентът на анкетираните, които смятат, че не е необходимо или нямат мнение по въпроса. Една четвърт заемат позиция, че физическото възпитание и спортът не са нужни в образователната система на висшите училища. Притеснителен е този факт, както и това че 19% от респондентите не изказват мнение, което означава, че липсва лично отношение, желание за спорт и двигателна дейност. (фиг. 1)



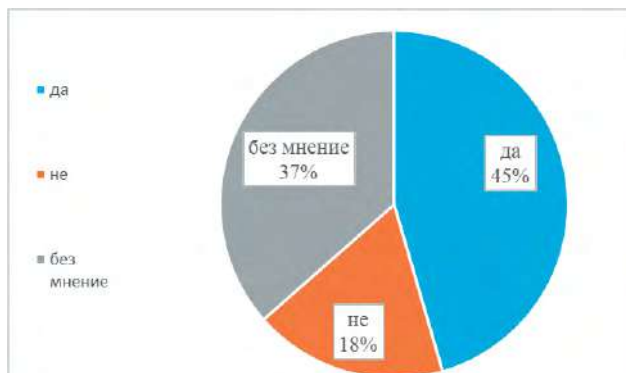
Фиг. 1. Необходимост от занятията по ФВ в системата на ВУ

На въпроса „Имате ли информация за изброените видове спорт?“, 65% от анкетираните студенти са отговорили, че нямат такава за спорта „ръгби“, почти същата част 62,5% за спорта „бейзбол“. По-голяма част (75.5%) са отговорили за липса на информация за „хокей на трева“ и 73% за спорта „крикет“. Най-висок е процентът 61,5% от анкетираните, които имат информация за спорта бадминтон. (фиг. 2)



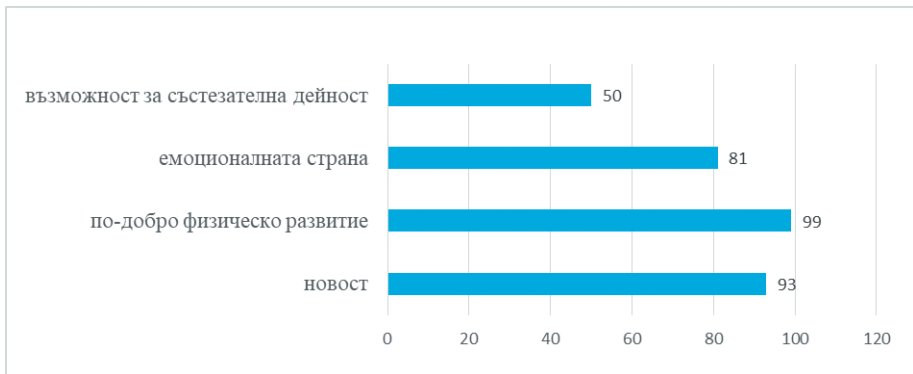
Фиг. 2. Информация за изброените видове спорт

Интерес представляват отговорите на следващия въпрос „Считате ли за необходимо въвеждането на нови спортове във висшето училище“, особено след близо две години онлайн обучение по дисциплината ФВС, 45% от студентите имат желание за запознаване и въвеждане на нови спортове в учебните програми по ФВС във висшето училище. Не е малък процентът на анкетираните (37%), които нямат мнение по въпроса, а 18% дават отрицателен отговор. (фиг. 3)



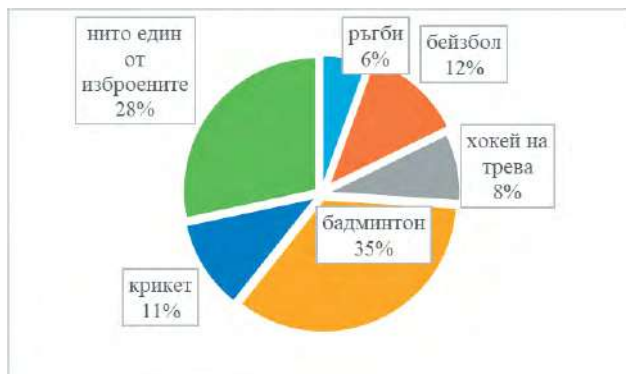
Фиг. 3. Необходимост от въвеждане на нови спортове във ВУ

От отговорите на въпроса „Кое ще Ви привлече да практикувате новите спортове във ВУ?“ се вижда, че 31% от студентите знаят за положителното влияние на физическите упражнения и смятат, че новите спортове ще допринесат за това, 93 анкетирани или 29% отбелязват, че новостта би ги привлякло за практикуване на нов спорт. Близък е процентът (25%) залагащи на емоционалната страна и 15% виждат възможност за състезателна дейност, чрез практикуване на нетрадиционен за България спорт. (фиг. 4)



Фиг. 4. Причини за практикуване на нови спортове във ВУ

Много интересни са отговорите на въпроса „*Кой от посочените нови спортове бихте посещавали в часовете по ФВС?*“ В тази връзка от предишните отговори става ясно, че студентите са отворени към новите спортове, но 28% от тях отговарят, че не биха избрали нито един от изброените. 35% биха се включили в часовете по бадминтон, 12% бейзбол почти същата част 11% крикет. Малък процент 8% и 6% избират спорта хокей на трева и съответно ръгби. (фиг. 5) Логични са резултатите на този въпрос, взимайки данните от въпроса за информацията и познанията, която имат студентите за представените им нетрадиционни спортове във въпрос 2 (фиг. 2).



Фиг. 5. Предпочитания към нетрадиционни спортове

Изводи

Анализът на данните показва, че повече от 50% от анкетираните студентите осъзнават ползата от заниманията с физически упражнения, спорт и двигателна активност. Интересът към нетрадиционните спортове

и ефекта от занимания с тях, насочват в определена степен дейността ни като спортните специалисти. Новостите са плашещи, но и мотивиращи. В тази връзка е необходимо да се предлагат атрактивни и желани спортни дейности и инициативи, които *да съдействат за поддържане на добър здравен статус и повишаване на психо-физическите възможности на студентите.*

Обобщенията и теоретичните изводи от представените резултати както и мнението на други автори (Велков, 2012), използвайки кризата в така наречените традиционни спортове в Българи, ще способстват за осъвременяване и адаптиране на учебните програми и форми на обучение. Това ще доведе до търсене на иновативни методи и средства за повишаване на мотивацията и възможностите за участие в спортни занимания.

Литература:

1. Велков, П. К. Колев, Н. (2012). Проучване на световната популярност на спортовете включени в състава на катедра „Футбол и тенис“. [Velkov, P. K., Kolev, N. (2012). Prouchvane na svetovnata populyarnost na sportovete vklucheni v sastava na katedra "Futbol i tenis".]
2. Игнатов, Г. (2016). Визията на университетския преподавател според студенти от специалност „Физическо възпитание и спорт“ в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. *Теория и практика на психолого-педагогическата подготовка на специалист в университета*, 497–505. [Ignatov, G. (2016). Viziyata na universitetskia prepodavatel spored studenti ot spetsialnost „Fizicheskoto vazpitanie i sport“ v Sofiyskia universitet „Sv. Kliment Ohridski“. *Teoria i praktika na psihologo-pedagogicheskata podgotovka na spetsialista v universiteta*, 497–505.]
3. Игнатов, Г. (2010). Мотивационни особености за учебно-спортна дейност в занятията по футбол в СУ „Св. Климент Охридски“. *Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес. VII „Св. Климент Охридски“*, 34–45. [Ignatov, G. (2010). Motivatsionni osobenosti za uchebno-sportna deynost v zanyatiyata po futbol v SU „Sv. Kliment Ohridski“. *Optimizatsia i inovatsii v uchebno-trenirovachnia protses*. UI „Sv. Kliment Ohridski“, 34–45.]
4. И Игнатов, Г., Попеска, Б., Сивеска, Д., Илиева, И. (2016). 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“ и Русенския университет „Ангел Кънчев. *Сб. Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. ISSN 1314-2275, С., с. 137–150. [Ignatov, G., Popeska, B., Siveska, D., Ilieva, I. (2016). Rolyata na universiteta kato faktor za organizatsiyata na svobodното време na studentite ot pedagogicheskite fakulteti v Sofiyskia universitet „Sv. Kliment Ohridski“, Shtipskia universitet „Gotse Delchev“ i Rusenskia universitet „Angel Kanchev. *Sb. Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta*. Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“. ISSN 1314-2275, S., s. 137–150.]
5. Кърпарова, И. (2014). Мотивацията като условие за постигане на успех в аеробната тренировка на непрофесионални спортисти. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*. VII „Св. Климент Охридски“. ISSN 1314-2275, с. 483–490. [Karparova, I. (2014). Motivatsiyata kato uslovie za postigane na uspeh v aerobnata trenirovka na neprofesionalni sportisti. *Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta*. UI „Sv. Kliment Ohridski“. ISSN 1314-2275, s. 483–490.]

6. Недкова, М. (2016). Организация на съвременния учебен процес по физическо възпитание и спорт в университетите. *Спорт и наука*, кн.1, 2016, ISSN 1310-3393. [Nedkova, M. (2016). Organizatsia na savremennia ucheben protses po fizicheskoto vazpitanie i sport v universitetite. *Sport i nauka*, kn. 1, 2016, ISSN 1310-3393.]
7. Пеева, Д., Недкова, М. & Младенов, М. (2012). Анкетно проучване след студентите от ВТУ „Т. Каблешков“ и ученици от 31. СУЧЕМ „Иван Вазов“ – София, по повод провеждането на модул „Туризъм“. *Спорт и наука*, изв. брой 3. [Peeva, D., Nedkova, M. & Mladenov, M. (2012). Anketno prouchvane sled studentite ot VTU „T. Kableshkov“ i uchenitsi ot 31. SUChEM „Ivan Vazov“ – Sofia, po povod provezhdaneto na modul „Turizam“. *Sport i nauka*, izv. broj 3.]
8. Симеонова, Т. Банчева, Я. & Клечков, П. (2012). Сравнителен анализ на физическата и техническата подготовка по баскетбол на студенти от различни висши училища. *Годишник на Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“, XVI D*, 597–601. [Simeonova, T., Bancheva, Ya. & Klechkov, P. (2012). Sravnitelnen analiz na fizicheskata i tehni Cheskata podgotovka po basketbol na studenti ot razlichni visshi uchilishta. *Godishnik na Shumenski universitet „Episkop Konstantin Preslavski“, XVI D*, 597–601.]
9. Янева, А. (2008). Хуманизирането и демократизирането на процеса на обучение по спорт в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. *Хуманизацията и демократизацията в педагогическия процес в условията на университетското образование*, 105–110. [Yaneva, A. (2008). Humaniziraneto i demokratiziraneto na protsesa na obuchenie po sport v Sofiyskia universitet „Sv. Kliment Ohridski“. *Humanizatsiyata i demokratizatsiyata v pedagogicheskia protses v usloviyata na universitetskoto obrazovanie*, 105–110.]
10. Янева, А. (2017). Очакваният ефект от студентите от заниманията със спорт в университета. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, С., с. 7–14. [Yaneva, A. (2017). Ochakvaniyat efekt ot studentite ot zanimaniyata sas sport v universiteta. *Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta*, S., s. 7–14.]

Гл. ас. Марина Недкова, д-р
Катедра „Спортни игри и планински спортове“

GSM: + 359 885 035 858

E-mail: mnedkova@uni-sofia.bg

ORCID 0000-0001-9750-3621

ПОВИШАВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА СТУДЕНТИ ЧРЕЗ ЗАНИМАНИЯ С ТАБАТА

ТЕОДОРА ИГНАТОВА, КАРОЛИНА НИКОЛОВА

IGNATOVA TEODORA, NIKOLOVA KAROLINA. INCREASING THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS THROUGH TABATA ACTIVITIES

Абстракт: Настоящото изследване е насочено към разкриване на възможност за повишаване на физическата дееспособност на студенти. За целта е използван иновационен начин за занимания с двигателна дейност – Табата, в условия на присъствено обучение по време на пандемия. Резултатите показват, че заниманията с високо интензивни интервални тренировки са повлияли нивото на физическата дееспособност на студентите от МУ „Проф. д-р Параскев Стоянов“, филиал Шумен.

Ключови думи: *физическа дееспособност, табата тренировка, студенти*

Abstract: The present study is aimed at revealing the possibility of increasing the physical performance of students. For this purpose, a innovative way of motor activity – Tabata, was used in conditions of face-to-face training during a pandemic. The results show that activities with high-intensity interval training have influenced the level of physical performance of students from a branch of MU “Prof. Dr. Paraskev Stoyanov”, Shumen branch.

Key words: *physical capacity, tabata training, students*

Мисията, целите и задачите на образователния процес, създават условия за успешна професионална подготовка на бъдещите кадри за повишаването на инвестициите в човешките ресурси, на качеството на работната сила, нейната пригодност и заетост в условията на икономика, основана на знанието и на високо качество на образованието.

Съвременните темпове на обществено развитие са предизвикателство пред бъдещите специалисти. Това в много голяма степен важи за студентите от медицинските университети. Важна страна в професионалната им подготовка е формирането на навици за бързо реагиране, вземане на адекватни решения, носене на отговорност за здравето и живота на пациента, работа в екип, спазване на трудова дисциплина, проява на самообладание.

Това увеличава отговорностите на физическото възпитание и спорта като единствено средство за обезпечаване на определено ниво на физическо, психическо и функционално развитие на човешкия организъм.

Актуалността на проблема ни провокира да формулираме следната работна хипотеза: Системното практикуване на табата тренировки ще повлияе положително физическата дееспособност на занимаващите се, а от там и тяхната работоспособност.

Целта на настоящото изследване е апробиране на програма, която да доведе до динамични изменения във физическата дееспособност занимаващите се.

За реализация на целта си поставихме следните **задачи**:

1. Разкриване теоретичните основи на проблема, които имат връзка с изследването.

2. Проследяване динамиката на физическата дееспособност на занимаващите се, в резултат на практикуване на табата.

3. Извеждане на изводи за практиката.

Предмет на изследването е технологията на въздействие върху физическата дееспособност на занимаващите се.

Обект на изследването са количествените показатели, характеризирани физическата дееспособност на студентите.

Контингент на изследването са 30 студентки, специалност Медицинска сестра, от МУ „Проф. д-р Параскев Стоянов“, филиал Шумен.

Методиката на изследването включва: метод на теоретичния анализ и синтез, анкета (на по-ранен етап), беседа, математико-статистически метод – вариационен анализ.

Изследването беше проведено през 2021–2022 г. В тестовата батерия са включени бягане, скок дължина от място, повдигане на трупа от тилен лег и клекове. (табл. 1)

Таблица 1. Тестове за физическа дееспособност

Тестирано качество	Отчитана характеристика	Съдържание на теста
1. Скоростни качества	1. Бързина на бягане	1. Бягане 30 метра
2. Максимална сила	1. Взривна сила	1. Скок дължина от място
3. Силова издръжливост	1. Силова издръжливост на трупа 2. Силова издръжливост на долни крайници	1. Повдигане на трупа от тилен лег. 2. Клекове

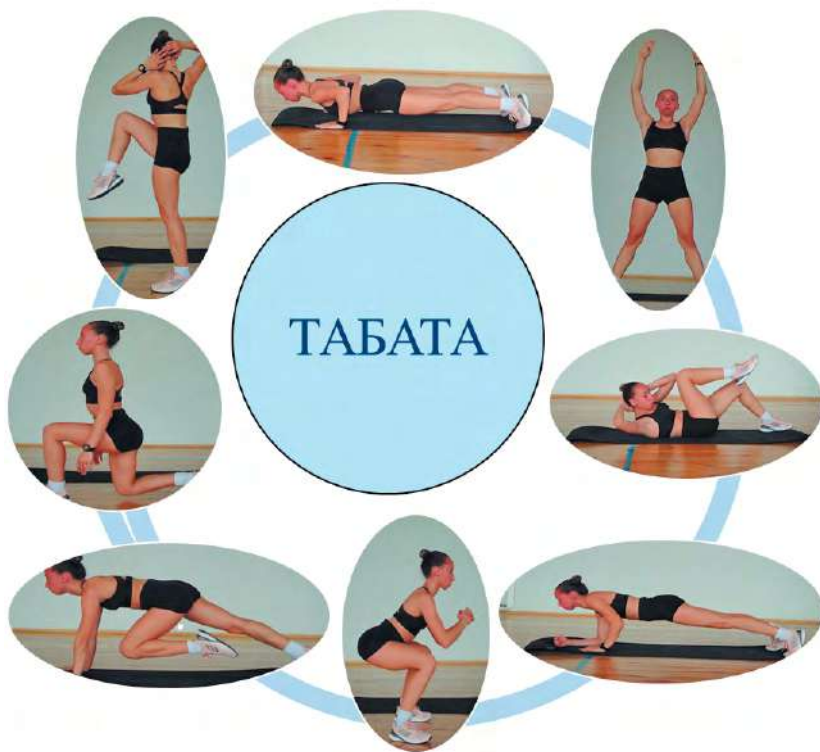
Битовата, професионалната и спортната дейност изискват определено ниво на развитие на физическите качества. Колкото повече са развити, толкова по-голяма е работоспособността на организма. Известно е, че издръжливостта, силата, бързината, ловкостта и гъвкавостта в много голяма степен определят ефективността на професионалната дейност на човека, неговото здраве, моторно дълголетие, висока устойчивост на организма към неблагоприятните въздействия на външната среда и професионални вредности. На фона на висока обща физическа подготовка се повлияват положително физическите качества и двигателните навици, необходими в бъдещата професионална дейност.

Проблемите, относно физическата подготовка, са изследвани от редица автори. Някои я определят като спортно–педагогически процес за разностранно физическо развитие, за овладяване на широк кръг двигателни навици, за постигане на определено ниво на физическа дееспособност. Други като процес на физическото възпитание, насочен към физическа подготовка на човека за труд. Според трети, основното съдържание на физическата подготовка включва развитието на физически качества. (Хаджиев, 1970; Янев, 1982; Пономарев, 1983; Попова, Христова, 1990; Рачев, 1989; Желязков, Дашева, 2002 и др.)

Физическата подготовка е свързана с подобряването на физическата дееспособност на базата на развитието на физическите качества. Разкриването на съдържанието на понятието физическа дееспособност е труден проблем. Според Л. Петкова и М. Квартирникова съществува многообразие на термините. То произтича не само от преводната литература, но и от скритата вътрешна същност, *„която определя качествените особености на явленията и външна страна, която отразява количествените резултати, т.е. равнището на дееспособността.“* (Петкова, Квартирникова, 1985)

В много литературни източници са разглеждани проблемите за усъвършенстване на системата за физическо възпитание и спорт на студентите от висшите училища и са разработени ефективни програми за подобряване на физическата им дееспособност (Божкова, 2008, 2014; Иванова, 2011; Минева, 2011; Базелков, 2011; Дякова, 2012; Игнатова, 2018 и др.).

Табата тренировките се явяват добра възможност за физическа подготовка. Със специфичното си въздействие като високо интензивна интервална тренировка, се повлиява двигателната активност, а това е в тясна връзка с решаването на основните задачи на физическото възпитание и спорта. Методът Табата, наречен на д-р Изуми Табата, провел първоначалното изследване 1996 г., представлява редуване на 20 секундни интензивни натоварвания с 10 секундни почивки между тях, изпълнени в 8 кръга. (bg.wikipedia.org/табата) Упражненията могат да бъдат различни и предимно със силов характер.



Фиг. 1. Комплекс упражнения Табата

Ползите от този тип натоварване могат да се определят в няколко посоки:

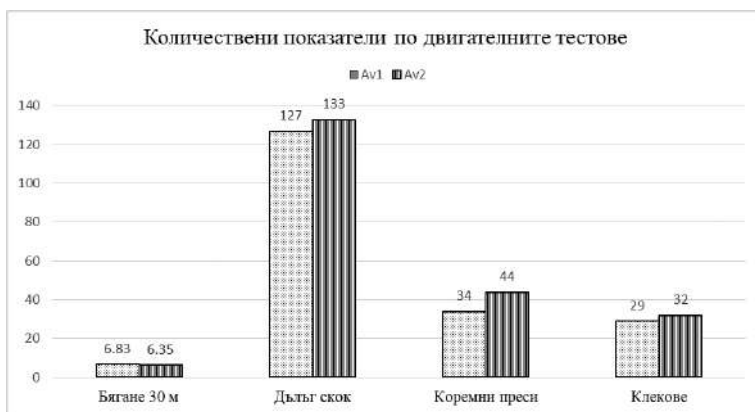
- Засилване на обмяната на веществата;
- Повишаване на общата издръжливост;
- Участие на по-голям брой мускулни групи и изгаряне на мазнини;
- Ефикасно натоварване за кратко време;
- Може да се прилага при начинаещи и да се изработват собствени варианти;
- Не изисква специална екипировка и оборудване.

Анализ на резултатите

В таблица 2 са представени статистически получените емпирични данни, детерминиращи физическата дееспособност на занимаващите се с табата. В числител са отбелязани стойностите преди, а в знаменател в края на експеримента. Посредством анализиране на средните стойности и вариативността на изследваните показатели потърсихме изясняване на степента на влияние на приложената програма.

Таблица 2. Количествени показатели по двигателните тестове, характеризиращи физическата дееспособност на студентите

№	Вид тест	n	Изм.	Xmin	Xmax	Av	Sx	V%	% на прир.	t	P (t) %
1	Бягане 30 м (сек)	30	I	6,83	6,35	6,83	0,55	8,1	7	6,2	100
			II	4,85	8,2	6,35	0,79	12,4			
2	Дълъг скок от място (см)	30	I	110	180	127,4	17,36	13,63	4,2	4,1	99,97
			II	110	195	132,7	21,2	15,97			
3	Коремни преси (бр)	30	I	20	45	34,9	5,87	16,81	23,8	11,2	100
			II	27	56	43,6	7,55	17,33			
4	Клекове (бр)	30	I	20	35	29	4,98	17,18	10,3	4,04	99,96
			II	20	40	32	6,9	21,56			



Фиг. 2. Количествени показатели по двигателните тестове

Бързината на човека е изключително важна и има широк спектър на проявление в бита, професионалната дейност, заниманията с физически упражнения и др. Проявява се в неговата способност да изпълнява движения за минимално кратък период от време. Чрез теста „Бягане 30 м“ проследихме динамиката на развитие на качеството. В края на експеримента установяваме снижаване на стойностите, а процентът на прираст е 7%. Вариативността е умерена с тенденция към нарастване. Доверителната вероятност е $P_t = 100\%$, което ни дава основание да приемем, че приложените въздействия повлияват положително бързината на движенията.

Динамиката на качеството взривна сила на долни крайници проследихме с теста „Скок на дължина с два крака от място.“ (фиг. 2). Първоначалните стойности в изследваните лица (127,2 см) са доста по-ниски в

сравнение с изследване по тези показатели на студенти от Шуменски университет през 2009 г. – 156,2 см. Констатираните резултати са в подкрепа на наблюдаваната тенденция за снижаване на физическата дееспособност на голяма част от трудоспособните българи, тъй като не са спортували никога. В края на експеримента полученият прираст е 4,2%. Положителни изменения са настъпили и това се подкрепя от гаранционна вероятност $P_t > 99,97\%$.

Възможностите за развиване на качеството издръжливост на студентите са много големи. П. Бонов посочва, че най-добри резултати в издръжливостта могат да се постигнат във възрастта 25–27 години (Бонов, 2003). При анализа на силата и скоростно-силовата издръжливост на коремната мускулатура и долни крайници отчитаме голяма вариативността на признака в началото на експеримента. В края тя незначително нараства. При тестовете за издръжливост процентът на прираст е най-висок. Можем да твърдим, че положителната промяна се дължи на прилаганото спортно-педагогическо въздействие. Това се подкрепя със статистическа достоверност $P_t > 99,96\%$.

Изводи

Бързината на изследваните лица в хода на експеримента се характеризира с незначителна динамика. Това е в резултат на факта, че този показател в изследвана възраст е с подчертан застой.

От анализа на показателите за дълъг скок, коремни преси и клекове става ясно че заниманията с табата са повлияли положително върху взривната сила на долни крайници, силовата издръжливост на трупа и долните крайници на занимаващите се и са подобрили тяхната физическа дееспособност.

Констатираните промени при изследваните лица ни дават основание да предложим на вниманието на специалистите включване на табата тренировките като средство за повишаване на физическата дееспособност на студентите.

Литература:

1. Базелков, С., Т. Игнатова. Влияние на модулното обучение по аеробика върху динамиката на физическата дееспособност на студентите, НАУЧНИ ТРУДОВЕ НА РУСЕНСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ – 2011 том 50, серия 8.2, с. 105–110, ISSN 2603-4123 (on-line), ISSN 1311-3321 (print). [Bazelkov, S., T. Ignatova. Vliyanie na modulnoto obuchenie po aerobika varhu dinamikata na fizicheskata deesposobnost na studentite, NAUCHNI TRUDOVE NA RUSENSKIYA UNIVERSITET – 2011 tom 50, seriya 8.2, s 105–110, ISSN 2603-4123 (on-line), ISSN 1311-3321 (print)]
2. Божкова, А. Моделиране подготовката на учебно-тренировъчния процес при студентки-волейболистки. София, 2008. [Bozhkova, A. Modelirane podgotovkata na uchebno-trenirovachniya protses pri studentki-voleybolistki. Sofiya, 2008]

3. Божкова, А., И. Илиева, И. Стоилов, С. Базелков (2014). Колективните спортове във висшите училища. София, 2014. [Bozhkova, A., I. Ilieva, I. Stoilov, S. Bazelkov. Kolektivnite sportove vav visshite uchilishta. Sofia, 2014]
4. Бонов, П. (2003). Бягане за издръжливост и адаптация. София, 2003. [Bonov, P. Vyagane za izdarzhlivost i adaptatsiya. Sofiya, 2003]
5. Дякова, Г. (2012). Регулиране на телесното тегло при студентки. Стара Загора, 2012. [Dyakova, G. Regulirane na telesnoto teglo pri studentki. Stara Zagora, 2012]
6. Иванова, А., Port De Bras и въвеждането му в часовете по физическо възпитание и спорт във висшите училища, //МНК Съвременни тенденции, проблеми и иновации на физическото възпитание и спорта във висшите училища., София, 2011 [Ivanova, A., PortDeBras i vavezhdaneto mu v chasovete po fizicheskoto vazpitanie i sport vav visshite uchilishta, //MKNK Savremenni tendentsii, problemi i inovatsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta vav visshite uchilishta., Sofia, 2010, s.117]
7. Желязков, Цв., Д. Дашева (2002). Основи на спортната тренировка. София: Гера Арт, 2002. [Zhelyazkov, Tsv., D. Dasheva. Osnovi na sportnata trenirovka. Sofia: Gera Art, 2002]
8. Минева, М. (2011). Спортна аеробика, София, 2011 [Mineva, M., Sportna aerobika, Sofia, 2011]
9. Петкова, Л., М. Квартирникова. Тестове за оценяване на физическата дееспособност. София: МиФ, 1985.[Petkova, L., M. Kvartirnikova. Testove za otsenyavane na fizicheskata deesposobnost. Sofia: MiF, 1985]
10. Пономарев, Н., Физическое воспитание, Москва, 1983[Пonomarev, N., Fizicheskoe vospitanie, Moskva, 1983]
11. Попова, Е., Е. Христова, Теория и методика на Физическото възпитание., София, 1990 [Popova, E., E. Hristova, Teoriya i metodika na Fizicheskoto vazpitanie., Sofiya, 1990]
12. Рачев, К. и кол. Теория и методика на физическото възпитание. София, 1989 [Rachev, K. i kol. Teoria i metodika na fizicheskoto vazpitanie. Sofia, 1989].
13. Хаджиев, Н. Силовата подготовка в спортната гимнастика. София: МиФ, 1970 [Hadzhiev, N. Silovata podgotovka v sportnata gimnastika. Sofia: MiF, 1970.]
14. Янев, Б. и др. (1982) Физическо развитие, физическа дееспособност и нервно-психическа реактивност на населението. София: МиФ, 1982.[Yanev, B. i dr. Fizicheskoto razvitie, fizicheskata deesposobnost i nervno-psihicheska reaktivnost na naselenieto. Sofia: MiF, 1982]
15. Ignatova, T. (2018). Control and evaluation of physical suitability of students., International scientific refereed online journal with impact factor, issue 42, february 2018, pp. 445–473, issn 2367-5721, journal homepage: www. sociobrain.com
16. bg.wikipedia.org/табата

Теодора Желязкова Игнатова, доцент, доктор
 ШУ „Епископ Константин Преславски“,
 Педагогически факултет, катедра „ТМФВ и спорт“
 GSM: + 359 898 810 754,
 E-mail: t.ignatova@shu.bg,
 ORCID: 0000-0002-6156-1747

Каролина Петрова Николова, преподавател
 МУ „Проф. д-р Параскев Стоянов“
 Катедра „Здравни грижи“, филиал Шумен
 GSM: + 359 896 835 435,
 E-mail: knikolova70@abv.bg
 ORCID: 0000-0002-2906-3596

ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ К ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДЕТЬМИ ИЗ СЕМЕЙ МИГРАНТОВ

ИННА ФЕДОТЕНКО

FEDOTENKO INNA LEONIDOVNA, PREPARATION OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION FOR INTERACTION WITH CHILDREN FROM MIGRANTS' FAMILIES

Аннотация: В статье рассматривается процесс и результат подготовки студентов факультета физической культуры к взаимодействию с детьми из семей мигрантов и беженцев. Автор доказывает, что эти дети относятся к группе риска и представляют инклюзию как в узком, так и в широком контексте. У школьников часто наблюдаются проблемы в физическом и психическом здоровье, они относятся к разным национальностям, конфессиям, культурам, зачастую плохо знают русский язык.

Подготовка выпускников университета к деятельности в инклюзивной среде включает когнитивный, эмоционально-ценностный, операционально-деятельностный и конативный компоненты. Выявлены критерии и показатели эффективной подготовки выпускника к взаимодействию с ребенком в инклюзивном пространстве. Описаны объективные и субъективные причины, вызывающие рост рисков инклюзивного пространства, уменьшение степени защищенности «особых» школьников.

Выделены типичные проявления неготовности учителя; описаны качества учителя, провоцирующие риски и угрозы инклюзивного образовательного пространства. Уточнена иерархия компетенций, необходимых учителю физической культуры для успешного взаимодействия с ребенком-мигрантом в инклюзивной образовательной среде.

Обоснованы содержание и технологии реализации дисциплин по выбору, ориентированных на стимулирование у студентов ценностно-смыслового отношения к инклюзивному обучению. Подготовка студентов к взаимодействию с детьми из семей мигрантов и беженцев осуществлялась в процессе изучения педагогической, возрастной, социальной, специальной психологии, педагогики, конфликтологии, а также разнообразных дисциплин по выбору («Психологически безопасная образовательная среда», «Педагогика и психология инклюзивного образования»).

Ключевые слова: будущие учителя, физическая культура, мигранты, беженцы, инклюзия, психолого-педагогическая подготовка, компетенции.

Abstract: The article looks into the process and result of preparing students of the Department of Physical Education for interaction with children from families of migrants and refugees. The author proves that these children belong to the risk group and represent inclusion in both narrow and broad contexts. Schoolchildren often have physical and mental health issues; they belong to different nationalities, confessions, cultures, and often do not know Russian well. Preparation of university graduates for work in an inclusive environment includes cognitive, emotional-value, operational and conative components. The article identifies the criteria and indicators of effective preparation of a graduate for interaction with a child in an inclusive space. The author describes the objective and subjective reasons causing an increase in the risks for an inclusive space and a decrease in the degree of protection of „special“ schoolchildren.

The work singles out the typical manifestations of teacher's unpreparedness and describes the qualities of a teacher that provoke risks and threats for an inclusive educational space. The article clarifies the hierarchy of competencies necessary for a physical education teacher to interact successfully with a migrant child in an inclusive educational environment.

The author substantiates the content and technologies for the implementation of elective disciplines, focused on stimulating students' value-semantic attitude to inclusive education. Preparation of students for interaction with children from families of migrants and refugees was carried out in the process of studying pedagogical psychology, developmental psychology, social psychology, special psychology, pedagogy, conflictology, as well as various disciplines of choice ("Psychologically safe educational environment", "Pedagogy and psychology of inclusive education").

Keywords: *future teachers, physical education, migrants, refugees, inclusion, psychological and pedagogical training, competencies.*

В образовательных организациях Тульского региона, как и в большинстве школ Центральной России, практически каждый класс, каждая студенческая аудитория сегодня представляет собой инклюзивное пространство. При этом мы рассматриваем инклюзию как в узком контексте (вместе учатся здоровые дети и школьники с проблемами физического и психического здоровья), так и в широком (вместе находятся учащиеся и студенты разных социальных слоев, национальностей, конфессий, культур, языков, школьники из семей мигрантов и беженцев, одаренные и талантливые дети).

Два типа инклюзии (в широком и узком контексте) тесно переплетаются и взаимно влияют друг на друга, поскольку у школьников из семей мигрантов и беженцев часто встречаются проблемы с физическим и психическим здоровьем. Дети из семей мигрантов – это дети, относящиеся к группе риска, они нуждаются в постоянной поддержке и помощи. Учитель физического воспитания непосредственно взаимодействует со школьниками не только на своих уроках, но и во вне учебного процесса, организуя подвижные игры и различные упражнения) (Федотенко, Дементьева, 2020; Федотенко, Тарантей, 2018).

При анализе социально-политических и экономических факторов, влияющих на причины и эффективность миграции, социологи в качестве наиболее значимых выделяют следующие:

- 1) мобильность (изменение места своего постоянного пребывания);
- 2) доминирующие потребности, которые привели индивида к миграции (стремление к улучшению своего материального или социального положения, потребность в личной безопасности);
- 3) стабильность (стремление к скорейшей адаптации на новой территории) (Гриценко, 2010; Михайлова, 2008).

В Россию чаще всего приезжают жители Азербайджана, Армении, Грузии, Казахстана, Таджикистана, Узбекистана, Сирии, Афганистана. В семьях

приезжих оказывается много детей, имеющих негативные особенности своего психического и физического развития. Школьники поступают в образовательные учреждения, однако травматический эффект миграции, непривычные условия, дискриминация, буллинг, моббинг могут привести к социальной и личностной дезадаптации. Пережитый ребенком отрицательный опыт влияет на особенности его поведения, на межличностные отношения, самооценку, мировосприятие. В психолого-педагогических исследованиях были выделены проблемы, которые наиболее часто возникают у детей из семей мигрантов. К ним относятся: нарушения когнитивных процессов, невротические реакции, функциональные расстройства, эмоциональные и поведенческие нарушения, проблемы общения, расстройства идентичности. Проживание в стрессовой ситуации, связанной с вынужденным переселением, с разрушением привычного образа жизни, вызывает у детей чувство беспомощности, так как у них отсутствует позитивный социальный опыт поведения в новых условиях (Гриценко, 2010; Давтян, Неумоева-Колчеданцева, 2017).

Школьники с особыми образовательными потребностями часто с трудом приспосабливаются к условиям школы, процессу обучения, к своим одноклассникам, педагогам, что приводит к возникновению дезадаптации. Причинами этого негативного явления являются:

- 1) отсутствие адаптированной образовательной среды;
- 2) неприятие детей с проблемами их здоровыми одноклассниками;
- 3) недостаточное развитие у школьников из семей мигрантов социальных навыков взаимодействия, прежде всего, коммуникативных;
- 4) различие в образовательных программах, социокультурных особенностях и языковой среде;
- 5) психолого-педагогическая неготовность учителей физической культуры эффективно взаимодействовать с «особым» ребенком другой национальности, культуры, конфессии.

Актуальность и перспективность этой проблемы связана, в частности, с тем, что экономика России постоянно нуждается в трудовых мигрантах. И пока страну не захлестнуло «миграционное цунами», необходимо адресно готовить выпускников всех направлений подготовки в университете к общению с этой категорией детей. Мы обращаем особое внимание на специальную подготовку будущих учителей физической культуры к взаимодействию с ребенком из семьи мигрантов. На уроках физической культуры у педагога больше возможностей создать ситуацию успеха, включить ребенка в игровую деятельность с одноклассниками, скорректировать его поведение, предупредить возможные девиации. Организуя соревнования, учитель физкультуры может повысить статус ребенка, поскольку неуспешный в учебном процессе школьник часто

проявляет хорошую физическую подготовку, демонстрирует силу, ловкость, выносливость.

У учителей физической культуры есть все возможности учитывать лидерские качества ученицы из семьи беженцев и вынужденных переселенцев. Полезно проектировать ситуации, в которых ребенок может проявить организаторские качества, инициативность, самостоятельность, ответственность. На уроке преподаватель ориентирован не только на овладение двигательными умениями и навыками, на развитие основных физических качеств, усвоение обязательного минимума знаний по физической культуре, но и на стимулирование личностных качеств (смелость, честность, настойчивость).

Подготовка выпускников университета к деятельности в инклюзивной среде включает когнитивный, эмоционально-ценностный, операционально-деятельностный и конативный компоненты. Урок физической культуры осуществляется педагогом с учетом возрастных, гендерных, индивидуальных особенностей школьников, но не менее важно принимать во внимание национальные традиции, культурно-конфессиональные особенности.

Учитель физического воспитания может предложить ребенку из семьи мигрантов или беженцев познакомить своих одноклассников с национальными играми, соревнованиями, тем самым приблизить детей к другой культуре и повысить статус ученицы в классе.

Особое внимание учитель должен уделить работе по обеспечению травмобезопасности. Повышенная травмоопасность урока физической культуры обусловлена тем, что учитель организует разнообразную двигательную деятельность школьников на гимнастических снарядах, со снарядами и без снарядов. Неправильная организация учебно-воспитательного процесса может привести к различным травмам ребенка (ушибы, сотрясения, переломы и др.). Хорошо продуманная организация урока, приемы и способы помощи и страховки, особое внимание уделяемое каждому ребенку, позволяют повысить безопасность урока физической культуры. Учащиеся из семей мигрантов с удовольствием включаются в подвижные игры, в выполнение разнообразных физических упражнений.

В процессе изучения учебных дисциплин (Педагогика, Педагогическая психология, Методика преподавания физической культуры, Специальная психология, Конфликтология), а также элективных курсов («Проектирование психологически безопасной образовательной среды», «Педагогика и психология инклюзивного образования») студенты знакомятся с характерными особенностями детей с различными формами дизонтогенеза, рассматривают способы поддержания и сохранения их физического и психического здоровья. Отсутствие в классе ресурсных учителей, узких специалистов (тифлопедагогов, сурдопедагогов, дефектологов) ставит учи-

теля физического воспитания перед необходимостью понимать, хотя бы в общих чертах, специфику заболевания ребенка с ограниченными возможностями здоровья, а также особенности национальной и конфессиональной культуры учащихся-мигрантов (Федотенко, Дементьева, 2020).

Проведенная диагностика учителей физической культуры показала, что свыше 85% респондентов недостаточно готовы к взаимодействию с ребенком из семьи мигрантов: не умеют выделить в образовательном процессе индикаторы, свидетельствующие о школьном насилии, о социально опасном поведении; недостаточно владеют необходимыми профессиональными компетенциями (диагностической, прогностической, конфликтологической, проектировочной, психотерапевтической); не готовы проектировать психологически безопасную образовательную среду, плохо представляют особенности национальной культуры и конфессий школьников, которые приехали из Таджикистана, Киргизии, Туркмении и учатся в их классе.

Типичные проявления неготовности учителя физической культуры: негативное отношение к школьнику с физическими и психическими проблемами; неумение вводить «особого» ребенка, школьника-мигранта, в коллектив сверстников; незнание индикаторов и маркеров, показывающих потенциальную «жертву» и «агрессора»; незнание состояния физического и психического здоровья «особого» ребенка, неадекватное представление об особенностях культуры и конфессии школьников-мигрантов. изоляции (Силантьева, 2007).

Студенческий возраст мы рассматриваем как наиболее сензитивный для формирования у будущих педагогов ценностного отношения к детям с особыми образовательными потребностями, школьникам-мигрантам. В сознании молодого человека слабее выражены негативные стереотипы относительно школьников с особыми образовательными потребностями, учащихся из семей мигрантов, беженцев.

Готовность рассматривается как целостный интегративный профессионально-личностный конструкт, включающий когнитивный, эмоционально-ценностный, операционально-деятельностный и конативный компоненты.

Эмоционально-ценностный компонент готовности будущего учителя представлен его априори позитивным отношением к ребенку с особыми образовательными потребностями, к школьнику-мигранту, к инклюзии как потенциально эффективной модели организации урока физической культуры. Операционально-деятельностный компонент связан с использованием: техник и технологий разрешения и управления конфликтами; приемов активного слушания; адекватным выбором способов превенции рисков; созданием на уроке физического воспитания ситуации успеха для

«особого» ребенка, школьника-мигранта. Конативный (поведенческий) компонент предполагает: профессионально грамотное поведение учителя, создающее ощущение безопасности и защищенности у каждого ребенка; умение проектировать свое взаимодействие с ребенком, имеющим особые образовательные потребности, а также со школьником-мигрантом; применение различных моделей и стилей общения.

Формирование готовности будущих учителей физической культуры студентов к взаимодействию с детьми-мигрантами осуществлялось в процессе изучения педагогической, возрастной, социальной, специальной психологии, педагогики, истории педагогики, конфликтологии и других дисциплин. Осуществлен анализ текстов педагогических и психологических дисциплин, изучаемых бакалаврами и магистрами образования, включен дополнительный и региональный материал, раскрывающий сущность инклюзии, индикаторов и маркеров психологического риска, профилактики потенциальных угроз. Будущие учителя физического воспитания активно включались в групповые дискуссии по проблемам обучения детей-мигрантов с особыми образовательными потребностями. Проводили сюжетно-ролевые игры: «Конфликт родителей здоровых детей с семьей «особого» ребенка», «Как повысить статус ребенка из семьи мигрантов на уроке физической культуры».

В процессе педагогической практики в различных типах образовательных организаций студенты наблюдали и фиксировали различные виды конфликтов на уроках физического воспитания и во внеурочной деятельности. Полученный таким образом материал конкретной образовательной реальности становился объектом индивидуальной и групповой рефлексии на практических занятиях в университете. Для развития готовности студентов использовались не только диалоговые и тренинговые, но также игровые технологии, которые позитивно влияли на выбор студентами эффективных стратегий поведения в ситуации инклюзивного обучения; на повышение самооценки и уверенности в себе для реализации выбранной тактики действий в конфликтной ситуации.

Разработаны и включены в образовательный процесс упражнения по саморегуляции, арт-терапии, а также система психолого-педагогических ситуаций, возникающих при взаимодействии детей с особыми образовательными потребностями, школьниками-мигрантами, их родителями, учителями, одноклассниками. Модернизированы задания по производственной практике, позволяющие обогатить субъективный опыт студентов конкретными примерами инклюзивной реальности.

Будущие учителя физической культуры знакомятся с различными стратегиями адаптации детей мигрантов. Стратегия интеграции связана с тем, что мигранты должны приспособиться к основным ценностям социума,

а общество должно, в свою очередь, приспособить свои социальные институты к потребностям конкретной национальной и конфессиональной группы. На практике этот процесс проходит крайне болезненно для мигрантов и связан с возникновением экономических, социальных и психологических проблем, а также последствий депривации и изоляции (Давтян, Неумоева-Колчеданцева, 2017; Михайлова, 2008).

Выпускники факультета физической культуры должны быть готовы организовать совместную деятельность всех детей, создать комфортную адаптивную среду для каждого субъекта. Инклюзивный образовательный процесс значительно отличается от типового процесса специфическими признаками. К ним относятся: различные образовательные программы, рассчитанные на «особого» ребенка; безбарьерное пространство класса; график индивидуальных занятий. Активное включение детей в общий образовательный процесс позволяет им приспособиться к групповой деятельности, что благотворно влияет на социальную адаптацию школьников-мигрантов.

Для студентов важно осознать, что продуктивность инклюзивного образовательного процесса в широком контексте зависит от всех его участников, начиная с ребенка, имеющего особые образовательные потребности, заканчивая педагогом, психологом, родителями школьника-мигранта.

Подготовка будущих учителей физической культуры к профессиональному взаимодействию с ребенком из семьи мигрантов – сложный, длительный, неравномерный процесс.

Первоначально полученные нами позитивные результаты дают основания надеяться, что выпускники педагогического университета будут более успешно осуществлять взаимодействие со школьниками, как на своих уроках, так и во внеклассной деятельности на спортивных площадках. Педагогическая практика показала, что будущие учителя физического воспитания стали более обоснованно и уверенно учитывать, как состояние здоровья школьника, так и особенности его культуры, конфессии, языка.

Литература

1. Гриценко Г.Д. (2010). Мигранты в новом сообществе: адаптация и/или интеграция. // *Социологические исследования*. № 5. с. 82–86. [Gritsenko G.D. (2010). Migrants in a new community: adaptation and / or integration. // *Sociological research*. No. 5. pp. 82–86.]
2. Давтян С.С., Неумоева-Колчеданцева Е.В. (2017). Психолого-педагогическое сопровождение младших школьников с ограниченными возможностями здоровья в образовательной среде школы // *Мир педагогики и психологии*. — № 5. с. 120–126. [Davtyan S.S., Neumoeva-Kolchedantseva E.V. (2017). Psychological and pedagogical support of junior schoolchildren with disabilities in the educational environment of the school // *World of Pedagogy and Psychology*. No. 5. pp. 120–126.]
3. Михайлова Т.А. (2008). *Социально-педагогическое сопровождение студентов с особыми адаптивными возможностями в процессе получения среднего профессионального образова-*

- ния: дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / Москва: РГСУ, 205 с. [Mikhailova T.A. (2008). *Socio-pedagogical support of students with special adaptive educational opportunities in the process of professional vocational education*: dis. Cand. Ped. Sciences: 13.00.08. Moscow: RSSU, p. 205.]
4. Силантьева Т.А. (2007). Социокультурная адаптация детей-мигрантов // *Вестник АГТУ*. №1. с. 219–221. [Silantyeva T.A. (2007). Socio-cultural adaptation of migrant children // *Vestnik AGTU*. No. 1. – pp. 219–221.]
 5. Федотенко И.Л., Дементьева Д.В. (2020). Формирование ценностного отношения у будущих педагогов-психологов к детям с ограниченными возможностями здоровья: Инклюзивный контекст // *Мир науки. Педагогика и психология*. Т. 8. № 3. с. 41. [Fedotenko I.L., Dementyeva D.V. (2020). Formation of value attitudes among future educational psychologists towards children with disabilities: An inclusive context // *World of Science. Pedagogy and psychology*. Vol. 8.No. 3. p. 41.]
 6. Федотенко И.Л., Тарантей Л.М. (2018). Профессиональное и личностное самоопределение студентов в образовательной среде университета в контексте потенциальных рисков // *Личностно-профессиональное и карьерное развитие: актуальные исследования и форсайт-проекты*. Изд. «Перо», Москва. с. 52–57. [Fedotenko I.L., Tarantey L.M. (2018). Professional and personal self-determination of students in the educational environment of the university in the context of risks // *Personal, professional and career development: current research and foresight projects*. «Перо». Moscow. pp. 52–57.]

д. п. н., профессор Инна Федотенко
ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого» Тула
Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University, Tula, Russia
ORCID ID 0000-0003-11606334
E-mail: innafedotenko@mail.ru

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Хохлова Ольга Алексеевна

KHOKHLOVA OLGA ALEKSEEVNA. SWIMMING CLASSES AS A MEANS OF POSTURE DISORDERS PREVENTION IN PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS

Аннотация: К моменту поступления в высшие учебные заведения у многих абитуриентов диагностированы различные дефекты осанки. Наиболее распространенной патологией позвоночника у студентов является кифотическая деформация, чаще известная как сутулость. Начальные явления искривления позвоночника можно заметить еще в детстве, а в подростковом и юношеском возрасте, на который приходится период интенсивного роста костей, они становятся наиболее выражены. Полноценного оздоровления опорно-двигательного аппарата можно достичь с помощью занятий плаванием. При ряде патологий позвоночника особенно эффективна техника плавания «Кроль на спине».

Ключевые слова: Сутулость, кифоз, искривления позвоночника, плавание, кроль на спине.

Annotation: By the time they enter higher education institutions, many applicants have been diagnosed with various posture defects. The most common pathology of the spine in students is kyphotic deformity, more commonly known as stoop. The initial phenomena of the curvature of the spine can be noticed even in childhood, and in adolescence and youth, which is the period of intensive bone growth, they become most pronounced. A full recovery of the musculoskeletal system can be achieved with the help of swimming. With a number of pathologies of the spine, the swimming technique „Crawl on the back“ is especially effective.

Keywords: stoop, kyphosis, curvature of the spine, swimming, crawl on the back.

В последние десятилетия все более заметным становится снижение уровня здоровья молодежи. Одним из факторов, влияющим на ухудшение здоровья молодого поколения является общее снижение двигательной активности. По результатам статистических исследований, проведенных среди студентов, общую группу здоровья на момент поступления в Высшие учебные заведения имеют всего 10–15% абитуриентов, а около 20% студентов по состоянию здоровья отнесены к специально-медицинской группе.

Развитие современных технологий и большой объем информации приводят к увеличению умственной нагрузки у студента и сокращению его физической нагрузки. Людям разных профессий, а также школьникам и студентам, ежедневно приходится много часов подряд сидеть в самой вредной для позвоночника позе – наклонившись вперед. Студенты испытывают значимые психофизиологические нагрузки на организм, в результате чего учеба в ВУЗе становится еще более напряженной. Чаще всего занятия в университете длятся около 6–8 часов. Выполнение домашних

заданий и время на самоподготовку занимают в среднем еще 3–4 часа, а в период сессии это время увеличивается до 7–8 ч. Однако длительное ограничение двигательной активности приводит к снижению умственной работоспособности и ослаблению скелетной мускулатуры. При этом поддерживающий туловище мышечный корсет расслабляется, и вся тяжесть тела приходится на позвоночный столб.

Сначала возникают нарушения осанки, не вызывающие изменений в позвоночнике. Но если неправильная поза становится привычной, а причины, способствующие длительному пребыванию в ней, не устраняются, появляются изменения в позвоночнике (Krasikova, 2001).

На сегодняшний день деформации позвоночника – наиболее частые заболевания опорно-двигательного аппарата подрастающего поколения. По данным научно-исследовательского детского ортопедического института им. Г. И. Турнера (Санкт-Петербург), у 40% обследованных старшеклассников было выявлено нарушение осанки, требующее лечения (Ehtiologiya, 2022).

Одним из методов профилактики дефектов осанки в подростковом и юношеском возрасте, по мнению автора, является плавание, которое имеет не только оздоровительное влияние и закаливающий эффект, но и увеличивает двигательную активность и приводит в тонус мышцы, поддерживающие позвоночник.

При регулярных тренировках плавание способствует укреплению опорно-двигательного аппарата студентов. Студенты, занимающиеся плаванием, имеют прекрасную возможность сформировать правильную осанку, так как при занятиях плаванием происходит расслабление всего позвоночника, укрепление скелетных мышц и создаются условия для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата в целом.

В статье рассматривается влияние плавания на организм студентов. Особое внимание уделено технике плавания «Кроль на спине».

Целью исследования для автора является изучение особенности влияния техники плавания «Кроль на спине» на профилактику развития кифотической деформации позвоночника у студентов.

Для выполнения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать литературные источники по теме оздоровительного и лечебного плавания для укрепления здоровья в подростковом и юношеском возрасте;
2. Проанализировать особенности спортивного, оздоровительного и лечебного плавания;
3. Провести опрос среди студентов, имеющих деформацию позвоночника (или сутулость) о влиянии занятий плаванием на их здоровье.

При подготовке статьи автором были использованы эмпирические методы, проведено углубленное изучение научной и методической литературы по теме исследования. В качестве практических методов были выбраны наблюдение и эксперимент.

В норме здоровый позвоночник имеет несколько физиологических изгибов в сагитальной проекции. Они равномерно распределяют нагрузки на опорно-двигательный аппарат и позволяют организму работать без перегрузок. При существенном увеличении физиологические изгибы становятся патологическими и ведут к нарушению работы организма.

Кифоз, от древне-греческого «согнутый, горбатый» – является искривлением позвоночника в сагитальной плоскости, направленным выпуклостью назад (Kifoz, 2022). Может быть как приобретённым, так и наследственным врождённым. Физиологический кифоз (грудной и крестцовый) является нормой для взрослых людей. В современном обществе кифоз грудного отдела позвоночника встречается довольно часто, манифестируя чаще в подростковом периоде. В юношеском возрасте кифотическая деформация позвоночника развивается при длительном нахождении в неправильной позе, что характерно для студентов.



Рисунок 1. Кифотическая деформация позвоночника

Первые признаки проявления кифотической деформации позвоночника можно наблюдать визуально:

- Плечи опущены вниз и направлены вперед;
- Лопатки отведены назад, вследствие чего грудная клетка сужается;
- Живот выпячивается далеко вперед, диафрагма опускается;
- Появляется плоскостопие (Sutulost', 2022).

Искривлённый позвоночник самые незначительные нагрузки воспринимает как повышенные и от этого быстро устает. При тяжелых формах кифоза могут быть нарушения со стороны органов грудной клетки, так как уменьшается экскурсия легких, что приводит к нарушению деятельности легких и сердца.

Основным направлением профилактики проблем с позвоночником у студентов является плавание. Международные организации здравоохранения и медицинские общества признают плавание одним из наиболее безопасных и полезных видов профилактики болезней опорно-двигательного аппарата (Balamutova, 2011).

Регулярные занятия плаванием закаляют организм, способствуют развитию мышечной системы, подвижности связочно-суставного аппарата, совершенствованию координации движений, положительно воздействуют на нервную систему, улучшают обмен веществ, работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Изучением влияния занятий плаванием на здоровье опорно-двигательного аппарата занимались такие ученые как, как: Ганчар А.И. (2012); Баламутова Н.М. (2012); Скирене В.В., Скирюс Э.Р. (2012); Козина Ж.Л., Ермаков С.С., Волошина Е.В. (2012); Базылюк Т.А., Курко Я.В. Федчишин О.Я. (2012); Баламутова Н.М., Сидоренко Г.М. (2011); Химич И.Ю. (2009); Дрогомерецкий В.В., Кондаков В.Л., Горелов А.А. (2013). Авторы разработали практические рекомендации для студентов с различным уровнем подготовки (Ganchar, 2012).

Программу тренировок необходимо подбирать индивидуально, учитывая степень деформации позвоночника. Студентов, имеющих схожие отклонения в здоровье, желательно объединять в похожие группы, чтобы им было удобнее тренироваться вместе.

Ортопеды и реабилитологи в процессе тренировок по профилактике и коррекции кифозов у студентов рекомендуют использовать следующие виды упражнений:

1. Ровное дыхание. Упражнение выполняется следующим образом: держась для удобства за край бортика, над водой делается глубокий вдох и в момент выдоха голова погружается в воду. Таких подходов необходимо сделать 3–4. Данная тренировка развивает грудной отдел, раскрывает легкие.

2. Проработка дыхания ртом и выдох носом. Упражнение лучше выполнять рядом с опорой: делается глубокий вдох полной грудью, и затем резкий выдох носом с погружением в воду. Это упражнение так же нацелено на развитие грудного отдела и укрепления легочной мускулатуры.

3. Плавание на спине. Лежа на спине, лицо повернуто вверх, необходимо делать плавные толкающие движения ногами и одновременно

делать махи рукой. Во время выполнения задания приподнимать голову нельзя, так как это увеличивает нагрузку на мышцы спины, из-за чего возникает напряжение. Максимальное расстояние не более 100 метров за 1 раз. Упражнение направлено на укрепление мускулатуры тела.

4. Плавание брассом. Выполняется упражнение, лежа лицом в воду. Во время заплыва необходимо внимательно следить за дыханием. Расстояние и скорость подбирает тренер для каждой группы индивидуально с учетом физической подготовки и уровнем, на котором находятся тренирующиеся.

5. Баттерфляй. Заплыв производится с погружением лица в воду, загребание происходит согнутыми руками. Вовремя гребка осуществляется глубокий вдох, и затем погружение в воду. Расстояние заплывала – 150 метров.

6. Завершать тренировку необходимо проработкой дыхания и восстановлением исходного состояния (Lechenie, 2022).

При ярко выраженном грудном кифозе рекомендуется 70% времени занятий отводить плаванию на спине кролем. Плавание кролем на спине отличается от классического, в основном, перевернутым положением тела. Лицо находится над водой, смотрит вверх и немного назад, в то время как пловец выполняет попеременные гребки руками. При этом ноги (также попеременно) совершают толчковые удары в вертикальной плоскости. Все это согласовано между собой, и вместе с вдохом и выдохом образует гребковый цикл.

Уникальная особенность заплывов кролем на спине состоит в распрямлении позвоночника и растяжении грудной мускулатуры. Чтобы сохранить тело на плаву, человеку поневоле приходится максимально выгибаться. Легкие раскрываются шире с каждым вдохом, а позвоночник становится пластичнее.

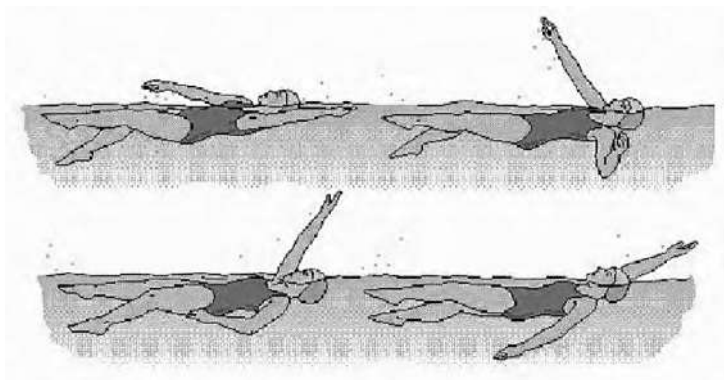


Рисунок 2. Техника «Кроль на спине»

Тело у поверхности воды должно находиться под углом 5–8 градусов. Голова на воде, слегка прижавшись к подбородку, плечи немного приподняты. Вход рук в воду, открывающий цикл, производится развернутой наружу ладонью. После погружения руки туловище делает небольшой крен, как бы следуя за ней. После захвата воды, согнувшись в локте, рука возвращается в исходное положение. Процесс отталкивания происходит в момент пересечения ладони линии плеча. При выходе руки из воды происходит обратный крен туловища (Kurko, 2012; Lechenie, 2022).

При регулярных занятиях плаванием на спине многие отмечают улучшение осанки.

В рамках исследования автором была организована экспериментальная группа из 28 студентов 1–3 курсов, имеющих проблемы с осанкой. В их обязанности входило посещения бассейна три раза в неделю в течение трех месяцев. Студенты должны были на протяжении всего срока вести дневники наблюдений за своей осанкой. По окончании срока среди студентов было проведено социологическое исследование. Методом исследования было выбрано онлайн-анкетирование.

Автор приводит результаты двух ключевых вопросов.

Первый вопрос касался наличия положительных изменений в осанке по прошествии трех месяцев. Абсолютное большинство студентов (65%) отметили значительное улучшение осанки, у 12% респондентов результаты оказались менее ощутимыми, 21% опрошенных по истечении срока наблюдения результатов не увидели, а 2% отметили небольшое ухудшение осанки.

Наличие отрицательной динамики может быть обусловлено как субъективной оценкой результатов, так и несоблюдением режима тренировок или техники плавания.

Проведенный эксперимент можно считать успешным так как, по результатам проведенного опроса, студенты, участвовавшие в эксперименте, изъявили желание продолжить занятия плаванием именно в таком режиме, обусловив это тем, что движения в воде расслабляют и снимают усталость и напряженность от учебных занятий. А некоторым студентам удалось на себе ощутить оздоровительный эффект от занятий плаванием.



Диаграмма 1. Положительные изменения в осанке при регулярных занятиях плаванием

Второй ключевой вопрос касался уменьшения болевых ощущений после занятий плаванием. Регресс болевой симптоматики отметили 43% респондентов, 31% студентов сообщили о практически полном прекращении боли в спине. Однако у 11% студентов болевые ощущения в спине сохраняются, несмотря на занятия плаванием, а 15% пока не почувствовали никаких изменений.



Диаграмма 2. Регресс болевой симптоматики после занятий плаванием

По результатам проведенного исследования можно сделать выводы:

1. Занятия плаванием показаны при различных отклонениях в состоянии здоровья для студентов специальных медицинских групп, а плавание кролем на спине благотворно воздействует на позвоночник и помогает улучшить осанку.
2. Регулярные занятия плаванием способствуют выработке правильной осанки и улучшению общего физического развития у студентов.

3. Плавание на спине оказывает общеукрепляющее действие на весь организм, улучшает деятельность внутренних органов и совершенствует физическое развитие студента: укрепляет мышцы туловища и при регулярных занятиях помогает исправить осанку.

4. Для того, чтобы при занятиях плаванием были задействованы необходимые группы мышц, нужно тщательно соблюдать технику плавания и положение тела в воде.

5. Важно не перегружать тело избыточными статическими нагрузками, чтобы сохранить баланс физиологических изгибов позвоночника и стабильную работу опорно-двигательного аппарата.

Список использованных источников:

1. Баламутова Н.М., Сидоренко Г.М. (2011). Лечебно-оздоровительное плавание в специальной медицинской группе у студенток с остеохондрозом шейного отдела позвоночника // Физическое воспитание студентов. № 3. – С. 8–11. [Balamutova N.M., Sidorenko G.M. (2011). Lechebno-ozdorovitel'noe plavanie v spetsial'noj meditsinskoj grappe u studentok s osteokhondrozom shejnogo otdela pozvonochnika // Fizicheskoe vospitanie studentov. № 3. – S. 8–11.]
2. Булатова М.М. (2018). Плавание для оздоровления. Киев: «Здоровье», 134. [Bulatova M.M. (2018). Plavanie dlya ozdorovleniya. Kiev: «Zdorov'e», 134.]
3. Ганчар А.И. Гаркуша С.В. (2012). Теоретико-методические аспекты формирования навыков плавания среди разных групп населения в процессе физического воспитания и спорта с учетом гендерных отличий обучающихся // Физическое воспитание студентов. № 3. – С. 24–28. [Ganchar A.I. Garkusha S.V. (2012). Teoretiko-metodicheskie aspekty formirovaniya navykov plavaniya sredi raznykh grupp naseleniya v protsesse fizicheskogo vospitaniya i sporta s uchetom gendernykh otlichij obuchayushhikhsya // Fizicheskoe vospitanie studentov. № 3. – S. 24–28.]
4. Дрогомерецкий В.В., Кондаков В.Л., Горелов А.А. (2013). Применение средств оздоровительного плавания с целью коррекции нарушений суставно-связочного аппарата студентов // Физическое воспитание студентов. № 5. – С. 46–54. [Drogomeretskij V.V., Kondakov V.L., Gorelov A.A. (2013). Primenenie sredstv ozdorovitel'nogo plavaniya s tsel'yu korrektsii narushenij sustavno-svyazochnogo apparata studentov // Fizicheskoe vospitanie studentov. № 5. – S. 46–54.]
5. Козина Ж.Л., Ермаков С.С., Базылюк Т.А., Волошина Е.В. (2012). Инновационные технологии аквафитнеса игровой направленности с применением технических устройств в физическом воспитании студенток // Физическое воспитание студентов. № 1. – С. 42–46. [Kozina Zh.L., Ermakov S.S., Bazylyuk T.A., Voloshina E.V. (2012). Innovatsionnye tekhnologii akvafitnesa igrovoj napravlenosti s primeneniem tekhnicheskikh ustrojstv v fizicheskom vospitanii studentok // Fizicheskoe vospitanie studentov. № 1. – S. 42–46.]
6. Красикова, И. С. (2001). Лечение нарушений осанки [Текст] / И. С. Красикова. – СПб.: КОРОНА Принт, 176 с. [Krasikova, I. S. (2001.) Lechenie narushenij osanki / I. S. Krasikova. – SPb. : KORONA Print, 176 s.]
7. Котешева, И. А. (2002). Лечение и профилактика нарушений осанки [Текст] / И. А. Котешева. – М.: Эксмо, 208 с. [Kotesheva, I. A. (2002). Lechenie i profilaktika narushenij osanki / I. A. Kotesheva. – M.: ENksmo, 208 s.]
8. Курко Я.В. Федчишин О.Я. (2012). Показатели здоровья студентов, занимающихся оздоровительным плаванием // Физическое воспитание студентов. № 1. – С. 59–62.

- [Kurko YA.V. Fedchishin O.YA. (2012). Pokazateli zdorov'ya studentov, zanimayushhikhsya ozdorovitel'nym plavaniem // Fizicheskoe vospitanie studentov. № 1. – С. 59–62.]
9. Савченко Н.И. Новицкий В.Я. (2011). Анализ эффективности выполнения скоростных поворотов в плавании кроль на груди // Физическое воспитание студентов. № 1. – С. 111–113. [Savchenko N.I. Novitskij V.YA. (2011). Analiz ehffektivnosti vypolneniya skorostnykh povorotov v plavanii krol' na grudi // Fizicheskoe vospitanie studentov. № 1. – С. 111–113.]
 10. Халемский, Г. А. (2001). Коррекция нарушений осанки и школьников [Текст] / Г. А. Халемский. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 64 С. [Khalemskij, G. A. (2001). Korrektsiya narushenij osanki i shkol'nikov / G. A. Khalemskij. – Spb.: «DETSTVO-PRESS», 64 S.]
 11. Этиология и классификация нарушений осанки. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/etiologiya-i-klassifikatsiya-narusheniy-osanki/viewer> [Ehtiologya i klassifikatsiya narushenij osanki. <https://cyberleninka.ru/article/n/etiologiya-i-klassifikatsiya-narusheniy-osanki/viewer>]
 12. Кифоз – Википедия. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Кифоз> [Kifoz – Vikipediya. Rezhim dostupa: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Кифоз>]
 13. Сутулость или кифоз позвоночника. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.spina.ru/inf/states/2599> [Sutulost' ili kifoz pozvonochnika. <https://www.spina.ru/inf/states/2599>]
 14. Лечебное плавание. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://monographies.ru/ru/book/section?id=6698> [Lechebnoe plavanie. <https://monographies.ru/ru/book/section?id=6698>]
 15. Техника плавания кролем на спине. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://sportstar.by/information/articles/tekhnika-plavaniya-krolem-na-spine/> [Tekhnika plavaniya krolem na spine. <https://sportstar.by/information/articles/tekhnika-plavaniya-krolem-na-spine/>]
 16. Лечение позвоночника и суставов. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.spina.ru/> [Lechenie pozvonochnika i sustavov. <https://www.spina.ru/>]

*Хохлова Ольга Алексеевна, к. п. н., доцент кафедры ФК и СД,
Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого.
Тел.: +79 109 410 741
E-mail: astro1963@mail.ru
ORCID iD 0000-0002-6015-7566*

**РЕКРЕАЦИЯТА, АНИМАЦИЯТА И
СПОРТЪТ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ –
ПРЕВЕНЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ**

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗА ФИЗИЧЕСКА ГОДНОСТ НА 15–16-ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ СЛЕД ПРИЛОЖЕНА ПРОГРАМА ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНА ДВИГАТЕЛНА ДЕЙНОСТ В ИЗВЪНУЧЕБНО ВРЕМЕ

МАРТИН ЙОРДАНОВ

YORDANOV MARTIN. INVESTIGATION OF PHYSICAL FITNESS INDICATORS OF 15-16-YEARS OLD STUDENTS AFTER AN APPLIED PROGRAM FOR ADDITIONAL MOTOR ACTIVITY EXTRACURRICULAR TIME

Абстракт: Физическото възпитание, включено в училищните програми още от дълбока древност ни показват колко важно място се е отреждало на редовните занимания със спорт. През последните години се наблюдава значителен интерес към предлагането на допълнителни следучилищни занимания, които да отговарят на нуждите на повече ученици. Целта на изследването е чрез прилагане в извънучебно време на разработена от нас програма за допълнителна двигателна дейност, да се подобри физическата годност на 15–16-годишни ученици. Обект на изследването бяха 60 ученици от IX клас, като експеримента се проведе през учебната 2021/2022 година. За обработване на резултатите от изследването сме използвали вариационен и сравнителен анализ.

Ключови думи: ученици, физическо възпитание, физическата годност, извънкласни занимания, резултати, изводи и препоръки

Abstract: Physical education, included in school programs since ancient times, shows us how important place was assigned to regular sports activities. In recent years there has been considerable interest in offering additional after-school activities to meet the needs of more students. The purpose of the research is to improve the physical ability of 15–16-years old students by implementing a program developed by us for extra motor activity outside of school. The object of the study were 60 students from the 9th grade, and the experiment was conducted in the school year 2021/2022. We used a variational and comparative analysis to process the survey results.

Keywords: students, physical education, physical ability, extracurricular activities, results, conclusions and recommendations

Физическото възпитание, включено в училищните програми още от дълбока древност ни показват колко важно място се е отреждало на редовните занимания със спорт. Една от основните задачи на процеса на физическо възпитание се явява обезпечаването на оптимално развитие на подрастващото поколение чрез усъвършенстване на физическите му качества и двигателни умения (Игнатова, 2016).

Измерването на физическата дееспособност отбелязва началото си предимно от професионалните интереси на лекари, които са насочени към изследване на антропометричните данни на младежите. По късно към края на XIX век насочеността на изследванията се измества към

функционалността на организма – силата и капацитета на белите дробове. Редица автори в своите изследвания полагат основите на нови методи за измерване на физическите качества, тестове за оценка на физическата дееспособност и физическа активност, която се характеризира с проследяване на работата на кръвоносните съдове, дихателната, мускулната и нервната системи (Sargent, 1904; Park, 1989; McCurdy, 1901; McKenzie, 1913; Storey, 1903). Други автори като А. Божкова (2009), М. Бурева (2010) и Ж. Георгиев (2020) отбелязват, че физическите упражнения са основното специфично средство за физическо възпитание. С тях се подобрява физическото развитие, нивото на физическите качества и дееспособност и двигателните и координационни възможности. Zh. Georgiev (2019) отбелязва, че „Голяма част от научните изследвания в областта на физическото възпитание са свързани с експериментиране на нови средства и методи за въздействие, които да оказват благоприятен ефект върху физическото развитие на подрастващите“, а К. Костов и кол (2017) са на мнение, че „Физическата годност е съществена и важна биосоциална особеност и характеристика на човешката личност. Най-общо тя се определя като съвкупност от кондиционните и координационните двигателни способности на човека“. Според Ю. Карабиберов (1994), „Физическата годност предполага добро, здравословно състояние, висока степен на психофизически баланс, кондиция и физическа дееспособност на човека“. В свои публикации редица автори пишат, че физическата дееспособност се определя от наличието на определен уровень на двигателните качества – сила, бързина, издръжливост, гъвкавост, ловкост и т.н. (Zimkin, 1956; Zatsiorsky, 1966).

В. Василев смята, че „Доброто здраве, богатата двигателна култура и физическата дееспособност са основа за успешната учебна дейност. В настоящия момент в училище нараства обемът на учебната работа в областта на сензорното и умственото развитие на децата. Наблюдава се диспропорция между умственото натоварване, което детето получава в училище и във всекидневния живот и нуждите му от активна двигателна дейност. Независимо от полаганите усилия, физическата дееспособност на подрастващите не отговаря на изискванията, които съвременният живот поставя пред човека. Дефицитът от двигателна активност е особено пагубен за растящия организъм, защото той довежда до отклонения в здравословното състояние на учениците – нарушения в обмяната на веществата, повишаване на заболяемостта, намаляване на дееспособността, гръбначни изкривявания, неврози, наднормено тегло и др.“ (В. Василев, 2020). Според Н. Танкушева (2019) „Задължителните учебни занимания в образователната степен са недостатъчни за решаване проблемите на подрастващото поколение. Много често часовете по физическо възпитание и спорт

в училищата се провеждат от недостатъчно квалифицирани педагози или се провеждат под свободна форма“. В резултат на проведено проучване П. Пенева, И. Илиева (2014) установяват, че учениците, които са активни в организираните извънурочни форми на работа по физическо възпитание и спорт и други спортни прояви, притежават по-високо ниво на физическа дееспособност, тъй като са с по-високо ниво на тренираност. Тя може да се постигне комплексно чрез системна подготовка. Както отбелязват И. Кърпарова, И. Прокопов и Е. Михайлова (2017), „За да се адаптира организъмът към дадена двигателна дейност и тя да има съответния дългосрочен ефект, стимулт следва да е достатъчно ефективен. В този смисъл задължителните часове в учебната програма са недостатъчни, за да изпълнят тази задача“. В проучване интересите на подрастващите И. Кърпарова препоръчва като възможност за извънурочна форма специализирана атлетическа програма за детска атлетика. Тя отбелязва, че програмата Kids athletics „В голяма степен отговаря на съвременните реалности – като глобална инициатива, нейната концепция предлага многообразие, емоционалност, състезателен характер с игрова и отборна форма“ (Кърпарова, 2016). Според Г. Ечева и Г. Игнатов (2021) „Планираните извънурочни занимания по футбол могат да подобрят вниманието и концентрацията на учениците, а участието в спортни отбори и клубове, организирани от училищата и провеждани извън учебната програма, могат да повишат средния успех и да стимулират стремежа към образование и самоусъвършенстване“. Същите автори споделят мнението, че „МОН, ММС и федерациите по вид спорт трябва да създадат методики за извънкласните занимания в училищата по съответните видове спорт“ (Ignatov, Echeva, 2021).

През последните години се наблюдава значителен интерес към прилагането на допълнителни следучилищни занимания, които да отговарят на нуждите на повече ученици. В училищната практика наред с урока по физическо възпитание и спорт, като основна форма на работа, съществуват и извънурочни форми, които биват извънкласни и извънучилищни. Те се провеждат в дневния, седмичния и в годишния училищен режим (в извънучебно време). От гореизложеното произтича целта на нашето изследване, а именно чрез прилагане в извънучебно време на разработена от нас програма за допълнителна двигателна дейност, да се подобри физическата годност на 15–16-годишни ученици.

Основни задачи:

1. Да извършим теоретична обосновка по изследвания проблем;
2. Да извършим тестиране, с цел изследване на актуалната физическа годност на ученици от IX клас в началото и в края на учебната 2021/2022 г.;

3. Да проследим измененията на двигателните качества в проведения експеримент и влиянието им върху физическата годност на изследваните ученици;

4. Да представим анализ на резултатите и да направим изводи и препоръки.

Контингент на изследването са 60 ученици от IX клас, разпределени в две групи:

1. Експериментална група (ЕГ) – 30 ученици, разпределени, както следва: 17. СУ „Дамян Груев“ – 8 ученици; 88. СУ „Димитър Попников“ – 8 ученици; 15. СУ „Адам Мицкевич“ – 7 ученици; 57. СУ „Св. Наум Охридски“ – 7 ученици.

2. Контролна група (КГ) – 30 ученици от 123. СУ „Стефан Стамболов“.

Методика на изследването: Проследяването на физическата годност бе осъществено чрез тестиране на изследваните ученици от IX клас в началото и в края на учебната 2021/2022 г. Програмата за допълнителна двигателна дейност в извънучебно време, по часове и упражнения е съобразена с възрастта на изследваните лица, като се използва подходяща научно разработена методика с игри и упражнения, която допълва учебната програма по ФВС за IX клас на МОН. Тренировъчните занимания са разпределени общо за една учебна година по два часа седмично с продължителност 60 мин, като са взети предвид ваканциите и почивните дни през учебната 2021/2022 г. Годишното разпределение на часовете на предложената от нас програма за 15–16-годишни ученици е показано на табл. 1.

Таблица 1. Годишен график на разпределение на часовете за обучение на 15–16 г. ученици

Годишен график													Общо часове																												
Месеци	9			10			11			12				1			2			3			4			5			6												
Седмици	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
Лека атлетика					2	2	2	2																					2	2	2	2									16 ч.
Футбол									2	2	2	2																					2	2	2	2					16 ч.
Баскетбол													2	2	2	2	2	2	2	2																				16 ч.	
Волейбол																				2	2	2	2	2	2	2	2	2												16 ч.	
Контролни тестове					2																															2				4 ч.	
ОБЩО	2			8			8			6			8			8			8			6			8			6			68 ч.										

За изследване на физическата годност на учениците е приложена тестова батерия подбрана от нас, която включва 11 теста. Тестовите са заимствани от „Система за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас“ по О. Миладинов и кол. (2019) и от „101 теста за оценка на физическата годност“ по Б. Маккензи (2011). Използвахме вариационен и сравнителен анализ за анализиране на резултатите на показателите за физическа годност от тестовата батерия.

Анализ на резултатите

Получените стойности от вариационния анализ на двете изследвани групи по 11-те изследвани показатели са показани на табл. 2 и 3.

Таблица 2. Вариационен анализ на показатели за физическа годност на ЕГ

Експериментална група											
№	Показател	n	Xmin	Xmax	R	\bar{X}	S	V	K-S	As	Ex
1	Скок 1	30	175	245	70	211,83	17,98	8,49	0,021	0,037	-0,391
	Скок 2	30	175	246	71	213,27	18,34	8,60	0,134	0,021	-0,385
2	Пл. топка 1	30	240	850	610	623,33	132,39	21,24	0,200	-0,900	1,405
	Пл. топка 2	30	242	855	613	626,97	132,96	21,21	0,200	-0,887	1,396
3	Клек 1	30	25	31	6	28,20	1,88	6,68	0,124	0,089	-1,088
	Клек 2	30	26	34	8	29,60	2,22	7,51	0,140	-0,021	-0,791
4	Преси 1	30	23	31	8	27,03	2,22	8,21	0,103	0,198	-0,506
	Преси 2	30	24	32	8	28,27	2,03	7,19	0,010	0,191	-0,178
5	Т-тест 1	30	9,67	13,22	3,6	10,64	0,83	7,83	0,074	1,172	1,601
	Т-тест 2	30	9,46	13,15	3,7	10,53	0,84	8,02	0,085	1,189	1,621
6	Наклон седеж 1	30	3	20	17	9,53	3,13	32,79	0,021	0,887	3,489
	Наклон седеж 2	30	5	21	16	10,87	3,01	27,74	0,141	0,906	3,425
7	30 м 1	30	4,13	5,1	1,0	4,75	0,23	4,88	0,200	-0,534	0,123
	30 м 2	30	4,08	5,1	1,0	4,72	0,24	4,98	0,200	-0,542	0,346
8	60 м 1	30	7,1	9,3	2,2	8,43	0,53	6,25	0,021	-0,976	0,981
	60 м 2	30	7,02	9,22	2,2	8,35	0,54	6,47	0,025	-0,891	0,477
9	Степ тест 1	30	112	136	24	128,40	6,92	5,39	0,000	-0,765	-0,354
	Степ тест 2	30	108	132	24	124,53	6,95	5,58	0,000	-0,812	-0,334
10	200 м совалка 1	30	32,75	39,10	6,4	35,83	1,72	4,80	0,200	-0,306	-0,752
	200 м совалка 2	30	32,20	38,75	6,6	35,44	1,74	4,90	0,200	-0,328	-0,712
11	Щъркел 1	30	11	62	51	42,07	12,65	30,07	0,002	-0,952	0,807
	Щъркел 2	30	13	65	52	45,30	12,523	27,65	0,004	-0,974	0,840

В процеса на анализа ще се спрем обстойно само на някои от изследваните показатели:

Тестът „Скок на дължина от място с два крака“ сме използвали за оценяване на взривната сила на мускулите на долните крайници на 15–16-годишни ученици. Стойностите на коефициента на вариация и при двете изследвания са $V < 10\%$, което ни показва, че групите са еднородни. Разпределението не е нормално само при първото тестиране на ЕГ – скок 1, където ($K-S = 0,021$, $Sig < 0,05$), останалите стойности са с нормално разпределение. Виждаме, че ЕГ влиза в изследването с по-добър резултат от контролната група, което се запазва и след второто тестиране. Най-висок резултат е постигнал ученик от експерименталната група при второто изследване $X_{max} = 246$ см (табл. 2 и 3). В края на експеримента ЕГ е повишила своите показатели ($\bar{X}_2 = 213,27$ см и $S_2 = 18,34$) с 1,43 см при гаранционна вероятност $P(t) = 100,0\%$, и $\alpha < 0,05$, което потвърждава достоверността на прираста. При КГ резултатите са ($\bar{X}_2 = 183,23$ см и $S_2 = 7,63$). Също е реализиран е прираст от 0,33 см, който е потвърден от $P(t) = 99,77\%$, при $\alpha < 0,05$. Подобрението е достоверно, но е в по-малки размери. Ясно се вижда, че учениците от ЕГ подобряват своите резултати спрямо другите ученици от КГ с 1,10 см. Гаранционната вероятност, която е 99,99% потвърждава, че получената разлика в показанията за среден прираст е статистически достоверна. Това ни дава право да твърдим, че разработената от нас програма за допълнителна двигателна дейност в извънучебно време, повлиява в положителен смисъл развитието на взривната сила на долните крайници на учениците (табл. 4).

Таблица 3. Вариационен анализ на показатели за физическа годност на КГ

Контролна група											
№	Показател	n	Xmin	Xmax	R	\bar{X}	S	V	K-S	As	Ex
1	Скок 1	30	168	200	32	182,9	7,46	4,08	0,200	0,195	-0,099
	Скок 2	30	169	202	33	183,23	7,63	4,17	0,200	0,351	0,148
2	Пл. топка 1	30	240	560	320	430,7	70,13	16,28	0,200	-0,474	0,673
	Пл. топка 2	30	241	562	321	432,43	70	16,19	0,200	-0,476	0,743
3	Клек 1	30	16	27	11	20,3	3,05	15,04	0,132	0,622	-0,55
	Клек 2	30	16	27	11	20,4	3,08	15,1	0,076	0,604	-0,644
4	Преси 1	30	16	24	8	19,87	2,35	11,8	0,113	0,068	-1,031
	Преси 2	30	17	24	7	20,23	2,11	10,44	0,068	0,259	-1,105
5	Т-тест 1	30	11,48	13,42	1,9	12,54	0,57	4,58	0,029	0,006	-1,229
	Т-тест 2	30	11,48	13,4	1,9	12,52	0,57	4,56	0,069	0,02	-1,222

6	Наклон седеж 1	30	6	9	3	7,2	0,96	13,35	0,001	0,319	-0,785
	Наклон седеж 2	30	6	10	4	7,97	0,96	12,1	0,001	0,317	-0,205
7	30 м 1	30	5,23	7,7	2,5	6,12	0,48	7,88	0,054	1,194	3,27
	30 м 2	30	5,22	7,7	2,5	6,11	0,48	7,92	0,031	1,188	3,281
8	60 м 1	30	8,48	10,88	2,4	9,58	0,55	5,7	0,200	0,439	-0,117
	60 м 2	30	8,45	10,85	2,4	9,55	0,54	5,63	0,200	0,449	0,031
9	Степ тест 1	30	124	144	20	135,33	5,37	3,96	0,012	-0,226	-0,684
	Степ тест 2	30	124	144	20	133,27	5,42	4,07	0,051	0,005	-0,779
10	200 м совалка 1	30	38,18	42,28	4,1	40,3	1,23	3,06	0,200	-0,073	-0,952
	200 м совалка 2	30	38,09	42,25	4,2	40,16	1,21	3,02	0,200	-0,074	-0,908
11	Щъркел 1	30	25	42	17	34,33	4,77	13,9	0,161	-0,087	-1,106
	Щъркел 2	30	29	44	15	36,17	4,31	11,91	0,197	-0,056	-1,043

Таблица 4. Сравнителен анализ на показател „Скок на дължина от място“

Скок на дължина	I изследване		II изследване		d	d%	t	α	P(t)
	\bar{X}_1	S1	\bar{X}_2	S2					
Експер. група	211,83	17,98	213,27	18,34	1,43	0,68	-6,419	0,000	100,00
Контр. група	182,90	7,46	183,23	7,63	0,33	0,18	-3,339	0,002	99,77
Разлика	28,93		30,03		1,10				
t	8,141		8,283		4,498				
α	0,000		0,000		0,000				
P(t)	100,00		100,00		99,99				

Следващият тест, който ще анализираме е „Хвърляне на плътна топка – 3 kg“. С него оценяваме силата на ръцете и раменен пояс. Коефициентът на вариация показва, че стойностите на всички групи по време на експеримента са приблизително еднородни, защото V е между 10 – 30%. Разпределението е нормално (Sig > 0,05). Размахът, средната аритметична стойност и стандартното отклонение при ЕГ са ($R_{1ЕГ} = 610$ см, $\bar{X}_{1ЕГ} = 623,33$ см и $S_{1ЕГ} = 132,39$), при КГ са ($R_{1КГ} = 320$ см, $\bar{X}_{1КГ} = 430,70$ см и $S_{1КГ} = 70,13$). При този показател високите стойности на стандартното отклонение се дължат на големия размах при двете изследвани групи (табл. 2 и 3).

В хода на експеримента ЕГ е подобрила своите резултати за средна стойност и стандартно отклонение ($\bar{X}_{2ЕГ} = 626,97$ см, $S_{2ЕГ} = 132,96$) с реализиран прираст $d = 3,63$ см. Прирастът е достоверен потвърден от гаранционна вероятност $P(t) = 100,0\%$ и $\alpha < 0,05$. При КГ резултатите са: $\bar{X}_{2КГ} = 432,43$ см, $S_{2КГ} = 70$. Прирастът е $d = 1,73$ см, гаранционната вероятност $P(t) = 100,0\%$ и $\alpha < 0,05$, което показва, че разликата също е статистически значима. Сравнението на средните прирастите на експерименталната ($d_{ЕГ} = 3,63$ см и на контролната ($d_{КГ} = 1,73$ см) групи при този показател показва, че разликата от 1,90 см е статистически значима потвърдена от $P(t) = 99,94\%$, при $\alpha < 0,05$. Това ни дава основание да приемем, че силата на ръцете и раменния пояс при учениците от ЕГ се е подобрила в по-големи граници след прилагане на експерименталната ни програма за извънкласна дейност за сметка на КГ (табл. 5).

Таблица 5. Сравнителен анализ на показател „Хвърляне на плътна топка – 3 kg“

Плътна топка	I изследване		II изследване		d	d%	t	α	P(t)
	$\bar{X}1$	S1	$\bar{X}2$	S2					
Експериментална група	623,33	132,39	626,97	132,96	3,63	0,58	-9,586	0,000	100,00
Контролна група	430,70	70,13	432,43	70,00	1,73	0,40	-4,833	0,000	100,00
Разлика	192,63		194,53		1,90				
t	7,043		7,091		3,642				
α	0,000		0,000		0,001				
P(t)	100,00		100,00		99,94				

Гъвкавостта измерена с помощта на теста „Седни и докосни“ проследява промените в еластичността на тазобедрените стави и гръбначния стълб на учениците. Според средните стойности от вариационния анализ, учениците от двете групи в началото на изследването ($\bar{X}_{ЕГ} = 9,53$; $\bar{X}_{КГ} = 7,20$) имат средна оценка за гъвкавост според таблицата по Б. Маккензи. Коефициента на вариация при този показател показва, че стойностите на ЕГ са нееднородни т.е. ($V > 30$). При КГ те са приблизително еднородни $10 < V < 30$. Поради това размахът при ЕГ ($R = 16-17$) е значително по-голям от този на КГ ($R = 3-4$). Разпределението на стойностите на ЕГ и КГ при този показател в началото на експеримента не е нормално $K-S-Sig < 0.05$ (табл. 2 и 3).

Със 100,0% гаранционна вероятност може да приемем, че експерименталната програма е повлияла значително върху качеството гъвкавост

на учениците. Средната стойност на ЕГ от 9,53 нараства на 10,87 см. Налице е статистически достоверен прираст ($d = 1,33$ см /13,99%). При учениците от КГ промените са приблизително същите, но в по-малки размери ($d = 0,77$ см /10,65%). Те се потвърждават също с гаранционна вероятност – 100,0% (табл. 6).

Таблица 6. Сравнителен анализ на показател „Седни и докосни“

Седни и докосни	I изследване		II изследване		d	d%	t	α	P(t)
	\bar{X}_1	S1	\bar{X}_2	S2					
Експериментална група	9,53	3,13	10,87	3,01	1,33	13,99	-10,269	0,000	100,00
Контролна група	7,20	0,96	7,97	0,96	0,77	10,65	-7,388	0,000	100,00
Разлика	2,33		2,90		0,57				
t	3,907		5,019		3,409				
α	0,000		0,000		0,001				
P(t)	100,00		100,00		99,88				

Според разработените нормативи за оценка на гъвкавостта при теста „Седни и докосни“, по Б. Маккензи, отбелязваме, че ЕГ е повишила своята оценка на „над среден“. Въпреки това, трябва да се обърне по-сериозно внимание и да се включат повече упражнения за развиване на качеството гъвкавост на учениците в часовете по физическо възпитание в училище. Контролната група остава след второто измерване отново с оценка „среден“. Нашата хипотеза се потвърждава от сравнението на прирастите на експерименталната и контролната групи ($d_{EG} = 1,33$ см и $d_{KG} = 0,77$ см). Разликата от 0,57 см е статистически значима потвърдена от $P(t) = 99,88\%$, при $\alpha < 0,05$ (табл. 6).

Тестът „Бягане на 30 м“ дава важна информация за бързината и взривната сила на учениците. Коефициентът на вариация при двете групи показва, че извадките са еднородни ($10-12\% < V$). Стойностите на този показател при ЕГ са с нормално разпределение ($K-S > 0.05$), докато при КГ разпределението в началото на изследването е на границата на нормалното, докато в края на експеримента не е нормално. Учениците от ЕГ са постигнали следните резултати: $X_1 \min = 4,13$ сек, $X_1 \max = 5,1$ сек, средна стойност (\bar{X}_1) = 4,75 сек и стандартно отклонение (S_1) = 0,23, с размах (R_1) = 1 сек, а за КГ са: $X_1 \min = 5,23$ сек, $X_1 \max = 7,7$ сек, $\bar{X}_1 = 6,12$ сек и $S_1 = 0,48$ и $R_1 = 2,5$ сек. Според асиметрията (AS) стойността на ЕГ има отрицателна стойност, т.е. изтеглено ляво рамо.

При КГ асиметрията е с изтеглено дясно рамо (табл. 2 и 3). Анализът на резултатите от този тест показва, че подобрението при ЕГ е с 0,03 сек, което е подкрепено от ($P_t = 100,0\%$). Прирастът на КГ е 0,01 сек. Гаранционната вероятност ($P_t = 99,91\%$), показва, че подобрението също е статистически значимо. Ниските стойности за прираста си обясняваме с тесните граници на постиженията, които могат да се постигнат при този тест. Проследихме разликата в средните прирасти между двете групи в края на експеримента. Тя е 0,02 сек в полза на ЕГ и е потвърдена от гаранционната вероятност $P_t = 100,0\%$ (табл. 7).

Таблица 7. Сравнителен анализ на показател „Бягане на 30 м“

30 м спринт	I изследване		II изследване		d	d%	t	α	P(t)
	\bar{X}_1	S1	\bar{X}_2	S2					
Експериментална група	4,75	0,23	4,72	0,24	-0,03	0,57	8,475	0,000	100,00
Контролна група	6,12	0,48	6,11	0,48	-0,01	0,13	3,694	0,001	99,91
Разлика	-1,37		-1,39		-0,02				
t	-14,031		-14,144		4,932				
α	0,000		0,000		0,000				
P(t)	100,00		100,00		100,00				

Хипотезата, че чрез прилагане в извънучебно време на разработената от нас програма за допълнителна двигателна дейност, ще се подобри физическата годност на 15–16-годишни ученици се потвърждава от сравнението на прирастите и при останалите седем теста: „Максимален брой клякания за 30 сек“ – за оценяване силата на мускулите на долните крайници; „Земане на седеж от тилен лег за 30 сек“ – за измерване силата на коремната мускулатура; „Т-тест“ – оценка на двигателното качество ловкост; „60 м спринт от място за мъже“ – информация за двигателното качество бързина; „Степ тест за 3 мин“ – проследяване развитието на сърдечно-съдовата система; „Бягане на 200 м (совалково бягане)“ – проследяване на скоростната издръжливост и „Щъркел“ – проследяване развитието на способността да се поддържа равновесно състояние (баланс) в статично положение.

В **заключение** можем да обобщим, че разработената от нас програма за допълнителна двигателна дейност в извънучебно време, е оказала своето положително влияние върху развитието на изследваните от нас показатели, характеризиращи равнището на физическата годност на 15–16-годишни ученици.

Изводи и препоръки

1. Статистическата значимост на промените от контролните изследвания настъпили при експерименталната група, доказват ефективността на разработената от нас програма за допълнителна двигателна дейност в извънучебно време, която надгражда постигнатите резултати в часовете по физическо възпитание и спорт в училище.

2. Установява се, че учениците, които са посещавали организирани извънурочни занимания по разработената от нас програма по физическо възпитание и спорт, притежават по-високо ниво на физическа годност.

3. Учениците имат положително отношение към спортна дейност извън училище, поради което МОН и ММС в партньорство с държавни, обществени и частни структури трябва да обърнат по-голямо внимание на извънкласните форми за спорт и как те да се популяризират с цел намаляване на дефицита от двигателна активност сред подрастващите.

4. На национално и местно ниво да се наложат съвременни маркетингови подходи за преодоляване на слабостите, които се забелязват: лошото състояние на материална база за спортуване, неефективното информационно осигуряване, ниската мотивация и интерес от подрастващите, липсата на утвърдени навици за спортна активност и др.

Литература:

1. Божкова, А. (2009). Физическото възпитание и спорт във висшите училища – състояние и перспективи за развитие. Годишник, МУ, ДЕОСС, т. I, С. [Bozhkova, A. (2009). *Fizicheskoto vazpitanie i sport vav visshite uchilishta – sastoyanie i perspektivi za razvitie*. Godishnik, MU, DEOSS, t. I, S.]
2. Бурева, М. (2010). Тестово изследване и анализ на физическата дееспособност на студентите от университет „Проф. д-р Асен Златаров“ – гр. Бургас, Спорт и наука, Изв. бр. 2. [Bureva, M. (2010). *Testovo izsledvane i analiz na fizicheskata deesposobnost na studentite ot universitet „Prof. d-r Asen Zlatarov“ – gr. Burgas, Sport i nauka, Izv. br. 2.*]
3. Василев, В. (2020). Оптимизиране на спортната подготовка при 13–14-годишни бадминтонисти. Дисертация, ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“. [Vasilev, V. (2020). *Optimizirane na sportnata podgotovka pri 13–14-godishni badmintonisti*. Disertatsiya, VTU „Sv. sv. Kiril i Metodiy“.]
4. Георгиев, Ж. (2020). Модел за повишаване на физическата дееспособност на студентите от Лесотехническият университет, Изд. „Neofeedback“, ISBN 978-619-7329-60-5, С. [Georgiev, Zh. (2020). *Model za povishavane na fizicheskata deesposobnost na studentite ot Lesotekhnicheskaya universitet*, Izd. „Neofeedback“, ISBN 978-619-7329-60-5, S.]
5. Ечева, Г., Игнатов, Г. (2021). Проучване мнението на ученици, относно провеждане на извънкласни занимания по футбол. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, ISSN 1314-2275, С., с. 117–126. [Echeva, G., Ignatov, G. (2021). *Prouchvane mnenieto na uchenitsi, otnosno provezhdane na izvanklasni zanimaniya po futbol*. Sb. „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, ISSN 1314-2275, S., s. 117–126.]

6. Игнатова, М. (2016). Изследване на ефекта от двигателни комплекси върху физическата годност на студентки от УНСС. Дисертация, София, НСА. [Ignatova, M. (2016). *Izsledvane na efekta ot dvigatelni kompleksi varhu fizicheskata godnost na studentki ot UNSS*. Disertatsiya, Sofiya, NSA.]
7. Карабиберов, Ю. (1994). Фитнес-физическо съвършенство и хармония, С&Н, 4, С. [Karabiberov, Yu. (1994). *Fitnes-fizicheskoto savarshenstvo i harmoniya*, S&N, 4, S.]
8. Костов, К., Докова, Н., Кинов, Ст. (2017). Физическото възпитание в началното училище. Благоевград, ISBN: 978-954-00-0110-4. [Kostov, K., Dokova, N., Kinov, St. (2017). *Fizicheskoto vazpitanie v nachalnoto uchilishte*. Blagoevgrad, ISBN: 978-954-00-0110-4.]
9. Кърпарова, И., Прокопов, И., Михайлова, Е. (2017). Връзка на издръжливостта с бързината и силата при изследване на бегачи. Европейски стандарти в спортното образование. Враца. ISSN: 978-954-9689-79-2, с. 58–65. [Karparova, I., Prokopov, I., Mihaylova, E. (2017). *Vrazka na izdrzhlivostta s barzinata i silata pri izsledvane na begachi*. Evropeyski standarti v sportnoto obrazovanie. Vratsa. ISSN: 978-954-9689-79-2, s. 58–65.]
10. Кърпарова, И. (2016). ИААФ „Детска атлетика“ – специализирана програма за развитие на лека атлетика за подрастващи. Сб. Научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“, ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, Педагогически факултет, гр. Велико Търново, ISSN 978-619-7281-01-9, с. 378–383. [Karparova, I. (2016). *IAAF „Detska atletika“ – spetsializirana programa za razvitie na leka atletika za podrastvashti*. Sb. Nauchna konferentsiya „Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost“, VTU „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, Pedagogicheski fakultet, gr. Veliko Tarnovo, ISSN 978-619-7281-01-9, s. 378–383.]
11. Маккензи, Б. (2011). 101 теста за оценка на физическата годност. НСА ПРЕС, С. [Makkenzi, B. (2011). *101 testa za otsenka na fizicheskata godnost*. NSA PRES, S.]
12. Миладинов, О., и кол. (2019). Система за оценка на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас. МОН, НСА Прес. [Miladinov, O., i kol. (2019). *Sistema za otsenka na fizicheskata deesposobnost na uchenitsite ot I do XII klas*. MON, NSA Pres.]
13. Пенева, П., Илиева, И. (2014). Влияние на извънурочните занимания по физическо възпитание и спорт върху двигателната активност на учениците. Научни трудове на Русенския университет, том 53, серия 8.2. [Peneva, P., Ilieva, I. (2014). *Vliyanie na izvanurochnite zanimaniya po fizicheskoto vazpitanie i sport varhu dvigatelnata aktivnost na uchenitsite*. Nauchni trudove na Rusenskiya universitet, tom 53, seriya 8.2.]
14. Танкушева, Н. М. (2019). Физическо развитие на 9–10-годишни ученици в България. Сборник с доклади от научна конференция „Европейски стандарти в спортното образование“, ISBN: 978-619-7281-52-1. Враца, с. 159–170. [Tankusheva, N. M. (2019). *Fizicheskoto razvitie na 9–10-godishni uchenitsi v Balgariya*. Sbornik s dokladi ot nauchna konferentsiya „Evropeyski standarti v sportnoto obrazovanie“, ISBN: 978-619-7281-52-1. Vratsa, str. 159-170.]
15. Georgiev, Zh. (2019). Analysis of dynamics in the development of motor skills of students in University of Forestry after the applied model for increasing physical ability. *Trakia Journal of Sciences*, ISSN 1313-3551, Vol. 17, Suppl. 1, pp. 668–675.
16. Ignatov, G., Echeva, G. (2021). State of the regulatory basis and conditions in the learning environment for providing class and extracurricular activities in physical education and sport. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 19, Suppl. 1, pp. 677–683, Trakia University, ISSN 1313-3551 (online), doi:10.15547/tjs.2021.s.01.104
17. McCurdy, J. H. (1901). The effect of maximum muscular effort on blood-pressure. *American Journal of Physiology*. Legacy Content, 95–103.
18. McKenzie, R. T. (1913). The influence of exercise on the heart. *American Journal of Medical Sciences*, 69–75.

19. Park, R. J. (1989). Measurement of physical fitness: A historical perspective. Washington, DC: Office of Disease Prevention and Health Promotion Monograph Series, HHS, Public Health Service.
20. Sargent D. A. (1904). Health, strength and power. New York and Boston: MA: H. M. Caldwell Co.
21. Storey, T. A. (1903). The influence of fatigue upon the speed of voluntary contraction of human muscle. American Journal of Physiology, 355–375.
22. Zatsiorsky, V. (1966). Athlete's physical qualities. F&S. Moskva.
23. Zimkin, N. (1956). Physiological characteristics of strength, speed and endurance. F&S. Moskva.

Забележка: Докладът е финансиран по Проект № 80-10-107/13.05.2022 г.

Мартин Йорданов Йорданов,
„Спортен клуб Спорт за всички – Детска спортна академия Том и Джери“
Ръководител извънкласни дейности,
докторант към катедра „Спортни игри и планински спортове“
Департамент по спорт
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
GSM: +359 886 460 218
E-mail: martin_iordanov@abv.bg
ORCID 0000-0002-4552-4698

ПРОУЧВАНЕ МНЕНИЕТО НА УЧЕНИЦИ, ОТНОСНО ПРОВЕЖДАНЕТО НА ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ В УЧИЛИЩАТА И ИЗВЪНКЛАСНИТЕ ЗАНИМАНИЯ СЪС СПОРТ

МАРТИН ЙОРДАНОВ, ГЕОРГИ ИГНАТОВ

MARTIN YORDANOV, GEORGI IGNATOV. STUDY OF THE OPINION OF STUDENTS REGARDING THE CONDUCT OF THE SUBJECT OF PHYSICAL EDUCATION IN SCHOOLS AND EXTRA-CURRICULAR ACTIVITIES WITH SPORTS

Абстракт: Настоящото изследване има за цел да проучи мнението на учениците, относно провеждането на предмета „Физическо възпитание“ в българското училище, както и извънкласните занимания със спорт. 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 месеците септември и октомври 2021 г. Обект на изследването са 65 ученици (37 момчета и 28 момичета) от четири средни училища в гр. София. Получените резултати са анализирани и презентирани на базата на анализа на честоти (f) и проценти (%).

Ключови думи: ученици, физическо възпитание, училище, спорт, извънкласни занимания, резултати, изводи и препоръки

Abstract: The purpose of this study is to examine the opinion of the students regarding the implementation of the subject „Physical Education“ in the Bulgarian school, as well as extra-curricular activities with sports. For the purposes of the research, the survey method was used. A specially closed questionnaire consisting of 17 questions was drawn up according to the nature of the study. The research was conducted in the months of September and October 2021. The object of the research are 65 students (37 boys and 28 girls) from four secondary schools in the city of Sofia. The obtained results are analyzed and presented based on the analysis of frequencies (f) and percentages (%).

Keywords: students, physical education, school, sports, extracurricular activities, results, conclusions and recommendations

Въведение

Физическото възпитание представлява педагогическа система от целенасочени педагогически въздействия от страна на възпитателя, с цел развиване у обучавания на определени качества, черти на личността, мироглед, физически свойства и пр. Тази педагогическа система подготвя младия човек за обществено полезен труд, творческа дейност и спомага за повишаване на неговата жизненост, като планомерно и систематично въздейства върху занимаващите се с помощта на физическите упражнения и естествените сили на природата (Рачев и кол., 1998). К. Найденова от своя страна твърди, че „Физическото възпитание е натоварено с редица отговорности, свързани с цялостното развитие на личността на ученици“. Според авторката „Формирането на личността се постига чрез

въздействия не само върху чисто физическата и двигателна страна на ученици, каквито в повечето случаи очакваме от физическото възпитание, а и такива насочени към формиране и усъвършенстване на различни познавателни и когнитивни процеси“ (Naydenova, 2019). Според Н. Докова „Интегративната същност и възможностите на училищното физическо възпитание да развива както двигателно, така и познавателно учениците, като същевременно оказва положителен ефект върху тяхното здраве, предопределят социалното измерение и значение на този учебен предмет в образователната система“ (Докова, 2017).

„Физическото възпитание и спорта, като задължителна учебна дисциплина, е неделима част от цялостната образователна система и осигурява интелектуалното и физическото развитие на учащите. Нейна първостепенна задача е повишаването на физическата дееспособност на децата, като основен показател за здравето и работоспособността на организма, като структурен компонент на всестранно развита личност, без която изявата в една или друга дейност е практически немислима“ (Борисов, Маринов, Найденова, 2012). М. Антонова допълва, че „Значението на физическото възпитание и положителната роля, която то играе в живота на съвременното общество, задължават специалистите педагози (преподаватели) непрекъснато да усъвършенстват своята професионална подготовка“ (Антонова, 2019). А. Янева и М. Недкова изказват мнението, че „Важна роля за разширяване на спортните интереси на подрастващите, освен радиото, телевизията и печата има и социалната среда (родители, съученици, учители). Семейната среда е с определен принос за създаването на интерес към физическите упражнения и спорта“ (Янева, Недкова, 2015). Според М. Алексиева и П. Милонас, за разлика от всички останали учебни предмети, единствено физическото възпитание има за задача и да разтоварва емоционално учениците от натрупаната умствена умора. Във връзка с това определено може да се каже, че непринудеността и спонтанното желание за участие в заниманията са едни от най-характерните белези на физическото възпитание, а разнообразието от педагогически въздействия се постига на базата и със средствата на различните спортно-педагогически дейности – игрова, гимнастическа, туристическа и спортно-състезателна (Алексиева, Милонас, 2019).

От една страна, в последните години се наблюдава намаляване на физическата дееспособност на учениците във всички възрасти. Пандемията от Covid-19 допълнително влоши неприятната картина в тази насока. Според Ж. Георгиев „Сред българското общество все по-актуален е въпросът за здравето на децата и младежите, за повишаване на тяхната физическа дееспособност и преодоляване на ниската двигателна активност“ (Georgiev, 2020). Според същият автор „Една от основните причини за занижената

физическа дееспособност е липсата на навици за спортуване. Ниското ниво и незачитане на ролята на часовете по физическо възпитание в значителна част от училищата в България в особена степен е допринесла за това, младите хора да не изпитват никаква необходимост от активен начин на живот“ (Георгиев, 2020). С. Беломъжева-Димитрова и Д. Димитров считат, че „Сериозен проблем е развиването на зависимост към електронни устройства и продължителното гледане на телевизия, които са едни от основните фактори, водещи до обездвижване и съответно до затлъстяване сред децата в училищна възраст“ (Беломъжева-Димитрова, Димитров, 2018). И. Кърпарова също подкрепя тази теза: „Липсата или недостигът на физическа активност е сериозен проблем на съвременното ни, особено в детската възраст. Предвид реалностите в ежедневието – животът, подвластен на технологиите, с произтичащата от това тенденция към понижаване на физическата дейност, е наложително въвеждането на нови, атрактивни способности, които да провокират подрастващите към спортни занимания“ (Кърпарова, 2016). Според П. Христова „Написаното във всички официални закони, стратегии и планове показва, че на хартия политиката на Р. България по отношение на физическото възпитание, напълно отразява и следва препоръките и насоките на специалистите от СЗО и ЕС, но прави впечатление, че от години всички следващи актуализирани документи, повтарят едни и същи цели, мерки и задачи. Действителността показва, че поради липсата на контрол по изпълнението им, на практика, нещата не се случват и за съжаление България продължава да е на челните места по заболяемост и смъртност в Европейския съюз, поради ниската физическа активност и здравна култура на нацията ни“ (Христова, 2021).

От друга страна, състоянието на нормативната база и условията за провеждане на класните и извънкласните занимания по физическо възпитание и спорт е от изключително важно значение. В свое изследване Г. Игнатов разкрива основните причини за непълноценното провеждане на учебно-възпитателния процес по предмета физическо възпитание по време на средното образование, които са: липса на добра материална база – 43%, недостатъчно сериозно отношение от страна на съучениците – 31%, преподавателят не беше достатъчно мотивиран и не беше на необходимото ниво – 19% и липса на учебни пособия за спорт – 7% (Игнатов, 2010). Според М. Алексиева „Пропуските в държавната политика по отношение на спорта, ниската управленска ангажираност и обществена небрежност провокират необходимостта от нова визия на дейностите и организацията на физическото възпитание и спорта с оглед новите изисквания на динамичната глобална икономика и предизвикателствата пред човека в новия технологичен век. Липсата на материална база, не дотам рационалното използване на наличните материално-технически съо-

ръжения, лошите условия за учебно-тренировъчен процес, недостатъчните форми за изяви, допринасят за негативното отношение към заниманията със спорт“ (Алексиева, 2016).

От трета страна, чрез извънурочните форми (извънкласни и извънучилищни) на работа по физическо възпитание се допълва учебната работа и помагат да се решават задачите на физическото възпитание (Рачев и кол., 1998). Извънурочните форми на работа по физическо възпитание и спорт са естествено продължение на урочната работа. Създават възможности за повишаване на двигателната активност на учениците в дневния и седмичния режим и пълноценна реализация на задачите в урока. Характерно за извънурочните форми на работа е, че те са съобразени с интересите на учениците и материалната база на училището. Основните им задачи са насочени към привличане на подрастващите за системни спортни занимания, разширяване и усъвършенстване на знанията, уменията и навиците им в съответните спортове, планирани за изучаване по физическо възпитание и спорт (Пенева, Илиева, 2014). Според А. Атанасов, „В развитието на извънурочните форми за занимания със спорт виждаме една от възможностите за целенасочено и организирано реализиране на задачите по физическо възпитание с децата през свободното им време“ (Атанасов, 2010), а според Д. Томова „Извънкласната и извънучилищна дейност по физическо възпитание и спорт обогатяват специфичното съдържание и разнообразяват формите на организация на задължителните спортни занимания. По този начин се увеличава двигателната активност в седмичния режим на учениците и се постига оптимално желан формиращ ефект от физическите упражнения върху организма на учениците“ (Томова, 2013). Д. Желева-Терзиева разглежда добри практики свързани с реализиране на извънурочни форми в различни европейски страни. Тя посочва като такива спортни фестивали, първенства или игри, олимпийски дни, проекти или програми, насочени към подобряване на здравето, промоция на движение и безопасност, насърчаване на психичното здраве и като цяло здравословен начин на живот, активности като „активен учебен ден“ и „сутрешно бягане“, които се реализират в Дания и много други, които бихме след прецизиране да имплементираме в нашата образователна система (Желева-Терзиева, 2020). В друго проучване направено чрез анкета, в което участват 576 студенти от ВТУ „Т. Каблешков“ и 324 ученички от СУЧЕМ „Иван Вазов“ се изяснява отношението на учениците и студентите към туризма като извънкласно занимание, разнообразие и ефективност на обучението и се поставят проблеми за решаване, с цел усъвършенстване на системата на физическото възпитание и спорта като въвеждане и развитие на извънурочните форми на занимание (Пеева, Недкова, Младенов, 2012).

Методи на работа

Изложените по-горе фактори наложиха провеждането на настоящето изследване, което има за цел да проучи мнението на учениците, относно провеждането на предмета „Физическо възпитание“ в българското училище, както и извънкласните занимания със спорт. За изпълнение на целта си поставихме следните **задачи**:

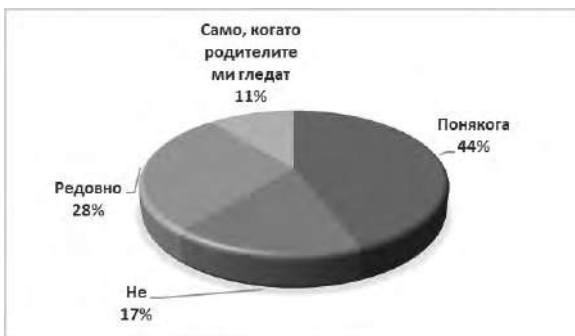
1. Чрез специално изготвена анкетна карта, да извършим анкетно проучване сред ученици;
2. Да проучим мнението на учениците, относно провеждането на предмета „Физическо възпитание и спорт“ в българските училища;
3. Да проучим мнението на учениците, относно провеждането на извънкласните занимания със спорт;
4. Да получим обратна информация за ефективността от провеждането на предмета „Физическо възпитание и спорт“ в училищата и на извънкласните занимания със спорт.

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 месеците септември и октомври 2021 г. Обект на изследването са 65 ученици (37 момчета и 28 момичета) от четири средни училища в гр. София – 17. СУ „Дамян Груев“ (19 ученици), 57. СУ „Св. Наум Охридски“ (15 ученици), 15. СУ „Адам Мицкевич“ (14 ученици) и 88. СУ „Димитър Попниколов“ (17 ученици). Получените резултати са анализирани и презентирани на базата на анализа на честоти (f) и проценти (%).

Резултати и дискусия

Изследвани са общо 65 ученици, от които 57% са момчета, а 43% са момичета. Всички изследвани ученици са в IX клас, като 5% от тях са на възраст 14 години, 52% са на 15 години, 40% са на 16 години, а 3% са навършили 17 години в момента на попълване на анкетата.

На въпросът: „Следите ли спортни предавания по медиите?“, 44% от анкетираните ученици отговарят „Понякога“, 28% – „Редовно“, 17% – „Не“, а 11% отговарят „Само, когато родителите ми гледат“ (фиг. 1).

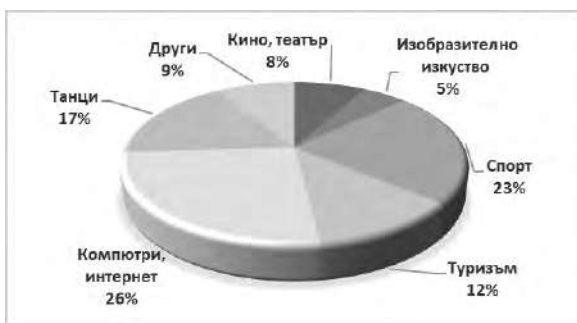


Фиг. 1. Въпрос: „Следите ли спортни предавания по медиите?“

На следващият въпрос: „Какво е отношението на родителите ви към спорта?“, 60% отговарят, че имат „Положително отношение към спорта“, 9% отговарят, че имат „Отрицателно отношение към спорта“, а 31% отговарят, че „Нямат никакво отношение към спорта“.

На интересния според нас въпрос: „Кой от родителите ви се занимава със спорт?“, 19% посочват „Баща“, 14% – „Майка“, 12% – „Двамата родители“, а 55% отговарят „Никой родител“.

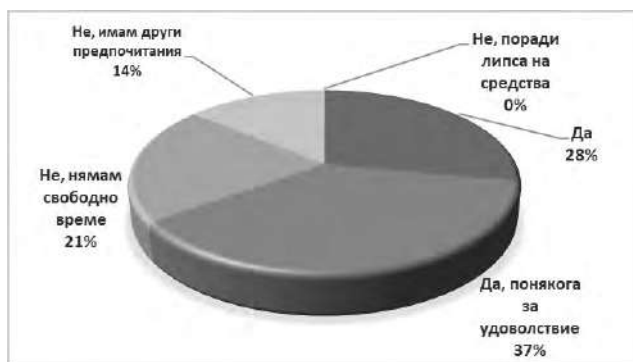
На следващия въпрос: „Какви интереси имате извън училище?“, 26% отговарят – „Компютри, интернет“, 23% – „Спорт“, 17% – „Танци“, 12% – „Туризъм“, 8% – „Кино, театър“, 5% – „Изобразително изкуство“, а 9% посочват „Други“ интереси (фиг. 2).



Фиг. 2. Интереси на учениците извън училище

На въпроса: „Убедени ли сте, че физическата активност е полезна за здравословното състояние на човек?“, 79% отговарят с „Да“, а 21% с „Нямам мнение“. Няма ученици отговорили с „Не“.

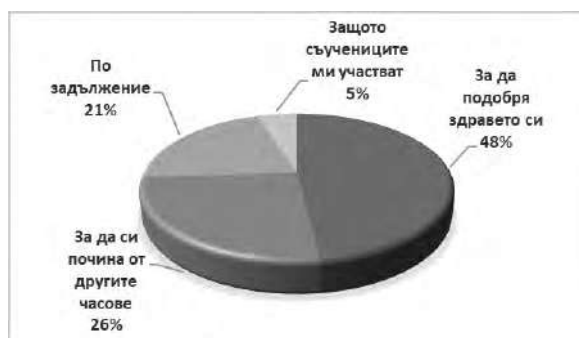
На следващия въпрос: „В момента занимавате ли се с някакъв вид спорт?“, 28% отговарят с „Да“, 37% отговарят с „Да, понякога за удоволствие“, 21% – „Не, нямам свободно време“, а 14% – „Не, имам други предпочитания“. Няма отговорили – „Не, поради липса на средства“ (фиг. 3).



Фиг. 3. Въпрос: „В момента занимавате ли се с някакъв вид спорт?“

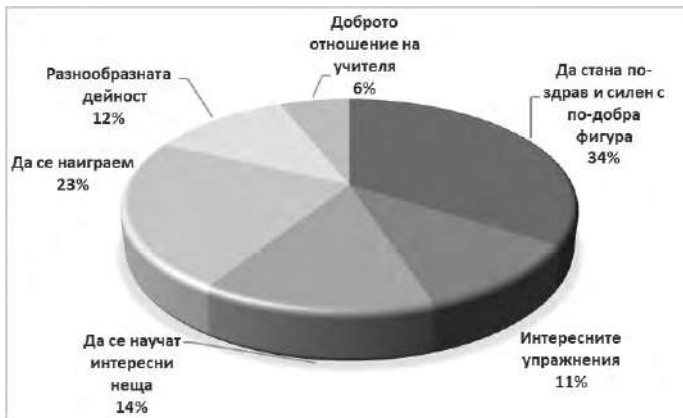
На поредния въпрос: „Каква форма на обучение по спорт предпочитате?“, 62% отговарят – „Урочна форма (в училище)“, 23% – „Извънкласна форма свързана със спортни дейности“ и 15% – „Онлайн форма“. Няма посочили – „Друга“ форма.

На показателния въпрос: „Защо участвате в часовете по физическо възпитание и спорт?“, 48% отговарят – „За да подобря здравето си“, 26% – „За да си почина от другите часове“, 21% – „По задължение“ и 5% отговарят – „Защото съучениците ми участват“ (фиг. 4).



Фиг. 4. Въпрос: „Защо участвате в часовете по физическо възпитание и спорт?“

На важния според нас въпрос: „Какво ви харесва в урока по физическо възпитание и спорт?“, учениците отговарят така: 34% – „Възможността да стана по-здрав(а), по-силен(а) с по-добра фигура“, 11% – „Интересните упражнения“, 14% – „Възможността да се научат интересни неща“, 23% – „Възможността да се наиграем“, 12% – „Разнообразната дейност“ и 6% – „Доброто отношение на учителя“ (фиг. 5).



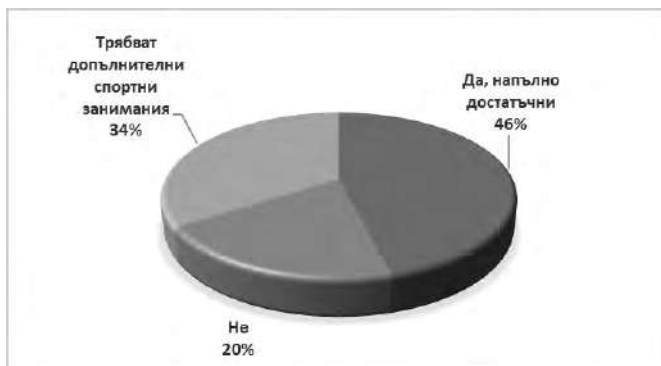
Фиг. 5. Въпрос: „Какво ви харесва в урока по физическо възпитание и спорт?“

На един от първостепенните по важност въпроси, а именно: „Според вас учебно-възпитателният процес по предмета физическо възпитание и спорт провежда ли се пълноценно?“, анкетираните ученици отговарят, както следва: 40% – „Напълно“, 22% – „Отчасти“, 15% – „Задоволително“, 14% – „Не“ и 9% отговарят – „Не мога да преценя“.

9 от учениците (14%) дали отговор „Не“ на предния въпрос, отговарят по следния начин на следващото ни питане: Ако отговорът ви е отрицателен, то причините според вас са били: 56% отговарят – „Недостатъчно сериозно отношение от страна на съучениците“, а 44% отговарят – „Учителят не беше достатъчно мотивиран и не беше на необходимото равнище“. Няма отговорили: „Липса на добра материална база“ или „Друго“.

На въпроса: „Колко пъти седмично желаете да провеждате занимания по физическо възпитание и спорт във вашето училище?“, 9% отговарят „Всеки ден“, 42% отговарят „Три пъти седмично“, 28% – „Два пъти седмично“, а 21% отговарят „Един път седмично“.

На един от последните въпроси в анкетата: „Според вас достатъчни ли са часовете за спорт в училище за да поддържат вашата физическа активност?“, 46% от анкетираните отговарят „Да, напълно достатъчни“, 34% дават отговор – „Трябва и допълнителни спортни занимания извън учебно време“, а 20% отговарят с „Не“ (фиг. 6).



Фиг. 6. Въпрос: „Според вас достатъчни ли са часовете за спорт в училище, за да поддържат вашата физическа активност?“

Що се касае до въпросът: „Бихте ли участвали в допълнителни спортни занимания извън учебно време?“, 58% от анкетираните ученици отговарят – „Да, с удоволствие“, 25% отговарят – „Не проявявам интерес“, 12% отговарят – „Нямам свободно време за това“ и 5% отговарят – „Няма да участвам поради липсата на средства.“

На последния въпрос в анкетата: „Ако отговорът ви на предишния въпрос е „Да“, с каква цел ще участвате в тези допълнителни занимания извън учебно време?“, анкетираните ученици дали положителен отговор на предходния въпрос (38 ученици – 58%), отговарят така: „За подобряване на физическата ми годност, за здраве, за по-добра фигура“ – 55%, „Разнообразна дейност, която ще помогне за релаксация и разпускане от учебния процес“ – 8%, „Възможност за запознаване с техниката на даден вид спорт“ – 11%, „Възможност за създаване на нови социални контакти“ – 13% и „Участие в упражнения със състезателен характер“ – 13%.

Изводи и препоръки

От извършеният анализ на мнението на учениците, относно провеждането на предмета „Физическо възпитание“ в българското училище, както и извънкласните занимания със спорт, могат да бъдат направени следните по-важни **изводи и препоръки**:

1. По-голямата част (60%) от изследваните 15–16-годишни момичета и момчета имат положително отношение към спорта. Това се потвърждава и от фактът, че 17% от тях следят редовно спортните предавания по медиите, а 44% го правят понякога, както и от това, че при 33% от младежите единият родител се занимава със спорт, а при 12% от младежите и двамата родители. Заниманието със спорт на родителите можем да приемем за положителен пример към техните деца и начин младото поколение да бъде подтикнато да се занимава активно със спорт.

2. Показателни са и интересите, които изследваните в тази възраст имат извън училище: 26% – компютри и интернет, 23% – спорт, 17 – танци, 12% – туризъм, 8% – кино, театър, 5% – изобразително изкуство, а 9% посочват други интереси.

3. Почти всички анкетираните ученици (79%) смятат, че физическата активност е полезна за здравословното състояние на човек.

4. На фона на две годишната пандемия от Covid-19, както и наблюдаващото се цялостно обездвижване на младото поколение в световен мащаб е разбираем и неголемия интерес към спорта. Едва 28% от анкетираните се занимават активно със спорт, а 37% спортуват понякога за удоволствие.

5. По-голямата част от анкетираните ученици предпочитат урочната форма на обучение (62%). Извънкласната форма свързана със спортни дейности е предпочетена от 23%, а 15% са за онлайн обучение.

6. Анкетираните ученици участват в часовете по физическо възпитание за да подобрят здравето си (48%) и за да се разтоварят от другите часове (26%).

7. Относно това какво им харесва в урока по физическо възпитание и спорт, на преден план е възможността да станат по-здравни, силни и с по-добри фигури (34%). След това учениците са степенували възможността да се наиграят (23%), възможността да се научат на интересни неща (14%), разнообразната дейност (12%), интересните упражнения (11%) и доброто отношение на учителя (6%).

8. Според 40% от анкетираните ученици, учебно-възпитателният процес по предмета физическо възпитание и спорт се провежда „напълно“ пълноценно. Според 22% той се провежда „отчасти“ пълноценно, а според 15% се провежда „задоволително“. 14% от учениците са на мнение, че „не“ се провежда пълноценно, главно поради недостатъчно сериозното отношение от страна на съучениците и поради това, че учителят не е бил достатъчно мотивиран и не е бил на необходимото равнище.

9. Въпреки всички трудности, с които се сблъскват в днешно време учениците разбират, че заниманието със спорт е важно – 42% от тях имат желание да провеждат занимания по физическо възпитание и спорт в училище три пъти седмично, 28% – два пъти седмично, а 9% – всеки ден.

10. Показателно е и отношението на учениците към участието им в извънкласната дейност, с цел поддържане на физическата активност – 34% от учениците, считат, че трябва и допълнителни спортни занимания извън учебно време, докато 46% от анкетираните са на мнение, че часовете за спорт в училище са напълно достатъчни.

11. В подкрепа на положителното отношение към извънкласната дейност е и фактът, че 58% от анкетираните ученици биха участвали с удо-

волствие в допълнителни спортни занимания извън учебно време, с цел подобряване на физическата годност за здраве и по-добра фигура (55%), възможност за създаване на нови социални контакти (13%), участие в упражнения със състезателен характер (13%), възможност за запознаване с техниката на даден вид спорт (11%) и разнообразна дейност, която ще помогне за релаксация и разпускане от учебния процес (8%).

Заклучение

Настоящото изследване разглежда реализирането на предмета „Физическо възпитание“ в училищата и необходимостта от извънкласните занимания със спорт сред младежите и девойките във възрастта 15-16 години. Отчита се влиянието на часовете по физическо възпитание и организирани извънкласни занимания по спорт и влиянието им върху здравето на учениците, в следствие на което се решават успешно образователните, оздравителните и възпитателните задачи на физическото възпитание и спорта.

Участието в извънкласни спортни дейности би подобрило физическата годност на учениците, ще им даде възможност за създаване на нови социални контакти, както и участие в упражнения със състезателен характер и не на последно място ще спомогне за разтоварване от учебния процес. Спортните дейности биха позволили на учениците да се научат да вземат бързи решения, да спазват определени правила, да упражняват самоконтрол над поведението си, като се научат да се справят с емоциите си и да се социализират. Всичко това би спомогнало на младите хора по-бързо да се подготвят за трудностите, които ги очакват след отделянето от родителите си.

Както и в други наши доклади, така и тук отправяме апел към държавните институции (главно ММС и МОН) да организират дискусии, кръгли маси, семинари и конференции за да се намерят пътища за финансиране и организиране на задължителни извънурочни занимания със спорт, в зависимост от квалификацията на съответните учители по физическо възпитание по места, което ще подобри неимоверно много здравословното състояние на учениците, ще намали риска от различните зависимости, ще предпази младите хора от емоционални проблеми и агресивност в поведението им.

Именно такива форми за занимание със спорт биха спомогнали в най-голяма степен за нормализиране на живота на младежите и девойките след пандемията от Covid-19.

Библиография

1. Алексиева, М. (2016). Баскетбол в училище. Изд. „Ай анд Би“, Велико Търново, ISBN: 978-619-7281-09-5. [Aleksieva, M. (2016). Basketbol v uchilishte. Izd. „Ay and Bi“, Veliko Tarnovo, ISBN: 978-619-7281-09-5.]
2. Алексиева, М., Милонас, П. (2019). Проучване мнението на родители относно уроците по физическо възпитание и спорт. Спорт и наука Брой 3/4, ISSN: 1310-3393, COBISS.BG-ID – 1121090276, с. 89–99. [Aleksieva, M., Milonas, P. (2019). Prouchvane mnenieto na roditeli относно уроците по физическо възпитание и спорт. Sport i nauka Broj 3/4, ISSN: 1310-3393, COBISS.BG-ID – 1121090276, s. 89–99.]
3. Антонова, М. (2019). Средни стойности и вариативност на показатели за спортно-технически умения на студенти от групи по волейбол на Софийски университет „Св. Климент Охридски“. Научна конференция „Оптимизиране на педагогическия процес по баскетбол, волейбол, хандбал“ – НСА „В. Левски“. Катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал“. Годишник на НСА „Васил Левски“, Том 1, НСА ПРЕС, С., ISSN 2682-9908, с. 389–392. [Antonova, M. (2019). Sredni stoynosti i variativnost na pokazateli za sportno-tehnicheski umeniya na studenti ot grupi po voleybol na Sofiyski universitet „Sv. Kliment Ohridski“. Nauchna konferentsiya „Optimizirane na pedagogicheskiya protses po basketbol, voleybol, handbal“ – NSA „V. Levski“. Katedra „Basketbol, voleybol, handbal“. Godishnik na NSA „Vasil Levski“, Tom 1, NSA PRES, S., ISSN 2682-9908, s. 389–392.]
4. Атанасов, А. (2010). Извънурочни форми по физическо възпитание и спорт – видове, роля и значение. Спорт и наука. Извънреден брой 4 – II част, ISSN: 1310-3393, с. 205–210. [Atanasov, A. (2010). Izvanurochni formi po fizicheskoto vazpitanie i sport – vidove, rolya i znachenie. Sport i nauka. Izvanreden broj 4 – II chast, ISSN: 1310-3393, s. 205–210.]
5. Беломъжева-Димитрова, С., Димитров, Д. (2018). Двигателна активност и интерес към спорта на 11–12-годишни ученици. Педагогически алманах, Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, Велико Търново. ISSN: 1310-358X, бр. 2, с. 130–136. [Belomazheva-Dimitrova, S., Dimitrov, D. (2018). Dvigatelna aktivnost i interes kam sporta na 11–12-godishni uchenitsi. Pedagogicheski almanah, Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, Veliko Tarnovo. ISSN: 1310-358X, br. 2, s. 130–136.]
6. Борисов, Л., Маринов, Т., Найденова, К. (2012). Сравнителен анализ на физическата дееспособност на ученици от два областни града в България. Спорт и наука. Извънреден брой 3, ISSN: 1310-3393, с. 401–406. [Borisov, L., Marinov, T., Naydenova, K. (2012). Sravnitelnen analiz na fizicheskata deesposobnost na uchenitsi ot dva oblastni grada v Balmariya. Sport i nauka. Izvanreden broj 3, ISSN: 1310-3393, s. 401–406.]
7. Георгиев, Ж. (2020). Насоки за развитие и иновации за усъвършенстване на физическото възпитание и спорта в Лесотехническият университет. Монография. Издателство „Neofeedback“, София, с. 12, ISBN 978-619-7329-46-9. [Georgiev, Zh. (2020). Nasoki za razvitie i inovatsii za usavarshenstvane na fizicheskoto vazpitanie i sporta v Lesotehnicheskaya universitet. Monografiya. Izdatelstvo „Neofeedback“, Sofiya, s. 12, ISBN 978-619-7329-46-9.]
8. Докова, Н. (2017). Образователните функции на физическото възпитание (монографично изследване). Университетско издателство „Неофит Рилски“, Благоевград, ISBN-978-954-00-0145-6, с. 9. [Dokova, N. (2017) Obrazovatelnite funktsii na fizicheskoto vazpitanie (monografichno izsledvane). Universitetsko izdatelstvo „Neofit Rilski“, Blagoevgrad, ISBN-978-954-00-0145-6, str. 9.]
9. Желева-Терзиева, Д. (2020). Извънурочната физкултурна дейност в България, Европа и света. Годишник на Педагогически факултет, Vol. XVII, ISSN 1312-286X (print), ISSN 2535-1125 (online), с. 154–161. [Zheleva-Terzieva, D. (2020). Izvanurochnata fizkulturna deynost v Balmariya, Evropa i sveta. Godishnik na Pedagogicheski fakultet, Vol. XVII, ISSN 1312-286X (print), ISSN 2535-1125 (online), s. 154–161.]

- deynost v Bulgariya, Evropa i sveta. Godishnik na Pedagogicheski fakultet, Vol. XVII, ISSN 1312-286H (print), ISSN 2535-1125 (online), s. 154–161.]
10. Игнатов, Г. (2010). Мотивационни особености за учебно-спортна дейност в занятията по футбол в СУ „Св. Климент Охридски“. Втора международна научна конференция. Сб. „Оптимизация и иновации в учебно – тренировъчния процес“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. ISSN 1314-2275, С., с. 34–45. [Ignatov, G. (2010). Motivatsionni osobenosti za uchebno-sportna deynost v zanyatiyata po futbol v SU „Sv. Kliment Ohridski“. Vtora mezhdunarodna nauchna konferentsiya. Sb. „Optimizatsiya i inovatsii v uchebno – trenirovachniya protses“. Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“. ISSN 1314-2275, S., s. 34–45.]
 11. Кърпарова, И. (2016). ИААФ „Детска атлетика“ – специализирана програма за развитие на лека атлетика за подрастващи. Сб. Научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“, ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, Педагогически факултет, гр. Велико Търново, ISSN 978-619-7281-01-9, с. 378–383. [Karparova, I. (2016). IAAF „Detska atletika“ – spetsializirana programa za razvitie na leka atletika za podrastvashti. Sb. Nauchna konferentsiya „Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost“, VTU „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, Pedagogicheski fakultet, gr. Veliko Tarnovo, ISSN 978-619-7281-01-9, s. 378–383.]
 12. Пеева, Д., Недкова, М., Младенов, М. (2012). Анкетно проучване сред студентите от ВТУ „Тодор Каблешков“ и учениците от 31. СУЧЕМ „Иван Вазов“ – София по повод провеждането на модул туризъм. Международна научна конференция „Актуални проблеми на физическата култура“ – 2010 г., НСА „Васил Левски“, катедра „ТФВ“, Списание Спорт и наука, Извънреден брой 3/2012 г., ISSN 1310-3393, с. 295–299. [Peeva, D., Nedkova, M., Mladenov, M. (2012). Anketno prouchvane sred studentite ot VTU „Todor Kableshekov“ i uchenitsite ot 31 SUCHEM „Ivan Vazov“ – Sofiya po povod provezhdaneto na modul turizam. Mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Aktualni problemi na fizicheskata kultura“ – 2010 g., NSA „Vasil Levski“, katedra „TFV“, Spisanie Sport i nauka, Izvanreden broj 3/2012 g., ISSN 1310-3393, s. 295–299.]
 13. Пенева, П., Илиева, И. (2014). Влияние на извънурочните занимания по физическо възпитание и спорт върху двигателната активност на учениците. Научни трудове на Русенския университет, ISSN: 1311-3321, Том 53. Серия 8.2. с. 111–115. [Peneva, P., Ilieva, I. (2014). Vliyanie na izvanurochnite zanimaniya po fizicheskoto vazpitanie i sport varhu dvigatelната aktivnost na uchenitsite. Nauchni trudove na Rusenskiya universitet, ISSN: 1311-3321, Tom 53. Seriya 8.2. s. 111–115.]
 14. Рачев, К. и кол. (1998). Теория и методика на физическото възпитание. Част 1 и Част 2, НСА ПРЕС, С. [Rachev, K. i kol. (1998). Teoriya i metodika na fizicheskoto vazpitanie. Chast 1 i Chast 2, NSA PRES, S.]
 15. Томова, Д. (2013). Извънкласната дейност по физическо възпитание и спорт. Университетско издателство „Неофит Рилски“, Учебно помагало, Благоевград, ISBN 978-954-680-903-2, с. 12. [Tomova, D. (2013). Izvanklasnata deynost po fizicheskoto vazpitanie i sport. Universitetsko izdatelstvo „Neofit Rilski“, Uchebno pomagalo, Blagoevgrad, ISBN 978-954-680-903-2, s. 12.]
 16. Христова, П. (2021). Предназначение и потенциал на учебната дисциплина „Физическо възпитание и спорт“ в системата за висше образование в България. Монография. ISBN 978-954-07-5353-9, УИ „Св. Климент Охридски“, С. [Hristova, P. (2021). Prednaznachenie i potentsial na uchebnata distsiplina „Fizicheskoto vazpitanie i sport“ v sistemata za vishe obrazovanie v Bulgariya. Monografiya. ISBN 978-954-07-5353-9, UI „Sv. Kliment Ohridski“, S.]
 17. Янева, А., Недкова, М. (2015). Как влияе физическото възпитание върху умствената работоспособност на студентите и тяхната мотивация за участие в часовете по спорт.

Юбилейна международна научно-практическа конференция „Теория и практика на психолого-педагогическата подготовка на специалиста в университета“, Асоциация на професорите от славянските страни (АПСС), Китен, Първа книга (том първи), ISSN 2367–8232, с. 344–147. [Yaneva, A., Nedkova, M. (2015). Kak vliyaе fizicheskoto vazpitanie varhu umstvenata rabotosposobnost na studentite i tyahnata motivatsiya za uchastie v chasovete po sport. Yubileyna mezhdunarodna nauchno-prakticheska konferentsiya „Teoriya i praktika na psihologo-pedagogicheskata podgotovka na spetsialista v universiteta“, Asotsiatsiya na profesorite ot slavyanskite strani (APSS), Kiten, Parva kniga (tom parvi), ISSN 2367 – 8232, s. 344–147.]

18. Georgiev, Zh. (2020). Research of University of Forestry students attitude towards the discipline „Physical education and sports“ with the aim of optimizing the educational process. *Trakia Journal of Sciences*, ISSN 1313-3551, Vol. 18, Suppl. 1, Scientific anniversary conference with international participation – 25 years of Trakia University, 15 may, 2020. doi:10.15547/tjs.2020.s.01.153, pp. 929–936.
19. Naydenova, K. (2019). Research on the normative provision of the education system with a focus on the subject physical education and sport, *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 17, Suppl. 1, ISBN 1313 – 3551, pp. 792–796.

Докладът е финансиран по Проект № 80-10-107/13.05.2022 г.

Мартин Йорданов Йорданов
„Спортен клуб Спорт за всички – Детска спортна академия Том и Джери“
Ръководител извънкласни дейности,
докторант към катедра
„Спортни игри и планински спортове“
Департамент по спорт
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
GSM: +359 886 460 218
E-mail: martin_iordanov@abv.bg
ORCID 0000-0002-4552-4698

проф. д-р Георги Владимиров Игнатов
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
катедра „Спортни игри и планински спортове“
GSM: +359 898 773 735
E-mail: gvignatov@uni-sofia.bg
ORCID 0000-0002-3264-8376

ЗАСЕДНАЛИЯТ НАЧИН НА ЖИВОТ И ВЛИЯНИЕТО НА НАМАЛЕНАТА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ ВЪРХУ ЗДРАВЕТО НА ДЕЦА И ПОДРАСТВАЩИ

ПЕНКА МИНЧЕВА-БОЛГУРОВА

MINCHEVA-BOLGUROVA PENKA. SEDENTARY LIFESTYLES AND THE IMPACT OF REDUCED PHYSICAL ACTIVITY ON THE HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Абстракт: **Цел:** Да се направи обзор на публикациите отнасящи се основно върху факторите които определят физическата активност и ангажираността на деца и подрастващи с редовни дейности които мотивират тяхната физическа активност и да се разработят насоки за стимулиране младите хора да бъдат активни за да бъдат здрави.

Материали и методи: Компютъризирано търсене бе проведено през месец октомври 2021 сред реферирани база данни като Medline, Pubmed, Ebscohost, Sciondirect както и сред научни публикации в последните двадесет години насочени към резултати от проучвания на заседналия начин на живот и физическата активност при деца и подрастващи.

Резултати: Съществуват различни фактори, които определят нивата на физическа активност и оказват влияние върху начина на живот. Мерките които се предлагат включват както създаване на условия за физическа активност в училищата така и структуриране на обществените места и развлекателните дейности по начин, който да засили активното движение.

Заключение: Тенденцията за увеличаване на заседналият начин на живот нараства с възрастта. Това определя и необходимостта от мерки които да бъдат прилагани още в детска възраст.

Ключови думи: *здраве, физическа активност, обездвижване, рискови фактори*

Abstract: The aim of the study is to review the literature on the main determinants of physical activity and engagement of children and adolescents in regular activities that motivate physical activity and to develop guidelines to encourage young people to be active to be healthy.

Methods and methodology. A computerized search was conducted in October 2021 among refereed databases such as Medline, Pubmed, Ebscohost, Sciondirect as well as among scientific publications in the last twenty years focused on the results of studies on sedentary lifestyle and physical activity in children and adolescents.

Results. There are various factors that determine physical activity levels and influence lifestyle. Measures proposed include both creating conditions for physical activity in schools and structuring public places and recreational activities in a way that enhances active movement.

Conclusion. The tendency for sedentary lifestyles is to increase with age. This also determines the need for measures to be implemented in childhood. There is a need to improve the awareness for the health risks and create conditions for preventive health and sedentary lifestyles.

Keywords: *health, physical activity, immobility, risk factors, sedentary lifestyle*

Въведение

Заседналият начин на живот е въпрос от голямо значение, защото е в основата на негативните последици за здравето в развитите и развива-

щите се страни както на деца и подрастващи така и на хората в зряла възраст. Той е свързан с ограничена физическа активност, продължителна седяща позиция на работното място, в автомобила, общността, училищата, домовете и обществени места които водят по различен начин до ограничаване на физическата активност, движенията и мускулната активност. Хората седят повече и тенденцията е да се движат по-малко. Тази промяна от необходимостта от физически активен начин на живот към намалени физически дейности е предпоставка хората да са изложени на по висок риск от развитие на различни заболявания като затлъстяване, хипертония, сърдечни заболявания, недостиг на витамини, рак и др. Те са свързани с нездравословният начин на живот, които са предотвратими. (Owen et al., 2010, Tremblay et al., 2011)

Човекът е създаден, за да бъде активен и заседналият начин на живот е в противоречие с човешката природа. Нашите предшественици също са били активни и ангажирани с дейности като риболов, земеделие, лов, миграция, което е стимулирало подвижността и активната работа на мускулатурата и по този начин те са живели по-здравословно и по-дълго. (Achalu, E. I., 2008).

Здравето като качество на живот е резултат от различни фактори и начина на живот е един от най-мощните фактори от които зависи здравето.

Според Brannon & Feist (2007). повечето смъртни случаи през двадесетти I двадесет и първи век са в резултат на заболявания, които са свързани с индивидуалният начин на живот и поведение. Bernadino Ramazzini, професионален лекар през 17. век е открил, че заседналият начин на живот и свързаната с него липса на физическа активност има неблагоприятен ефект върху човешкия метаболизъм и сърдечно-съдовата система и разкрива връзката между заседналия начин на живот и лошо здраве (Owen et al., 2010). Технологичният напредък и увеличаването на знанията дават възможност за толкова много удобства, които да намалят физическите и мускулни дейности, като например автомобили, самолети и съответно спомагат за увеличаване на времето, прекарано в седнало положение на работното място, в училище, у дома и на обществени места. Въпреки добре известните ползи от физическата активност, много възрастни и деца водят заседнал начин на живот. Повечето жители на градовете приемат заседналият начин на живот, като модел на поведение независимо от очевидно отрицателните последствия за здравето (Salvatore, 2005).

Методология

Според проучване на СЗО, проведено през 2008 г., 36% от възрастните граждани от САЩ са напълно неактивни, докато 59% никога не са участвали в енергична физическа активност с продължителност повече от

10 минути на седмица. Тази негативна тенденция довежда до по-висок риск от различни хронични заболявания като затлъстяване, дълбока веннозна тромбоза, сърдечно-съдови заболявания, диабет тип 2, остеопороза, рак, намаляване на мускулната активност и сила и кожни проблеми и други които водят до увеличаване на заболеваемостта и смъртността сред населението. Тъжно е да се отбележи, че много добронамерени граждани както на нашата страна така и извън нея са жертви на тези хронични заболявания, които биха били предотвратени, ако те бяха възприели по-здравословен начин на живот. Ето защо целта на тази статия е да разгледа концепция за заседналото поведение, факторите, които го повишават, да се идентифицират и да се обсъдят последиците за здравето от заседналият начин на живот, както и да се направят предложения за ограничаване на тази тенденция. Понятието за заседнал начин на живот произлиза от латинската дума „Sedere“, което означава „да седне“ отук заседнало поведение е термин, използван за характеризиране на тези поведения, които са свързани с нисък разход на енергия. Това включва продължителна седяща позиция по време на работа, у дома, бизнес центрове, дълго време пред екран, шофиране на кола и липса на активност през свободното време (Tremblay et al., 2011)

Заседнал начин на живот е вид начин на живот, който индивидуално или групово приемаме, че не позволява редовна физическа дейност. Заседналият начин на живот като отделен клас на поведение се характеризира с малко или никакво физическо движение и нисък разход на енергия по-малко от 1,5 MET (метаболичен еквивалент таск). MET се използват за оценка на енергийният разход по време на различни дейности. Работещи хора изразходват енергия на стойност 8 MET, бързото ходене е на стойност 3–4 MET докато при заседналият начин на живот всяка дейност, която води до разход на енергия е по-малка от 1.5 MET (Patel et al., 2008, Dong et al., 2014)

Фактори които определят заседналият начин на живот:

Възрастта и полът са едни от демографските фактори. Заседналият начин на поведение се увеличава с възрастта и от детството, когато децата са активни, намалява по време на юношеството. При по малките деца (по-малко от десет години) не се наблюдава разлика между момчета и момичета основно в гледането на телевизия и използването на компютър. По време на юношеството има изследвания, които предполагат, че момчетата обикновено прекарват повече време в гледане на телевизия или са ангажирани с работа на компютър, особено – компютърни игри (Elsevier, 2013, 2014).

Относно етническата принадлежност на родителите и техният социално-икономически статус като доход и образование може да се каже, че

те са обратно пропорционално свързани със заседналият начин на поведение. Заседналият начин на поведение има тенденция да бъде по-висок при хората с нисък социално-икономически статус. Младите хора са склонни да имат по-високо ниво на заседнал начин на поведение, ако техните родители или братя и сестри също водят заседнал начин на живот. Наличието на повече телевизори и компютри в дома, телевизор в спалнята, изискванията на родителите към децата и правилата за гледане на телевизия и използването на компютър са в зависимост с поведението на младите хора какъв начин на живот да водят (Salmon et al., 2011).

Продължителното работно време – 8–10-часов работен ден и сравнително малкото или никакво време за отдих и спорт се вижда и в развитите страни, където работещите хора са ангажирани със срещи, дълги заседания, четене, усвояване на нови операционни компютърни програми, управление на машини и др., като в края на работния ден много от тях шофират до дома си и при попадане в задръстване намалява времето за активна почивка и се насърчава минимално движение с нисък разход на енергия и заседналият начин на живот.

Резултати

Съществуват редица здравни рискове, свързани със заседналият начин на живот. Световната здравна организация (СЗО), идентифицира затлъстяването в световен мащаб като сериозен проблем за общественото здраве, засягаща над 100 милиона души. Намалената физическа активност, която характеризира заседналият начин на живот води до натрупване на излишни калории и мастни киселини. Това е така, защото поддържането на телното тегло зависи до голяма степен от брой калории усвоени чрез храната и тези изразходвани чрез физическа активност и метаболизма. Lucas, Ward и Brain (2008) идентифицират заседналият начин на живот като една от основните причини за затлъстяването както при мъжете така и при жените. Едно лице, което не е активно, приема и съхранява много калории, тъй като не ги изразходва поради намален разход на енергия.

Затлъстяването се дължи на начина на живот и е свързано с глобализацията, която е допринесла за промяна на хранителните навици на децата и възрастните и физическата им активност. (Block et al., 2009). Съществува силна връзка между броя на часовете прекарани пред екран и затлъстяването при деца и юноши. Гледане на телевизия, видео и компютърни игри са едни от основните рискови фактори за затлъстяването при деца и юноши (Shetty, 2003)). Затлъстяването е идентифициран като един от най-бързо развиващи се проблеми в младежката възраст, особено в градските райони, поради наличието на удобства, тенденцията за прекомерно хранене води до затлъстяване при деца и юноши и свързаните с това

рискове за здравето като инсулинова резистентност, водеща до диабет тип 2. Други рискове за здравето от затлъстяване при децата включват камъни на жлъчния мехур и сърдечно-съдови заболявания (Sunder, 2013).

Според Briddle (2008) между 50–75% от населението в Европа на възраст 35–64 години е или с наднормено тегло или със затлъстяване. Затлъстяването също е сериозен здравен проблем и в развиващите се страни, поради високата заболеваемостта и процент на смъртност. В Нигерия, която е най-голямата африканска държава разпространението на затлъстяването сред възрастни варира от 20,3% – 35,1% към 2012 г. (Briddle, 2011).

Затлъстяването е заболяване, което се свързва и с редица други заболявания като хипертония, диабет, рак, артрит и други.

Заседнал начин на живот се свързва и с диабет тип 2. Добре известен е фактът, че липсата на физическа активност играе ключова роля при захарен диабет, особено тип 2 който е официално известен като не инсулин зависим диабет, водещ до неспособност за ефективно използване на инсулина в тялото. Заседналото поведение като продължително време пред екран, времето в принудителна седяща поза, шофирането и други са поведения силно свързани с повишена необходимост от хранене и водят до наддаване на тегло, което благоприятства развитието на захарен диабет. Хората, които прекарват повече от 40 часа седмично пред екран (телевизор, видео, компютър и т.н.) са предразположени 3 пъти по често от развитието на захарен диабет от тип 2 в сравнение с тези, които прекарват по-малко време. Това се дължи на намалената физическа активност и нездравословните хранителни навици, свързани със заседналото поведение.

През февруари 2013 г., в международно списание за поведението, храненето и физическата активност са отразени резултатите от проведено изследване сред 63 048 австралийски мъже на средна възраст относно средната продължителност в седяща поза през деня. Резултатите варират от 4–8 часа прекарани в седяща поза на ден (Illiade, 2013). При 90% от жените с диабет тип 2 той се свързва с наднормено тегло, нездравословно хранене и липса на физическа активност, които са в резултат на заседналият начин на живот. Диабет тип 2 също оказва влияние и върху децата, но се среща по често при възрастни на възраст от 30 години и по възрастни. Заболяването е свързано и със сериозни сърдечно съдови, неврологични и бъбречни усложнения, ако не се контролира правилно. Затлъстяването, нездравословното хранене, липса на физическа активност, високо кръвно налягане и някои други фактори също увеличават риска от развитие на диабет тип 2.

Установено е че при 9 от 10 заболявания от захарен диабет тип 2 усложненията могат да бъдат предотвратени, ако се елиминират рисковите

фактори като наднормено тегло, нездравословен начин на хранене, тютюнопушене и липсата на физическа активност.

Заседналият начин на живот е свързан и с недостиг на витамини, особено витамин Б, Г и Д които могат да доведат до различни костни заболявания, остеоартрит, хипертония, сърдечна недостатъчност и други съдови заболявания (Mascitelli et al., 2010).

Според Национално проучване за здравето в САЩ през 2006 г., прехода от диета базирана на традиционни растителни храни все повече се заменя със захар и животински мазнини, които са с ниско съдържание на витамини и по-високо съдържание на холестерол като по този начин благоприятстват развитието на много хронични заболявания.

Световната здравна организация препоръчва промяна от заседнал начин на живот с увеличаване на физическата активност като едно от средствата за намаляване на хипер-холестеролемията и хипер-липидемията. Увеличените нива на холестерол са една от причините за 18% от мозъчно-съдовата болест и 56% от исхемична болест на сърцето.

Заседналият начин на живот е един вид начин на живот с намалена редовна физическа активност е свързан и се свързва и с някои мускулни и кожни промени. Мускулите се нуждаят от редовно упражняване, за да имаме добра мускулно скелетна система, но обездвижването води до намаляване на мускулния капацитет и сила. Продължителното седене води до промяна и на позата на тялото. Мускулатурата се уморява и тези, които седят в продължение на 5 часа дневно, са изложени на риск от загуба на мускулна сила от 1% дневно (Olds et al., 2006). При обичайно продължително натоварване в седнала позиция, човек започва да губи мускулните влакна, които отговарят за активните движения. Скоростта на предаване на импулси от мозъка към мускулите също се забавя. Ако не се използват мускулите, влакната постепенно се заменят с мазнини и в последствие се стига до загуба на мускулна маса. Това води до честа уморяемост дори и при леки физически усилия. Някои кожни проблеми също се свързват със заседналият начин на живот и намалената активност като промяна в цвета на кожата, мастни натрупвания около гънките на очите, екзема, миризмата на тялото се променя, сърбеж и др. (Gierach et al., 2009).

При изследване насочено да проучи заседналото поведение и отражението му върху сърдечно-съдовата система проведено при 7744 мъже на възраст между 20–89 години, резултатите показват, че 82% от анкетиранияте съобщават за време прекарано в колата повече от 10 часа седмично и в гледане на телевизия 23 часа седмично. (Hopper et al., 2012). При 64% се установява повишен риск от сърдечно-съдови заболявания като исхемична болест на сърцето, инсулт и други. Липсата на физическа

активност се определя като основен проблем за общественото здраве и втора водеща причина за смърт поради сърдечно-съдова недостатъчност. Хора на средна възраст прекарват 170 минути на ден в гледане на телевизия, което е 8,6% от дневният разход на енергия, 10,9% от енергоразхода е за шофиране и 55–57% от общата дневна енергия се изразходва при работа с компютър, четене на книги или сън. (Brannon & Feist, 2007).

Съществува голям риск от рак на гърдата и на дебелото черво, поради заседналият начин на живот. Причината за това е защото неактивността на тъканите и мускулите могат да предизвикат развитието на ракови клетки, които имат висока заболяемост и смъртност. СЗО свързва продължителното време в седеж и повишеният риск от рак. До 7 часа на ден в седнало положение увеличава риска от ендометриален рак при жени в сравнение с тези, които седят по-малко от 3 часа на ден. (Gierach et al., 2009). Жените, които не са физически активни, имат по висок риск от рак на гърдата, отколкото тези, които са активни. От друга страна, мъжете, които не са активни също имат повишен риск от рак на простатата в сравнение с техните колеги, които се занимават с редовна физическа активност. Причината за това може да се обясни и с факта, че физическата активност увеличава производството на тестостерон, хормон, който допринася за повишен риск от рак на простатата, когато се произвежда в по големи количества (Tremblay et al., 2010).

Изводи и препоръки

Разбирането на връзката между заседналият начин на живот и поведение и здравето и необходимостта от промени са основни за намаляване на темповете на заболяемостта и смъртността както сред младите така и възрастните хора. Рисковете за здравето, свързани със заседнал начин на живот и намалената физическа активност дават основание да се направят следните препоръки за да се стимулира населението да бъде по активно както на работното място така и през свободното време.

Работни места, училища, детски градини, бизнес центрове и др. трябва да бъдат структурирани така, че да дават възможност за достатъчно време за движение и развлекателни дейности. Информираност и насърчаване на населението за ползите от активният начин на живот и редовната физическа активност, избягването на тютюнопушенето, намаляването на приема на алкохол и здравословното хранене във връзка с предотвратяване на последиците за здравето от заседналото поведение. Родителите да се насърчават да наблюдават, контролират и регулират времето, прекарано в гледане на телевизия, видео и компютърни игри, за да се намали обездвижването и свързаните с него рискове за здравето като затлъстяване, диабет, метаболитни и сърдечно-съдови заболявания. Медиите и

средствата за масова информация да се стимулират да разпространяват и информират за рисковете от заседналият начин на живот (Rimmer et al., 2011).

Заклучение

Заседналият начин на живот, факторите, които го обуславят, намалената физическа активност и последиците за здравето, свързани с този нездравословен начин на живот повишават необходимостта от ангажиране на отделните индивиди, групи, общности, както и трябва да се положат съгласувани усилия на институции, държава, работодатели и здравни организации за разбиране, промоция, ангажираност и участие във физически дейности, които създават условия за активен и балансиран начин на живот, както и да се работи за промяна на хранителните навици и информираност на населението за други рискови фактори, които влияят отрицателно върху здравето. Предложения за създаване на структурирани обществени места които да стимулират активното движение и развлекателните дейности.

Библиография:

1. Achalu, E. I. (2008). Health Services and Health Care Delivery Systems. Port-Harcourt, Pam Unique Publishing Co. Ltd.
2. Block, JP., Zaslavsky, A. M. Ding L., Ayanian J. Z. (2009) Psychosocial Stress and Change in Weight among us Adults. *Epidemiol* 170: 181–190.
3. Brannon, L & Feist, J. (2007). Health Psychology, An Introduction to Behaviour and Health 6th Edition, United State of America, Thomson Wadsworth Publisher.
4. Briddle, S., Pearson N., Ross G., Braithwaite R. (2008). Tracking of Sedentary Behaviours of Young People: A Systematic Review. Volume 1: pp. 345–351
5. Briddle, S., Connel, S., Braithwaite R. (2011). Sedentary Behaviour Interventions in young people-analysis, *British Journal of Sports Medicine*.
6. Dong, L. Block, G. & Mendel, S. (2014). Activities Contributing to Total Energy Expenditure USA.
7. Elsevier (2013). Ambulatory Pediatric Jpeds.com. Retrieved 18.11.2014.
8. Elsevier, B., (2014). Urbanization lifestyle changes and nutrition and transition.
9. Illiade, C. (2013). Sedentary Lifestyle Changes and Nutrition Transition.
10. Gierach, G. I. Change S. C. Brinton, L. A. (2009). Physical Activity, Sedentary behaviour and Endometrial Cancer Risk 124(9) 2139.
11. Hopper, L. Summerbell C. D. and Thomspson (2012). Modified Dietary Fat for Preventing Cardiovascular Disease.
12. NHIS, United State National Health Survey (2006). Hopkins Heart Institute www.Hopkinsmedecue.org> home> heart modified 30/9/14.
13. Mascitelli, L. Goldstain, MR & Pezzetta (2010) Vitamin D deficiency and Cardiovascular Diseases. pp. 202–211.
14. Owen, (2010). Too much sitting and metabolic risk-has modern Technology caught up with us? *European Endocrinology*, 6(1) 19–23.
15. Owen, N., Healy, G., Mathew, C., Dunstan, D. (2010). Too Much Sitting: The Population

- Health Science of Sedentary Behaviour. Vol. 38(3) pp. 105–113.
16. Olds, T. Ridley, K. Dollman, J. (2006). Extreme Screenies: The place of screen time in the time budgets of 10-13 years old Australian Children. New Zealand, pp 137.
 17. Patel, R.R. O'Neill, R. and Lobelo, F. (2008). The evolving definition of „Sedentary“ exercise, Sports science. pp. 173–178.
 18. Salmon, J., Tremblay M. S., Marshall, S. J., Hume, C. (2011). Health Risks, Correlates, and Interventions to Reduce Sedentary Behavior in Young People. *Am J Prev Med.* Vol. 41(2): 197–206.
 19. Salvatore, D. (2005). World population trends and their impact on Economic Development, United State of America Green wood press No. 82.
 20. Shetty, P. S. (2003). Obesity: An Emerging Public Health problem in Asia NFL.
 21. Sunder, L. Adarsh and Pankaj (2013). A Textbook of Community Medians Preventive and Social Medicine. New Delhi-India, CBS Publishers & Distributors Pvt. Ltd.
 22. Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N. & Owen, N. (2010). Physiological and Health Implications of a Sedentary Lifestyle. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* Vol. 35: 725–740.
 23. Tremblay, M., LeBlanc A., Kho, M., Saunders, T., Larouche, R., Colley, R., (2011). Systematic Review of Sedentary Behaviour and Health Indicators in School-Aged Children and Youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* Vol. 8(98).
 24. Rimmer, B., Glanz, K. (2011). A guide for Health Promotion practice, 2nd Edition. US dept. for Health and Human Services.
 25. WHO (2008). Urbanization and Health. Bulletin of the World Health Organization
 26. WHO (2010). „Physical Activity“ Depression and anxiety exercise cases symptoms.

Пенка Минчева-Болгурова, доктор
Катедра „Теория и методика на КТ“,
НСА „Васил Левски“,
E-mail: minchevapepi@yahoo.com
ORHID ID: 0000-0002-2993-1365

Penka Mincheva-Bolgurova
Department “Theory and Methodology of Kinesitherapy”
National Sports Academy “Vasil Levski”, Sofia, Bulgaria
E-mail: minchevapepi@yahoo.com
ORHID ID: 0000-0002-2993-1365

БИОМЕХАНИЧЕН СТАТУС НА МОДЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПРОФИЛАКТИКА И КОРЕКЦИЯ НА ЛОША КИФОТИЧНА ПОЗА

ДЕНИС АЛИДЖУ

ALIJU DENIS. BIOMECHANICAL STATUS OF MODEL EXERCISES FOR THE PREVENTION AND CORRECTION OF POOR KYPHOTIC POSTURE

Абстракт: Функционално-анатомичните и механичните променливи са от голямо значение при определянето на качествените биомеханични аспекти на физическите упражнения.

Целта на изследването е да се определят биомеханичните характеристики на комплекса от упражнения от първоначалното заседнало положение върху подовата постелка, предназначена за профилактика и корекция на кифоза с метода на качествен биомеханичен анализ. Предложеният комплекс от упражнения има коефициент на пълно биомеханично сходство (CFBS = .752). Най-голямо сходство се наблюдава упражнение № 4. Издърпване на лактите назад към лопатките, за да се заключи позицията от 90 градуса позиция на ръцете навън настрани и № 5. Разтягане на гръдната част на гръбначния стълб чрез издърпване на лактите перпендикулярно, дланите обърнати към земята, към гърба под ъгъл 90° с коефициент 1,00. Най-високият коефициент на биомеханично сходство се наблюдава при упражнението № 6. Издърпване на лактите, стискаме палци за ръце зад тила, като избутваме гърдите напред (CBCF = .782), а най-ниският коефициент се получава при упражнението № 9. Издърпване на страничните повдигнати ръце назад от отвлечение чрез заключване на лопатките към гръбначния стълб (CBCF = .723).

Получените резултати от извършения качествен биомеханичен анализ ще послужат на физиотерапевтите и кинезитерапевтите, които използват кинезиологични протоколи, базирани на упражнения на тялото в процеса на лечение на кифозата, така че да могат, чрез това оптимално внушение на комплекс от коригиращи упражнения, да допринесат за ефективността на решаването на проблема с кифозата.

Ключови думи: кифоза, профилактика, корекция, биомеханичен анализ, гръбначен стълб, рентгенова снимка

Abstract: Functional-anatomical and mechanical variables are of great importance in determination of qualitative biomechanical aspects of physical exercise.

The aim of the research is to determine the biomechanical characteristics of the complex of exercises from the initial sedentary position on the floor mat intended for prevention and correction of kyphosis with the method of qualitative biomechanical analysis. The proposed complex of exercises has a coefficient of full biomechanical similarity (CFBS = .752). The highest similarity is observed exercise No. 4. Pulling the elbows backwards to scapulas to lock position from the 90 degrees position of arms out to the sides and No. 5. Stretching the thoracic part of the spine by pulling the elbows perpendicularly, palms facing the ground, to the back at a 90° angle with a coefficient 1.00. The highest coefficient of biomechanical similarity was observed in the exercise No. 6. Pulling the elbows, fingers crossed hands behind the nape by pushing the chest forward (CBCF .782), and the lowest coefficient is obtained in the exercise No 9. Pulling the lateral raised arms backwards from abduction by locking the scapulas towards the spine (CBCF = .723).

The obtained results from the performed qualitative biomechanical analysis will serve the physiotherapists and kinesiologists who use kinesiological protocols based on body exercise in the treatment process of the kyphosis, so that they can, through this optimal suggestion of a complex of corrective exercises to contribute in the efficiency of solving the problem of kyphosis.

Keywords: *kyphosis, prevention, correction, biomechanical analysis, spine, x-ray*

Introduction

Some degree of kyphosis is a natural part of the curvature of the spine (Öhlé, G., Spangfort, E., Tingvall, C., 1989). The curvature depends on the genetic factor and the period of old age, the curvature of the spine can lead to an unpleasant condition called hyperkyphosis, vertebral column is brought to this condition as a result of compression fractures, arthritis, various, inflammatory processes as a result of muscular dystrophy. For determining kyphosis as a disease, the physical examination is the most important part of diagnosing kyphosis. X-rays would be used to measure the size and degree of kyphosis. The x-rays from the previous researches would serve the specialist to monitor the condition and changes of the spine. Stable body posture is not the same as treating and its prevention. The permanent attempt for correction, leads towards a great risk of appearance of lordosis, when there is excessive internal curvature of the spine (Kellis, E., Adamou, G., Tziliou, G. Emmanouilidou, M., 2008). One of the best solutions for postural strengthening and balancing of muscles is the kinesiological activity (Santonja F, Pastor A, 2003). Focusing on the basic muscles which are in the lower part of the spine, the lateral as well as the abdominal muscles through which overall postural stability can be obtained (Garmabi, S., Abdollahi, I., Tabatabaei, S., 2013). The key mode of prevention of kyphosis are the exercises that need to be planned and programmed (Karimi, B., Rahnama, N., 2016). As said above, a need emerges to use qualitative biomechanical analysis through which the biomechanical parameters will be determined (Tufekchievski, A., Aceski, A., 2009). The purpose of this research is to determine and to compare the biomechanical status of exercises for the prevention and correction of kyphosis that would be used in the daily practice of kinesiologists, physiotherapists and gym teachers, in order to propose optimal model of complex exercises for the most common deformity of the spine, in our case kyphosis.

Working methods

A sample of complex exercises for kyphosis from the initial sedentary position on floor mat

Complex of exercises from initial sedentary position

1. Stretching of the thoracic spine with hands placed on the pelvis
2. Raising interlaced fingers hands upwards behind back until scapulas lock towards the spine.

3. Raising up the hands and bending the elbows behind the nape.
4. Pulling the elbows backwards to scapulas lock position from the 90 degrees position of arms out to sides
5. Stretching the thoracic part of the spine by pulling the elbows perpendicularly with palms facing the ground to the back at a 90° angle
6. Pulling the elbows with fingers crossed hands behind the nape by pushing the chest forward
7. Bending of the elbows with hands placed on the nape to the side.
8. Straightening of the arms above the head initially placed behind the nape.
9. Pulling the laterally raised arms backwards from abduction by locking the scapulas towards the spine.
10. With bent knees and hands placed between the thighs with palms on the ankles and stretching of the spine and pulling the chest towards the back.

Data processing methods

The basic motorical stereotypes-skills, first the biomechanical ones are analyzed with the method of qualitative biomechanical analysis, and the results will be given in an ordinary matrix that gives information about the basic biomechanical characteristics of each entity (exercise).

The entity represents a vector, where the value 1 indicates the possessiveness of a biomechanical characteristic, and 0 indicates the absence of a biomechanical characteristic in that entity. Rows represent vectors of entities and columns vectors of the biomechanical variables. From the starting matrix, the coefficients of biomechanical similarity between the analyzed entities were first determined. Then, the full biomechanical similarity is determined, i.e., homogeneity and force of biomechanical similarity between entities. This procedure is described in the Heraclitus and Alproby algorithm and SPSS 18.0.

Results and discussion

The results of the conducted qualitative biomechanical analysis are presented in table no. 1.

Table. 1 Biomechanical characteristics of a sample of complex exercises from initial sedentary position (kyphosis)

ИИИОЗ 5.2. Приемник на комплексен вектор		Данни за вектор	Данни за ъгли	Данни за дължини	Върхови за определяне на максимално функционална структура на движението	Върхови за определяне на максимална структура на движението
5.2.1	Комплекс на вектор на комплексен вектор	Колоната на вектор на комплексен вектор	Колоната на вектор на комплексен вектор	Колоната на вектор на комплексен вектор	Колоната на вектор на комплексен вектор	Колоната на вектор на комплексен вектор
5.2.2	Комплекс на вектор на комплексен вектор	Колоната на вектор на комплексен вектор	Колоната на вектор на комплексен вектор	Колоната на вектор на комплексен вектор	Колоната на вектор на комплексен вектор	Колоната на вектор на комплексен вектор
5.2.3	Комплекс на вектор на комплексен вектор	Колоната на вектор на комплексен вектор	Колоната на вектор на комплексен вектор	Колоната на вектор на комплексен вектор	Колоната на вектор на комплексен вектор	Колоната на вектор на комплексен вектор

Table 2. Normed measures of biomechanical similarity (inter-similarity), coefficient of full biomechanical similarity and coefficients of biomechanical connection force of a sample of complex exercises from initial sedentary position (kyphosis)

	Cosine of Vectors of Values									
	(ИСТРСРКА)	(ЗАДИСПН АЗГОРЕПРВ ЛОГРЕС)	(ПОДПОДЛ КГОРСВРЗА ДР)	(ПОВРНАЗР)	(ИСТРДПО ВПЛАКНАЗ Р90)	(ПОВСВРТИ ЛГУРГКНА П)	(ОДРРТИЛ)	(ИСПРНАДГ)	(ПОВРНАЗО ДРТРП)	(СВКОЛРП ОМВУТДИС КЗИСТРСП СВРГНАЗ)
(ИСТРСРКА)	1.000	.776	.746	.702	.702	.822	.645	.776	.732	.781
(ЗАДИСПН АЗГОРЕПРВ ЛОГРЕС)	.776	1.000	.766	.681	.681	.833	.707	.792	.713	.891
(ПОДПОДЛ КГОРСВРЗА ДР)	.746	.766	1.000	.695	.695	.809	.722	.809	.637	.774
(ПОВРНАЗР)	.702	.681	.695	1.000	1.000	.761	.830	.721	.856	.642
(ИСТРДПО ВПЛАКНАЗ Р90)	.702	.681	.695	1.000	1.000	.761	.830	.721	.856	.642
(ПОВСВРТИ ЛГУРГКНА П)	.822	.833	.809	.761	.761	1.000	.746	.792	.713	.802
(ОДРРТИЛ)	.645	.707	.722	.830	.830	.746	1.000	.825	.756	.672
(ИСПРНАДГ)	.776	.792	.809	.721	.721	.792	.825	1.000	.824	.802
(ПОВРНАЗО ДРТРП)	.732	.713	.637	.856	.856	.713	.756	.824	1.000	.619
(СВКОЛРП ОМВУТДИС КЗИСТРСП СВРГНАЗ)	.781	.891	.774	.642	.642	.802	.672	.802	.619	1.000
КЦБС	.752									
КСБП	(ИСТРСРКА)	(ЗАДИСПН АЗГОРЕПРВ ЛОГРЕС)	(ПОДПОДЛ КГОРСВРЗА ДР)	(ПОВРНАЗР)	(ИСТРДПО ВПЛАКНАЗ Р90)	(ПОВСВРТИ ЛГУРГКНА П)	(ОДРРТИЛ)	(ИСПРНАДГ)	(ПОВРНАЗО ДРТРП)	(СВКОЛРП ОМВУТДИС КЗИСТРСП СВРГНАЗ)
	.742	.760	.739	.765	.765	.782	.748	.762	.723	.736
	7	5	8	2	2	1	6	4	10	9

From the analysis of the obtained results in the inter-similarity matrix from tab. 2, it can be determined that the greatest similarity is observed between the exercises No.4. Pulling the elbows backwards to scapulas lock position from the 90 degrees position of arms out to sides and No. 5. Stretching the thoracic part of the spine by pulling the elbows perpendicularly palms facing the ground to the back at a 90° angle with a coefficient 1.00. The largest similarity coefficients range from .802 to 1.00. The smallest similarity is present between exercises No.9 pulling the laterally raised arms backwards from abduction by locking the scapulas towards the spine and No.10. With bent knees and hands placed between the thighs with palms on the ankles and stretching of the spine and pulling the chest towards the back. With a coefficient .619, The smallest similarity coefficients range from .619 to .707. The coefficient of full biomechanical similarity is CFBS = .752. According to the obtained results, the highest values of the CBCF coefficient of biomechanical connection force of one exercise with all other highest values were obtained in exercises No 6. Pulling the elbows with fingers crossed hands behind the nape by pushing the chest forward. with a coefficient .782, and No 5 Stretching the thoracic part of the spine by pulling the elbows perpendicularly with palms facing the ground to the back at a 90° angle with a coefficient .765. and No.4. Pulling the elbows backwards to scapulas lock position from the 90 degrees position of arms out to sides .765.

Conclusion

Analysis of the obtained results points to the conclusion that the proposed exercises have a high homogeneity. According to the obtained results, the highest values of the CBCF coefficient of biomechanical connection force of one exercise with all the other highest values were obtained in exercises (Tufekchievski, A., Aceski, A., 2009) . Exercise No 6. Pulling the elbows with fingers crossed hands behind the nape by pushing the chest forward with a coefficient .782, No.5 Stretching the thoracic part of the spine by pulling the elbows perpendicularly with palms facing the ground to the back at a 90° angles with a coefficient .765 and No.4 Pulling the elbows backwards to scapulas lock position from the 90 degrees position of arms out to sides with a coefficient .765. The obtained results of this research are a good representative in planning and programming of the exercises that will serve for the prevention and correction of kyphosis. (Bansal S, Katzman WB, Giangregorio LM, 2013).

Reference

1. Aceski, A., Tufekchievski, A. (2006). Determination of optimal models for training the elements of basketball, volleyball, soccer and handball according to biomechanical similarity. Professional-scientific conference „Pellister 2006“.

2. Aceski, A., Tufekcievski, A., Klincarov, A. (2007). Establishment of optimal program models for practice of elements of football according to biomechanical resemblance. Fourth international scientific conference. Department of Football, Tennis. Sofia.
3. Aceski, A., Naumovski, M., Petrov, L. (2005). Determination of an optimal model for teaching the technical elements of the basketball game. *Sports&Science*. Varna. Izvbnredni broi 4/2005.
4. Argirovski, A. (2013). Determination of the optimal methodological setting and comparison of the biomechanical status of the motor stereotypes from the physical and health education curriculum from the 6th to the 9th grade with different qualitative approaches. Master's thesis, Skopje – Faculty of Physical Education, Sports and Health.
5. Barrett, E, Lenehan B, Kieran O, Lewis J. (2018). Validation of the manual inclinometer and flexicurve for the measurement of thoracic kyphosis. *Physiother Theory Pract*. 2018; 34: 301–308. 10.1080/09593985.2017.1394411
6. Bansal, S., Katzman, W. B., Giangregorio, L. M. Exercise for improving age-related hyperkyphotic posture: a systematic review. *Arch Phys Med Rehabil*. 2014. January; 95: 129–40. 10.1016/j.apmr.2013.06.022
7. Coulter, I. D., Crawford, C., Hurwitz, E. L., Vernon, H., Khorsan, R., Suttorp, Booth, M., Herman, P. M. (2018). Manipulation and mobilization for treating chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis. *Spine J*. 2018; 18: 866–79. 10.1016/j.spinee.2018.01.013
8. Greendale, G. A., Nili, N. S., Huang, M., Seeger, L. (2011). The reliability and validity of three non-radiological measures of thoracic kyphosis and their relations to the standing radiological Cobb angle. *Osteoporos Int*. 2011; 22: 1897–905. 10.1007/s00198-010-1422-z
9. Higgins, J. P. T, Thompson, S. G. (2004). Controlling the risk of spurious findings from meta-regression. *Stat Med*. 2004; 23: 1663–82. 10.1002/sim.1752
10. Katzman, W. B., Parimi, N., Gladin, A., Poltavskiy, E. A., Schafer, A. L., Long, R. K., et al. (2017). Sex differences in response to targeted kyphosis specific exercise and posture training in community-dwelling older adults: a randomized controlled trial. *BMC Musculoskelet Disord*. 2017; 4; 18: 1–11.
11. Katzman, W., Vittinghoff, E., Lin F., Schafer, A., Long, R., Wong, S., et al. (2017). Targeted spine strengthening exercise and posture training program to reduce hyperkyphosis in older adults: results from the study of hyperkyphosis, exercise, and function (SHEAF) randomized controlled trial. *Osteoporos Int*. 2017; 28: 2831–41. 10.1007/s00198-017-4109-x
12. Korovessis, P., Petsinis G., Papazisis, Z., Baikousis, A. (2001). Prediction of thoracic kyphosis using the Debrunner kyphometer. *J Spinal Disord*. 2001; 14: 67–72
13. Kellis, E., Adamou, G., Tzilios, G., Emmanouilidou, M. (2008). Reliability of spinal range of motion in health boys using a skin-surface device. *J. Phys Ther Sci*. 2008; 31:570–6.
14. Karimi, B., Rahnama, N. (2016). The Effect of 8 weeks of combined training on the angle of lumbar lordosis and pain of women suffering from sciatica pain. *Int J. Med Res Heal Sci*. 2016; 5: 673–9.
15. Livanelioglu, A., Kaya, F., Nabiyev, V., Demirkiran, G. (2015). The validity and reliability of „Spinal Mouse“ assessment of spinal curvatures in the frontal plane in pediatric adolescent idiopathic thoraco-lumbar curves. *Eur Spine J.*, 2015; 25: 476–82. 10.1007/s00586-015-3945-7
16. Muyor, J. M., Sanchez-Sanchez, E., Sanz-Rivas, D., Lopez-Minarro, P. A. (2013). Sagittal Spinal Morphology in Highly Trained Adolescent Tennis Players. *J. Sport Sci Med*. 2013; 12: 588–93.
17. Moore, K. L., Dalley, A. F., Agur, A. M. R. (2013). *Clinically oriented Anatomy*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 7th edition.

18. Öhlén G, Spangfort E, Tingvall C. (1989). Measurement of spinal sagittal configuration and mobility with Debrunner's kyphometer. *Spine*. 1989; 14: 580–3.
19. Opavski P. (1982). Principles of biomechanics. Naučna knjiga, Beograd.
20. Standring S. (2009). *Gray's anatomy: the anatomical basis of clinical practice*. London: Churchill.
21. Teixeira F, Carvalho G. (2007). Reliability and validity of thoracic kyphosis measurements using the flexicurve method. *Rev Bras Fisioter*. 2007; 11: 173–7.
22. Website of the Ministry of Education, Science and Sport of Slovenia: Ministrstvo Izobraženje, znanost in šport, Republika Slovenija, www.mizs.gov.si

DENIS ALIJU

“South East European University”, Tetovo, North Macedonia

E-mail: alijudenis8@gmail.com

Phone: +389 78 300 255

ORCID ID:0000-0002-8803-7638

МОТИВАЦИЯ НА ВЪЗРАСТНИ ЗА УЧАСТИЕТО ВЪВ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНОСТИ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ

ДЕСПИНА СИВЕВСКА, БИЛЯНА ПОПЕСКА

SIVEVSKA DESPINA, POPESKA BIJANA. ADULTS MOTIVATION FOR PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITIES IN LEISURE TIME

Abstract: Movement is a phenomenon without which there is no life. Movement is necessary for the proper development and functioning of the human organism. Life in modern society, and especially in developed countries after technical-technological progress in all spheres, is distinguished by a small degree of physical activity as never before. Through the insight into the physical activity of young people and adults, the interest and motive to engage in it, as one of the indicators of quality of life, we gain a picture of our society and the potential opportunities for change. Physical activity is an integral part of the quality of leisure time. As an integral element, physical activity is part of the content of leisure time and in that sense, it can be an activity in leisure time, but also an integral part of any other activity in leisure time. The purpose of the research is to examine two complex phenomena: physical activity among adults, on the one hand, and the quality of leisure time, on the other hand. For this purpose, we examine the attitudes and opinions of adults regarding the physical activities they practice in their leisure time, the satisfaction from practicing them, the benefits and opportunities of practicing them. The research was conducted on a sample of 268 adult respondents over 25 years of age. The obtained results showed that in the last period among adults, the importance and necessity of physical activity in their leisure time has increased.

Keywords: *leisure time, physical activity, adults*

Абстракт: Движението е явление, без което няма живот. Движението е необходимо за правилното развитие и функциониране на човешкия организъм. Животът в съвременното общество и особено в развитите страни след технико-технологичния прогрес във всички сфери се отличава с ниска степен на физическа активност, както никога досега. Чрез вникването в физическата активност на младите хора и възрастните, интереса и мотива да се занимават с нея, като един от показателите за качество на живот, ние придобиваме представа за нашето общество и потенциалните възможности за промяна. Физическата активност е неразделна част от качеството на свободното време. Като неразделен елемент, физическата активност е част от съдържанието на свободното време и в този смисъл тя може да бъде дейност в свободното време, но и неразделна част от всяка друга дейност в свободното време. Целта на изследването е да се изследват два комплексни феномена: физическата активност сред възрастните, от една страна, и качеството на свободното време, от друга. За целта изследваме нагласите и мненията на възрастните относно физическите дейности, които практикуват в свободното си време, удовлетворението от практикуването им, ползите и възможностите от практикуването им. Изследването е проведено върху извадка от 268 пълнолетни респонденти над 25 години. Получените резултати показват, че през последния период сред възрастните нараства значението и необходимостта от физическа активност в свободното им време.

Ключови думи: *свободно време, физическа активност, възрастни*

Introduction

Life in modern society, and especially in developed countries after technical-technological progress in all spheres, is characterized by a small degree of physical activity as never before. Through the insight into the physical activity of young people and adults, the interest and motive to engage in it, as one of the indicators of quality of life, we gain a picture of our society and the potential opportunities for change. All this indicates that we have numerous reasons why we need research on the physical sports-recreational interests of adults, especially in their leisure time. (Malčić, 2017: 13).

The motive for conducting this research is found in the fact that in numerous researches are found data that almost two thirds of the population is insufficiently physically active (Trost et al., 2002, Malčić, 2017). According to the World Health Organization report (WHO, 2002), insufficient physical activity has been declared an independent risk factor for mortality and represents the greatest health problem of a nation. Children and adults in modern society have unlimited access to TV, computers, various games, mobile phones and the Internet which has become a new world of possibilities. The latest report from the WHO (2021) shows an increase in obesity among adults 18 and older globally in the last few decades with 650 million obese adults in 2016.

The availability of a choice of activities that do not contain physical activity and social interaction leads to passive spending of leisure time and an increasing degree of physically inactive people. This situation, in addition to affecting the health condition, also affects the economic condition of both the individual and the state.

Physical activity

Movement is a phenomenon without which there is no life. Movement is necessary for the proper development and functioning of the human organism (Simopoulos, 2001, Lepeš, & Halaši, 2021). The qualitative and quantitative opportunities for practicing physical activity are related to the lifestyle, which shows a significant deterioration caused by the development of technical civilization and a change in the way of life, precisely in terms of physical activities. Lack of exercise critically reduces and weakens the body's resistance, leading to harmful consequences.

World Health Organization (2017) defines physical activity as any movement of skeletal muscles that requires energy expenditure. It also includes activities that are undertaken during work, play, performing domestic activities, travel, such as recreational sports. Physical activity is a multi-dimensional behavior, ie. „behavior involving human movement, which results in physiological traits, including increased energy expenditure and improved physical

fitness“ (Gabriel et al., 2012, Bunčić et al., 2021). It includes all activities, of any intensity, performed during 24 hours (Pedišić, 2014, Bunčić et al., 2021).

Benefits of practicing physical activity

Physical activity includes exercise, training and competition, intensive professional work, domestic activities and other activities that require physical exertion (Stojanović et al., 2013, Bunčić et al., 2021). Physical activity contributes to the preservation of muscle mass, maintaining an optimal body weight, improving the ventilation functions of the lungs. It reduces stress, reduces the percentage of body fat, strengthens body muscles, lowers arterial blood pressure, strengthens respiratory muscles, leads to an increase in the number of erythrocytes, reduces LDL cholesterol and triglyceride concentration, raises serotonin levels and endorphin (hormone of happiness) in the human organism (Teofilović, 2012, Bunčić et al., 2021). The benefits of physical activity are usually divided into five categories: health, psychological, social, environmental and economic (Jurakić, 2015, Bunčić et al., 2021: 200). Physical activity promotes growth and development in children and young people, strengthens self-confidence, self-esteem, a sense of accomplishment and satisfaction.

In general, it is known that physical inactivity is associated with various forms of chronic diseases, such as coronary artery disease, heart attack, hypertension, cancer, diabetes, osteoporosis. It is known that during the entire period of evolution, man depends precisely on the physical activity that allowed him to live, work and create.

Active way of life offers people opportunities to socialize with other people, spend time in nature and meet new people. Sport offers opportunities for people to acquire new skills, meet new people and thus prevent anti-social behaviour. Unfortunately, people's financial situation affects the amount of physical activity. Thus, poor people do not have the opportunity to get to places where physical activity is possible or they do not have an environment that would support such activity (Danilović, 2020).

In order to achieve positive changes, attitudes towards physical activity must be changed in a positive direction. Changes should start from an early age and continue into adulthood. It should be a priority because physical activity contributes in many ways not only to physical, but also to mental health, offering a solid foundation for a quality life in adulthood (Lepes – Halasi 2020; Lepeš, & Halaši, 2021).

Leisure time

Leisure time is seen as a changing social phenomenon that has existed since the beginning of humanity. It has always existed, ie, since man has existed. All the activities that he started to engage in and what over time

became part of the identity of a people, were done during his leisure time. That is why it can be said that it is the foundation on which the cultures and traditions of the world were developed, ie. it is the instrument that enabled their development. In addition to this, its importance lies in the fact that today a lot can be concluded about an individual based on the way he spends his leisure time (Hromin, 2021)

Everyone chooses their leisure time according to their personal interests and spends it as qualitatively as possible, because every individual needs leisure time and should use it in the right way. It seems that nowadays leisure time is less and less, and if we need the little time we have or have had, we don't have it because its organization is absent.

A large number of authors define leisure time as time outside social, professional and family obligations, time used for rest, recreation, entertainment, personal development and other positive things. Human life is divided into two spheres, work and the sphere of leisure. For each person, leisure time has a certain symbolic space in which different feelings, desires, experiences and interests are awakened. Leisure time depends on upbringing, tradition, lifestyle, age and thus provides an opportunity for intellectual, aesthetic, physical or moral progress (Livazović, 2018).

Leisure time is given to every individual to use and is an integral part of human life. However, leisure time varies from individual to individual, and is often determined by one's character, gender, age, occupation, goals, desires, interests, and abilities. Every individual can use his leisure time according to his imagined and set goals, desires, be it for fun, leisure, personal development or cultural enrichment. All of the above applies not only to adults, but also to children, as well as to every person of any age and gender (Draganić, 2021).

The way of passing the leisure time is an inseparable segment of our functioning through which we ennoble ourselves and in which we become what we are. Interests related to leisure time are mostly influenced by the family, its economic and social status, educational status, peer groups, the media, the offer and advertising of activities in the leisure time as well as the social status.

Leisure time is a space and opportunity for interaction in the processes of individualization, socialization and inculturation, a space for self-actualization and realization of personality (Previšić, 2000; Hodžić, 2020). According to Dumazedier, leisure time is a set of activities in which the individual included in according to his will, either to rest or have fun, or to increase his level of awareness or his education, or to engage voluntarily socially or to exercise his leisure creative ability because it leavens itself from its professional, family and social obligations (Pehar, 2003; according to Hodžić, 2020).

Leisure time is a characteristic of modern society and a phenomenon of a highly developed society. It is important for the development of the personality of children and young people and offers them opportunities to satisfy their interests and needs. At the same time, it helps them to activate their creative powers, the satisfaction and research of which they had no opportunity in the other moments of their lives. As time and the world we live in become a global village in which on the one hand we are becoming so close to each other, while on the other hand we are increasingly different and further apart, children and young people are looking for quick and simple answers from parents, teachers and the whole society community. The phenomenon of the time is more and more similar to what exists after the media and large markets, where the buyer chooses from the shelf the most media-exposed, marketing-most polished product, and the least attention is paid to its quality and value (Hodžić, 2020). The culture of leisure time depends on the qualitative values of the content with which it is filled.

Under the influence of the hedonistic way of life, where commercialization and culturally unwanted / undesirable activities prevail, we often have imposed and aggressive contents in the structure of leisure time. Today's youth experience their reality through a virtual world that brings with it numerous negative consequences for mental health. The present modernization, mobile devices, tablets, TV, computers offer easy models of learning, creation, thinking and behavior, but also a change of the previous frameworks of spending leisure time. The number of children and adults who often spend their leisure time in front of TV screens or mobile devices is increasing.

The main problem with the activities offered in leisure time is that they are not in accordance with the needs and interests of the individual, and even as such they are often neglected. If we don't offer a variety of activities that we can do in our leisure time and which be interesting, i.e., if the offer is bad and „poor“, individuals may devise them themselves, and sometimes in an inappropriate way. That is why it is important, in addition to the educational system, as well as the local community to offer as many different forms of activities as possible for children, young people, as well as for the elderly. Then everyone's attention and interest will be significantly attracted, a larger number of participants would be involved, because the offer would be versatile. Therefore, it is necessary from an early age that children and young people, as the main actors of their leisure time, be involved in the selection of offered activities intended for them (Muradbegović and Dizdarević, 1970, Hromin, 2021).

Because the young and the elderly, mainly spend their leisure time passively, mostly sitting, physical activity should have priority in that context, so that there would not be a delay in physical development, especially among

the younger population. Practicing physical activities contributes to socialization, reduction of anxiety, positive direction of aggression and can also serve as an „exhaust valve“ for calming down (Mraković, 1970, Hromin, 2021). Leisure time affects our health, is related to our psychological well-being, improves and builds our lifestyle, the way of self-expression and achievement of life's pleasures.

Adequate, regular and controlled physical activity can have a positive effect in the prevention of a large number of diseases today. Today's findings indicate that systematic, scientifically based exercise can significantly affect not only the regulation of morphological, motor and functional features, but also to a large extent cognitive functions, as well as conative dimensions that are responsible for behavioral modalities and effective socialization. There are few human behaviors that can simultaneously affect on such a large number of human characteristics as is possible through expertly shaped physical activity (Badrić i Prskalo, 2011). The survival and development of man as a creator of positive values and material goods is conditioned by motor activities and movement. The consequences of lack of movement can be mitigated or compensated through appropriate physical activities. Physical activity, as research shows, has a positive impact on creating and maintaining a healthy life. Physical exercise creates a balance in numerous physiological, regulatory and functional mechanisms (Badrić i Barić, 2006, Badrić i Prskalo, 2011).

A key task of today's society should be the creation of healthy habits for lifelong thoughtful use of leisure time, which includes independent physical exercise in leisure time.

Method of work

Subject of research

The activities with which a person engages in his leisure time depends on several factors, and they determine his behavior, functioning and actions in the wider and narrower environment, and thus also determines his perception of the quality of leisure time, as well as the quality of life in general.

Physical activity is an integral part of the quality of leisure time. As an integral element, physical activity is part of the content of leisure time and in that sense, it can be an activity in leisure time, but also an integral part of any other activity in leisure time.

The subject of our interest is aimed at understanding this dimension of physical activity as a quality factor of leisure time, especially among adults, covering the way they fulfill and experience their leisure time. (Kačavenda-Radić, Nikolić Maksić, Ljujić, 2011). Hence our motive and contribution to this research in the direction of contributing to physical activities among adults and the quality of their leisure time.

The purpose of the research is to examine two complex phenomena: physical activity among adults, on the one hand, and the quality of leisure time, on the other hand. For this purpose, we examine the attitudes and opinions of adults regarding the physical activities they practice in their leisure time, the satisfaction from practicing them, the benefits and opportunities of practicing them.

The research was conducted on a sample of 268 adult respondents over 24 years of age. The presented results are part of a larger study that examines adults' attitudes and experiences for their physical activities during their leisure time and its effects on movement habits, practicing their leisure time activities and factors that affect the quality of their leisure time.

The study was conducted using a questionnaire as an instrument (electronic survey questionnaire), which is specially designed for the needs of this research. The questionnaire was administered online in the period July/August, 2022. Besides general data (gender, place of residence, employment, sport engagement), it also contains closed-ended questions – a scale of assessment where examiners determine the degree of agreement and satisfaction in the offered claims.

The obtained results are analyzed and presented using descriptive statistics: frequencies (f), percentages (%). The data obtained from the research were processed using the statistical package SPSS 19. The results obtained for better visibility are shown graphically.

Results and discussion

The survey included 268 randomly selected respondents. In terms of age, 53% of respondents are aged 35–44, 26% aged 45–54, 21% aged 25–34 and the rest over 60 years old.

Regarding the place of residence, the majority (98%) of the surveyed respondents stated that they live in a city, and the rest in a village.

According to the level of education, 54% have a higher education, 22% a doctorate, 15% a master's degree, 8% a secondary school. 95% of them are employed.

In the general data section, we asked respondents to express their satisfaction regarding: Body weight and physical appearance; Your own health; Mental and emotional fulfillment (satisfaction with oneself); and Quality of use of your leisure time. The obtained data show that the majority of them are generally satisfied with all the statements mentioned (Fig. 1).

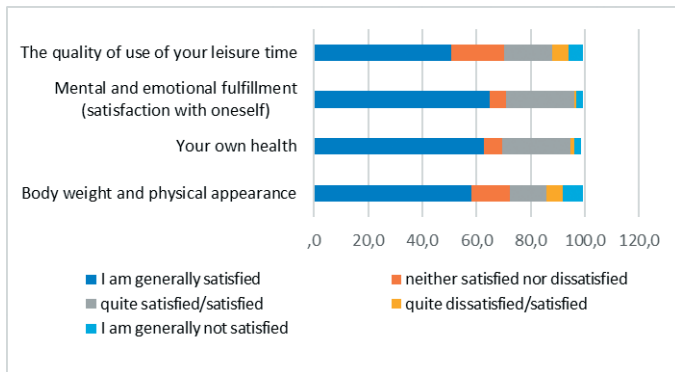


Fig. 1. Respondents' satisfaction with the stated statements

Regarding the question where we asked: *Determine the type of your work and the degree of physical activity at the workplace*, 59% answered that *I spend most of my working time sitting (office work, driver)*, 34.3% answered: *Most of I spend working time standing or moving, my job does not require a lot of physical effort (eg seller, hairdresser, waiter, security, working with children/students, etc.)*, and a small percentage that *My job requires more physical effort and movement and includes holding or lifting loads, objects or tools (2.2%)* and 3% that: *I am not working (eg retired, unemployed, retired for health reasons, etc.)* (Fig. 2).

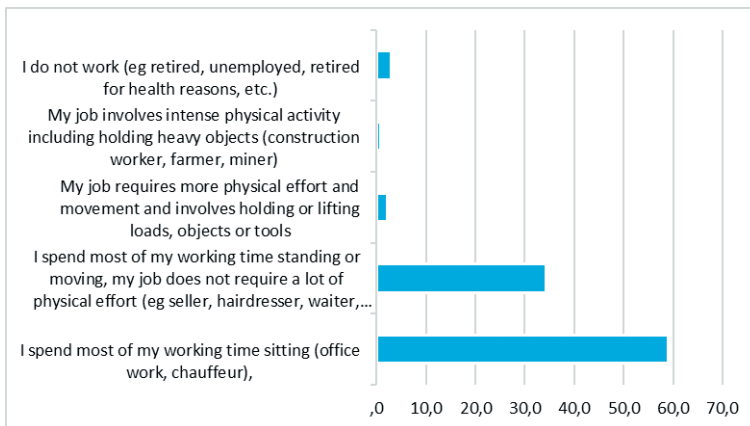


Fig. 2. Degree of physical activity at workplace

In order to see how much leisure time the respondents have in their everyday life, we asked them to answer how much leisure time they usually have **during the working day** and during **the weekend**. The answers received are expected and appropriate to the engagement they have during the week. Thus, during a working day, usually 46% of respondents have

1–2 hours of leisure time, and during the weekend 58% of them have 5 or more hours of leisure time. The results are expected, because the weekend period and reduced work responsibilities leave space for more leisure time in which the individual can relax and choose their favorite activities. (Fig. 3)

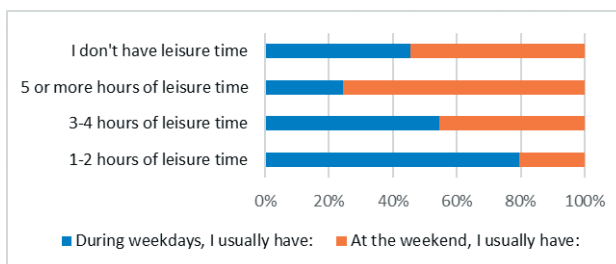


Fig. 3. Comparison of the amount of leisure time on the weekend and during the workday

Due to the volume of the obtained results, for the purposes of the paper, we selected only the questions that refer to the activities that the respondents have in their leisure time and how many of them include physical activity.

Respondents' opinion regarding practicing physical activities in their leisure time

Physical activity is one of the prerequisites for a healthy life. In that direction, we asked the respondents to evaluate the activities they practice in their leisure time. For the statements offered, the largest percentage stated that they perform most of the activities *occasionally*, while 40% stated that they *very often* chose *Activities for relaxation (reading a book, watching a movie, listening to music, meditation, yoga)*, 24% answered that they *seasonally* choose *Activities in the home (gardening, horticulture, pet care)*. A high 41% of them answered that they *very rarely* choose *Physical Activity outside the city (hiking, camping, skiing, kayaking, mountain biking)* (Fig. 4)

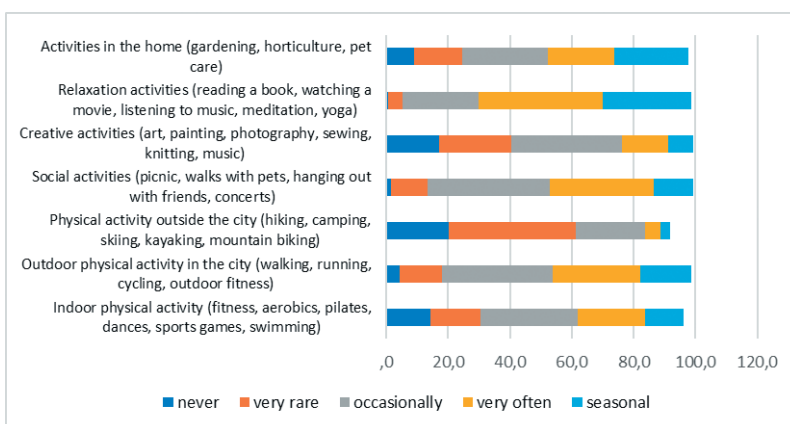


Fig. 4. Attitudes of respondents about the type of activities they practice in their leisure time

To the question *In the last week, how many hours did you spend on each of the following activities:* it can be noted that **walking** is chosen as the most frequent activity, *practiced 3–4 hours a week* by 31% of respondents and 21% who practice it *more than 5 hours a week*; *1–2 hours a week* some of the respondents (21%) chose **hiking**, 23% chose **fitness**, 19% chose **running**, 17% **cycling** and 18% **aerobics**. And it is devastating that in all statements, the largest percentage chose that they *do not practice this type of activity* (Fig. 5).

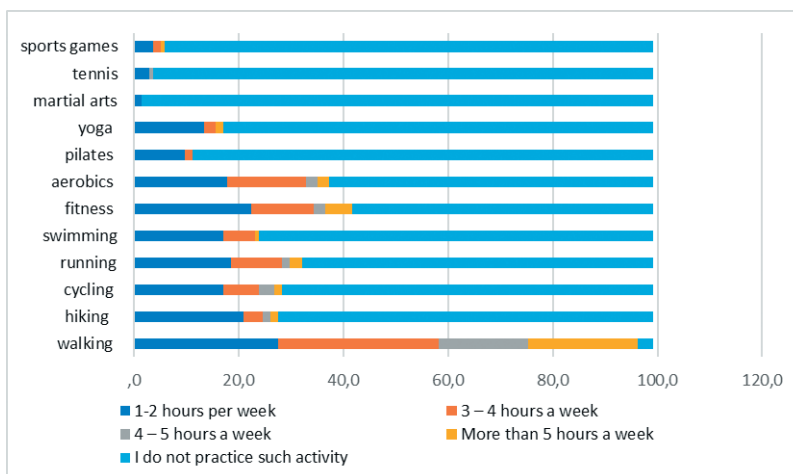


Fig. 5. Frequency of practicing various activities in leisure time

We asked them to evaluate/compare **their physical activity compared to others of their age**, and we got some interesting data. Namely, most of them (38%) estimate that *it is bigger than the rest*, and 21% that *it is the same as the*

rest. Perhaps some work should be done on changing the perception of the type and quantity of activities they practiced in their leisure time, because this does not correlate with the above data, on the type of activities they practice and the frequency of their practice in their leisure time. To raise awareness of the importance of physical activity, as well as to offer numerous activities, events in which individuals can participate, independently or organized, and at the same time indirectly take care of their physical activity and their health, and physical and mentally.

The fact that respondents practice physical/sports activities equally *outdoors* (76%) and *indoors* (71%) is pleasing. Which would mean that the location for practicing the respective activity is not crucial for them to undertake a certain physical activity (Fig. 6).

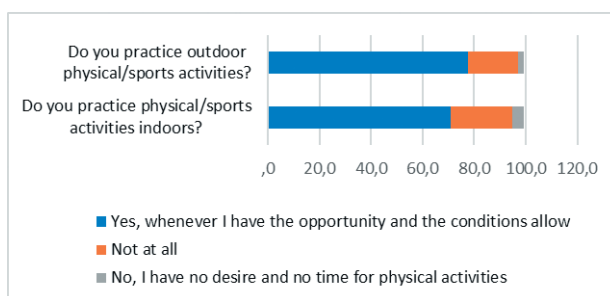


Fig. 6. Frequency of practicing outdoor and indoor physical activities

Regarding the question of how they prefer to perform physical activities in their leisure time, there is a divided opinion. Most of them (29%) want to do it *with family and friends*, equally (23%) declared that they want to do it *alone* or with an *organized group*, and there is a part of them (21%) who prefer all the listed ways to practice physical activities in their leisure time. Perhaps the type of activity and the purpose why it is undertaken in our leisure time also determines the way we prefer it to be realized (alone, in company, etc.) (Fig. 7).

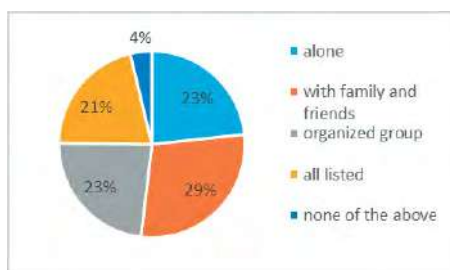


Fig. 7. Attitudes regarding the way they prefer to perform activities in their leisure time

The situation with the pandemic in recent years has affected on all spheres of life and activity. The pandemic has created a new environment in which reduced physical activity, social distancing, and staying at home are promoted. The possibility of performing physical activities outdoors, in nature, has decreased and the fear of viruses has been created. The recommendations were to find different ways to exercise and maintain physical fitness. All that contributed to changing people's attitudes about taking care of their own mental and physical health. That motivated us to ask the respondents: *Have you had changes in the last period (past 12 months) regarding the habits of practicing physical/sports activity in your leisure time?* The results say that 33% answered *Yes, I practice these types of activities more often*, while 32% *Yes, I occasionally try to practice these types of activities* (Fig. 8).

This was also confirmed by the answers we received to the question: *Has the situation with the pandemic changed your thinking regarding the way to properly spend and use your leisure time?* 57% of the respondents answered *Yes, I find more time for what is my hobby and fulfills me*, and a smaller part (19%) answered: *Partially, I don't have enough quality leisure time*. (Fig. 9).

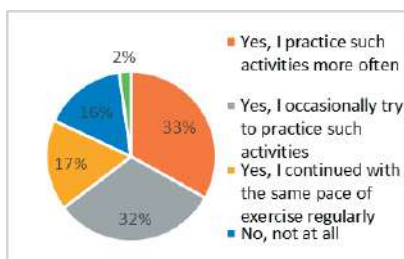


Fig. 8. In the last period (past 12 months) have you had any changes regarding the habits of practicing physical/sports activity in your leisure time?

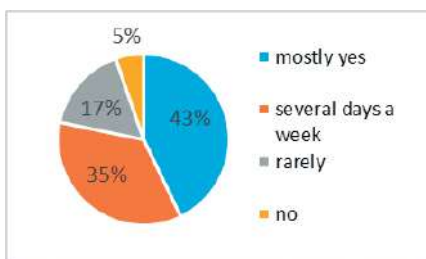


Fig. 9. Has the pandemic situation changed your thinking about how to properly spend and use your leisure time

The World Health Organization recommends at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity per week or 75 minutes of vigorous-intensity activity. At the same time, they recommends taking 10,000 steps daily to stay in good form. This number of steps corresponds to a distance of about 7.5 km per day. There are also numerous studies that claim that it is not necessary to take so many steps per day to have benefits for the individual's health (everything is variable according to diseases and the potential that individual has). Guided by this recommendation, we asked our respondents: *Do you manage to walk a minimum of 10,000 steps a day, according to the recommendations of the World Health Organization (WHO)?* The largest percentage (43%)

answered *yes most of the time*, 35.1% that they do it *several days a week*, and the rest answered *rarely or never*.

Leisure time has three fundamental functions: rest, leisure and personal development. Leisure time activities that are intended for personal development include activities from various fields: physical, health, aesthetic, cultural, moral, political and informational-educational. Leisure time has an educational function, and if it is spent positively, it has a beneficial effect on psychophysical development, health, creating rich contents of life and forming positive personality traits. The health and proper physical development of children, young people and adults is emphasized as a general task of every educational activity, including those that are realized in the leisure time.

The majority of the respondents (49%) are *generally satisfied* with the way how they spend their leisure time, and a smaller part 15% are *quite satisfied*.

Next, the respondents were asked about what are the main motives for getting involved in leisure time activities. Respondents responded positively to all the multiple offered statements. Namely, as reasons, motives for including and performing physical activity in their leisure time, they stated: better health (98%), reduced stress (96%), improved immunity and positive emotions (94%), improved sleep (89%), increased self-confidence and improvement of form and physical appearance (86%) (Fig. 10).

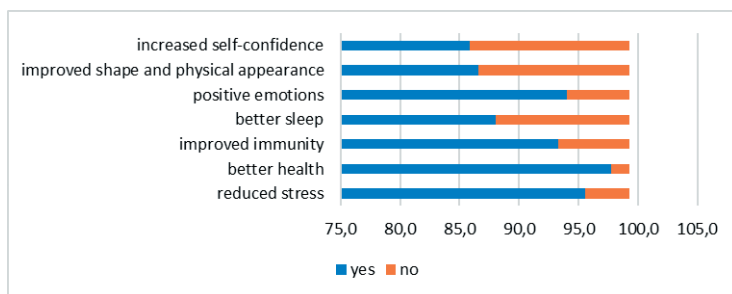


Fig. 10. Motives for engaging in leisure time activities

Sometimes, despite the awareness of the need and benefits of physical activities in our daily life, there are reasons that do not allow us to do it. To the question *If you don't have enough physical activities in your leisure time, what is the reason for that?*, lack of time (65%), poor motivation (49%) and poor health (22.4%) were cited as the biggest reasons. All statements are acceptable and logical answers, because in today's dynamic time and pace of life, everyone's main problem is the lack of time to fulfill all the tasks, desires and interests, and furthermore, the time we have should be quality fulfilled (Fig. 11).

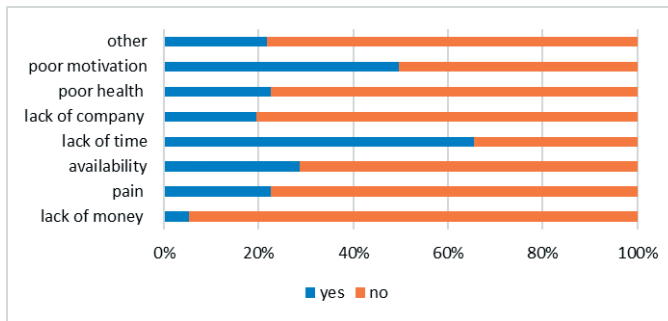


Fig. 11. Reasons for insufficient physical activity in leisure time

The daily activities that we perform often do not include physical activities. The way of life today, in our country and worldwide, includes a sedentary way of spending the individual's life, which of course ultimately leads to poor physical and mental health. This type of sitting affects the physical and social condition of the individual, his emotions, and especially the bone and muscle system. So we often forget about movement and physical activity in our life.

Today, more and more attention is being paid to passive spending of leisure time, which includes watching TV and addiction to phones and computers. In order to detect the non-physical activities that the respondents most often practiced in the last period, we offered several statements on which the frequency of practicing the corresponding activity had to be selected. The most frequently chosen activity with *more than 5 hours a week is using a computer and the Internet (58%) and listening to music (36%)*. Then with 1–2 hours a week *watching TV (32%) and shopping (47%)* (Fig. 12). With this, we have confirmed the general assumption that the most commonly accepted activity among individuals nowadays in their leisure time is the use of the computer and the Internet. Hence our commitment to change the awareness of individuals, of all age groups, about the importance of physical activity and the benefits that we have on our health as well as our overall life.

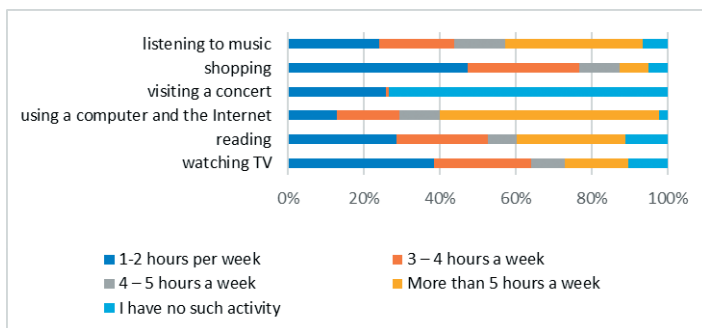


Fig. 12. Frequency of practicing non-physical activities in their leisure time

The main idea is that the way we spend our leisure time also determines our character and defines us as persons. This is also confirmed by our respondents who answered that they agree with the statement that the way we spend the leisure time affects the formation of our character and behavior. So from here we would have to highlight the importance of the family, education, in guiding from an early age in the choice of activities that enrich and develop the personality and enable quality spending of leisure time for children and young people, as well as the offering of appropriate activities by appropriate factors (education and local self-government) with which individuals would qualitatively and productively fulfill their leisure time.

Conclusion

Under the influence of today's modern life and all the consequences that it brings with it (stress, work, lack of time), we care less and less about our physical and biological health. Children and young people under the influence of the environment and society are becoming less interested in any form of physical activity, which, in addition to improper nutrition, is the main cause of obesity among children and young people, as well as the elderly. Reduced movement and a sedentary lifestyle causes the body to weaken, which also leads to a decrease in general biological strength. Leisure time is one of the factors where upbringing and education are approached in a different way, where each individual becomes an active participant in their own development. Choosing leisure activities especially affects physical, intellectual, social and emotional development.

The promotion of physical activity in leisure time, and in general in the life of each individual, must be included in national and local strategies and campaigns in order to raise public awareness of the importance that physical activity has for the individual, and therefore for society in general. At

the same time, individuals must take some responsibility for themselves and reconsider their priorities, as well as develop a lifestyle that will include a healthy diet and daily engagement in some form of physical activity (Ostojić, 2009)

Today, each individual chooses how to spend his leisure time depending on his interests, needs and desires. It is especially important that it be done as qualitatively as possible, which requires certain skills and knowledge. That's why from a very young age, through play and education, they should be directed towards their interests and desires in order to fulfill their leisure time in a quality way, which would encourage positive feelings of fulfillment. From an early age to promote the importance of physical activity in leisure time and the positive effects it has on the overall anthropological status of a person.

Literature

1. Badrić M., Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih, *Napredak* 152 (3–4) 479–494.
2. Bunčić, V., Žigić, G., Ljubisavljević, M. Jerković, N. (2021). *Fizička aktivnost studenata – razlike u odnosu na polnu pripadnost*, International interdisciplinary Scientific Conference: „HORIZONS“ 2021, Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača i trenera – Subotica
3. Danilović, Lucija (2020). *Fizička aktivnost kod kuće za vrijeme pandemije Covid-19*, University of Rijeka, Faculty of Health Studies / Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci
4. Draganić, D. (2021). *Spol kao prediktor provedbe slobodnog vremena kod djece*, University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet, Završni rad
5. Hodžić, E., (2020). Kultura provođenja slobodnog vremena mladih u savremenom društvu, retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/341431158_Kultura_provodenja_slobodnog_vremena
6. Hromin, N. (2021). Utjecaj slobodnog vremena na razvoj problema u ponašanju mladih-usporedba Republike Hrvatske i Republike Italije, Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet, diplomski rad
7. Lepes, J.– Halasi, Sz. és mtsai (2020). Eurobarometar. Physical Activity of Vojvodina Citizens in the Context of EU Integration (2020). Faculty of Sport and Physical Education, Novi Sad, Serbia, 2020, 121. 3–4
8. Lepeš, J., Halaši, S. (2021). *Fizička aktivnost kao ulaganje u zdravlje*, 12th International interdisciplinary scientific conference „HORIZONS 2021“, Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača i trenera – Subotica,
9. Livazović, G. (2018). Uvod u pedagogiju slobodnog vremena, Osijek
10. Malčić, B. (2017). *Korelati sportskorekativnih interesovanja odraslih* (doktorska disertacija) Filozofski fakultet, Univerzitet u Novom Sadu, <https://nardus.mpn.gov.rs/bitstream/handle/123456789/9490/Disertacija.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
11. Nikolić Maksić, T. (2015). *Obrazovanje kao činilac kvaliteta slobodnog vremena odraslih*, doktorska disertacija, Univerzitet u Beogradu Filozofski Fakultet, <https://nardus.mpn.gov.rs/bitstream/handle/123456789/4950/Disertacija561.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
12. Ostojić i sar. (2009). *Fizička aktivnost i zdravlje*, Fakultet za sport i turizam, Novi Sad. *TIMS Acta* 3, 1–13

13. WHO (World Health Organization). (2002). The World health report 2002 – Reducing risks, promoting healthy life. Geneva: World Health Organization. World health report : 2002 (who.int)
14. PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH – Global Recommendations on Physical Activity for Health – NCBI Bookshelf (nih.gov)
15. World health statistics 2021: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals (who.int)

Sivevska Despina
Faculty of educational sciences
Professor, Ph.D.
E-mail: Despina.sivevska@ugd.edu.mk
ORCID ID: 0000-0003-3557-8059

Popeska Biljana
Faculty of educational sciences,
Associate Professor, Ph.D,
E-mail: biljana.popeska@ugd.edu.mk
ORCID ID: 0000-0002-3063-8449

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА**

ПЛУВАНЕТО КАТО НАВИК (ПЕДАГОГИЧЕСКИ ЕКСПЕРИМЕНТ)

БИЛЯНА РАНГЕЛОВА

RANGELOVA BILYANA. SWIMMING AS A HABIT (PEDAGOGICAL EXPERIMENT)

Абстракт: Дейностите, в които е включен човек, изискват от него да овладява определени умения – физически, умствени, поведенчески. Чрез тях индивида се справя с възникващите задачи и ситуации в своята реализация и развитие. Един от факторите за опазване и укрепване на здравето и физическото развитие – спортната дейност, се възприема освен като културно, социално-икономическо и политическо явление, и като основна необходимост за развитие и съвършенство. Физическото възпитание и спортът са утвърдени форми от обществото, които задоволяват жизнено важните потребности на човека от движение, постижение и развитие. Възможно ли е спорта и по-конкретно плуването да бъде част от навиците сред студентите? В настоящето проучване проведохме педагогически експеримент сред студенти на Софийски Университет „Св. Климент Охридски“, които са избрали спорта плуване.

Ключови думи: плуване, спорт, навици, удовлетвореност, студенти

Abstract: Reduced motor activity today characterizes the entire modern way of life. The rapid development of modern technologies and significantly reduced motor activity are factors provoking a number of health problems, such as incorrect posture, obesity, mental fatigue, deficits in the social sphere. Sport is a social phenomenon. It finds its strongest manifestation in young people of school and student age. It has a binary essence – it gives certainty for physical activity of the person and his longevity, but also requires – persistence, desire for individuality, strength and conviction to deal with difficult situations. Is it possible that sports and more specifically swimming can be part of the habits among students? In the present study, we conducted a pedagogical experiment among students of Sofia University „St. Kliment Ohridski“, who have chosen the sport of swimming.

Keywords: swimming, sport, habits, satisfaction, students

Съвременното общество създаде условия интелектуалното напрежение да стане водещо в трудовата дейност. Хиподинамията, дължаща се на масовото навлизане на модерните технологии в бита и ежедневието поражда тревожни констатации на редица изследвания относно здравословното състояние на хората в детската и младежката възраст. Намалената двигателна активност днес характеризира целият съвременен начин на живот. Бурното развитие на модерните технологии и осезателно намалената двигателна активност са фактори провокиращи редица здравословни проблеми, като неправилна стойка, затлъстяване, умствена умора, дефицити в социалната сфера. Спортът е социален феномен. Той намира най-силно проявление при младите хора в ученическа и студентска възраст. Притежава бинарна същност – дава сигурност за физическа активност на човека и неговото дълголетие, но и изисква упоритост,

желание за индивидуалност, сила и убеденост за справяне с трудни ситуации (Туманова, 2021). Липсата на информираност на населението по проблема води до затрудняване в борбата срещу тях. Превръщането на спорта в навик, в част от седмичната програма на младия човек освен, че ще подобри физическото и психическо развитие, ще създаде отношения, интеграция, социализация, толерантност.

Навикът – това е поведение, което се повтаря достатъчно често за да се превърне в автоматично. Човек предприема дадено действие за да разреши конкретен проблем, а навиките представляват най-добрата техника за решаване на проблеми, която мозъкът на човека е успял да развие. Изграждането на навици започва по метода на пробата и грешката (Clear, 2018)

Ролята на допамина – допаминът е хормон, който предизвиква чувство на удовлетворение и радост. Той участва в неврологични и физиологични процеси в организма и допринася за двигателните функции, настроението и дори за вземането на решения. Когато човек започне да свързва определена дейност с удоволствие, това може да бъде достатъчно, за да повиши нивата на допамина. Повишеното количество допамин допринася за доброто настроение. Той благоприятства ученето, планирането и производителността. Допаминът допринася още за: бдителността, фокуса, мотивацията и щастието. Притокът на допамин може да предизвика временно чувство на еуфория. След физическо натоварване количеството допамин се повишава. (Arnsten, 2015). Допаминът се освобождава не само когато човек изпитва удоволствие, но и когато го предчувства (Schultz, 2015).

Спортът дава възможност за развитие и усъвършенстване на индивидуалните възможности и пълноценното осъзнаване на собствените умения, талант и емоционална удовлетвореност, особено при практичните спортове, какъвто е плуването.

Учебната дисциплина „Физическото възпитание и спорт“ във ВУ е педагогически процес, който стимулира правилното физическо развитие, обогатява двигателната култура и повишава съпротивителните сили на организма. Като поведенческа терапия има регулиращ, коригиращ и превантивен ефект:

- Укрепва адаптационното поведение в условията на усилие (физическо и умствено);
- Развива способността за адекватна саморегулация;
- Създава предпоставка за преодоляване на тревожните реакции;
- Развива способността за позитивно самоусъвършенстване;
- Създава условия за справяне със стреса и регулиране на негативните преживявания;
- Спомага за емоционалното обогатяване;

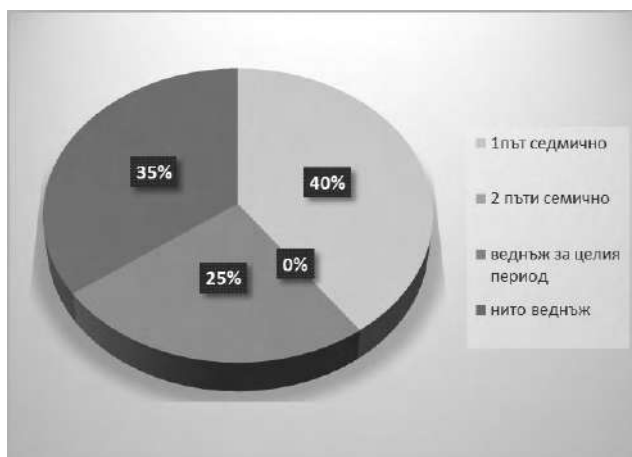
- Подобрява познанието за себе си и собствените възможности;
- Подпомага развитието на личността (Янчева, 2015).

Здравето и красотата на човешкото тяло не е само дар от природата, а резултат на системно, упорито и целенасочено физическо развитие. Физическите упражнения съчетани с умствения труд, с интелектуалните занимания са едно от най-сигурните средства за всестранно развитие и усъвършенстване на човешкия организъм. (Добрев, 1983). Физическите упражнения и плуването се разглеждат, като един от профилактичните спортове, защото предлага специални условия, като биологичен дразнител за ЦНС. Всяка промяна в мускулатурата се предава до кората на главния мозък по аферентен път, като подобряват трофиката на мускулите, механизма на мускулното съкращение и съкратителните качества на мускулните влакна (Рязкова, 2002).

Хоризонталната позиция на тялото в съчетание с поддържащото положение на високо налягане предизвикано от натискът на водата, изисква високотелни дихателните действия по време на плуване. Натискът който водата оказва върху тялото предизвиква белия дроб и сърцето да извършват по-динамична работа за да поддържат нормалните параметри на организма. Това неминуемо води до подобряване на дихателната и сърдечно съдовата системи. Плувайки човек придобива, развива и усъвършенства своите индивидуални възможности и пълноценно осъзнава собствените си умения, талант и емоционална удовлетвореност.

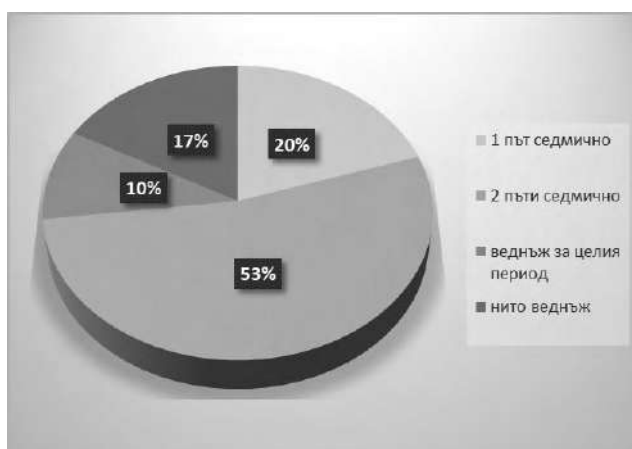
Педагогически експеримент

За целите на настоящия експеримент, а именно да изградим трайни навици за спорт у студенти, в рамките на две седмици организирахме курс по плуване. Участниците в курса бяха разпределени по 16 човека в три различни групи: контролна (КГ), експериментална (ЕГ) и мотивационна (МГ). На участниците от КГ им бе поставена задача да следят колко често посещават часовете по плуване. Участниците от ЕГ освен, че трябваше да следят посещенията си в басейна им бе изнесена лекция за ползите от плувния спорт и им бяха предоставени материали по темата. МГ получи същите инструкции като ЕГ, но участниците получиха допълнителна задача да изготвят план в кои дни и часове ще посещават плувния басейн.



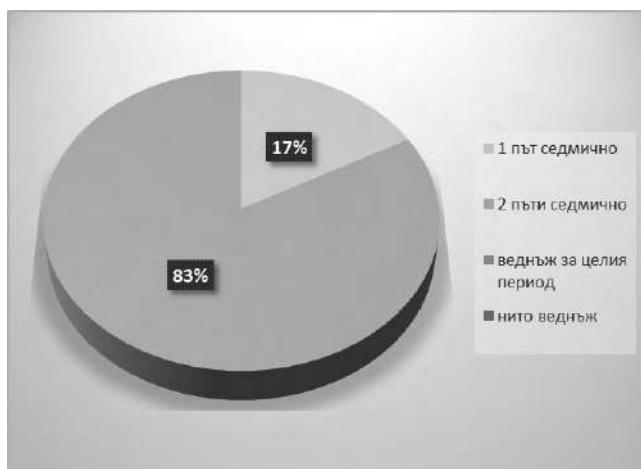
Графика 1. Посещения на КГ

От графика 1 виждаме, че при КГ 40% от изследваните лица са посещавали часовете плуване веднъж седмично, 25% са плували един път за целия период, а останалите 35% не са намерили време за спорт.



Графика 2. Посещения ЕГ

При ЕГ (графика 2) 53% от участниците са плували два пъти седмично, 20% един път седмично, 10% един път за целия период и 17% нито веднъж.



Графика 3. Посещения МГ

Резултатите при МГ (графика 3) показват, че всички са посещавали часовете по плуване по време на експеримента, 83% от изследваните лица са посещавали часовете по плуване два пъти седмично, 17% веднъж седмично.

От получените резултати виждаме, че изнесената лекция и предоставените материали за ползите от плувния спорт са оказали влияние на експерименталната група, спрямо показаните резултатите от контролната група, но резултатите на членовете на мотивационната група са много по-високи спрямо останалите две групи – 100% посещаемост на часовете. Отдаваме този факт на допълнителната задача, която бяхме поставили на тази група, а именно да съставят план за изпълнение на намерението си да спортуват.

Резултатите от проведения експеримент ни дават право да направим следните изводи и препоръки:

- Знаците, които могат да задействат даден навик се проявяват в различни форми, но най-често срещаните се отнасят за време и място. Изготвянето на план от студентите в кои дни и часове и стимулирането от страна на спортния педагог за изпълнението му би довело до придобиване на трайни навици и желание за спорт.

- Превръщането на физическите упражнения в навик сред младите хора ще повиши качеството им на живот, като освен, че ще подобри физическите функции на организма, ще повиши психологичното и емоционално състояние на духа им.

- За да бъдат младите хора здрави, психически стабилни, емоционално удовлетворени и работоспособни дисциплината „Физическо възпита-

ние и Спорт“ трябва да бъде задължителна за всеки студент във всички висши училища.

- Плуването е спорт, полезен и желан освен заради възможността да се постигне разностранно и хармонично физическо развитие и укрепване на здравето, а и заради подобряване на емоционалното състояние и психическата годност, еднакво необходими за всички хора при всички възрасти.

- Плуването като особен вид дейност проявява специфични изисквания към личността-осъществяване на сложни технически изисквания и адекватно поведение по време на практикуването му. От друга страна самата дейност въздейства върху личността, като развива специфични приложни умения и навици и оказва специфично рекреационно и оздравително-рехабилитационно въздействие върху организма на занимаващите се.

Библиография:

1. Добрев, П. (1983). *Сила, здраве, дълголетие*. Медицина и физкултура, София. [Dobrev, P. (1983). *Sila, zdrave, dolgoletie*. Medicina I fizkultura, Sofia]
2. Рязкова, М., (2002). *Кинезитерapia, Обща и специална физиотерapia*. София. [Razkova, M. (1983). *Kineziterapia, obshta I specialna fizioterapia*. Sofia]
3. Туманова, Б. (2021). *Плуването противоействие на вредните последици от модерните технологии*, УИ „Св. Климент Охридски“. [Tumanova, B. (2021). *Pluvaneto protivodeistvie na vrednite posledici ot modernite tehnologii*, UI "Sv. Kliment Ohridski"]
4. Янчева, Т. (2015). Добри практики в областта на здравословния начин на живот, физическото възпитание и спорта в образователните институции. *Научно практическа конференция, Софийски университет*. [Yancheva, T. (2015). *Dobri praktiki v oblata na zdravoslovnia nachin na jivot, fizicheskoto vazpitanie I sporta v obrazovatelnite institucii*. *Nauchno prakticheska konferencia, Sofiiski Universitet*]
5. Arnsten, A. F. T. et al. (2015). *Dopamine's actions in primate prefrontal cortex: Challenges for treating cognitive disorders*.
6. Clear, J. (2018). *Atomic Habits*.
7. Schultz, W. (2015). Neuronal Reward and Decision Signals: From Theories to Data, *Physiological Reviews* 95, no. 3

Гл. ас. Биляна Красимирова Туманова-Рангелова, д-р
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
GSM: +359 887 593 000
E-mail: tumanovara@uni-sofia.bg
ORCID ID: 0000-0002-2853-865X

ИГРИ ЗА РАЗВИВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ В БАСКЕТБОЛ 3X3

БОЯНА МИТРЕВА

MITREVA BOYANA. GAMES FOR DEVELOPING TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS IN BASKETBALL 3X3

Абстракт: Баскетбол 3x3 дебютира на летните олимпийски игри в Токио 2020 като официален олимпийски спорт. Това е спорт, който развива комплексно всички двигателни качества. В спортните игри игровият метод се явява основен в подготовката на състезатели. Основава се на използването на средства с типичен характер, близки до спецификата на вида спорт – изпълнение на най-различни елементи комбинации от дадената игра, както и провеждането на учебно-тренировъчни игри с предварително поставени за разрешение технико-тактически и морално-волеви задачи.

Ключови думи: баскетбол 3x3, игри, студенти

Abstract: Basketball 3x3 had its debut at the Tokyo 2020 Summer Olympics as an official Olympic sport. It is a sport that develops all motor skills comprehensively. In sports games, the game method is fundamental for competitors' preparation. It is based on the use of typical nature approaches, close to the specifics of the sport – execution of various elements combinations of the sport, as well as conducting of educational and training games with previously set technical-tactical and moral-will tasks for resolution.

Keywords: basketball 3x3, game, students

Баскетбол 3x3 дебютира на летните олимпийски игри в Токио 2020 като официален олимпийски спорт. Според Международния олимпийски комитет (МОК) е смятан за градски отборен спорт номер едно в света, с повече от 430 000 играчи от около 182 държави и региони, участващи в световни състезания.

Със своята атрактивност, лесна организация, динамика и интензивност баскетбол 3x3 е предпочитан от студенти и преподаватели при провеждане на състезания между групите, факултетите и университетите.

Баскетбол 3x3 е спортът, който развива комплексно всички двигателни качества, оказва положително въздействие върху психиката, изгражда добри личностни и междуличностни отношения и улеснява интегрирането на индивида в групата.

Всичко това създава възможност за неусетно и емоционално постигане на редица положителни здравословни и функционални промени в организма на трениращите (Чипева, 2019).

Баскетболът 3x3 се характеризира с непрекъснато и внезапно променящи се ситуации, изискващи светкавични творчески решения и изобрета-

телност, носи много емоционални вълнения, които трябва да се овладеят, за да са адекватни спортистите при всяка критична ситуация – развиват анализаторните възможности; способстват вземането на бързи и верни решения; развиват оперативното мислене, умствената дейност и ценни нравствени добродетели (Митрева, 2015).

Всеки тип тренировка има своя приоритетна насоченост и специфика предизвикваща специфични промени в организма (Чипева, 2021).

Игровият метод се явява основен в подготовката на състезатели предимно в спортните игри. Основава се на използването на средства с типичен характер, близки до спецификата на вида спорт – изпълнение на най-различни елементи комбинации от дадената игра, както и провеждането на учебно-тренировъчни игри с предварително поставени за решаване технико-тактически и морално-волеви задачи. Игровият метод освен като средство за технико-тактическа подготовка има и друга важна особеност – чрез него се осъществява непринудено развиване на необходимите физически качества в процеса на игровата дейност (Аладжов, 1992).

Предварително изготвеният набор от игри, които ще бъдат включени в учебното занимание, е от голямо значение, защото, освен че трябва подобряват физическите качества и оптимизират двигателните навици, игрите трябва да постигнат и поставените цели, по отношение на възпитанието и образованието на спортуващите (Янева, 2007).

Подвижните игри създават положителни емоции и чувство на удовлетворение от постигнатото и от успеха тъй като всички играчи участват активно. Различните видове игри и щафети улесняват интегрирането на участниците в група, като всяка една личност получава възможност да прояви бързината и силата си, ловкостта и смелостта, гъвкавостта и равновесието и др. (Гюрова, 2000).

Според Костадинов (2017), методическият подход в обучението чрез използване на различни по вид и съдържание игри повишава мотивацията и емоционалността на студентите, което е в пряка зависимост със степента на удовлетвореност от постигнатото и влияе положително върху отношението и желанието за системни спортни занимания (Костадинов, 2017).

В игрите състезателите се научават да потискат собственото си его в името на колектива (отбора), да опознаят силните и слабите си страни и да се научат да приемат както успеха, така и загубата и да контролират агресията си (Алексиева, Киров, 2019).

Съдържанието на игрите дава възможност затвърждаването и усъвършенстването на тези елементи от техниката и тактиката, които са цел на обучението в настоящото занимание, да се проведе в непринудена, емоционална и вариативна обстановка.

В статията са представени няколко основни игри. Легендата на фигурите по-долу е на таблица 1.

Таблица 1. Легенда за фигурите на игрите

① Нападател	----> Подаване. Посока на движение на топката
△× Защитник	—> Посока на движение на играча без топка
С Треньор, подавач	~~~~ Дрибъл. Посока на движение на играча с топка
○ • Топка	==> Стрелба в коша
▲ Конус	— Заслон, блокиране на защитник

Игра №1: „Гоненица с дрибъл“

Играе се на ½ игрище. Това е обикновената гоненица, но придвижването се извършва само с дрибъл. Всички играчи са с топка. Определя се един гонещ, който се стреми да докосне някой от останалите играчи. Този, който е докоснат, вдига високо ръката си и казва високо „Аз гоня“ и продължава играта. Играе се 3–4 минути. Разновидности на играта са: дрибълът се извършва само със силна или само със слаба ръка; придвижването на всички е само по баскетболните линии – крайна, странични, централна линия и линиите, очертаващи наказателното поле и наказателния кръг; играчите дриблират и се придвижват с подскоци на един крак.

Игра №2: „Избий топката“

Играе се на малък периметър, а играчите са разпределени по двойки. Дриблират и пазят топката си, като в същото време се опитват да избият чисто топката на другия. Играе се докато единия от двойката успее да избие пет пъти топката на другия. Разновидности на играта: играе се от трима или от цялата група, като се опитват да избият топката на всички останали, а пазят своята. На когото избият топката или загуби контрол на топката напуска играта. Този, който остане последен печели играта.

Игра №3: „Един на един“

Групата е разделена на двойки – нападател и защитник. Защитниците са под коша с топка, а нападателите на позиция зад линията за три точки. Защитникът търкаля топката към нападателя и бързо се придвижва към него, за да заеме добра защитна позиция и затрудни нахлуването му към коша. Нападателят с получаването на топката започва атака към коша, без да изчаква защитника да заеме добра защитна позиция. Играе се до вкаран кош, след което си сменят ролите. Позициите за атака се сменят на 6–7 минути.

Игра №4: „Двама на двама“

Двама нападатели (1 и 2) са застанали извън линията за три точки, на разстояние около 6 метра един от друг. Двама защитници (x1 и x2) са зад крайната линия срещу нападателите. X1 подава топката на нападател 2, който веднага я подава на нападател 1. След подаването x1 спринтира към нападател 1, а x2 спринтира след x1 към нападател 2. Атаката започва с получаване на топката от нападател 1 и продължава до вкаран кош от нападателите или овладяна топка от защитата. Играе се до определен брой точки, като може да се играе и без дрибъл в зависимост от задачите на заниманието (фиг. 1).



Фиг. 1. Игра №4 „Двама на двама“

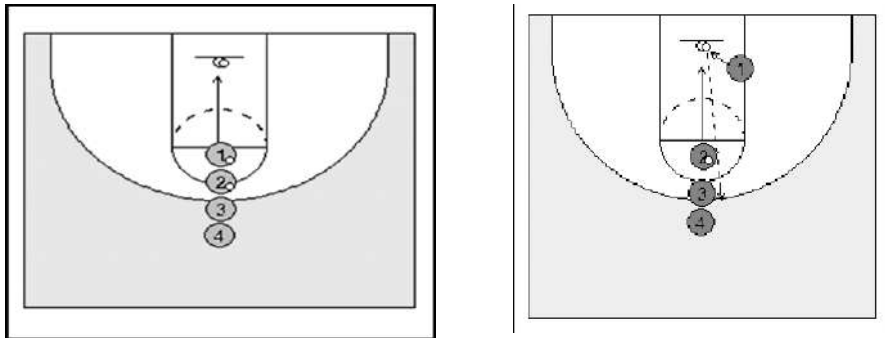
Игра №5: „Гоненица с подаване“

Играе се на $\frac{1}{2}$ игрище. Групата е разделена на два отбора с равен брой състезатели. Чрез жребий се определя кой отбор ще има топката в началото на играта. Целта е състезателите да докоснат всички съперници, като придвижват топката само с подаване, нямат право на дрибъл, не могат да хвърлят топката, за да елиминират човек, и не могат да правят „крачки“. Победител е отборът, който за по-кратко време е успял да елиминира всички свои съперници.

Игра № 6: „Стрелба с елиминация“

Играчите са в колона на наказателната линия, като първите двама са с топка (фиг. 2). Първият от колоната стреля и влиза към коша, за да овладее топката. При успешна стрелба подава топката на следващия в колоната, който е без топка, и отива в края на колоната. При неуспешна стрелба овладява и продължава да стреля до постигане на кош. Вторият

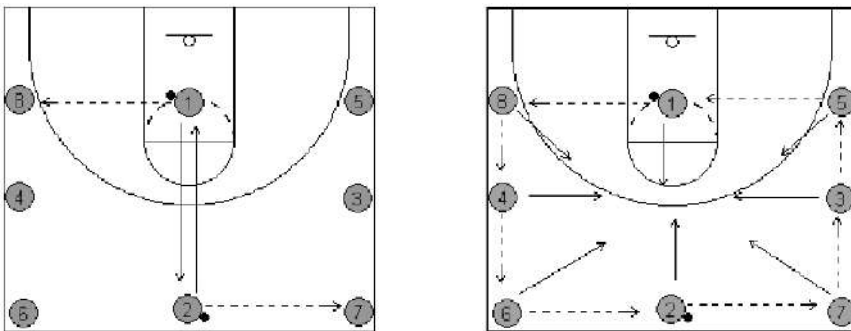
състезател стреля веднага, след като първият е напуснал наказателната линия и ако успее да вкара кош преди него, го елиминира. Играе се, докато остане един играч, който е победител. Играта може да се изпълнява от различни позиции.



Фиг. 2. Игра №6 „Стрелба с елиминация“

Игра №7: „Подай и бягай“

Играта позволява едновременно да играят до 4 двойки на $\frac{1}{2}$ игрище. Двойките са 1 – 2; 3 – 4; 5 – 6; 7 – 8. (фиг. 3) Топките са в 1 и 2. При сигнал топките се подават надясно (фиг. 3). След подаването играчите бързо трябва да сменят местата си. Следващите повтарят същите действия – подават надясно и сменят местата си. Целта е играчите да стигнат до местата си, преди топката да стигне до тяхната позиция.



Фиг. 3. Игра №7 „Подай и бягай“

Игра №8: „Подай и спаси съотборник“

Играта се играе на $\frac{1}{2}$ игрище от 8–10 човека с две топки. Един от играчите е гонещ, който може да докосне (хване) само човек без топка. Играчите с топка се стремят да я подадат на този, когото гонят и по този начин да го спасят. Гоненият трябва да следи човека, който го гони, и топките, които му се подават.

Игра №9: „Морски шах“

Предварително се определят 9 зони на терена посредством четири въжета (9 обръча, 9 ниски конуса и т.н.) (фиг. 4). Състезателите са разделени на два отбора в две колони, които са на разстояние 5-6 метра от обозначените зони. При сигнал първите спринтират и поставят отличителен за отбора предмет (цветен потник, дисков конус и др.) в някоя от зоните и се връщат по най-бързия начин, докосват следващия от отбора, който извършва същото. Целта е всеки отбор първи да направи редица, колона или диагонал, поставяйки отличителния си знаци.

х	о	х
о	х	о
о	о	х

Фиг. 4. Игра №9 „Морски шах“

С комплексното си въздействие, голямо разнообразие и емоционалност, игрите са предпочитано средство за обучение. Участниците в тях се забавляват докато се учат. Когато са включени подходящо в цялостния учебно-възпитателен процес игрите успешно могат да решат задачите на физическото възпитание.

Библиография

1. Аладжов, К. (1992). Физическата подготовка на спортиста. В: Изд. Къща АСТРА, с. 10–11, София. [Aladjov, K. (1992). *Fizicheskata podgotovka na sportista*. V: Izd. kashta ASTRA, s. 10–11, Sofia.]
2. Алексиева, М. Д. Киров. (2019). Анализ на егоориентацията и колективната ориентация на състезатели по баскетбол. *Педагогически алманах*, брой 1, с. 71–91 [Aleksieva, M. D. Kirov. (2019). Analiz na egoorientatsiyata i kolektivnata orientatsiya na cactezateli po basketbol. *Pedagogicheski almanah*, broj 1, s. 71–91]
3. Костадинов, Р. (2017). Мотивацията, интересите и отношението на студентите от СУ „Св. Климент Охридски“ към обучението по тенис. *Годишник ДС, VI „Св. Климент Охридски“*, С. [Kostadinov, R. (2017). Motivaciata, interesite i odnoshenieto na studentite ot SU „ Sv. Kliment Ohridski“ kam obuchenieto po tenis. *Godishnik DS*, VI „Sv. Kliment Ohridski“, S.]
4. Гурова, В. (2000). Педагогически технологии на игрово взаимодействие. Веда-Словена, Ж.Г, С. [Gurova, V. (2000). *Pedagogicheski tehnologii na igrovo vzaimodeystvie*. Veda-Slovena, Zh.G, S.]
5. Митрева, Б. (2015). Методика на обучение по баскетбол 3x3 във висшите училища. В: Дисертация, с. 7; 165–170, София. [Mitreva, B. (2015). *Metodika na obuchenie po basketbol 3x3 vav vishite uchilishta*. V: Disertacia, s. 7; 165–170, Sofia.]

6. Чипева, М. (2019). *Канго джъмпис Аеробика*. Изд. Авангард Прима, София, ISBN 978-619-239-131-7. [Chipeva, M. (2019). *Kango dzhamps Aerobika*. Izd. Avangard Prima, Sofia, ISBN 978-619-239-131-7.]
7. Чипева, М. (2021). *Двигателна активност в нестандартни условия*. Изд. Авангард Прима, София, ISBN 978-619-239-645-9. [Chipeva, M. (2021) *Dvigatelna aktivnost v nestandardni uslovia*. Izd. Avangard Prima, Sofia, ISBN 978-619-239-645-9.]
8. Янева, А. (2007). Организация на игрите. сп. Джудо, бр. 3, с. 20–21, С. [Yaneva, A. (2007). Organizatsia na igrите. sp. *Dzhudo*, br. 3, s. 20–21, S.]
9. <http://www.fiba.com/3x3>
10. <file:///D:/DOWNLOADS/drillbook.pdf>

гл. ас. Бояна Митрева, д-р
Департамент по спорт,
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
GSM: +359 888 393 296
E-mail: mitreva_boyana@abv.bg
ORCID ID: 0000-0002-6095-7117

ДВИГАТЕЛНОТО ДЕЙСТВИЕ И ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЦЕЛЕНАСОЧЕНОТО МУ УПРАВЛЕНИЕ В ПЛУВАНЕТО

БРОНИСЛАВА РУСЕВА

BRONISLAVA RUSEVA. MOTOR ACTION AND THE POSSIBILITY OF ITS PURPOSEFUL MANAGEMENT IN SWIMMING

Абстракт: Базирайки се на съвременните разработки на педагогическата кинезиология за мястото и ролята на системно-структурния подход при управлението на спортната техника, се предлага усъвършенствана структура на двигателните действия при плуването. Целта е да се подобри качеството на педагогическата дейност за усъвършенстване кинематиката на плувните действия, а с това да се повиши ефективността на средствата, методите на обучение и организация на учебния процес по плуване. За пример е направена характеристика на един от плувните стилове – кроул.

Ключови думи: плуване, двигателно действие, възможности, управление

Abstract: Based on the modern developments in pedagogical kinesiology for the place and roles of the systemic-structural approach to the management of the sports technique, it is proposed to use the perfecting structure of the motor skills in swimming. The goal is to improve the quality of the pedagogic activity for the kinematics of swimming, and to increase the effectiveness of resources, methods, and training and organization of the learning process in swimming. For example, a characteristic of one of the swimming styles – freestyle.

Keywords: swimming, motor action, capabilities, control

Прегледът на някои основни литературни източници по проблема за структуриране на двигателното действие-плуване, наложи заключението, че системния подход не се прилага пълноценно. Липсата на единство между авторите не позволява да се прилага единно наблюдение, анализ и синтез, управление и усъвършенстване на движенията. Едно от ключовите, основополагащи направления за усъвършенстване на спортната техника се корени в нейното по-задълбочено опознаване чрез съответно измерване, оценяване, сравнение и осмисляне. Като функция на този резерв се явяват възможностите за структурно обогатяване на двигателните действия, от една страна, и от друга, усъвършенстването на средствата и методите за овладяване на подобрена техника и за развиване на необходимите физически и функционални способности.

Качествено новото равнище в усъвършенстването на спортната техника по плуване изисква:

Първо. Да се индивидуализират съставните движения на всеки плувец.

Второ. Да се повиши качеството на измерването и контрола при обективизиране на движенията.

Трето. Да се създаде усъвършенствана методология за единно описание, наблюдение, оценка и осмисляне ролята на движенията, с помощта на които изпреварващо да се достигат целта и основната двигателна задача при упражняването.

Фундаменталните разработки на съвременната педагогическа кинезиология (Гросс, Донской, 1974, Гросс, 1976; Донской, 1968) за мястото и ролята на системно-структурния подход при управлението на спортната техника, както и някои разработки в плуването (Макаренко, 1974; Живков, 1979; Булгакова, 1984; Кутинчев, 1983; Sramm, 1987; Попов, 1990; Бойчев, Лекина, 1998) и други дисциплини (Гюмишев, 1989; Кръстев, 1978, 1979, 1989), ни подтикнаха да предложим усъвършенствано структуриране на двигателните действия при плуването (фиг. 1, 2, 3, 4). Целта е да се подобри качеството на педагогическата дейност за усъвършенстване кинематиката на плувните действия, а оттам да се подпомогне косвено съдържанието, средствата, методите и организацията на процеса на обучение и тренировката по плуване.

За успешното изпълнение на целта ще използваме характеристиката на плувните стилове. Всеки един от тях представлява сложна циклична система – скоростно-силово упражнение за издръжливост с последователно (при кроула и гръбния кроул) и едновременно симетрични (при бруста и делфина) съставни движения на ръцете и краката, съчетани с допълнителни движения на трупа и таза: по фронталната ос вълнообразни (при делфин) и нагоре-надолу (при бруст); и по надлъжната ос нагоре-надолу (при кроул и гръбен кроул).

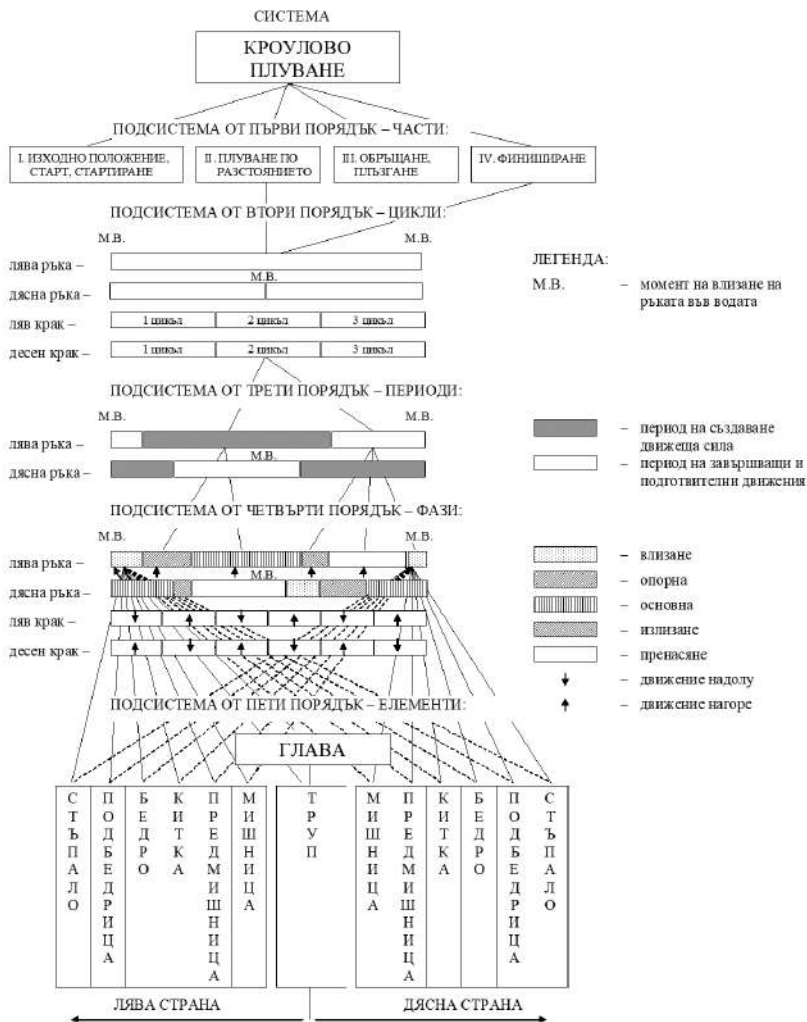
Системно-структурният подход, като основополагащ в управлението, предвижда експертно разработване на логична системно-структурна схема на плувните стилове (фиг. 1, 2, 3, 4). Както се вижда, всеки от тях се разглежда като система от съставни движения, които са групирани с помощта на системния анализ по сложност, в няколко равнища – подсистеми. Всяка подсистема в своята йерархия и обхватност е подчинена на по-горестоящата и съподчинява по-долустоящата по цел, двигателна задача и структура.

Така цялото двигателно действие – вид плувен стил, се опростява в низходящ ред на взаимно-подчинени съставки: системата в части, всяка част в цикли, всеки цикъл в периоди, всеки период във фази, всяка фаза в елементи (фиг. 1, 2, 3, 4), т.е. в подсистеми от първи, втори, трети, четвърти и пети порядък.

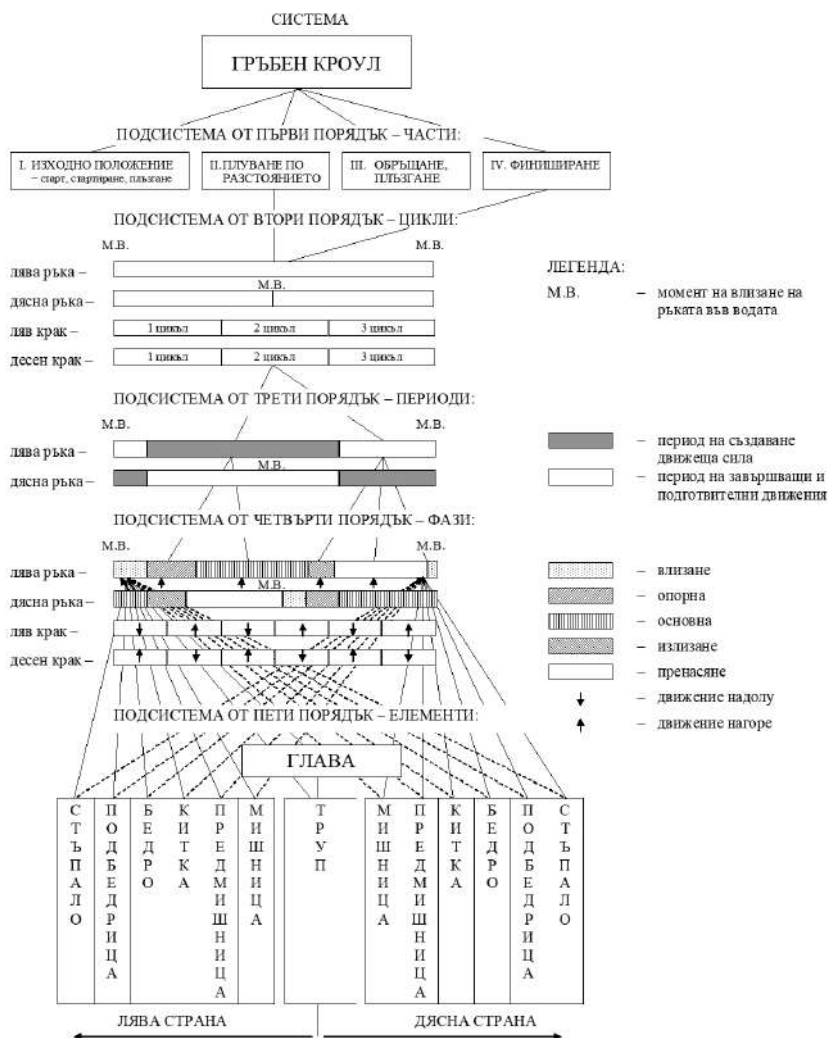
Досега при структурирането на плувните стилове се е извършвало различно и непълно систематизиране на съставните движения: или само на равнище – цикли и фази (Булгакова, 1984), или на равнище – цикли, периоди, фази и елементи, но не при всички стилове (Макаренко, 1974;

Живков, 1979; Кутинчев, 1983; Попов 1990; Бойчев, Лекина, 1998), като обхватността на периодите не е посочена. И в двата случая не се акцентира на необходимостта за практическото им използване при усъвършенстване двигателната структура на стилите.

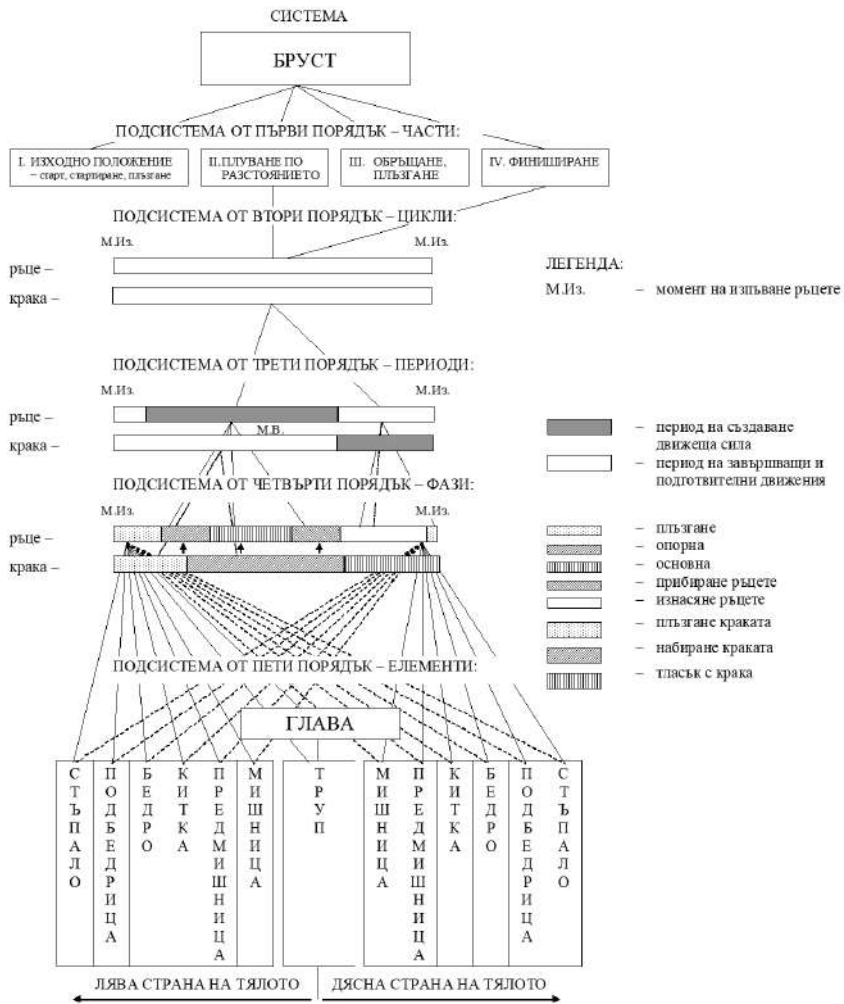
Значимостта на посочените подсистеми от първи порядък – частите за всеки отделен стил, е променлива и зависи от дължината на състезателната дисциплина. Независимо от това II и IV части (плуването по разстоянието и финиширането) остават водещи навсякъде. Поради това вниманието ни по-нататък ще се насочи върху възможностите за опознаване на структурата на плувните действия.



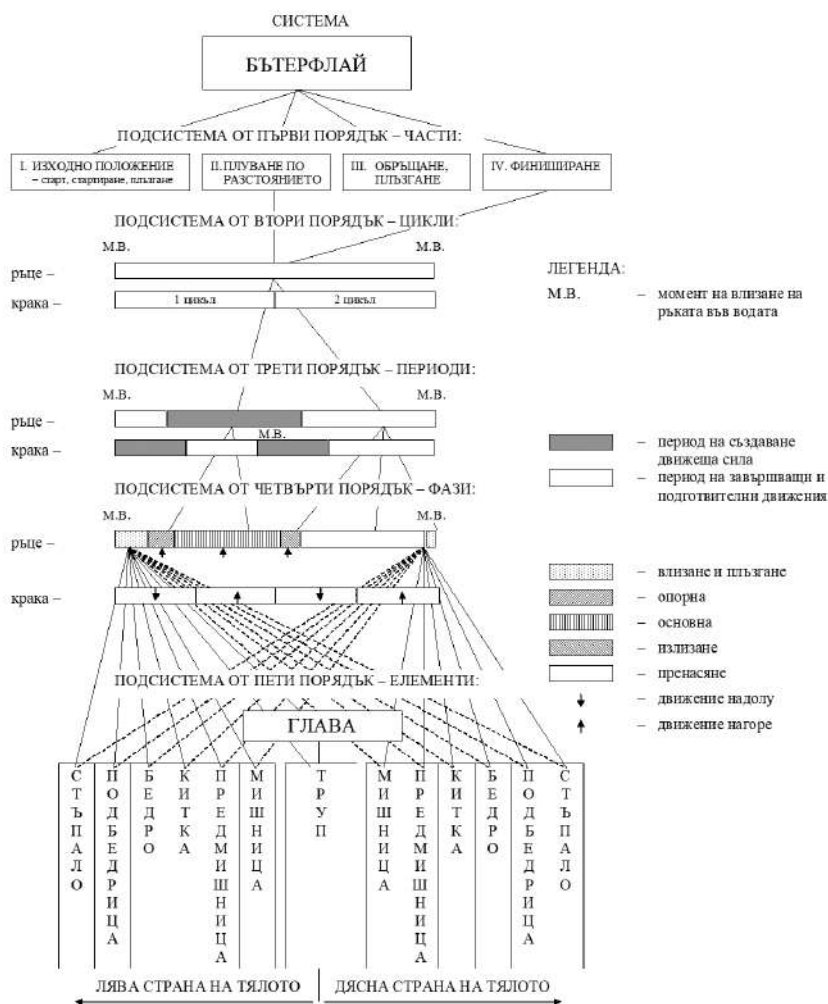
Фиг. 1. Логична системно-структурна схема на плуване в стил кроул



Фиг. 2. Логична системно-структурна схема на плуване в стил гръб



Фиг. 3. Логична системно-структурна схема на плуване в стил бруст



Фиг. 4. Логична системно-структурна схема на плуване в стил бъртерфлай

Всяка подсистема от посочената йерархия във фиг. 1, 2, 3, 4 със своята обхватност се разграничава чрез съответни гранични пози на тялото, означавачи началото и края им. Чрез това всяка подсистема може да бъде измервана, оценявана, сравнявана и усъвършенствана. По този начин анализът и синтезът на плувните движения е единен при всички стилове и при всеки плувец. Интерпретацията или натрупването на история от информация се извършва строго системно, на основата на единно виждане за съставките на общото. Сравнителният количествен анализ впоследствие по единни показатели позволява разработването и използването на количествени критерии за оценка на спортната техника. По същество това е

втората стъпка от създаването на единна методология за управление на спортната техника.

Възниква въпросът, кои показатели – параметри на спортната техника, следва да бъдат наблюдавани?

Известно е, че всяко плувно действие протича във времето и пространството чрез създаване на движещи сили и използване на силите на средата при определена общомускулна (междувзвенева) и вътрешномускулна координация. Тази постановка изисква да се набира информация за пространствената, временната, силовата и координационната структура на двигателните действия, както и за енергоразхода им. Чрез качествен набор, анализ и синтез на информация по показатели от посочените пет направления може да се извърши надеждна оценка на спортната техника на всеки плувец, във всеки плувен стил.

При определянето на набора от показатели за наблюдение, поради ограничения обем на изложението, ще спрем вниманието си само върху плуването в стил кроул.

Целта на двигателното действие е да се постигне най-висок спортен резултат – максимално бързо преплуване на дадено състезателно разстояние.

Основната двигателна задача е да се създаде такава координация и ефективност на съставните движения, че с помощта на „непрекъснато свързани загребвания“ (Каунсилман, 1972, 1982) плувецът да се придвижва равномерно бързо, запазвайки високо равнище на движещите сили, като допуска минимална деформация в структурата на действието и незначително повишение на съпротивлението в условията на натрупваща се умора.

Тази многомерна задача налага да се набира информация за динамиката на всички показатели на спортната техника по отсечки от 25 или 50 м за всяка плувна дисциплина, за всеки плувец, за да се контролира и управлява (ограничава) деформацията на движенията в условията на натрупваща се умора.

Параметрите – показателите на спортната техника, определихме на основата на експертната преценка от литературни източници (Булгакова, 1984; Каунсилман, 1972, 1982; Кутинчев, 1983; Бойчев, Лекина, 1998; Каменов, 1999; Кутинчева, Дилова-Нейкова, 2014), както следва:

- Брой на циклите (начало – моментът на влизане (М. В.) на една от ръцете във водата; край – повторното влизане на същата ръка във водата).
- Средна дължина на крачката – разстояние, което се изминава от плувеца за един цикъл, за даден отрязък – отсечка 25 или 50 метра.
- Средно времетраене на циклите – аналогично на предния показател.
- Среден темп на циклите – също.

– Дължина на периода за създаване движеща сила (притегляне и отгласване) – начало – моментът на потъване на загребващата ръка на 15° под повърхността на водата; край – моментът, когато същата ръка отстои на 15–20 см от повърхността на водата, близо до едноименното бедро.

– Траектория на загребването – пътят, очертан от средния пръст на загребващата ръка (начало – моментът на влизане на една от ръцете във водата; край – моментът на излизане на същата ръка).

– Времетраене на периода на завършващи и подготвителни движения (начало – моментът, когато една от ръцете отстои на 15–20 см от повърхността на водата, близо до едноименното бедро; край – моментът на потъване на същата ръка на 15° под повърхността на водата след влизането ѝ пред главата. Проследяване на всяка ръка поотделно е целесъобразно, ако видимо съществува аритмия в движенията им.

– Дължина на опорната и основната фази. За опорната фаза: начало – моментът на потапяне на загребващата ръка на 15° под повърхността на водата, край – моментът на потапяне на същата ръка до 30° ; за основната фаза: начало – краят на опорната фаза, край – моментът, когато същата ръка отстои на 15–20 см от повърхността на водата и е близо до едноименното бедро.

– Дължина на фазите: изваждане, пренасяне, влизане и плъзгане във водата. Начало – моментът на завършване на основната фаза, край – моментът на изваждане пръстите на ръката над водата; за фазата пренасяне: начало – краят на фазата изваждане, край – моментът на докосване на водата пред главата; за фазата влизане и плъзгане във водата: начало – краят на фаза пренасяне, край – моментът, когато ръката потъне на 15° под повърхността на водата.

– Времетраене на опорната и основната фази.

– Времетраене на фазите: изваждане, пренасяне, влизане и плъзгане във водата.

– Въртене на тялото по надлъжната ос, отделно към страната за вдишване и противоположната.

– Сгъване на загребващата ръка в лактя (в момента, когато мишницата ѝ се намира отвесно под трупа, за лява и за дясна ръка).

– Ритъм при движението на ръцете по периоди (в даден цикъл).

– Ритъм при движението на ръцете по фази (за даден цикъл).

– Средна скорост на плувеца по периоди (за даден цикъл, за лява и за дясна ръка).

– Средна скорост на плувеца по фази (за даден цикъл, за лява и за дясна ръка).

– Координация между движенията на ръцете (за даден цикъл по време, място и посока).

– Координация между движенията на ръцете и краката (за даден цикъл по време, място, посока и брой цикли на краката за един цикъл на ръцете).

– Ъгъл на атака на тялото на плувеца – в момента – началото на фаза влизане на ръката във водата и плъзгане.

– Момент на движещата сила (в средата на основната фаза за даден цикъл, когато мишницата на загребващата ръка е отвесно спрямо трупа, поотделно за лява и за дясна ръка).

– Импулс на силата (количество на движението) – за основната фаза при даден цикъл, за лява и за дясна ръка.

– Мощност на загребването – за основната фаза при даден цикъл, за лява и за дясна ръка, в момента, когато мишницата е отвесна спрямо трупа.

– Работа – за основната фаза при даден цикъл, за лява и за дясна ръка.

– Икономичност – ефективност – за основната фаза при даден цикъл, за лява и за дясна ръка.

По-нататък количествената информация за размерността на показателите на спортната техника трябва да се обработи, като се използват многомерният и регресивният стъпков анализ. С тяхна помощ ще се даде отговор – кои от показателите на техниката играят водеща роля в двигателния акт, ще се разработят математически модел и критерий за оценка.

Заклучение

Възможността за стъпково проникване по подсистеми в двигателната структура на плувните стилове, с помощта на системния анализ и синтез, позволява да се открият позитивни и негативни страни в подготовката на отделния плувец. Дълбочината на проникването се определя субективно и в съответствие с нуждите за контрол, както и от степента на подготвеност на наблюдавания. Предмет на наблюдение могат да станат отделни съставни на общото: само циклите, само периодите, само фазите или елементите, комбинация между тях, както и само някои от показателите за оценка на спортната техника.

Чрез посочената систематизация на съставните движения и показателите за обективна оценка на спортната техника спортните педагози могат да измерват, оценяват, сравняват и управляват по-целенасочено, с помощта на единен подход, усъвършенстването на двигателните действия, да се борят с деформацията им в условията на натрупваща се умора, както и да развиват по-целенасочено физическите и функционалните способности на всеки плувец.

Библиография:

1. Бойчев, Кл., Д. Лекина (1998). Плуване. Университетско издателство „Неофит Рилски“, Благоевград. [Boychev, Kl., D. Lekina (1998). Pluvane. Universitetsko izdatelstvo Neofit Rilski, Blagoevgrad.]
2. Булгакова, Н. (1984). Плавание. Под обща редакция. ФиС, Москва. [Bulgakova, N. (1984). Plavanie. Pod obshta redaktsia. FiS, Moskva.]
3. Гросс, Х., Д. Донской (1974). Рационализация спортивной техники на основе моделирования систем движения. – ТПФК, бр. 11. [Gross, H., D. Donskoy (1974). Ratsionalizatsia sportivnoy tehniky na osnove modelirovaniya sistem dvizheniya. – ТПФК, br. 11.]
4. Гросс, Х. (1976). Педагогическая кинезиология – новое направление в спортивной педагогике и биомеханике. – ТПФК, бр. 9. [Gross, H. (1976). Pedagogicheskaya kineziologiya – novoe napravlenie v sportivnoy pedagogike i biomehanike. – ТПФК, br. 9.]
5. Гюмишев, С. (1989). Системно-структурният подход като средство за управление на техниката в лекоатлетическите скокове. – ВФК, бр. 3. [Gyumishev, S. (1989). Sistemno-strukturniyat podhod kato sredstvo za upravlenie na tehnikata v lekoatleticheskie skokove. – VFK, br. 3.]
6. Донской, Д. (1968). Законы движений в спорте. ФиС, Москва. [Donskoy, D. (1968). Zakony dvizheniy v sporte. FiS, Moskva.]
7. Каменов Л. (1999). Техника на спортното плуване, Унискорп, София. [Kamenov L. (1999). Tehnika na sportnoto pluvane, Uniskorp, Sofia.]
8. Каунсилман, Д. (1972). Наука о плаваний. ФиС, Москва. [Kausilman, D. (1972). Nauka o plavanii. FiS, Moskva.]
9. Каунсилман, Д. (1982). Спортивное плавание. ФиС, Москва. [Kausilman, D. (1982). Sportivnoe plavanie. FiS, Moskva.]
10. Кръстев, Й. (1978). Модел и моделиране на техниката – въз основа например тласкане на гюле. – ВФК, бр. 1, 2. [Krastev, Y. (1978). Model i modelirane na tehnikata – vaz osnova naprimer tlas Kane na gyulle. – VFK, br. 1, 2.]
11. Кръстев, Й. (1979). Модел и моделиране техниката на тласкане на гюле. – МиФ, София. [Krastev, Y. (1979). Model i modelirane tehnikata na tlas Kane na gyulle. – MiF, Sofia.]
12. Кръстев, Й. (1989). Усъвършенстване на спортната техника – основен интеграционен резерв на висшето спортно майсторство – ВФК, бр. 2. [Krastev, Y. (1989). Usavarshenstvane na sportnata tehnika – osnoven integratsionen rezerv na vissheto sportno maystorstvo – VFK, br. 2.]
13. Кутинчев, М. (1983). Плуване. МиФ, София. [Kutinchev, M. (1983). Pluvane. MiF, Sofia.]
14. Кутинчева П., Цв. Дилова-Нейкова (2014). Плуване, Ай анд Би, В. Търново. [Kutincheva P., Tsv. Dilova-Nejkova (2014). Pluvane, Ay and Bi, V. Tarnovo.]
15. Макаренко, Л. (1974). Подготовка юных пловцов, ФиС, Москва. [Makarenko, L. (1974). Podgotovka yunyh plovtsov, FiS, Moskva.]
16. Попов, Ив. (1990). Плуване, МиФ, София. [Popov, Iv. (1990). Pluvane, MiF, Sofia.]
17. Рачев, Т., Д. Живков [1979]. Теория и методика на плуването, МиФ, София. [Rachev, T., D. Zhivkov (1979). Teoria i metodika na pluvaneto, MiF, Sofia.]

ст. пр. Бронислава Русева
Лесотехнически университет,
Агрономически факултет,
катедра „Физическо възпитание и спорт“,
GSM: +359 897 953 512,
E-mail: br_kr@abv.bg,
ORCID ID: 0000-0002-5142-1927

РАЗВИВАНЕ НА СКОРОСТНИ КАЧЕСТВА В СПОРТНАТА ПОДГОТОВКА НА 7–11-ГОДИШНИ МОМИЧЕТА И МОМЧЕТА ТРЕНИРАЩИ ТАЕКУОН-ДО

ЕДИ ИВАНОВ

IVANOV EDI. DEVELOPMENT OF SPEED QUALITIES IN THE SPORTS TRAINING OF 7–11-YEAR-OLD GIRLS AND BOYS TRAINING TAEKWON-DO

Резюме: Това емпирично изследване задава въпроса за възможностите за ускоряване на развитието на физическото качество бързина в спортната подготовка на подрастващи таекуондисти – момичета и момчета между 7–11-годишна възраст. Скоростните качества в подготовката на всички спортисти са от голямо значение за усвояване на техническите елементи и спортните постижения. Таекуондото не прави изключение. Този доклад има за цел да се направи анализ на получените резултати оценяващи бързината и скоростните умения на 7–11-годишни момичета и момчета, трениращи таекуон-до по две методични програми.

В продължение на една спортно-състезателна година са изследвани 261 състезатели по таекуон-до от девет български клуба. Бързината на състезателите е измерена със специфичен тест за таекуон-до – „прескоци над гимнастическа пейка“. Състезателите са разделени на две групи: експериментална и контролна, като те са се подготвяли по различна методика.

Ключови думи: бързина, физически качества, ученици, спортисти, подрастващи

Abstract: This empirical study asks the question of the possibilities of accelerating the development of the physical quality speed in the sports training of adolescent taekwondo players – girls and boys between 7–11 years of age. Speed qualities in the preparation of all athletes are of great importance for mastering the technical elements and sports achievements. Taekwondo is no exception. This report aims to analyze the obtained results assessing the speed and speed skills of 7–11-year-old girls and boys practicing taekwondo according to two methodical programs. 261 taekwondo competitors from nine Bulgarian clubs were examined during one sports-competitive year.

The speed of the competitors was measured with a specific test for Taekwondo – „jumps over a gymnastic bench“. The contestants were divided into two groups: experimental and control, and they were prepared using different methods.

Keywords: speed, physical qualities, students, sportsmen, adolescents.

Развиването на съвременното таекуон-до се определя преди всичко от прогреса на сложното взаимодействие между теорията и теоретичното мислене и практиката и практическото изпълнение.

„Обучението във физическата (тренировъчна и състезателна) част на таекуон-до включва в себе си общо пет състезателни дисциплини с широк, разнообразен и разнороден спектър по отношение на биомеханични, кинематични и физични характеристики. Наред с това, спортът таекуон-до

съдържа както индивидуални, така и отборни дисциплини. В резултат на това, чрез практикуването на таекуон-до, трениращите получават комплексно физическо развитие и двигателни способности, които иначе биха достигнали, единствено практикувайки няколко различни видове спорт едновременно“ (Трифонов, 2022).

В спортната подготовка на атлети по източни бойни изкуства са правени различни изследвания, в които успешно са прилагани методики за усъвършенстване на физическа подготовка, отнасящи се до скоростно силовите качества, бързината, скоростната издръжливост, взривната сила на спортистите.

Според Ст. Милетиев (2019) „двигателните качества се изграждат чрез физическата и техническата подготовка на всеки човек. Формирането на двигателен навик не би могло да се осъществи без влагането на съответната сила, бързина, издръжливост. И обратно, физическите качества не могат да се проявяват в изолиран вид, а само под формата на един или друг двигателен навик“ (Милетиев, 2019).

Изследователят Антонова (Антонова, 2015) подчертава, че оптималното ниво на проява на двигателните качества е в пряка зависимост с ефективността на прилаганите технически похвати по време на игра (състезание, двубой).

Проявлението на скоростния потенциал на състезатели е било предмет на изследване на всички спортни дисциплини. И. Пелтекова (2018) търси връзката между бързината и ръста на баскетболисти. В направено от автора изследване са получени резултати, които показват, „че средно по-високите студенти са дали по-добри резултати на 20 m спринтово бягане. Разбира се, трябва да се отчетат и индивидуалните характеристики и нивото на другите физически качества, най-вече на силата и теглото на състезателите. Също не трябва да се забравя, че корелацията е само индикатор за силата на връзката между две променливи и тази връзка не е задължително да бъде причинно-следствена...“ (Пелтекова, 2018).

Развиването на бързината и скоростните качества на 7–10-годишни момичета и момчета, трениращи таекуон-до съвпада с препоръчаната възрастова сензитивност за развиване именно на тези качества. Това ни дава основание да подложим на оценяване бързината на 7–11-годишни момичета и момчета трениращи таекуон-до, които са разделени в две групи – експериментална и контролна.

Считаме, че прилагането на методически целенасочена подготовка за подобряване на бързината и скоростните качества, би допринесло за по-бързото разкриване на скоростния потенциал на 7–11-годишни деца трениращи таекуон-до.

Оценяването на двигателните умения, чрез тестиране, дават конкретни данни за достигнатото ниво на тренираност – ниво на двигателните умения и навици, развитие на основните и специалните двигателни качества на спортиста (Костадинов, 2021). Според Костадинов, установяването на моментното състояние на физическата подготвеност на състезателите, дава възможност на треньорите най-точно и правилно да определят целите и задачите, да изберат средствата и методите, да определят обема на натоварването за постигне на добри резултати в учебно-тренировъчната работа.

Целта на настоящето изследване е да се направи анализ на получените резултати оценяващи бързината и скоростните умения на 7 – 11-годишни момичета и момчета, трениращи таекуон-до по две методични програми.

Методика

Обект на изследване е спортната подготовка по таекуон-до за подрастващи на възраст между 7–11-годишна възраст.

Предмет на изследване са бързината и скоростните качества на момичета и момчета от 7 до 11-годишна възраст, трениращи таекуон-до.

Изследването е проведено в гр. София, с ученици от I–IV клас на възраст от 7 до 11 години в края на 2021 г. след като е приключило 1-годишен период на подготовка.

Бързината и скоростните умения са изследвани с помощта на теста – прескок над гимнастическа пейка.

Участието на лицата в изследването е осъществено с помощта на треньори по таекуон-до и е доброволно и за двете страни – състезатели и треньори.

Анализ на резултатите

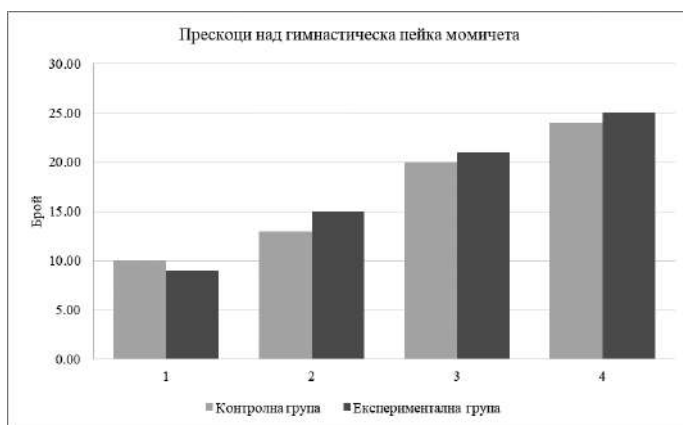
Бързината е едно от основните качества, заемащо важно място при проявление на физическата дееспособност. При заниманията с Таекуон-До изпълненията на бойните техники са свързани с бързото движение на крайниците и тялото.

Данните получени при тестирането са подложени на сравнителен анализ. В него са сравнени данните на състезателите от експериментална и тези от контролна група. Резултатите в цифрови стойности за скоростните качества на момичета трениращи таекуондо са представени на табл. 1.

Таблица 1. Стойности за бързина на момичета от I до IV клас – КГ и ЕГ

Клас	Момичета от първи до четвърти клас						d	P%
	Показател	Контролна група		Експериментална група				
		X 1	S 1	X 2	S 2			
Първи клас	Прескок над гимнастическа пейка (s)	10,43	0,98	10,89	0,78	0,46	68,831	
Втори клас	Прескок над гимнастическа пейка (s)	13,83	0,75	15,00	1,32	1,17	0,926	
Трети клас	Прескок над гимнастическа пейка (s)	20,42	1,98	21,55	2,02	1,13	0,810	
Четвърти клас	Прескок над гимнастическа пейка (s)	25,92	1,89	26,92	1,80	1,00	0,820	

Ефективността на приложената методика на педагогическия модел се доказва при бързината, измерена посредством прескоци над гимнастическа пейка. Динамиката на развиване на бързината при момичетата е измерена посредством тест „Прескоци над гимнастическа пейка“ и представена нагледно на фиг. 1.



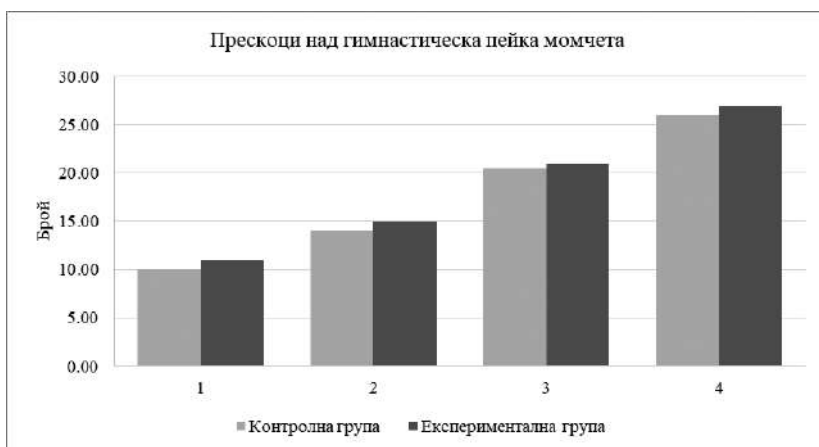
Фиг. 1. Резултати от теста „Прескок над гимнастическа пейка“, измерващ бързината при момичета от КГ и ЕГ от I до IV клас

Резултатите в цифрови стойности за скоростните качества на момчета трениращи таекуондо са представени на табл. 2

Таблица 2. Стойности за бързина на момчета от I до IV клас – КГ и ЕГ

Клас	Момчета от първи до четвърти клас						d	P%
	Показател	Контролна група		Експериментална група				
		X 1	S 1	X 2	S 2			
Първи клас	Прескок над гимнастическа пейка (s)	10,00	1,05	10,88	0,99	0,88	99,373	
Втори клас	Прескок над гимнастическа пейка (s)	13,27	1,66	14,86	1,65	1,59	0,999	
Трети клас	Прескок над гимнастическа пейка (s)	19,81	1,60	21,25	1,82	1,44	0,992	
Четвърти клас	Прескок над гимнастическа пейка (s)	24,00	1,78	24,95	1,79	0,95	0,890	

При анализа на резултатите от изследването се установява, че с прилагането на педагогическия модел в тренировките на учениците от експерименталната група се е подобрила бързината и при момчетата (фиг. 2).



Фиг. 2. Резултати от теста, измерващ бързината при момчета от КГ и ЕГ от I до IV клас

При момчетата от първи клас не е настъпила съществена промяна на бързината. Разликата на средните стойности между прескока над гимнастическа пейка на контролната и експерименталната група след експеримента е 0.46. Същата не е достоверна ($P = 68\%$).

При момчетата от първи клас разликата между средните стойности на прескоците е 0.88 и е достоверна ($P = 99.37\%$).

Тренировките по Таекуон-До са се отразили по различен начин върху бързината при момичетата и момчетата от първи клас. В процеса на началното обучение са създадени условия за развитието на основните физически качества на състезателите. В повечето случаи тези качества не се развиват и не съответстват напълно на изискванията на Таекуон-До.

Системните тренировки, при които се включени нови специализирани упражнения са повлияли на бързината на момичетата от втори клас. При момчетата от експерименталната група бързината на прескока е с 1.17 по-добра от бързината на прескока на момичетата от контролната група ($P = 92.6\%$). Въпреки недостоверността на разликите, тенденция е положителна при развитието на това физическо качество.

Изпълнението на специализирани упражнения подбрани за експериментален педагогически подел за подготовка са се отразили положително върху развитието на бързината при прескачането на гимнастическа пейка и при учениците от втори клас. Разликата от 1.59 е достоверна ($P = 99.99\%$).

Положителни са промените на бързината при изпълнението на теста прескок над гимнастическа пейка при момичетата и момчетата от трети клас. При момичетата бързината се е повишила с 1.13 при $P = 81.9\%$. Няма основание да се твърди, че момичетата от експерименталната група са по-бързи при прескачането на гимнастическата пейка. Може да се предполага, че бързината им ще се развива прогресивно.

По-силно моделът е въздействал върху експерименталната група при момчетата от трети клас. Те са изпълнили теста с 1.44 s по-бързо в сравнение с момчетата от контролната група. Разликата на средните стойности е с висока гаранционна вероятност ($P = 99.2\%$), което показва, че специализираните упражнения на експериментирания модел са оказали най-силно въздействие за нарастване на бързината при момчетата.

Установи се, че не са настъпили значими промени на бързината на момичетата и момчетата от четвърти клас. При тестиране чрез прескока над гимнастическа скамейка. При момичетата достоверността между контролната и експерименталната група е $P = 82\%$. По всяка вероятност част от средствата, които се прилагат в тренировките по Таекуон-До са използвани и при тренировките от модела. Съществува известна тенденция за развитие на бързината.

Състезателите от експерименталната група по-бързо прескачат гимнастическата пейка в сравнение състезателите от контролната група. Разликата от 0.95 не е достоверна ($P = 89\%$), което не се дължи на въздействието на целенасочената работа от експерименталния педагогически модел.

Съществува възможност за подобряване на бързината на таекуондистите от контролната група при четвърти клас, при прилагане на системата на експериментирания педагогически модел по-продължително време.

При обобщение на разликите между средните величини на бързината при прескока над гимнастическа пейка се вижда, че педагогическия модел е повлиял по-силно върху момчетата, в сравнение с момичетата от експерименталните групи. Състезателите и състезателките от експерименталните групи като цяло имат по-добра бързина, измерена с теста прескок над гимнастическа пейка от състезателите от контролните групи. Това потвърждава, че използваният педагогическият модел е по-ефективен от стандартната методика на тренировка по таекуондо.

Заклучение

Резултатите получени при измерването на качеството бързина, снети със специфичен за таекуондото тест – прескок над гимнастическа пейка, ни дава основание да заключим, че при всички състезатели има подобрене в постиженията. Но при състезателите от експерименталната група това подобрене е по-голямо.

Развитието на скоростните качества помага за по-добрата техническа подготовка и прилагането на елементите в бойните техники.

Бележка: Докладът е по проект № 80-10-107 от 13.05.2022 г., ФНИ, СУ, Св. Климент Охридски“, 2022.

Литература

1. Антонова, М. (2015). Вариативност на физически и технически на волейболисти от спортните училища. Научна конференция на Русенски университет „Ангел Кънчев“, Том 54, Серия 8.2 – ФВ и С. Издателски център при РУ „Ангел Кънчев“. ISSN 1311-3321, с. 131–134. [Antonova, M. (2015). Variativnost na fizicheski i tehniicheski na volejbolisti ot sportnite uchilishta. Nauchna konferentsiya na Rusenski universitet „Angel Kŭnchev“, Tom 54, Seriya 8.2 – FV i S. Izdatelski tsentŭr pri RU „Angel Kŭnchev“. ISSN 1311-3321, s. 131–134]
2. Костадинов, Р. (2021). Изследване на физическата годност на 12–14-годишни момичета – алпийски скиори. Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта, УИ „Св. Климент Охридски“, с. 282–288, ISSN:1314-2275. [Kostadinov, R. (2021). Izsledvane na fizicheskata godnost na 12–14-godishni momicheta – alpijski skiiori. Suvremenni tendentsii na fizicheskoto vuzpitanie i sporta, UI „Sv. Kliment Okhridski“, s. 282–288, ISSN: 1314-2275.]
3. Милетиев, Ст. (2019) Развиване на двигателни качества у ученици и студенти в контекста на съвременното образование, i-Продължаващо образование, ISSN (online):1312-899X. Последно посетен на 08.05.2022 г. [Miletiev, St. (2019) Razvivane na dvigatelni kachestva u uchenitsi i studenti v konteksta na savremennoto obrazovanie, i-Prodalzhavashto obrazovanie, ISSN (online):1312-899X. Posledno poseten na 08.05.2022 g.]
4. Пелтекова, И. (2018). Взаимозависимост между максимална скорост на бягане на 20 метра с ръста на студенти играещи баскетбол. Десета МНК: Съвременни тенденции

- на физическото възпитание и спорт. УИ „Св. Климент Охридски“, С., ISSN 1314-2275, с. 280–285. [Peltekova, I. (2018). Vzaimozavisimost mezhdru maksimalna skorost na byagane na 20 metra s rasta na studenti igraeshiti basketbol. Deseta MNK: Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sport. UI „Sv. Kliment Ohridski“, S., ISSN 1314-2275, s. 280–285.]
5. Трифонов, М. (2022) Таекуон-до като уникален и универсален съвременен спорт. Статия на страницата на Таекуон-до клуб „Феникс“ написана на 25 ноември от Мирослав Трифонов. <https://f-enix.org/> – последно посетен на 08.05.2022 г. [Trifonov, M. (2022) Taekuon-do kato unikaleni i universaleni savremeni sport. Statia na stranitsata na Taekuon-do klub „Feniks“ napisana na 25 noemvri ot Miroslav Trifonov. <https://f-enix.org/> – posledno poseten na 08.05.2022.]

Еди Иванов
Софийски университет „Св. Климент Охридски“,
Министерство на младежта и спорта
GSM: +359 898 546 245
E-mail: eddy_iv@abv.bg
ORCID ID: 0000-0003-1828-9634

ИНТЕРЕСЪТ НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ 4. КЛАС КЪМ ФУТБОЛА КАТО ФАКТОР ЗА ПОВИШАВАНЕ ЕФЕКТИВНОСТТА НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

ИВАН СИМЕОНОВ

IVAN SIMEONOV. THE INTEREST OF 4TH-GRADE STUDENTS IN FOOTBALL AS A FACTOR FOR INCREASING THE EFFECTIVENESS OF LEARNING IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS LESSONS

Абстракт: В текущото изследване са проучени познавателните интереси и мотивацията за практикуване на футбол в началното училище. В изследването се разглежда проблематиката за интересите на учениците в процеса на обучението по физическо възпитание и спорт, познаването им от страна на спортния педагог, както и необходимостта от съобразяване с тях в учебно-възпитателния процес. Чрез наблюдения на съответните тематични уроци по физическо възпитание и спорт, и чрез анкетно проучване проведено със 129 ученици от шест паралелки на 4. клас, се установява нагласата към обучението по футбол в уроците по физическо възпитание и спорт. На база на получените резултати ясно личи тенденцията, че учениците имат по-голям интерес към дейностите, които умеят и избягват тези, които представляват трудност за тях.

Ключови думи: *интерес, футбол, спорт, физическо възпитание, самооценка*

Abstract: The study presents the cognitive interests and motivation to practice football in primary school. This research examines the question of the student's interests in the process of physical education and sports training, the need to take them into account in the educational process, and also the overall engagement of the sports pedagogue.

The attitude of students and teachers towards practicing football in physical education and sports lessons was analyzed based on observations on the relevant thematic lessons in physical education and sports and a survey conducted among 129 students from 6 classes of the 4th grade. Based on the obtained results, it is clear that students tend to have more interest in the activities they are good at and avoid those that are difficult for them.

Keywords: *interest, football, sports, physical education, self-assessment*

В текущото изследване са проучени познавателните интереси и мотивацията за практикуване на футбол в началното училище. Проучването на проблема е актуално предвид факта, че в действащата програма по физическо възпитание и спорт за началното училище футболът е част от задължителното учебно съдържание, а изследванията по темите за интересите на учениците са в дефицит. Изследването е важно, както за подобряване на работата с вече заинтересованите към футболната игра, така и за привличане на нови привърженици на спорта. Точно формираните в тази възраст интереси остават трайни почти през целия живот на човек (Маринова, 2009).

Футболът безспорно е един от най-популярните спортове в световен мащаб. Колективният характер, достъпността и емоционалната наситеност на футбола са в основата на силното му въздействие върху всички слоеве на обществото. Комерсиализацията на футбола, и на спорта като цяло, в съвременното общество представлява пряк път за подбуждане на детските интереси. Децата се стремят да подражават на по-големите и на възрастните (Минчев, 2011), а особено сред последните футболът е предпочитана и често разисквана тема. Професионалните футболисти са лесно разпознаваеми обществени фигури и представляват модели за подражание. Подкрепянето на определен отбор пък пробужда у подрастващите чувството за принадлежност към определен социум. Освен това практикуването на колективните спортове е своеобразен контрапункт на някои съвременни проблеми на подрастващите – хиподинамия, нежелание за работа в екип, незачитане на правила и норми, липса на толерантност, несигурност при взимане на решения и др. Към това трябва да добавим и всички положителни влияния от практикуването на футбола върху организма – развитие на кондиционни и координационни способности, както и на основните жизнени функции (Стоянов, 2013). Всички тези предпоставки правят футбола изключително подходящо средство за изследване на интересите на учениците към учебното съдържание по физическо възпитание и спорт.

Важно е да се отбележи, че интересите могат да са коренно различни при различните хора в зависимост от пол, възраст, здравословно състояние, социална среда, възпитание, жизнен опит, влияние на други интереси и др. (Ватев, 1988; Clark, 2012). Когато човек практикува дейност, която е интересна за него, той има нужда от много по-малко външна мотивация, влага повече старание, опитва се по-упорито да прогресира и може максимално да се възползва от положителните ефекти на тази дейност. От друга гледна точка, ако практикуваната дейност не е интересна на практикуващите, а им се налага да я практикуват по принуда, е възможно те да се настроят враждебно към нея, което да влоши качеството на изпълнение. По този начин те не прогресират в дадената дейност, създават си грешни впечатления за цели групи дейности, които могат да се запазят за дълго време (например ако не харесват футбол, могат да решат, че не харесват спорта като цяло) (Rounds, 2014).

МЕТОДОЛОГИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

За реализирането на изследването бяха използвани следните педагогически инструменти:

I. Анализ на литературни източници и учебна документация – анализирана е общопедагогическа и спортно-методическа литература, както и

актуалната учебна програма по физическо възпитание и спорт за 4. клас, утвърдена от Министерството на образованието и науката (<https://web.mon.bg/bg/2190>).

II. Педагогическо наблюдение и запис – с цел да се установи как се реализира учебното съдържание по футбол в началното училище бяха наблюдавани общо 30 урока по ФВС на ученици от 4. клас. По време на наблюденията е наблюдаван подходът на учителите към учебния материал, представянето на задачите, създаването на интерес у учениците, предлаганите педагогически технологии, както и отношението на учениците към процеса на изучаване на футболната игра. Наблюдаваните уроци са проведени в периода от април до юни (10 урока в 35. СУ „Добри Войников“ – гр. София, 15 урока в 119. СУ „Акад. Михаил Арнаудов“ – гр. София, 5 урока в ОУ „Св. св. Кирил и Методий“ – с. Драгичево).

II. Анкетен метод – проведен с три групи изследвани лица. Използвана е пряка групова анкета (Бижков, 1999). Проучен е интереса на 129 ученици (75 момчета и 54 момичета) от шест паралелки 4. клас на 35. СУ „Добри Войников“ (един клас), 132. СУ „Ваня Войнова“ (един клас) и 56. СУ „Проф. Константин Иречек“ (един клас), 119. СУ „Акад. Михаил Арнаудов“ (два класа), 5 урока в ОУ „Св. св. Кирил и Методий“ (един клас). Анкетата съдържа осем въпроси, които са от открит тип:

Анкетен лист

1. Играли ли сте футбол, или подобни на него игри в часовете по физическо възпитание и спорт?
2. Предпочитате ли занимания по футбол пред други игри?
3. Какво най-много ви харесва да изпълнявате в игрите по футбол?
4. Ако има нещо, което ви затруднява в играта на футбол, кое е то?
5. Кое в заниманията по-футбол ви е най-лесно?
6. Ако зависеше от вас бихте ли играли футбол по-често?
7. Ще ви бъде ли интересно да правите нови упражнения с цел да се научите да играете футбол по-добре?
8. Играете ли футбол извън часовете по Физическо възпитание и спорт (в междучасията, след училище, в организирана школа)?

РЕЗУЛТАТИ

I. На базата на проведените наблюдения на уроци се открояват следните положителни и отрицателни моменти при реализирането на учебното съдържание по футбол:

Положителни страни

1. Голямо желание за практикуване от страна на момчетата от класа.
2. Протичане на играта при висок емоционален фон и изпитване на положителни емоции.

3. По време на играта има съществено физическо натоварване породено от бягането. Развиват се дихателната, сърдечно-съдовата система и долните крайници.

4. Решаване на възпитателни задачи – разбирателство между съотборници и противници, честност и спазване на правилата (дори когато учителят не наблюдава играта).

5. Попадане в нови и разнообразни игрови ситуации, които поставят на изпитание техническите умения и мисленето на учениците

Отрицателни страни

1. Създаване на стереотип, че жените не могат и/или не трябва да играят футбол. Няма опити да се събуди интерес у момичетата.

2. Използване единствено на двустранната учебна игра при обучението по футбол. По този начин някои ученици играят твърде малко с топката, дори да имат добри умения за движение без топка. Така част от техническите умения могат да останат недоразвити.

3. Децата лесно губят интерес, когато изпълненията не им доставят удоволствие. Загубата често не просто не носи удоволствие, ами е потискаща за децата. Някои ученици се опитват структурират отборите, така че да са сигурни в своята победата. Самоорганизацията е положителна, но е важно учителят да може да съблюдава за формирането на равностойни отбори.

4. Забелязват се чести нарушения на дидактическите принципи, което понякога не е по вина на учителите. Например не винаги е възможно да се диференцира обучението. Забелязва се, че някои от учениците не могат да изпълняват определени упражнения или задачи, докато за други ученици същите такива са прекалено лесни и не представляват интерес за изпълнение. Въпреки необходимостта от използване на индивидуален подход, често това не е възможно поради малката продължителност на урока, броя задължителни задачи, които трябва да бъдат включени в него и големият брой ученици с различни индивидуални нужди (Маринов, 2020). Често се забелязва и нарушение на принципите за достъпност, за системност и последователност (Рачев, 1987). Футболът е много комплексна игра и голяма част от груповите взаимодействия освен разнообразни са и с високо ниво на сложност (Seedhouse, 2010). Не се забелязва упражняване на по-сложните елементи в облекчени условия, а учениците се сблъскват с тях направо в игрови ситуации. На учениците не е предлагано да отработват каквито и да е елементи от футболната игра чрез разчленен метод, което до някаква степен насажда у тях усещане за сложност. Разчлененият метод (Попов, 1982) може да е много полезен при заучаването на изпълнения на статични положения (засилване, постановка на тялото и замахване, удар по топката, движение на тялото

след изпълнение на удара по топката), вместо това учениците предимно се опитват да възпроизведат изпълнението по представа, или просто да ритнат топката с максимална сила.

II. Резултати от анкетно проучване сред ученици.

Въпрос 1:

Играли ли сте футбол, или подобни на него игри в часовете по физическо възпитание и спорт?

Възможни отговори: Да/Не

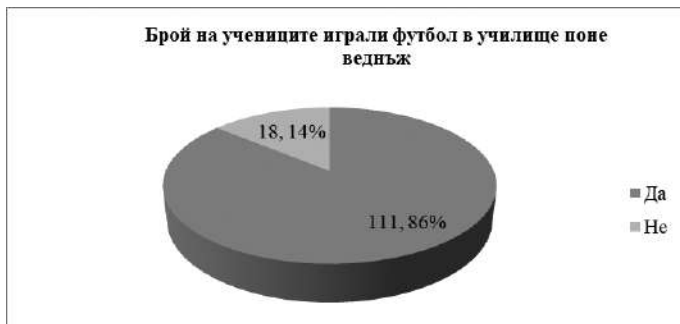
Цел на въпроса: Да се провери дали учениците имат практически опит във футбола и подготовителните за него игри.

Резултат от анализа:

От всички 129 анкетирани ученици 111 (86%) потвърждават, че поне веднъж са играли футбол в часовете по физическо възпитание и спорт (фиг. 1). Момчетата, които са играли поне веднъж са 70 (93%), а момичетата 41 (76%). Учениците, които отбелязват, че никога не са играли футбол в училище, макар че са имали такава възможност, са 18 (14%), от които 5 момчета (7%) и 13 момичета (24%).

Връзка на резултатите от анализа с темата на изследването:

По-нататъшното изследване на учениците няма да е обективно ако поне 50% от анкетираните ученици не са практикували футбол по време на уроците по физическо възпитание спорт.



Фиг. 1. Брой на учениците играли футбол в училище поне веднъж

Въпрос 2: Предпочитате ли занимания по футбол пред други игри?

Отговор: Да/ Не

Цел на въпроса: Да се определи нивото на интерес на учениците към футбола спрямо други игри.

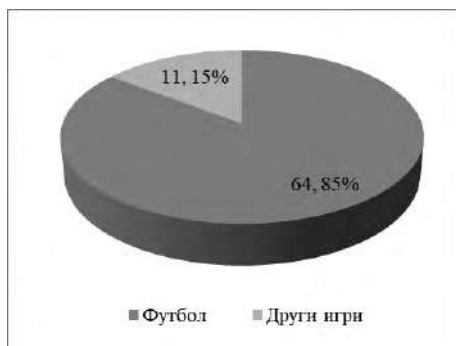
Резултат от анализа:

Футболът има малко предимство в общ план – 70 ученици (54%) го посочват като предпочитан пред други игри, които пък са избрани от 59 ученици (46%). Посочените 46% се разпределят сред „Топка над въже“,

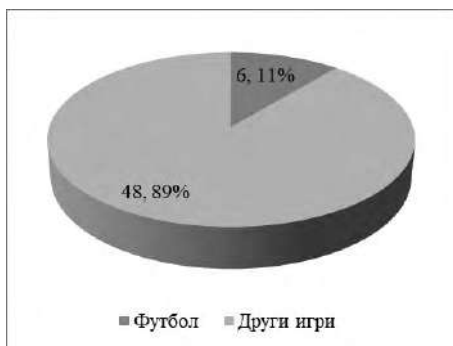
Баскетбол (подготвителни игри за него) и „Народна топка“. Очаквано футболът е първият избор на по-голямата част от момчетата – 64 (85%) (фиг. 2), докато само 11 (15%) от тях посочват като предпочитани други игри. При момичетата наблюдаваме обратната тенденция – само 6 от тях (11%) от всички 54 участвали в изследването посочват футбола като предпочитана игра. По-голямата част – 48 (89%) избират други игри пред футбола (фиг. 3).

Връзка на резултатите от анализа с темата на изследването:

Предпочитанията на учениците да изберат футбол пред други игри ясно показва нивото на интереса към него. По този показател определено момчетата демонстрират по-голям интерес, за разлика от момичетата.



Фиг. 2. Предпочитания на момчетата към футбола



Фиг. 3. Предпочитания на момичетата към футбола

Въпрос 3: Какво най-много ви харесва да изпълнявате в игрите по футбол?

Отговор: Един отговор. Свободен.

Цел на въпроса: Да се проучи какво точно доставя удоволствие на учениците, когато играят (или са играли) футбол.

Резултат от анализа:

Учениците посочват много и разнообразни неща, които им доставят удоволствие (фиг. 4 и фиг. 5). Най-голям процент (25%) събира нападателната игра и отбелязването на голове, което е посочено от 32 изследвани. След него в тройката на най-удовлетворяващите действия се нареждат играта на вратаря посочена от 17 (14%) анкетирани и изпълнението на статични положения посочено от 16 (13%). По 10 (8%) ученици посочват играта в защита и отборната игра като нещата, които им доставят най-голямо удоволствие. Трябва да се отбележи, че е голям броят на учениците 27 (21%) посочили, че не харесват футбола и нищо в него не им доставя удоволствие. Това мнение е преобладаващо сред момчетата 21 (39%) и се среща в значително по-малък процент при момчетата 6 (8%). Все

пак има макар и малък брой ученици, които са на противоположното мнение – 4 момчета (5%) казват, че всичко в играта им доставя удоволствие. Според изследването при момчетата най-голямо удоволствие носи нападателната игра, посочена от 26 (35%) анкетирувани. При момичетата нападателната игра заема трето място с 6 (11%) от отговорите. При момичетата най-удовлетворяваща е играта под рамката на вратата, посочена от 9 (17%) анкетирувани. От изследваните момчета 8 (11%) посочват, че най-голямо удоволствие им носи играта като вратар. Изпълнението на статични положения се нарежда на трето място в общ план като то е посочено от 11 (15%) момчета и 5 (9%) момичета. Футболът може да носи удоволствие по-много и различни начини и това личи по многото и различни отговори на текущия въпрос. Най-рядко посочваните отговори са събрали под 4% от гласовете – бягането, участието и победата.

Връзка на резултатите от анализа с темата на изследването:

Положителните емоции са основна предпоставка за възбудането и поддържането на устойчив детски интерес. Чрез подобно проучване най-предпочитаните от учениците дейности и елементи могат да бъдат включвани по-често в уроците по физическо възпитание и спорт.



Фиг. 4. Какво харесват момчетата в заниманията по футбол



Фиг. 5. Какво харесват момчетата в заниманията по футбол

Въпрос 4: Ако има нещо, което ви затруднява в играта на футбол, кое е то?

Отговор: Един отговор. Свободен

Цел на въпроса: Да се определят, кои са най-често срещаните затруднения срещани от учениците в заниманията включващи футбол. Да се провери дали учениците осъзнават трудностите, които имат.

Резултат от анализа:

Характерно за изследваната възраст е, че децата все още не могат да правят реална самооценка на своите знания и умения (Тодорова, 2011). Преди това най-често срещаните отговори на въпроса са „Нищо не ме затруднява“ (41 ученици; 32%) и „Не мога да преценя какво ме затруднява“ (24 ученици; 19%). Близко половината от момчетата (35; 47%) смятат, че нямат затруднения с изпълнението на футболните елементи, като същото твърдят само 6 (11%) от момичетата. Само 4 (6%) от момчетата не могат да преценят какво им е трудно, докато броя на момичетата е близо пет пъти по-голям (20; 37%). Най-много ученици (19; 15%) посочват, че имат проблеми с прецизността при удара по топката и точността на подаванията. Тези затруднения се изразяват в лошо преценена сила на удара по топката или грешно изпълнен удар по топката. Това е нормално, тъй като учениците в този възрастов период сравнително трудно изпълняват движения, изискващи точност и съгласуваност в работата на различните мускулни групи (Пенева, 2013). Такъв тип затруднения посочват 11 (15%) от момчетата и 8 (15%) от момичетата. Играта на вратаря затруднява по равно момичета и момчета – 6 ученици (5%). Играта един срещу един в нападение и прилежащите към нея финтови движения затрудняват 6 момчета (8%). Този отговор не е даден от нито едно момиче, което произлиза от факта, че момичетата са слабо заинтригувани от нападателната игра. Играта в защита също е посочена почти от еднакъв брой момчета (2; 3%) и момичета (3; 6%). Затруднения посочени само от момчетата са още изпълнението на странично хвърляне (3; 2%), играта при числено равенство в защита (3; 4%), изпълнението на ъглов удар (1; 1%), бягането (1; 1%), отнемането на топката (2; 2%), всичко (1; 1). Само момичета посочват, че срещат затруднения с правилознанието (6; 11%), физическите единоборства (3; 6%) и жонглирането с топка (2; 4%).

Връзка на резултатите от анализа с темата на изследването:

Нормално е всеки ученик да среща трудности с учебното съдържание. Реалната самооценка по отношение владене на футболните елементи се изгражда у учениците само ако те имат достатъчно богата двигателна култура и база за сравнение. Интересите на учениците могат да бъдат насочени дори към елементите, които ги затрудняват, ако

задачите, които са подбрани са с подходяща трудност. Много сложните упражнения, които не могат да бъдат изпълнени правилно, в комбинация с много забележки и корекции от страна на учителя, могат да отблъснат учениците от играта. Постепенно нарастващата трудност, в комбинация с поощрения и похвали може дори да създаде положителни предпоставки за нарастване към футбола. Тук обаче също не трябва да се прекалява, за да не се създаде грешно самочувствие и представа за перфектно владееене на елементите.

Въпрос 5: Кое в заниманията по-футбол ви е най-лесно?

Отговор: Един отговор. Свободен

Цел на въпроса: Да се провери, кои елементи са най-лесни за изпълнение според учениците. Да се сравни има ли връзка между елементите определени по-рано като най-харесвани и тези определени като най-лесни за изпълнение. Да се съпоставят определените за най-лесни и най-трудни за изпълнение елементи.

Резултат от анализа:

Голям брой от учениците (34; 26%) не могат да преценят кое им е най-лесно. От тях 10 (13%) са момчета, а 24 (44%) са момичета. Сравнително малък брой от учениците 10 (8%) посочват, че всичко им е лесно (**всички от тях са момчета**). Най-често посочваните като лесни за изпълнение са елементите от играта на вратаря. Те са посочени от 19 анкетираните (15%). От тях 10 (13%) са момчета, а 9 (17%) са момичета. Това е най-често посочвания отговор от момичетата, което е в съответствие с факта, че играта на вратаря е посочвана от тях като носеща най-голямо удоволствие. Ударите по статична топка са посочени като най-лесни от 12 ученици (9%). От тях 8 (11%) са момчета, а 4 (7%) са момичета. Значително по-трудните удари по движеща се топка са посочени от 5 (4%) момчета. Играта в защита и нападение, подаванията и воденето на топката са посочени от еднакъв брой ученици като най-лесни (8; 6%). Това не е изненадващо при положение, че това са най-често използваните елементи по време на игра. Бягането се определя като лесно от 6 (5%) от запитаните. Играта един срещу един, която е определена като трудна от 5% от изследваните се определя като лесна от 4 (3%) от анкетираните. В наблюдаваните за целта на изследването двустранни игри възникват твърде малко ситуации от този тип. Това се налага поради факта, че често почти всички участници (без вратарите) са в зоната на топката. За това не може да се приеме със сигурност, че учениците могат да оценяват уменията си в подобни ситуации. Едва 5 (4%) от учениците посочват страничното хвърляне като най-лесно. Нито един ученик обаче не е посочил страничното хвърляне като трудност. По време на наблюденията се отбелязва, че страничното хвърляне се

изпълнява грешно в 8 от 10 опита. Отнемането на топката е отбелязано от едно момче и едно момиче (2%) за най-лесно, което е два пъти и половина по малко от учениците, които посочват, че са затруднени от този елемент.

Връзка на резултатите от анализа с темата на изследването:

Посочваните за най-лесни за изпълнение елементи често са най-използваните в играта. Те трябва да представляват основа за преход към по-сложните и трудни технико-тактически елементи на играта. Автоматизацията на определени движения е важна за по-нататъшното усъвършенстване на уменията на учениците, но трябва да се следи и за правилното изграждане на двигателния навик. Често учениците изпълняват дадено действие в най-лесния за тях вариант, но това улеснение може да навреди на цялостната техника. Така например е по-лесно страничното хвърляне да се изпълни с подскок, но това се отчита като грешка от правилника. Ученикът може да изпита максимално удоволствие от играта ако владее голям арсенал от елементи и движение и ги изпълнява съобразно правилника на играта. Играта на вратаря е определяна за най-лесна, защото действието в по-малка степен се развива около него, и защото той може да играе с топката и с ръце.

Въпрос 6: Ако зависеше от вас бихте ли играли футбол по-често?

Отговор: Да/Не

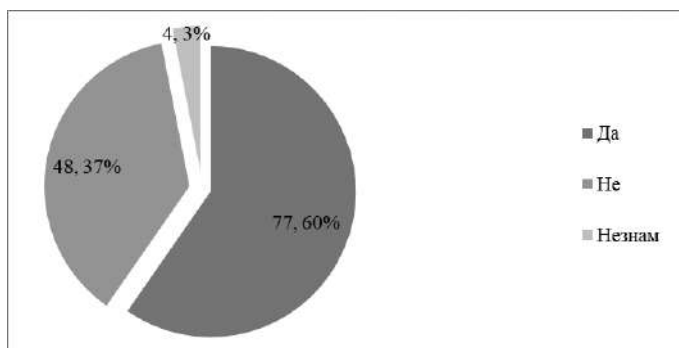
Цел на въпроса: Да се отбележи дали учениците биха играли футбол по-често ако можеха да влияят на учебното съдържание и протичането на учебния процес по време на уроците по физическо възпитание и спорт.

Резултат от анализа:

По-голямата част от учениците (77; 60%) биха добавили още футбол към уроците си. На другия полюс са 48 (37%) от запитаните, а две момчета и две момичета (3%) нямат мнение (фиг. 6). Момчетата, които искат да играят повече футбол са 61 (81%), а момчетата 16 (29%). Очаквано по-голяма част от момчетата 36 (28%) не искат да играят повече футбол, което е в унисон с отговорите им, че биха предпочели други игри пред него. Момчетата, които посочват, че не биха играли повече футбол са 12 (16%).

Връзка на резултатите от анализа с темата на изследването:

Желанието за повече практикуване на играта свидетелства за засилен интерес към нея.



Фиг. 6. Биха ли играли учениците футбол по-често в уроците по ФВС, ако имаха възможност да избират?

Въпрос 7: Ще ви бъде ли интересно да правите нови упражнения с цел да се научите да играете футбол по-добре?

Отговор: Да/Не

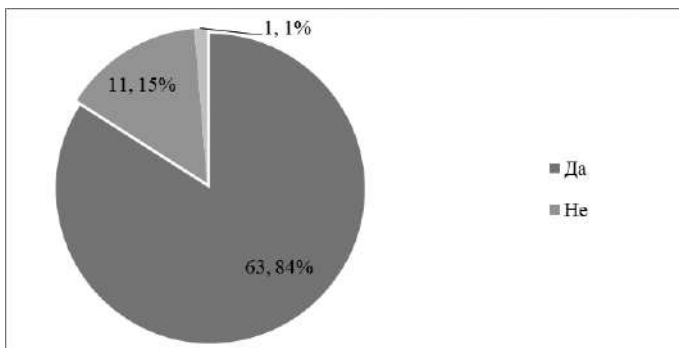
Цел на въпроса: Да се провери желанието на учениците да опитат нови неща с цел да подобрят футболните си умения.

Резултат от анализа:

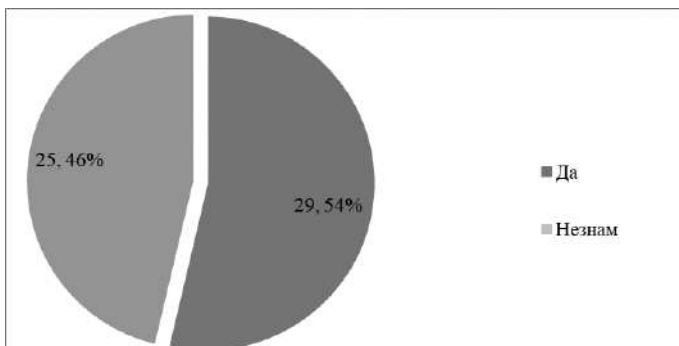
Учениците, които имат желание да опитат нови упражнения са 92 (71%). Тези, които нямат такова желание са 36 (28%). Има само едно момче, което не е сигурно в избора си. От изследваните момчета 63 (84%) имат желание да се усъвършенстват (фиг. 7), а броят на момичетата е 11 (15%) (фиг. 8). Учениците, които не желаят да правят различни упражнения са съответно 11 момчета (15%) и 25 (45%) момичета.

Връзка на резултатите от анализа с темата на изследването:

Желанието за задълбочаване в материята и усъвършенстване говори за интерес към избраната дейност. С нарастването на познанието и усвояването нови знания и умения се увеличава и интересът към съответната дейност. Колкото по-голям е интересът към дейността, толкова повече се мотивира и желанието на усъвършенстване на собствените умения. Тази взаимовръзка е основна за развитието, в която и да е област на познанието (Slavin, 2005).



Фиг. 7. Имат ли момчетата интерес към нови упражнения по футбол?



Фиг. 8. Имат ли момчетата интерес към нови упражнения по футбол?

Въпрос 8: Играете ли футбол извън часовете по Физическо възпитание и спорт (в междучасията, след училище, в организирана школа)?

Отговор: Да/Не

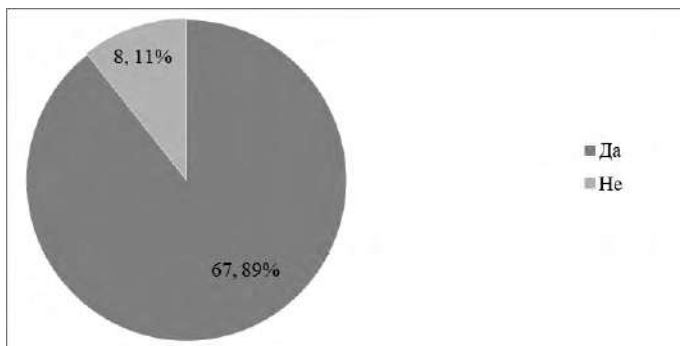
Цел на въпроса: Да се установи дали има склонност у учениците да играят футбол по собствено желание

Резултат от анализа:

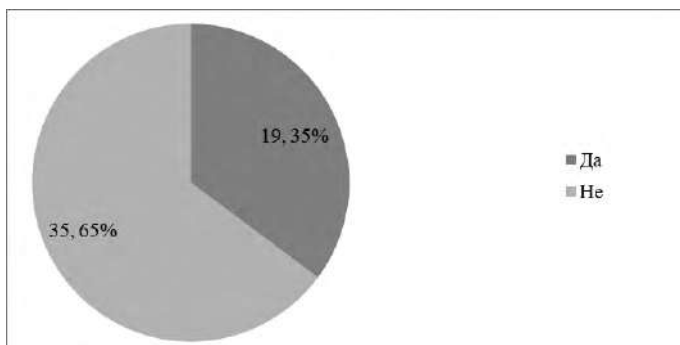
Футбол извън уроците по ФВС играят 86 (67%), а 43(33%) не го правят (фигура 23). Момчетата, които играят по собствено желание са 67 (89%) (фиг. 9), а момчетата 19 (35%) (фиг. 10). Анкетираните, които не играят футбол извън уроците са съответно 8 момчета (11%) и 35 момичета (65%).

Връзка на резултатите от анализа с темата на изследването:

Повечето ученици посочват, че играят футбол с приятели в свободното си време, както и със съученици по време на междучасията. Част от момчетата посочват, че водят системна тренировъчна дейност в организирани футболни школи. Във всички случаи проявяването на инициатива за занимаване с футбол извън задължителните занимания в училище гарантира за голям интерес към играта.



Фиг. 9. Играят ли момчетата футбол извън часовете по ФВС?



Фиг. 10. Играят ли момичетата футбол извън часовете по ФВС?

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

На основание на поставените цели и задачи на изследването и резултатите от него, могат да се направят следните изводи и препоръки:

Изводи

1. В резултат на педагогическите наблюдения по време на обучението по футбол в уроците по физическо възпитание се установява, че:

- съществува висок интерес на учениците към футбола;
- учениците участват активно, когато играят футбол;
- учениците познават на основните положения от правилознанието на играта;
- нивото на владееене на техническите елементи варира от високо, до много ниско за възраст;
- на практика учениците не владеят тактическите елементи заложен в програмата, изпълняват ги случайно, или по представа какво трябва да се случи в определената ситуация;
- учителите слабо засягат работата с ученици, които не владеят определени технико-тактически елементи;

– не се извършва диференциацията на обучението по футбол, всички ученици изпълняват една и съща задача;

– заниманията по футбол са твърде еднообразни.

2. На база на анкетното проучване извършено с ученици от 4. клас става ясно, че почти всички учениците са практикували футбол в училище поне веднъж и така имат база за сравнение с други игри. За формирането на интересите е важно учениците да могат да избират, а не да бъдат задължавани да изпълняват определени дейности. Футболът е предпочитан за практикуване пред другите игри както в училище, така и извън него. Тези предпочитания са по-разпространени сред момчетата, но се регистрира интерес и от страна момичетата. Разнообразието, което предлага футболът привлича вниманието на учениците. Почти всеки ученик може да открие елементи, чието изпълнение му носи удоволствие. В допълнение учениците демонстрират интерес и желание да опитат нови упражнения с цел да играят по-добре. Прави впечатление, че учениците в тази възраст трудно преценяват своите възможности. Голяма част от учениците смятат, че нямат затруднения с футбола и изпълняват всички елементи правилно. Също голям процент от анкетираните не могат да определят, кое им е най-лесно за изпълнение.

Препоръки

1. Учителите да се интересуват повече от новите течения и методики при преподаването на футбол.

2. Да се използват и развиват интересите на децата към футбола чрез междупредметни връзки и дейности извън уроците по физическо възпитание и спорт.

3. Учениците трябва да бъдат насочвани, така че сами да осъзнават грешките или липсата си на умения. Ако учителят просто ги посочва, дори и обосновано, често това не се приема добре от учениците. Важно е да се създават ситуации, в които учениците сами да виждат, че имат нужда от подобрене на определени елементи в играта си. Не бива да се изгражда грешно високо самочувствие у учениците (усещане, че владеят всички елементи до съвършенство), но и не бива те да бъдат мацкани под високи изисквания и по този начин да бъдат отблъсквани от играта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интересите на учениците в различни аспекти от учебното съдържание могат да бъдат използвани в помощ на учителя, както за по-лесно усвояване на учебния материал, така и за мотивиране на дейността на учениците. От своя страна учителят по физическо възпитание и спорт трябва да се стреми да осигури устойчивостта на интересите, както и постоянно да се опитва да създава предпоставки за формиране на нови.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бижков. Г. (1999). *Методология и методи на педагогическите изследвания*, Аскони-издат ISBN 954-854-244-7; София. [Bizhkov. G. (1999). *Metodologia i metodi na pedagogicheskite izsledvaniya*, Askoni-izdat ISBN 954-854-244-7; Sofia.]
2. Ватев, Д. (1988). Изучаване спортните интереси на учениците от общообразователните училища в условията на малки селищни системи, сп. *Въпроси на физическата култура*, кн. 2 с. „Спорт и наука“, София, с. 45–46. [Vatev, D. (1988). Izuchavane sportnite interesi na uchenitsite ot obshtooobrazovatelnite uchilishta v usloviyata na malki selishtni sistemi, sp. *Vaprosi na fizicheskata kultura*, kn. 2 s. „Sport i nauka“, Sofia, s. 45–46.]
3. Маринов, Т. (2020). *Основи на физическото възпитание* (Теория и методика) – НСА ПРЕС София, ISBN 978-954-718-647-7. [Marinov, T. (2020). *Osnovi na fizicheskoto vazpitanie* (Teoria i metodika) – NSA PRES Sofia, ISBN 978-954-718-647-7.]
4. Маринова, Р. (2009). Фактори, които влияят върху отношението на учениците към обучението по Физическо възпитание и спорт; *Е-сп. Департамента за информация и усъвършенстване на учители към Софийския Университет „Св. Климент Охридски“*, брой 21, София, <https://diuu.bg/emag/>. [Marinova, R. (2009). Faktori, koito vliyayat varhu otnoshenieto na uchenitsite kam obuchenieto po Fizicheskoto vazpitanie i sport; *elektronno spisanie na Departamenta za informatsia i usavarshenstvane na uchiteli kam Sofiyskia Universitet „Sv. Kliment Ohridski“*, broj 21 Sofia, <https://diuu.bg/emag/>.]
5. Минчев, Б. (2011). *Психология на човешкото развитие*, Курс лекции; Университетско издателство ВСУ „Черноризец Храбър“, Варна. [Minchev, B. (2011). *Psihologia na choveshkoto razvitie*, Kurs lektzii; Universitetsko izdatelstvo VSU „Chernorizets Hrabar“, Varna.]
6. Пенева, П. (2013). Особености в психо-физическото развитие на учениците и влиянието им върху обучението по лека атлетика в началното училище; *Научни трудове на Русенския университет*, том 52, серия 8.2, Русе. [Peneva, P. (2013). Osobenosti v psiho-fizicheskoto razvitie na uchenitsite i vliyaniето im varhu obuchenieto po leka atletika v nachalnoto uchilishte; *Nauchni trudove na Rusenskia universitet*, tom 52. seria 8.2, Ruse.]
7. Попов И. (1982). *Методите в училищното физическо възпитание* (Второ издание); Медицина и физкултура, София. [Popov I. (1982). *Metodite v uchilishtnoto fizicheskoto vazpitanie* (Vtoro izdanie); *Meditsina i fizkultura*, Sofia.]
8. Рачев, К. (1987). *Теория и методика на физическото възпитание и спорт*, Медицина и физкултура, София. [Rachev, K. *Teoria i metodika na fizicheskoto vazpitanie i sport*, *Meditsina i fizkultura*, Sofia.]
9. Стоянов, С., Жечев, В., Цветков, В. (2013). *Футбол*; УИ ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград, ISBN 978-954-680-872-1. [Stoyanov, S., Zhechev, V., Tsvetkov, V. (2013). *Futbol*; UI YuZU „Neofit Rilski“, Blagoevgrad 2013, ISBN 978-954-680-872-1.]
10. Тодорова Л. (2011). Аспекти на самооценката в начална училищна възраст; *Научни трудове на Русенския Университет*, том 50, серия 6.2, Русе. [Todorova L. (2011). Aspekti na samoootsenkata v nachalna uchilishtna vazrast; *Nauchni trudove na Rusenskia Universitet*, tom 50, seria 6.2, Ruse.]
11. *Учебна програма по физическо възпитание и спорт за IV клас*, (2022). приложение № 15 към т. 15 (общообразователна подготовка) – <https://web.mon.bg/bg/2190> (посетен последно на 19.10.2022 г.) [*Uchebna programa po fizicheskoto vazpitanie i sport za IV klas*, (2022). prilozhenie № 15 kam t. 15 (obshtooobrazovatelna podgotovka) – <https://web.mon.bg/bg/2190> (poseten posledno na 19.10.2022 g.)]
12. Clark B. (2012). *Growing up gifted: Developing the Potential of Children at Home and at School*; Bel. & Howel Comp., ISBN: 978-0132620666.
13. Rounds, J., & Su, R. (2014). The Nature and Power of Interests. *Current Directions in Psychological Science*, 23(2), 98–103. <https://doi.org/10.1177/0963721414522812>.

14. Seedhouse, R. (2010). *Coaching mini-soccer. A tried and tested program for essential skills and drills for 5 to 10 years old*; Soccer Tutor, London, ISBN 978-0-9566752-0-0.
15. Slavin, R. (2005). *Educational Psychology: Theory and Practice* (8th Edition); Allyn & Bacon. Boston, MA.

Иван Христов Симеонов, главен асистент, доктор
Софийски Университет „Св. Климент Охридски“
Факултет по науки за образованието и изкуствата
Катедра „Начална училищна педагогика“;
GSM: +359 888 105 166
E-mail: ivanhs@uni-sofia.bg
ORCID ID: 0000-0003-1361-4303

Ivan Hristov Simeonov; senior assistant prof., PhD
Sofia University “St. Kliment Ohridski”
Faculty of Educational Studies and the Arts
Department of Elementary School Pedagogy;
Phone number: +359 888 105 166
E-mail: ivanhs@uni-sofia.bg
ORCID ID: 0000-0003-1361-4303

ОСОБЕНОСТИ НА НАТОВАРВАНЕТО В ТРЕНИРОВКАТА НА БЕГАЧИТЕ НА СРЕДНИ РАЗСТОЯНИЯ

МАЯ БОРИСОВА ЧИПЕВА

CHIPEVA MAYA. CHARACTERISTICS OF LOADING IN TRAINING OF MIDDLE DISTANCE RUNNERS

Абстракт: Бягането се е утвърдило като практично средство за поддържане и усъвършенстване на функционалното състояние на човека още от древни времена. В настоящата статия е обърнато внимание на прилаганите тренировъчни въздействия и тяхното редуване във времето на тренировъчния процес в търсене на положителен ефект в състоянието на спортиста относно настъпващите промени по състезателното разстояние.

Ключови думи: бегачи, бегови натоварвания, честота на бегова крачка

Abstract: Running has established itself as a practical means of maintaining and improving the functional state of man since ancient times. In the present article, attention is paid to the applied training effects and their alternation in the time of the training process in search of a positive effect in the state of the athlete regarding the changes occurring in the competition distance.

Keywords: runners, running loads, running cadence

Бягането е една от най-популярните физически активности в световен мащаб (Кърпарова, 2020).

Добрите резултати в бяганията на 800 и 1500 м се характеризират с възможност за поддържане на висока скорост по цялото състезателно разстояние.

Това е така, но много добре знаем, че при тази напрегната физическа дейност не е възможно да не настъпи постепенно намаляване на работоспособността на спортиста особено във втората част на разстоянието, което наричаме умора.

Колкото възможностите на бегача за поддържане на висока скорост позволяват това да настъпи по-късно, толкова постигането на висок резултат е по-гарантирано.

Цикълът на беговата крачка се характеризира с кинематичните компоненти дължина (stride length) и честота (cadence). В различните бегови дисциплини скоростта на бягане

е различна и следователно за всеки индивид параметрите на тези компоненти са различни. Кадансът се измерва с броя на крачките за минута, а амплитудата се определя от дължина на крачката. Оптималното съотношение на тези два параметъра определя скоростта на бягане, ефективността на нервно-мускулната работа (Кърпарова, 2021).

В процеса на по-бързо или по-бавно проявление на умората по време на бягането се появяват т.н. компенсаторни периоди, в които спортиста тактически би могъл да противоречи. (Бонов, 1982, Борилкевич, 1982 и др.) Авторите предлагат това да става, чрез корекции на дължината на беговата крачка за сметка на увеличаване на честота с цел да се запази скоростта на бягането.

Това обаче зависи от добрата тренираност на бегача и ако той не може да устои на това превключване по-дълго време настъпва компенсаторна умора, която се характеризира с моментното изчерпване на енергетичните запаси в организма, при което започват да се намаляват всички параметри на беговата крачка.

Изследвания на Бъчваров, М. (2019), Филин, В. (1979), Лозанов, В. (2018) показват, че с нарастване на тренираността във времето и квалификацията на спортиста този проблем се решава със способността за намаляване на дължината на беговата крачка, при което се увеличава честотата, а това води до запазване скоростта на бягане.

Във фазата на остра умора по време на бягане (при финиширане, при изчерпване на енергетичния резерв и др.) се променят биомеханичните показатели на беговата крачка. Обичайно се намалява дължината и честотата на крачките, увеличават се вертикалните колебания на ОЦТ на тялото, силата и ъгълът на отпласкване. По този начин бягането става по-неефективно от гледна точка на енергоразхода, защото всички излишни колебания на тялото във вертикална посока означават допълнителен разход на енергия (Кърпарова, 2020).

За да може практическото спортиста да прилага тези корекции по време на бягане методиката на тренировката трябва да се концентрира върху:

- усвояване на специфични бегови натоварвания с тактическо променливо изменение на основните параметри на беговата крачка в аеробен, смесен и анаеробен режим.

- приспособяване към специализирани бегови натоварвания, които да обезпечават т.н. силова издръжливост, необходима за тактическите корекции по време на бягане.

Тези проблеми на беговите натоварвания и методически задачи към тях провокираха целта на нашето проучване, с което си поставихме задачата да обгърнем внимание на прилаганите тренировъчни въздействия и тяхното редуване във времето на тренировъчния процес в търсене на положителен ефект в състоянието на спортиста относно настъпващите промени по състезателното разстояние.

За да установим до каква степен са възможни корекции по време на бягане относно параметрите на беговата крачка в условията на настъпваща умора, проведехме експериментално изследване. Изследваните лица

пробягаха 800 м два пъти през 6 седмици, при което се отчитаха следните показатели с помощта на видеозапис и хронометраж:

- дължина на беговата крачка по разстоянието – средни стойности
- честота на беговата крачка по разстоянието – средни стойности
- дължина и честота на беговата крачка в последни 200 м от разстоянието, където задачата беше да се извърши тактическо превключване с приоритет към честота.

Между двете изследвания бяха провеждани бегови натоварвания включващи тактически промени в основните параметри на крачката и специализирани бегови натоварвания за силова издръжливост. Резултатите от изследването табл. 1 показват подобрене на спортния резултат на 800 м между двете изследвания с 1,71%, дължина на беговата крачка с 1,82%, честота с 1,6%, като стойностите на същите показатели в последни 200 м са се подобрили съответно с 2,1% и 0,11%.

Таблица 1. Средни стойности на показателите

Показатели	I измерване	II измерване
800 м/мин	2,27	2,19
Дължина на крачката в см	186,36	188,48
Честота на крачката бр./сек	3,15	3,18
Дължина на крачката в последни 200 м/см	182,96	186,82
Честота на крачката в последни 200 м – бр./сек	3,14	3,13

Въпреки задачата за целево превключване в последни 200 м от дължина към честота показаните резултати опровергават твърденията на спомнатите експерти, което можем да отдадем вероятно на различното ниво между висококвалифицирани и изследваните от нас средноквалифицирани бегачи. В тази връзка ще отбележим, че при начинаещи и средноквалифицирани спортисти тактически превключвания между дължина и честота на крачката по състезателното разстояние са трудно осъществими. За сметка на това приложените силови бегови средства влияят положително върху крайният резултат на 800 м, което можем да отдадем на запазване и подобрене на дължината на беговата крачка.

При приложението на специализираните бегови натоварвания, които в нашия случай се явяват ефективни за крайния спортен резултат от съществено значение ще бъдат и медико-биологичните параметри, които осигуряват тренировъчните занимания в основните работни зони табл. 2.

Таблица 2. Медико-биологичните параметри на работа

Работни зони	Кислородно потребление в %	Лактат в кръвта (милимола)	Работна пулсова честота уд./мин
АЕРОБНА	до 85	2–4	130–160
СМЕСЕНА	85–95	5–9	160–180
АНАЕРОБНА	над 95	над 9	над 180

На основание на тези параметри при работа за обща и не-висока скоростна издръжливост препоръчваме скорост на бягане 5,50 м/сек в аеробни условия, 5,50–6,50 м/сек. в смесен режим и над 6,50 м/сек в анаеробен за тази категория спортисти. На базата на тези постановки, подкрепени и от нашия личен опит предлагаме примерен класификационен модел за тренировъчни натоварвания в споменатите физиологични режими (табл. 3).

Таблица 3. Класификационен модел за бегова издръжливост

Параметри на натоварване в бегови режим	Пулсови зони уд. в мин	Характер на натоварването	Обем км или бег. отсечки	Скорост %	Лактатно съдържание в кръвта
АЕРОБЕН	140–160	равномерно бягане	6–8	80–85	2–4
СМЕСЕН	170–180	интервално бягане	4–5 /3x5x300/	85–95	6–9
АНАЕРОБЕН	над 180	специализирано интервално бягане	/3x600/	95–100	9–12

Моделът диференцира характеристиките на работа в трите бегови режима на базата скорост – продължителност, лактатно съдържание и характерни на натоварването.

От анализите на изследването по повдигнатия проблем за специфичните особености на натоварването и тактически варианти за запазване на параметрите на беговата крачка се обособяват следните изводи и препоръки:

1. Съвременната тренировка в средните бягания се изгражда, чрез комплексен подход при който главен критерии се явяват темповете на повишаване на способността на спортиста да проявява по-високо ниво на специална работоспособност.

2. Специализираните бегови натоварвания при средноквалифицирани бегачи оказват положително влияние повече на дължината на крачката в условията на умора и по-малко на честотата.

3. Взаимовръзката скорост-продължителност на беговите натоварвания да бъде изграждана индивидуално в трите бегови режима.

4. Оптимизирането на ритъма на редуване на различните по величина и характер бегови натоварвания да се разработва на базата на специализирани модели за тренировка съобразно индивидуалните особености на спортиста.

Литература

1. Бонов, П., И., Наков (1982). Фактори на спортното постижение в бягането на средни разстояния. *Въпроси на физическата култура*, бр. 12, изд. „В. Левски“. [Bonov, P., I., Nakov. (1982). Faktori na sportnoto postizhenie v byaganeto na sredni razstoyania. *Vaprosi na fizicheskata kultura*, br. 12, izd. „V. Levski“.]
2. Бонов, П. (2003). *Бягане за издръжливост и адаптация*. монография, НСА ТИП-ТОП. ПРЕС, С. [Bonov, P. (2003). *Byagane za izdrzhlivost i adaptatsia*. monografia, NSA TIP-TOP. PRES, S.]
3. Борилкевич, В. (1982). *Физическая работоспособность в экстремальных условиях мышечной деятельности*. Диссертация, ЛГУ, Ленинград. [Borilkevich, V. (1982). *Fizicheskaya rabotosposposobnost v ekstremalnih usloviyah myshechnoy deyatelnosti*. Dissertatsia, LGU. – Leningrad.]
4. Бъчваров, М., П., Бонов, В. Филков, Е. Николова (2009). *Бегова, скокова и силова издръжливост*. Тип Топ Прес, С. [Bachvarov, M., P., Bonov, V. Filkov, E. Nikolova. (2009). *Begova, skokova i silova izdrzhlivost*. Tip Top Pres, S.]
5. Желязков, Цв., И. Илиев (1991). Тенденции и динамика на функционалната подготовка на елитни спортисти. *Въпроси на физическата култура*, бр. 8, изд. „В. Левски“. [Zhelyazkov, Tsv., I. Iliev (1991). Tendentsii i dinamika na funktsionalnata podgotovka na elitni sportisti. *Vaprosi na fizicheskata kultura*, br. 8, izd. „V. Levski“.]
6. Желязков, Цв. (2009). *Издръжливостта в елитния спорт*. изд.: Болд инс., С. [Zhelyazkov, Tsv. (2009). *Izdrzhlivostta v elitnia sport*. izd.: Bolid ins., S.]
7. Илиев, И. (2001). *Издръжливостта в спорта*. С. [Iliev, I. (2001). *Izdrzhlivostta v sporta*. S.]
8. Кърпарова, И. (2020). Изследване някои биомеханични показатели на техниката при бегачи с различна квалификация, *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, с. 284–292. [Karparova, I. (2020). Izsledvane nyakoi biomehanichni pokazateli na tehnikata pri begachi s razlichna kvalifikatsia, *Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta*. Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, s. 284–292.]
9. Лазаров, Г. (1972). *Някои проблеми на основните физически качества*. МФ. [Lazarov, G. (1972). *Nyakoi problemi na osnovnite fizicheski kachestva*. MF.]
10. Лозанов, В. (2016). *Развитие на беговата сила в бягането на средни разстояния*. Издат. ТУ. [Lozanov, V. (2016). *Razvitiie na begovata sila v byaganeto na sredni razstoyania*. Izdat. TU.]
11. Филин, Вл. (1979). *Физическите качества на младите спортисти*. МФ. [Filin, Vl. (1979). *Fizicheskite kachestva na mladite sportisti*. MF.]
12. Karparova, I. (2021). Running biomechanics and selection of sports shoes in benefit to amateur athletes. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 19: 841–846, doi: 10.15547/tjs.2021.s.01.132.

доц. Мая Борисова Чипева
Технически университет София
E-mail: mayaborisova@mail.bg
ORCID ID: 0000-0002-4256-8759

ИНОВАТИВЕН ПОДХОД, ДОПРИНАСЯЩ ЗА РАЗВИТИЕ НА ВНИМАНИЕТО В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧНИЯ ПРОЦЕС НА СЪСТЕЗАТЕЛИТЕ ПО СПОРТНА СТРЕЛБА КАТО ЧАСТ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКАТА ИМ ПОДГОТОВКА

НИНА ДЯКОВА, ЗЛАТКО ЗЛАТЕВ

DYAKOVA NINA, ZLATEV ZLATKO. INNOVATIVE APPROACH CONTRIBUTING TO THE DEVELOPMENT OF ATTENTION IN THE TRAINING PROCESS OF ATHLETES IN SPORT SHOOTING, AS PART OF THEIR PSYCHOLOGICAL TRAINING

Абстракт: Стрелбата като вид спортна дейност има много специфичен характер, с което се различава твърде много от останалите спортове. При нея важна роля играе централната нервна система и най-вече координацията между сензорните системи и двигателния апарат. Тук от голямо значение са и някои от проявите на висшата нервна дейност на човека като абстрактно мислене, внимание и други. В настоящия доклад се насочихме към обсъждане въздействието на иновативния подход, допринасящ за развитие на вниманието в учебно-тренировъчния процес на състезателите по стрелба, приложен в синхрон с техническата и физическата подготовка. Темата е особено интересна и актуална, тъй като е свързана с промените на вниманието, като неделима част от модела на точния изстрел, с чиято помощ се реализират високи спортни резултати.

Ключови думи: *координация, внимание, психологическа подготовка, висша нервна система, сензорна система, иновативен подход, абстрактно мислене, периодизация*

Abstract: The marksmanship as a sport activity is of very specific unique nature, thus differing enormously from the other sports. In it the central nervous system and ultimately the coordination between the sensor systems and the motor movements play an important role. Some of the manifestations of the human higher neural activity are of great significance, such as abstract thinking, attention, etc. This report is focused on discussing the impact of the innovative approach, contributing for development of the attention and perception in the training process of the marksmanship competitors, applied in synchronization with the technical and physical preparation. The topic is exceptionally fascinating and current, since it is related the attention's changes, as an inseparable part of the bull's eye model, with which help high sport's results are achieved.

Keywords: *coordination, attention, psychological preparation, higher nervous system, sensor system, innovative approach, abstract thinking, the periodization*

Сложният и своеобразен характер на вниманието като психическо явление е причина в психологическата литература да липсва единно становище за неговата същност. Н. Ф. Добринин първи свързва вниманието с изискванията, които социалната среда предявява към човека (Быстрова, Быстров, 2012; Страхов, 1969; Выготский, 1996; Добринин, 1958). Той слага началото на нов подход към вниманието от позициите на личността, осъществяваща изборително поведение. Друг автор характеризира внима-

нието като необходим психически компонент в дейността на човека. През последните години Н. Ф. Добринин въвежда при анализа на същността на вниманието личностна значимост. А. В. Запорожец свързва вниманието с ориентирането на човека с околната среда, а А. Е. Милеран с организацията на психическата дейност, възникнала от потребността на живите същества да отразяват изменящите се условия за тяхното съществуване (Белых, Наблюдайки, 2015; Страхов, 1969; Выготский, 1996; Галперин, Кабилницкая, 1974; Гоноболин, 2012). Според нас теорията на Галперин единствена дава задоволително обяснение на една от съществените особености на вниманието- липсата на собствен продукт, както е при всички други психически процеси (Ачкаканов, Атанасов, 1987; Галперин, Кабилницкая, 1974; Петровски, 1986; Попов, 2015; Рудик, 1976). Именно контролът в умствен план може да изпълнява своеобразната съпътстваща роля, която отличава вниманието и неговите свойства.

Целта на настоящото изследване е иновативното приложение, на съвременни методи за развиване на вниманието в синхрон с техническата, тактическата и физическата подготовка на състезателите по спортна стрелба в учебно-тренировъчния процес.

Постигането на целта бе осъществена с решаването на следните задачи:

- Проучване на специализираната научна литература.
- Подготвяне на система от упражнения и дидактически материали.
- Разработване на система от уроци по спорт, в които се акцентира върху развиване на вниманието на състезателите по спортна стрелба, като част от психологическата им подготовка.
- Подбор на тестове и методика за оценка на развитието на вниманието на състезателите по спортна стрелба.
- Анализ на постигнато от прилагането на иновативния подход и да се установи до каква степен е повлияло за подобряване качествата на вниманието и за реализирането на по-добри спортни резултати.

Работна хипотеза допускаме, че приложението на подбрани от нас иновативен подход за ефективно развиване качествата на вниманието в учебно-тренировъчния процес по спортна стрелба би допринесло съществено за подобряване на спортните резултати на състезателите.

Предмет на изследването е приложението на иновативния подход за развитие на вниманието в тренировъчния процес на състезателите по спортна стрелба.

Обект на настоящото изследване е процесът на развитие на вниманието като част от психологическата подготовка на състезателите по спортна стрелба в учебно-тренировъчния процес.

Субект на изследването – Обхванати са 28 ученици от Спортно училище „Георги Бенковски“, град Варна от 5. до 12. клас

Организация и методика на изследване – Изследването се проведе в залата по спортна стрелба, находяща се в спортен комплекс „Простор“, гр. Варна.

Приложихме методиката в периода от месец април 2021 г. до месец март 2022 г. на 28 ученици, в следните възрасти: 5.–7. клас – 3 момичета и 3 момчета; 8.–10. клас – 4 девойки и 10 юноши; 11.–12. клас – 3 юноши и 5 девойки

Уроците (тренировките) с психологическа насоченост провеждахме три пъти седмично.

За установяване нивото на концентрация, устойчивост и обем на внимание избрахме и приложихме следните тестове:

➤ „Тест на Мюнстерберг“ за изследване на селективността (избирателността) на вниманието,

➤ Тест „Коректурна буквена проба“ за изследване свойствата на вниманието,

➤ Тест „Таблицы на Валтер Шулте“ за определяне на обем, стабилност на вниманието и динамика на изпълнението,

➤ Тест „Намери и зачеркни“ за изследване на концентрация и устойчивост на вниманието,

➤ Стрелкова задача Стрелба с прогноза – за концентрация и устойчивост на вниманието,

➤ Тест „Преплетени линии“ – изследване на концентрация и устойчивост на вниманието,

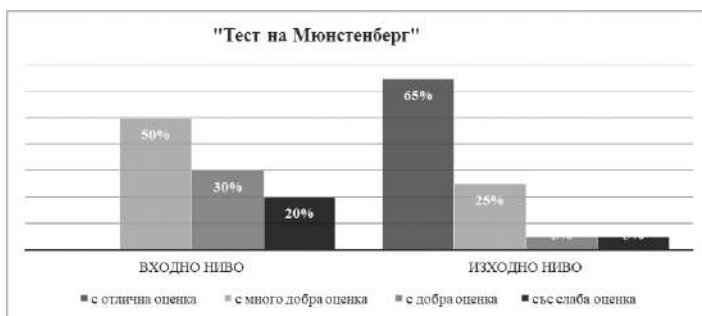
➤ Стрелкова игра за резултат и за психологическа устойчивост.

Анализ на резултатите

Натрупаният емпиричен и теоретико-практичен опит в годините на тренировъчния процес в спорта спортна стрелба с подрастващи, както и прилагането на този иновативен подход създават сериозни предизвикателства пред нас.

Интерес представляват резултатите от проведените изследвания и в каква степен те са повлияли върху очакваните резултати.

На фиг. 1 са представени резултатите от входно и изходно ниво от приложения „Тест на Мюнстерберг“.

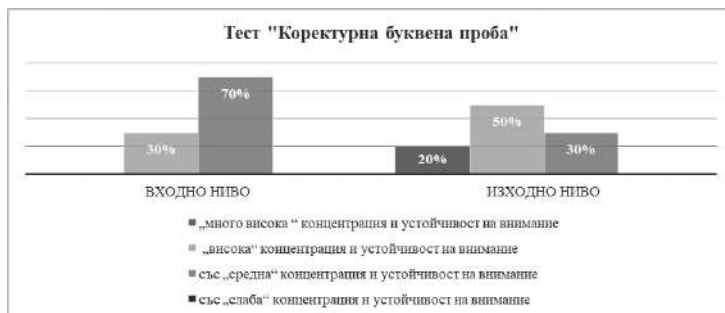


Фиг. 1. Резултати от входно и изходно ниво от „Тест на Мюнстерберг“

Анализът на данните от теста установи, че на входно ниво 0% от учениците са с отлична оценка, 50% са с много добра оценка, като те откриваха до 23 думи за 2 минути, което е малко под установената норма за отлична оценка, 30% са с добра оценка и 20% са със слаба оценка.

На изходно ниво се вижда значително подобрене в резултатите на изследваните ученици, като: 65% са с отлична оценка, 25% са с много добра оценка, 5% са с добра оценка, 5% са със слаба оценка.

На фиг. 2 са представени резултатите от входно и изходно ниво от теста „Коректурна буквена проба“.



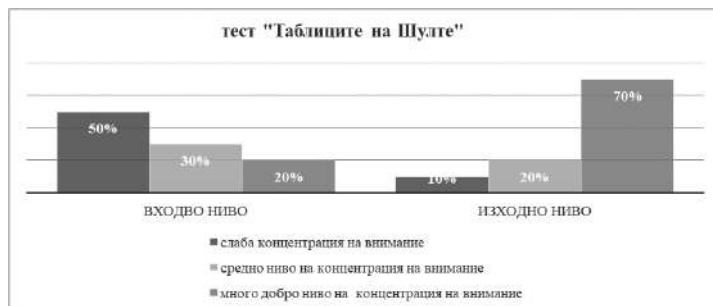
Фиг. 2. Резултати от входно и изходно ниво на тест „Коректурна буквена проба“

От направеното в началото на експеримента входно ниво се установи, че 70% от изследваните ученици са показали средното ниво на концентрация и устойчивост на внимание, 30% са с висока устойчивост и концентрация на внимание, няма ученици със слаба и с много висока устойчивост и концентрация на внимание.

В края на експеримента на изходно ниво се вижда значително подобрене в резултатите на изследваните ученици, което смятаме, че се дължи на приложената методика 20% са с „много висока“ концентрация и устойчивост на вниманието, 50% са с „висока“ концентрация и устойчи-

вост на вниманието, 30% са със „средна“ концентрация и устойчивост на вниманието, 0% са със „слаба“ концентрация и устойчивост на вниманието.

На фиг. 3 са представени резултатите от входно и изходно ниво от теста „Таблицы на Валтер Шулте“.



Фиг. 3. Резултати от входно и изходно ниво от тест „Таблицы на Валтер Шулте“

Анализът на теста е свързан с оценка обема на вниманието, който установи, че учениците показват следните резултати на входно ниво; 50% от стрелците имаха различия във времето за откриване и назоваване на числата между отделните таблици, което говори за слаба концентрация на внимание, 30% от стрелците имаха уеднаквено време за откриване и назоваване на числата между отделните таблици, но времето им беше над диапазона от 50 секунди, което говори, че концентрацията на вниманието им е на средно ниво, 20% показаха резултати в нормата и много добро ниво на концентрация на внимание.

На изходното ниво се наблюдава значително подобрение в резултатите на изследваните ученици, като: 70% се справиха отлично и показаха резултати в нормата,

20% са със средно ниво на концентрацията на вниманието и уеднаквено време за откриване и назоваване на числата между отделните таблици, но времето им беше малко над диапазона от 50 секунди, концентрацията на вниманието им е на средно ниво, 10% са с различия във времето за откриване и назоваване на числата между отделните таблици. Смятаме, че значителното подобрение при изследваните ученици, се дължи на приложената методика.

На фиг. 4 са представени резултатите от входно и изходно ниво от теста „Намери и зачеркни“.



Фиг. 4. Резултати от входно и изходно ниво на тест „Намери и зачеркни“.

Данните от теста, който е свързан с изследване на концентрацията и устойчивостта на вниманието показва, че на входно ниво учениците са постигнали следните резултати 70% са със слаба концентрация на внимание, 20% са с добра концентрация на внимание, с по 5% са с много добра и със средна концентрация на внимание.

В хода на учебно-тренировъчния процес изследваните спортисти подобриха своите умения и на изходно ниво се вижда значително подобрене в резултатите им. С много добра концентрация на внимание са 60%, 30% са с добра концентрация на внимание, 10% са със средна концентрация на внимание, със слаба концентрация на внимание са 0%.

На таблица 5 са представени резултатите от входно и изходно ниво от стрелковата задача Стрелбата с прогноза. Целта на тази задача е състезателят да познае посоката и попадението на произведените от него изстрели, само по отклонението на мушката, без да е погледнал мишената и действителното си попадение.

Таблица 5. Сравнителен анализ на резултатите от Стрелбата с прогноза на входно и изходно ниво

Познаваемост в %	Входно ниво	Изходно ниво
50% съвпадение	70% от стрелците	5% от изследваните
80% съвпадение	20% от стрелците	20% от изследваните
100% съвпадение	10% от стрелците	75% от изследваните

На входно ниво резултатите показват, че 70% от стрелците имат пог 50% съвпадение (познаваемост) между прогнозираното и действителното попадение, 20% се справиха много добре с 80% познаваемост и 10% от учениците са постигнали 100% съвпадение.

Анализът на резултатите на изходно ниво показва, че 75% от изследваните ученици са със 100% познаваемост, което говори за значително подо-

брене на резултата и усвояване на уменията да си концентрират вниманието върху мерните прибори, 20% са с 80% познаваемост и 5% са с под 50% познаваемост на попаденията.

На фиг. 5 са представени резултатите от входно и изходно ниво от теста „Преплетени линии“.



Фиг. 5. Резултати от входно и изходно ниво на тест „Преплетени линии“

От направеното изследване на входно ниво, учениците показват следните резултати: 10% са „отлична“ концентрация и устойчивост на вниманието, 15% с „добра“ концентрация и устойчивост на вниманието, 45% със „средна“ концентрация и устойчивост на вниманието, 30% са учениците със „слаба“ концентрация и устойчивост на вниманието.

В края на експеримента на изходно ниво се вижда значително подобрение в резултатите на изследваните ученици, което смятаме, че се дължи на приложената от нас методика като: 15% са с „отлична“ концентрация и устойчивост на вниманието, 25% са с „много добра“ концентрация и устойчивост на вниманието, 45% са с „добра“ концентрация и устойчивост на вниманието, 15% са със „средна“ концентрация и устойчивост на вниманието, 0% са със „слаба“ концентрация и устойчивост на вниманието.

В резултат от приложената иновативна методика, наблюдаваме, че състезателите все по-уверено и точно изпълняват задачата, изпитват по-малко затруднения и рядко търсят помощ, което говори, че по-продължително време успяват да задържат концентрация на вниманието си.

Анализът на резултатите от входно и изходно ниво от проведената Стрелкова игра е представен на фиг. 6.



Фиг. 6. Резултати от входно и изходно ниво на -Стрелкова игра

Играта има състезателен характер и целта ѝ е състезателите да постигнат максимален резултат според личните си възможности и да покажат тенденция на подобряване.

На входно ниво се установи, че *60% от учениците показват „слаба“ психологическа устойчивост и концентрация на вниманието и резултатите им са под техните възможности, 25% са с „добра“ психологическа устойчивост и концентрация на вниманието и са с резултати в рамките на собствените им възможности, 15% са с „отлична психологическа устойчивост и концентрация на вниманието и са повишили личните си постижения.*

В края на изследването при проведена стрелкова игра се вижда значително подобрене в резултатите на изследваните ученици, като *20% от учениците показват „слаба“ психологическа устойчивост и концентрация на вниманието и резултатите им са под възможностите им, 45% са с „добра“ психологическа устойчивост и концентрация на вниманието и резултатите им са в рамките на техните възможности и 35% са с „отлична“ психологическа устойчивост и концентрация на вниманието и са повишили личните си постижения.*

Получените резултати от тестовете за вниманието говорят за положителни промени, настъпили вследствие иновативното приложение на методите за развиване вниманието. Активизира се мисленето, въображението и вниманието им. С тяхна помощ се постигна възпитаване на дисциплинираност, точност, обективност, самоконтрол и самодисциплина. В процеса на работа състезателите се убедиха, че високото ниво на концентрация на внимание води до повишаване на психологическата им стабилност и до повишаване на техническото им майсторство.

Изводи и препоръки

➤ Използваната иновативна методика за развиване на вниманието в учебно-тренировъчния процес на състезателите по спортна стрелба, като част от психологическата им подготовка, показва положителни резултати.

➤ Използваните: стрелкова игра за психологическа устойчивост и стрелба с прогноза за концентрация и устойчивост на вниманието, провокират състезателите да постигат по-добри резултати и по-активно участие в игровите ситуации.

➤ Теоретико-приложният характер на проведения експеримент, както и получените резултати ни дават основание да допуснем, че ранната спортна специализация и системното учебно-тренировъчно въздействие за подобряване качествата на вниманието са сериозен залог за постигане на отлични спортни резултати.

➤ Вследствие на натрупания педагогически опит и наблюденията в тренировъчния процес по спортна стрелба, бихме препоръчали приложената методика за подобряване качествата на вниманието да намери приложение и при по-напреднали спортисти, защото тя позволява да се преодолее умората, влошената концентрация и признаците на хаотичност в поведението на спортиста при изпълнение на цялото стрелково упражнение.

Заключение

Приложената иновативно-комплексна методика в учебно-тренировъчния процес по спортна стрелба с подрастващи, потвърди нашите положителни очаквания.

Активизира се мисленето, въображението и вниманието на учениците. Така структурираният учебен материал допринесе да се постигне възпитаване на дисциплинираност, точност, обективност, самоконтрол и самодисциплина. В процеса на работа състезателите се убедиха, че високото ниво на концентрация на внимание води до повишаване на психологическата им стабилност и до повишаване на техническото им майсторство. Добрият спортен резултат е съвкупност от редица фактори; физически, технически, тактически и психологически, които влияят в различна степен на стрелеца, но с най-високо факторно тегло се оказва системната психологическа подготовка. Умението да се владее психиката и да се поддържа високо ниво на концентрация и мобилизация на усилията, за успешно изпълнение на стрелковото упражнение налага прилагането на системни, иновативни подходи за въздействие върху качествата на вниманието в учебно-тренировъчния процес.

Спецификата на спортната стрелба недвусмислено е доказала, че без необходимата психическа подготовка и утвърдени умения за управление и координиране психофизическите качества на спортиста не биха могли да се постигнат високи спортни резултати.

Библиография

1. Ачкаканов, И. Б, Атанасов, П. (1987). Спортна стрелба, учебник за ВИФ, 1987. [Achkanov, I.B., Atanasov P., Sports shooting, textbook for VIF, 1987]
2. Бельх, В.А. (2015). Наблюдалки. Игры и упражнения для развития внимания. – Ростов-на-Дону: Феникс. [Belykh, V. A. Observers. Games and exercises for attention development. – Rostov-on-Don: Phoenix, 2015]
3. Быстрова, Е.С., Быстров А.Л. (2012). Уроки развития внимания и воображения. М.: Эксмо. [Bystrova E.S., Bystrov A.L. Lessons develop attention and imagination. Moscow: Exmo, 2012]
4. Страхов, И. В. (1969). Внимание и структура на личността, Саратов. [Strahov, I.V., Attention and personality structure. Saratov, 1969]
5. Выготский, Л.С. (1996). Мышление и речь. Психологические исследования – М.: Лабиринт. [Vygotsky, L.S. (1996). Thinking and speech. Psychological research. – М.: Labyrinth]
6. Галперин, П.Я., Кабилницкая С. Л. (1974). Экспериментално формиране на внимание. – Москва: Наука, [Galperin P. Ya., Kabilnitskaya S. L. (1974). Experimentally formed for attention – Moscow: Nauka]
7. Гोनоболин, Ф.Н. (2012). Внимание и его воспитание — М.: Педагогика. [Gonobolin, F.N. (2012). Attention and ego education — М.: Pedagogika]
8. Добринин, Н.Ф. (1958). За теорията и възпитанието на вниманието // Съветска педагогика.[Dobrinin N.F. (1958). On the theory and education of attention // Soviet pedagogy]
9. Петровски, А.В. (1986). Обща психология – М.: Образование, [Petrovsky, A.V. (1986). General psychology – М.: Education]
10. Попов, Н. (2015). Спортна психология, С. [Popov N., (2015). Sports Psychology, S.]
11. Рудик, П. А. (1976). Спортна психология. Учебник, София. [Rudik, P. A. (1976). Sports psychology. Uchebnik. Sofia]
12. Цзен, Н. В. (1985). Психотехнически игри в спорта. Москва: Физкультура и спорт. [Zeng, N. W. (1985). Psychotechnical games in sports. Moscow: Physical Culture and Sports]
13. https://books.google.bg/books?id=L8_hAwAAQBAJ&pg=PT108&lpg=PT108&dq
14. <https://kunchev.blog.bg/> Методика за оценка концентрация и устойчивост на вниманието „Преплетени линии“; Методика за оценка обем на вниманието „Таблицы на Валтер Шулте; Коректурна буквена проба; Методика за оценка избирателност на вниманието „Тест на Мюнстерберг“. [Methodology for assessing concentration and stability of attention „Intertwined lines“ Methodology for assessing volume of attention „Tables of Walter Schulte, Corrective letter sample“ Methodology for assessing selectivity of attention „Münstenberg test“]
15. <https://fresh-deko.ru/bg/stroitelstvo-na-uchastke/sushchnost-vnimaniya-v-psiologii-psiologicheskaya-i-fiziologicheskaya.html>

Нина Стоянова Дякова
старши учител по спорт
в СУ „Г. Бенковски“ гр. Варна – докторант
E-mail: treninina@abv.bg
GSM: + 359 898 949 898
ID 0000-0003-1026-3536

проф. дн Златко Антонов Златев
организатор в ОП „Спорт“, Варна
E-mail: zlatko2007@abv.bg
GSM: + 359 882 631 461
ID 0000-0001-9360-410 X

A STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN GENERATION Z CHILDREN AND THEIR PARENTS

HRISTOVA PLAMA, VLADOVA INA, IGNATOV VENTSISLAV, TASEV YAVOR,
IGNATOVA MILENA

ПЛАМА ХРИСТОВА, ИНА ВЛАДОВА, ВЕНЦИСЛАВ ИГНАТОВ, ЯВОР ТАСЕВ, МИЛЕНА ИГНАТОВА. ПРОУЧВАНЕ НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА МЕЖДУ ДЕЦАТА ОТ ПОКОЛЕНИЕТО Z И ТЕХНИТЕ РОДИТЕЛИ

A STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN GENERATION Z CHILDREN AND THEIR PARENTS

Резюме: Целта на проучването е да се изследва спецификата на взаимоотношенията между деца, представители на поколението Z и техните родители през погледа на децата. За реализирането ѝ си поставихме следните задачи: да се разработи подходящ изследователски инструментариум и да се установят спецификите в тези взаимоотношения. Изследвани лица: в изследването взеха доброволно участие 164 младежи от поколението Z, с попълнена декларация-съгласие от своите родители за включването им в изследването. Инструментариум: за нуждите на проучването беше конструиран онлайн-въпросник за взаимоотношенията между децата и родителите им за попълване от децата.

Ключови думи: индивидуален спорт, колективен спорт, таекуон-до, взаимоотношения „родители-деца“, поколение Z

Abstract: The goal of the present study is to examine the specifics of the relationship between children who are representatives of the generation Z and their parents through the perspective of the children. To realize it, we set ourselves the following tasks: To develop an appropriate research tool and to establish the specifics of this relationship. Subjects: 164 young people from Generation Z who participated in the study voluntarily, with a completed declaration of consent from their parents concerning their children's inclusion in the study. Research instrument: For the purposes of the study, an online questionnaire about the relationship between children and their parents was constructed that was filled in by the generation Z.

Keywords: Individual sport, collective sport, Taekwon-Do, parents-children relationship, generation Z

Introduction

Adolescence is one of the crucial periods in human development marked by changes in both mental and physical development. Adolescence is one of the most fragile ages in human life because the adolescents' self-esteem is quite unstable and they need positive reinforcement and support from the significant adults – parents, coaches, teachers, although this need is not openly admitted by the adolescents. This renders specific difficulties and challenges to the relationship between parents and their children.

Specifics of Generation Z

The demographic cohort of children who were born between the mid-to-late 1990s and the early 2010s is popularly referred to as the Generation

Z (Dolot, 2018). This generation is described as digital natives (Turner, 2015) because they have been exposed to screens and Internet entertainment since early childhood (Sanalan and Taşlıbeyaz, 2020). The Gen Z'ers are characterized by weaker social sensitivity, expressed introversion, higher egocentrism and somewhat lower levels of empathy as compared to the previous Generation X. They are more focused on their personal appearance and care a lot about other people's opinion about them, expressed on the Internet, i.e. about the number of likes and the number of followers they receive on social networks (Djedović, Mujkanović, & Mirković-Hajduković, 2021). The intensive use of the Internet is one of the most salient characteristics of the Generation Z representatives making them more comfortable expressing themselves online (Sanalan and Taşlıbeyaz, 2020). Seemingly, this predominant online activity does not leave much time for meaningful face-to-face communication with the significant adults in their lives. However, it should be taken into consideration that, on the Internet, adolescents still search for communication, peer approval, self-expression, friendship and a space for sharing their personal and emotional experiences (Garvanova, 2022) which they need outside the Internet. These needs of the adolescents can be satisfied in sport, especially in team sport and in martial art.

Importance of Sport for Generation Z Adolescents

Sports activities help adolescents develop effective communication skills, increase social connectedness and create friendships with their peers (Ciampo, L., & Ciampo, R., 2020). They offer the children a valuable opportunity for interactions and communication with their peers with common interests, a sense of approval and self-expression through practices and competitions. Scientific research has proved that sport in general has a beneficial effect on both physical and mental health (See Frömel, Šafář, Jakubec, Groffik, & Žatka, 2020; Guddal, Stensland, Småstuen, Johnsen, Zwart, & Storheim, 2019; Malm, Jakobsson, & Isaksson, 2019; Piola, Bacil, Watanabe, Camargo, Fermino, & Campos, 2019). Moreover, Telama and colleagues (Telama et al., 2005; 2006) argue that physical activity during adolescence can contribute to maintaining an active lifestyle throughout adulthood. Another study revealed that by increasing the positive attitude towards sports and its practicing reduces their feeling of loneliness in adolescence. Loneliness, in turn, is negatively correlated with happiness, which means that a positive attitude towards sports among adolescents indirectly and positively affects happiness (Yavuz, 2019).

Considering the specifics of adolescence in general and of the Generation Z as a demographic cohort strongly influenced by information technology, the parents of these adolescents would face the respective challenges different from the ones experienced by the previous generations' parents.

Research methods

The aim of the present paper is to explore the specifics of the relationship between Generation Z adolescents (aged 12–17) and their parents through the perspective of the children. Among the studied children, there were Taekwon-Do practitioners and other athletes engaged in an individual or a team sport, from five European countries: Bulgaria, Greece, Northern Macedonia, Romania and Slovenia. To realize this research aim, we set ourselves the following tasks: To develop an appropriate research tool and to establish the specifics of this relationship. The researchers believe the conclusions from this study will lead to more productive relationships between the parents and children who do a sport or a martial art as well as to the coaches who make efforts to follow the EU HEPA policy to develop a healthy lifestyle based on physical activity.

Based on the literature survey presented in the previous section, we formulated the following research hypotheses:

Research hypothesis 1: Boys and girls aged 12–17 would display differences in the relationships with their parents.

Research hypothesis 2: The participants engaged in a sport or a martial art and those who did not sport would report being treated differently in the relationship with their parents.

The research was conducted in implementation of the BeValue Reload Project co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union (Project No 622351-EPP-1-2020-BG-SPO-SCP) from May to June 2021, online, among children – Taekwon-Do practitioners and other athletes, across the five partnering countries. The research design was quantitative. The sampling method was non-probability, purposive.

The questionnaire was filled in by 164 adolescents aged 12–17 who declared they had the permission from their parents. To comply with research ethics concerning participation of children in the study, we had to be sure that their parents, as well, had given their consent. For this reason, at the previous research stage, in which only their parents took part, there was an item asking the parents explicitly whether they agreed or disagreed their child to participate in the study. Then they forwarded the survey URL to their children. Filling in the questionnaire was voluntary and anonymous. The adolescents from Greece were 23%, from Bulgaria – 22%, from Romania – 20%, from Slovenia – 19%, and from Northern Macedonia – 16%. The shares of boys (50%) and girls (50%) were equal. Most of the adolescents in the sample did some sport (93%) and only a small percent of them did not sport (7%). Of the participants who sport, the most numerous was the group devoted to Taekwon-Do (63%), followed by children practicing other collective sports (22%), and other individual sports (8%).

The project research team designed a questionnaire to study the relationship between the adolescents and their parents entitled Relationship between Parents and Children Questionnaire – Form Z, to be filled in by generation Z adolescents. It consisted of 28 items describing the relationship between the children and parents from the children’s perspective. The reliability of the whole instrument measured with the reliability coefficient Cronbach’s Alpha was $\alpha = .92$ indicating excellent reliability. It covered the developmental tasks for this age expressed in the following subscales:

- *Autonomy from Parents*: The subscale consists of 9 items ($\alpha = .79$). An example of an item from this subscale is „My parents praise me when I do things alone“.

- *Identity Formation*: The subscale consists of 8 items ($\alpha = .79$). An example of an item from this subscale is „My parents encourage me to try new activities“.

- *Moral Development*: The third subscale has 3 items ($\alpha = .74$). Here is an example of an item from the subscale: „With my parents, we discuss what is good and what is bad, acceptable and unacceptable, moral and immoral.“

- *Professional Orientation*: This subscale is composed of 4 items ($\alpha = .60$). An example of a statement from this subscale is: „My parents told me how they chose their professions and what I liked there.“

- *Development of Emotional Intelligence*: The last subscale includes 4 items ($\alpha = .58$), one example of which is: „My parents teach me how to deal with the disillusionment of the failure without accusing others of this“.

The collected data were processed by means of the statistical software IBM SPSS Statistics 19. The statistical method that was applied to test the research hypotheses was independent samples T-test.

Results

First, the research team wished to analyse the specifics of the Generation Z children’s perspective on the relationship between them and their parents. It was presented in the descriptive statistics of the five subscales of the questionnaire, form Z (See Table 1).

Table 1. Means and standard deviations of the five subscales of the Relationship between Parents and Children Questionnaire– Form Z filled in by Children from Generation Z

Subscale	Mean	Standard deviation
Autonomy from parents	45.00	36.97
Identity formation	40.00	32.43
Development of emotional intelligence	20.00	15.10
Professional orientation	20.00	15.27
Moral development	15.00	12.10

These results indicated that from the perspective of the Generation Z children their parents gave most importance to the task of developing autonomy from parents ($M = 45.00$; $SD = 36.97$), followed by identity formation ($M = 40.00$; $SD = 32.43$). Development of emotional intelligence ($M = 20.00$; $SD = 15.10$) and professional orientation ($M = 20.00$; $SD = 15.27$) scored equally. The children reported that most rarely they enjoyed discussions with their parents about moral development ($M = 15.00$; $SD = 12.10$). These data offer a starting point for development of the relationship between the parents and generation Z adolescents and indicate clearly the topics that need deeper discussions.

Influence of Gender on Perception of How Parents Treat Their Generation Z Children

The first research hypothesis stated that the studied boys and girls aged 12–17 would display differences in the relationships with their parents. We tested the hypothesis with independent samples T-tests. Statistically significant influence was found of the children's gender on the subscales Autonomy from Parents and Identity Formation.

With respect to autonomy from parents, girls from the Generation Z perceived that they ($M = 38.41$; $SD = 4.60$) enjoyed more parental encouragement of development of autonomy than boys ($M = 35.78$; $M = 6.04$; $t(164) = 3.11$; $p = .002$, two-tailed). The effect size was moderate ($\eta^2 = 0.06$). The result demonstrated that in this research sample, girls aged 12–17 perceived they were encouraged by their parents to be autonomous in everyday life as well as in conversations about values, about rules and borders that should be kept at school, in the family, in the sports hall, in society.

Concerning identity formation, which is one of the major developmental tasks for the adolescent age, girls aged 12–17 perceived ($M = 33.49$; $SD = 4.77$) they attracted more trust from their parents than boys aged 12–17 ($M = 31.53$; $M = 5.66$; $t(164) = 2.37$; $p = .019$, two-tailed). The children's gender influenced identity formation in a statistically significant way but the effect size was small ($\eta^2 = 0.33$). This finding reveals that from the perspective of the adolescents in the research sample, their parents more often educated girls than boys in tolerance to diversity, talked with them about movies, music and books, knew what their children dreamed about, knew who their friends were and which adults their children admired.

Thus, the first hypothesis partially proved true.

Differences of Parents' Treatment as Perceived by Children Who Sport and Who Do Not Sport

The second research hypothesis stated that the participants engaged in a sport or a martial art and those who did not sport would report being

treated differently in the relationship with their parents. Statistically significant differences between these two groups of children were discovered in terms of identity formation, moral development and emotional intelligence development.

Concerning identity formation, the independent-samples T-test revealed that the children from this sample who sported or practiced a martial art ($M = 32.69$; $SD = 5.17$) considered that their parents encouraged them to form their unique identity more than the children who did not practice a sport or a martial art ($M = 28.90$; $SD = 5.90$; $t(164) = 2.32$; $p = .02$, two-tailed). These results were statistically significant but the effect size was small ($\eta^2 = 0.32$). This finding demonstrated slight differences in favour of those engaged in sport or a martial art concerning being encouraged by their parents to choose the additional activities during leisure time, choosing their clothing, being tolerant to diversity, discussing together movies, music, books, their dreams, etc. All these activities are an essential development task for this age.

Regarding moral development, the independent-samples T-test demonstrated that the children from this sample who sported or practiced a martial art ($M = 28.90$; $SD = 5.90$), participated more actively than children who did not sport ($M = 12.24$; $SD = 2.45$; $t(164) = 2.64$; $p = .01$, two-tailed), in mutual conversations about what is good and bad, moral and immoral, how to behave with other people in various social situations, as well as behavior of the children's peers who got into trouble. Most probably adolescents who are interested in sport or a martial art more easily find time for the family as part of the leisure activities that are not Internet-based. These results were statistically significant but the effect size was small ($\eta^2 = 0.04$).

The third statistically significant result that was found concerned the influence of whether the studied children practiced or did not practice a sport or a martial art on emotional intelligence. Children who did some sport or a martial art ($M = 15.29$; $SD = 3.28$) perceived that their parents more often encouraged them to develop their emotional intelligence than children who did not practice a sport or a martial art ($M = 12.55$; $SD = 3.14$; $t(164) = 2.68$; $p = .01$, two-tailed). Sporting children were more stimulated to be empathetic, to cope with disappointment by not blaming others, to be set borders and be given explanations why it was necessary.

Therefore, the second hypothesis was partially accepted.

Discussion

The results of the conducted study were very interesting and provoked thinking about future development of the relationship between the sporting adolescents and their parents with the help of the coaches in the direction of

health-enhancing physical activity. These results indicated that from the perspective of the Generation Z adolescents their parents gave most importance to the task of developing autonomy from parents, and to identity formation. From their perspective, their parents gave less preference to development of emotional intelligence and professional orientation. The adolescent respondents considered that most rarely they enjoyed discussions with their parents about moral development. One major recommendation to the parents would be to create conditions and communicate more with their children on a daily basis. Although the generation Z children love the Internet communication they crave for sincere and meaningful conversations with their parents. Moreover, the teenagers in general need the presence and advice of their parents despite their demonstrations of independence from the parents' opinion (Ivanova, 2020).

The two hypotheses were partially proved true leaving space for future replication work in larger research samples. Regarding the influence of gender on the treatment of parents as perceived by their Generation Z children, the study found out that girls from the sample perceived they were more encouraged than the boys to be autonomous from their parents and to form their identity. This result could be explained by the gender specifics of the children aged 12–17, with girls developing faster than boys in their social interactions and therefore appearing more mature and reliable in the eyes of their parents. On the other hand, being engaged in a sport or a martial art creates healthy habits and enhances motivation. The results revealed statistically significant differences in favour of the children who did a sport or a martial art as compared to children who did not in terms of identity formation, moral development and emotional intelligence development. Most probably children who did some sport or a martial art were less likely to be dependent from the Internet and had the opportunity to enjoy more activities different from the Internet-related ones such as spending more time in meaningful conversations with parents, coaches and peers, hobbies, reading books etc. Therefore, potentially these children were more open to and found more time for conversations with their parents and more common topics.

Conclusion

The present study yielded interesting results that would be practically beneficial to the parents who wish to develop better relationships with their Generation Z children. The results provide valuable directions of the children's opinion and needs at this specific age. On the other hand, the results of the study would aid the coaches of the children doing a sport or a martial art to enhance not only their sport development and motivation but also their autonomy, identity and moral development.

References

1. Ciampo, L. & Ciampo, R. (2019). Physical activity and adolescent health: What should we know? *Archives of Current Research International*, 19(4), 1–6, 2019. DOI: 10.9734/acri/2019/v19i430163.
2. Djedović, V., Mujkanović, E., & Mirković-Hajdukov, M. (2021). Post-millennials: Meet Generation Z. *Social and Humanistic Studies [Društvene i Humanističke Studije. In Croatian]*, Vol. 6, 1(14), 389–406. DOI: 10.51558/2490-3647.2021.6.1.389.
3. Dolot, A. (2018). The characteristic of Generation Z. *e-mentor*, 44–50. <http://dx.doi.org/10.15219/em74.1351>.
4. Garvanova, M. (2022). Relationship between Internet addiction and life satisfaction among students in the conditions of COVID-19. *INTED2022 Proceedings*, 5227-5231. DOI: 10.21125/inted.2022.
5. Frömel, K., Šafář, M., Jakubec, L., Groffik, D., & Žatka, R. (2020). Academic stress and physical activity in adolescents. *BioMed Research International*, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2020/4696592>.
6. Guddal, M., Stensland, S., Småstuen, M., Johnsen, M., Zwart, J., & Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: Associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: a cross-sectional survey. *BMJ Open*, 9(9). doi: 10.1136/bmjopen-2018-028555.
7. Hristova, P. & Krumova, A. (2020). Faktori, obuslavyashiti pozitivnite naglasi kam sporta pri sportuvashiti yunoshi [Factors determining the positive attitudes towards sport in adolescent athletes]. In: Yaneva-Prokopova, A. (Ed.). *Modern Trends in Physical Education and Sport [Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta. In Bulgarian]*, Sofia University „St. Kliment Ohridski“, Sofia, 357–366. ISSN (print): 1314-2275.
8. Ivanova, V. (2020). *Semeyna psihodinamika i yunoshestvo. Oпит za razbirane na tiynezdzhara. [Family psychodynamics and adolescence. An attempt to understand the teenager. [In Bulgarian]]* City Center, Varna. ISBN 978-619-7503-11-1.
9. Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports – real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5). 127. <https://doi.org/10.3390/sports7050127>.
10. Piola, T., Bacil, E., Watanabe, P., Camargo, E., Fermio, R., & Campos, W. (2019). Sexual maturation, social support and physical activity in adolescents. *Cuadernos de Psicología del Deporte [Sports Psychology Notebooks, In Spanish]*, 19(3), 125–138. <https://doi.org/10.6018/cpd.347821>.
11. Sanalan, V., & Taşlıbeyaz, E. (2020). Discovering Turkish Generation-Z in the context of educational technology, *Journal of Educational Issues*, 6(2), 249-268. DOI: 10.5296/jei.v6i2.17552.
12. Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M., & Raitakari, O. (2006). Participation in organized youth sport as a predictor of adult physical activity: A 21-year longitudinal study. *Pediatric Exercise Science*, 2006, 17, 76–88. DOI: 10.1123/pes.18.1.76.
13. Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Valimaki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. // *American Journal of Preventive Medicine*, 28, pp. 267–273. DOI: 10.1016/j.amepre.2004.12.003.
14. Turner, A. (2015). Generation Z: Technology and social interest. *Journal of Individual Psychology*. 71 (2). 103–113. DOI: 10.1353/jip.2015.0021.
15. Yavuz, C. (2019). The relationships among attitude towards sports, loneliness and happiness in adolescents. // *Universal Journal of Educational Research*, 2019, 7(3): 790-796.

Гл.ас. д-р Плама Христова
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
E-mail: plama.hristova@gmail.com;
plama@phls.uni-sofia.bg
ORCID ID: 0000-0002-6333-7124

Доц. д-р Ина Владова
Национална спортна академия „Васил Левски“, България;
E-mail: vladova_ina@abv.bg
ORCID ID: 0000-0001-8235-9647

Венцислав Игнатов
Централен полицейски таекуон-до клуб
E-mail: v.ignatov@taekwondo.bg; cptk@abv.bg
ORCID ID:0000-0002-6407-9526

Явор Тасев
Частен професионален колеж по спорт
E-mail: y.tasev@taekwondo.bg
ORCID ID:0000-0003-2813-4345

Милена Игнатова
Централен полицейски таекуон-до клуб
E-mail: m.ignatova@taekwondo.bg
ORCID ID:0000-0002-5563-4583

МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН С УЧЕТОМ КЛИМАТО-ГЕОГРАФИЧЕСКИХ ЗОН

ЕРЛАН СЕЙСЕНБЕКОВ, ВИКТОРИЯ ГОРБАЧЕВА, ЕРГАЛИ МУХИДДИНОВ,
ИВАЙЛО ПРОКОПОВ

SEISENBЕКOV YERLAN, GORBACHEVA VICTORIA, MUKHIDDINOV YERGALI, PROKOPOV IVAYLO. METHODS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN TAKING INTO ACCOUNT THE CLIMATO- GEOGRAPHICAL ZONES

Аннотация: В статье указаны и дается характеристика, что применение в процессе физического воспитания школьников различных форм его организации благодаря возросшему интересу и повышенной активности обучающихся, позволит добиться позитивных сдвигов в уровне физической и теоретической подготовленности, физического развития, физической и умственной работоспособности, двигательного режима, здоровья школьников, а также повысит степень участия их в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Кроме того, введение в учебный процесс различных форм как классного, так внеклассного форм физического воспитания разнообразит методическую работу учителей физической культуры общеобразовательных школ. Вместе с тем, достижение эффективности использования различных форм организации физического воспитания школьников, способствует качественному составлению учебных программ, укреплению здоровья, гармонического единства их духовного и физического (телесного) совершенствования.

По своей территориальной величине, Республика Казахстан занимает 9-е место в мире и с учетом климато-географических зон, формально разделена на 4 зоны, где при преподавании предмета «Физическая культура», учитываются перепады температуры, занятия данного предмета в зависимости от погодных условий.

Ключевые слова: урок физической культуры, учебная программа, методы, занятия физическими упражнениями.

Annotation: The article characterizes the use of various forms of organization in the process of physical education of schoolchildren. Due to the increased interest and increased activity of students, positive changes will be achieved in the level of physical and theoretical fitness, physical development, physical and mental performance, motor mode and health of schoolchildren. It will also increase the degree of their participation in sports and recreational activities. In addition, the introduction of various forms of both classroom and extra-curricular forms of physical education into the educational process diversifies the methodological work of teachers of physical culture in general education schools. At the same time, the the effective achievement in the use of various forms of organizing the physical education of schoolchildren contributes to the qualitative preparation of curricula, health promotion, the harmonious unity of their spiritual and physical (bodily) improvement.

In terms of its territorial size, the Republic of Kazakhstan occupies the 9th place in the world and, taking into account the climatic and geographical zones, it is formally divided into 4 zones, where when teaching the subject “Physical Education”, temperature changes are taken into account, classes of this subject depending on weather conditions.

Key words: physical education lesson, curriculum, methods, physical exercises.

Введение

Физическая культура – часть образа жизни человека, это система специальных упражнений и спортивной деятельности, направленная на развитие его физических и духовных сил. Она опирается на научные данные о физических и психических возможностях организма, на специальную материально-техническую базу (Лесгафт, 1888), способствующую их проявлению и развитию. Физическая культура как часть общей культуры направлена на гармоническое развитие всех природных сущностных сил и морального духа человека. В системе всестороннего совершенствования личности она составляет важную основу полноценной жизнедеятельности: активного труда, нормальной семейной жизни, организованного отдыха и полноты творческого самовыражения. Массовость и всеобщность физической культуры обеспечивается обязательными программами физического развития дошкольников в детском саду; комплексной программой физического воспитания учащихся всех классов общеобразовательной и профессиональной школы; физической подготовкой в вузах, спортобществах, клубах и секциях здоровья; программами спортивных школ, секций, кружков, систематической зарядкой дома и на производстве. Широко используется многообразие национальных форм осуществления физической культуры» Вместе с тем, недостаточное использование в целях поднятия уровня физической культуры народа стадионов и парков, слабая инициатива в строительстве простейших спортплощадок и спортзалов, в организации спортивных, туристских и других клубов на кооперативных началах. Между тем, каждый цивилизованный человек с молодости должен заботиться о своем физическом совершенствовании, обладать знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вести здоровый образ жизни (Гужаловский, 1979).

Методика исследования: В РК имеется 4 климато-географических зон, и в практике физического воспитания обычно ограничиваются рассмотрением особенностей занятий по четырем зонам – северной, южной, западной и восточной. В последние годы стали выделять зоны особо жаркого климата, а также высокогорные районы. В школах средней полосы в первой четверти обычно изучают легкоатлетические виды упражнений, развивают преимущественно скоростно-силовые качества и выносливость, причем делают акцент на общей выносливости, поскольку во время летних каникул у большинства школьников физическая подготовленность не повышается. С середины октября из-за ухудшения погоды занятия переносят в зал и начинают обучать школьников спортивным играм. В течение второй четверти проходят гимнастический раздел программы, уделяя особое внимание развитию координации и точности движений, силы и силовой выносливости (Филин, 1970). Для поддержания общей выносливости включают бег (до 20–30 кругов) и различные многоскоки.

Третья четверть посвящается лыжной подготовке или заменяющим ее видам – занятиям на коньках (в малоснежных районах) или кроссам (в районах с теплой зимой). В случае оттепели занятия не надо переносить в зал – можно заниматься на воздухе бегом или играми на снегу. В начале четвертой четверти завершают прохождение спортивных игр и начинают заниматься легкой атлетикой. Часть упражнений (например, прыжки) можно вначале проходить в зале, а часть (кроссы) – в конце урока (чтобы больше не возвращаться в зал) на асфальтированных дорожках около школы. После перенесения занятий полностью на площадку не следует исключать из уроков прыжки в высоту с разбега, если их ранее проходили в зале: полезно, чтобы учащиеся приучались прыгать в яму с песком, то есть в условиях, приближенных к естественным. Если школа может организовать занятия плаванием, сроки их устанавливаются в зависимости от времени предоставления бассейна. Занятия борьбой, если есть для этого условия, лучше планировать не на время занятия гимнастикой, а на время занятий играми; впрочем, все зависит от конкретных условий. Накануне каждого дня занятий учитель уточняет и конкретизирует планы уроков. Начинающему учителю рекомендуется подробно, в виде *конспекта*, записать, как он предполагает вести уроки, включая команды, виды построений, перестроений и передвижений в строю, организацию учащихся для проведения упражнения (фронтально, посменно, поточно или другими способами). Содержание теоретических сведений и вопросы к учащимся следует отнести для проверки усвоения, упражнения для разучивания и повторения, создание тех или иных ситуаций для развития морально-волевых качеств и других аспектов воспитательной работы. Такие конспекты следует бережно хранить. С приобретением опыта конспектирование можно все более упрощать, и многоопытный педагог вообще может ограничиться имеющимися у него поурочными планами и краткими заметками к очередному уроку. Планирование занятий отнимает у учителя много времени, но к этой работе следует относиться очень серьезно. В то же время не надо бояться отойти от ранее намеченного плана. И наоборот, надо учиться гибко действовать, учитывать изменения условий и то, как учащиеся овладевают учебным материалом. Если хорошо и быстро, то можно или усложнить материал, или перенести освободившееся время на другой раздел, который труднее осваивается. Во многих случаях нужно положиться на профессионализм и опыт учителя физической культуры (Усманходжаев, 1995).

Формирование у учащихся физической культуры и решение основных задач физического воспитания требуют использования разнообразных средств и методов физического развития учащихся. К средствам физического воспитания относятся:

- а) естественные силы природы: солнце, воздух и вода;
- б) режим питания, труда и отдыха;
- в) утренняя гимнастика;
- г) уроки физкультуры;
- д) разнообразные формы внеклассной спортивно-массовой работы: гимнастика, спортивные игры, туризм (Бондаревский, 1983).

Однако, педагогическая эффективность всех этих средств определяется двумя условиями: с одной стороны, комплексным их использованием, а с другой – применением всего разнообразия методов физического воспитания. Надо подобрать из этих методов наиболее существенные (Зациорский, 1970).

В процессе физического воспитания в качестве основного метода (Таникеев, 1998) выступают *физические упражнения*, или *физическая тренировка*. Диапазон применения физических упражнений (тренировки) исключительно широк, начиная от приучения детей к опрятности и чистоте и кончая развитием физических способностей в беге, гимнастике, тяжелой атлетике и т.д. Когда учащиеся приучаются к соблюдению режима дня, к пребыванию на солнце и свежем воздухе, к купанию и участию в различных спортивно-массовых мероприятиях, состязаниях и т.д., все это так или иначе связано с физическими упражнениями и тренировкой. Без специальных упражнений нельзя выработать ловкость, развить физическую силу, научить учащихся выполнению различных гимнастических фигур и т.п. Участие в спортивных соревнованиях, в занятиях спортивных секций и в туристических походах – это тоже не что иное, как своеобразное проявление метода физических упражнений. Однако, эффективность физических упражнений во многом зависит от желания и активного отношения учащихся к их выполнению. Когда ученик проявляет сознательное стремление и мобилизует волевые усилия на укреплении и совершенствовании своих физических сил и способностей, его физическое развитие будет происходить более успешно. К тому же, физическое воспитание, как уже отмечалось, не сводится лишь к физическому развитию и укреплению здоровья, оно охватывает также формирование у учащихся потребности в повышении своей физической культуры в целом и разумного отношения к организации труда и отдыха. Поэтому, большое значение в физическом воспитании учащихся имеют *методы убеждения* (Матвеев, 1991) (разъяснения) и *положительного примера*. Эти методы используются прежде всего в процессе организации физических упражнений (тренировок) учащихся и спортивно-массовых мероприятий в школе. С их помощью разъясняется значение физических упражнений в развитии человека, их психологические основы, а также техника их выполнения. Примеры из жизни выдающихся людей, известных спортсменов, а также лучших учащихся и самих

учителей служат предметом подражания для школьников в процессе занятий физической культурой (Анаркулов, 1993).

Эти методы широко используются при проведении школьных вечеров, бесед, докладов и лекций на спортивные темы, а также в процессе индивидуальной разъяснительной работы с учащимися по вопросам физического воспитания.

Один из основных – *метод объяснения* (словесный). Он применяется на всех этапах обучения. Объяснение должно быть понятным ученикам во всех деталях. Излагать материал надо четко и кратко, останавливаясь главным образом на ключевых вопросах, связывая их между собой. В период начального обучения объяснять надо так, чтобы ученики поняли, как надо выполнять тот или иной элемент движения, в период же углубленного разучивания – почему именно так, а не иначе (Горбачева, 2018).

Самые простые упражнения можно выполнять без объяснений: более сложные требуют объяснения и показа «с листа». Показ изучаемых движений – сначала в целом, потом по частям (расчлененно) и опять в целом – желательно дополнять демонстрацией иллюстративных материалов – рисунков, кинограмм, кинокольцовок.

Сложные упражнения можно разделять на части. При изучении таких упражнений используют подготовительные упражнения. Одни из них имитируют форму движений разучиваемой части упражнения, другие – характер усилий, третьи – и то, и другое в совокупности. Например, при изучении прыжка в высоту перешагиванием для ознакомления с движением маха ногой учащийся становится боком к наклоненной под углом планке и несколько раз повторяет такое упражнение: делает шаг вперед толчковой ногой, затем сильный мах другой, переносит маховую ногу через планку и переносит на нее массу тела. Чтобы прочувствовать характер усилий отталкивания, учащийся резко выпрыгивает вверх, стараясь коснуться вытянутой вверх рукой подвешенного мяча (баскетбольной корзины) (Сейсенбеков, 2018).

Чтобы овладеть сочетанием отталкивания и маха другой ногой, учащийся выполняет эти движения с небольшого разбега, приземляясь на горку матов (высотой на уровне пояса). Однако, применяя метод расчлененного упражнения, не следует излишне дробить изучаемое двигательное действие. Следует расчленять движение на такие элементы, которые школьник может выполнить достаточно правильно уже с нескольких попыток. Желательно, чтобы конечное положение одного элемента служило началом другого. Два-три освоенных элемента соединяют в связку. Во всех элементах стараются четко зафиксировать подготовительную, основную и заключительную фазы положения тела. Основную фазу движений не всегда можно разделить на части. Этого, например, нельзя сделать в

движениях с безопорным положением (в прыжках в длину высоту). При разучивании таких положений просто переключают внимание школьника последовательно с одного момента движения на другой, например, в прыжке в высоту перешагиванием – на перенесение через планку маховой ноги, на положение туловища, на положение рук, на перенос толчковой ноги. В процессе закрепления навыка нужно обращать внимание на устранение лишних движений, мешающих освоению рациональной техники, на уменьшение напряженности, перемещение внимания школьника с процесса овладения техникой на количественный результат. Учитель должен контролировать процесс овладения учащимися двигательным навыком от начала до конца. Прежде всего, он оценивает готовность учащихся к началу обучения с помощью тестов, контрольных упражнений на технику исполнения. Затем контролируют ход освоения навыка, и если ученик допускает серьезную ошибку, то сразу же проводит более подробный инструктаж или применяет корригирующее упражнение. Овладению пространственными и временными параметрами, движений помогает использование ориентиров — флажков, отметок на полу, отбивания ритма хлопками и т.п. (Каражанов, 1992).

Идеомоторный метод (продумывание, проговаривание) применяют в фазе овладения схемой движения, а также при отработке ритма (мысленный подсчет). На этапе углубленного разучивания движений стараются посредством проговаривания сосредоточить внимание на наиболее важных моментах выполнения движений, произнося вслух или про себя: «Плечи!», «Вход!», «И... раз!» и т.п. Большое значение имеет организация своевременной помощи в выполнении движений. Для освоения ритма движений учитель сначала воспроизводит его сам, говоря быстро или протяжно: «Раз,, два... три...». Затем предлагает учащимся вслух повторить этот ритм, а потом уже во время выполнения упражнения и про себя. В процессе разучивания учащиеся должны освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений; параметры движений – пространственные, временные, силовые; перемещения линейные и угловые (в суставах), траектория, форма и направление, размах (амплитуда) движения; период, фаза, момент движения; длительность, темп; ритм; скорость, ускорение; масса, сила (интенсивность), количество движения, мощность. Если некоторые понятия школьникам еще не знакомы, то учитель в доступной форме объясняет их значение. Изученные движения требуют повторения (подкрепления навыка). Бег, прыжки, метание, лазанье, передвижение на лыжах постоянно используются во всех классах для развития двигательных качеств школьников. Под контролем учителя техника выполнения этих движений постоянно совершенствуется. Начальное обучение движениям принято проводить после общеразвивающих упражнений, служащих од-

новременно разминкой для создания оптимального уровня физического и эмоционального возбуждения организма к предстоящей работе. Если этот уровень выше или ниже пределов (порогов) оптимального функционирования центральной нервной системы и двигательного аппарата, эффективность обучения снижается. Строго определенных границ нет, но условно можно считать, что оптимальные условия для разучивания упражнений создаются после 10–15 мин проведения общеразвивающих упражнений при частоте сердцебиений примерно 130–160 уд/мин.

Важное стимулирующее значение в физическом воспитании имеют *методы одобрения и осуждения*, а также *контроль* за выполнением санитарно-гигиенического режима, участием в спортивно-массовой работе и разнообразных оздоровительных мероприятиях.

Фронтальный метод организации работы учащихся чаще всего применяют при начальном разучивании упражнений, выполнении общеразвивающих упражнений, проверке несложных домашних заданий. Он состоит в том, что всем учащимся класса дается общее задание, и они выполняют его одновременно под непосредственным наблюдением учителя. Сигнал к началу упражнений учитель дает только после того, как убедится, что задание понято. Если же упражнения известны, их можно не показывать и не объяснять. Чтобы хорошо видеть, как каждый ученик выполняет задание, учитель занимает в зале или на площадке такую позицию, которая обеспечивает хороший обзор. Наиболее удобные точки – на середине широкой стороны или в углу площади зала (площадки). Можно встать на скамейку или плинт.

Заметив, что часть учеников делает ошибки, учитель подает команду «Стоп!» («Стой!») и объясняет, что было сделано неправильно. Если же ошибки незначительны, их можно разъяснить по окончании упражнения. Ни в коем случае нельзя давать команду к началу упражнения, пока все ученики не примут правильного исходного положения. Правильность поз надо тщательно контролировать. Темп и ритм движений учитель задает голосом (подсчетом), хлопками, ударами в пол гимнастической палкой, ударами в бубен, метрономом (лучше электрическим) или через мегафон, а также посредством записи музыкального сопровождения.

Посменный метод применяют в тех случаях, когда нужен контроль за выполнением движений и одна половина занимающихся выполняет упражнение, а другая следит за правильностью движений и конечных поз. Например, такой способ можно применить при выполнении теста «сгибание и разгибание рук в упоре лежа», где требуется четкое выполнение требований к положению туловища, ног и касанию грудью гимнастической скамейки. Его также применяют, когда каждому выполняющему нужна помощь, например удержание за ноги во время выполнения

упражнения, заключающегося в опускании и поднимании туловища сидя на гимнастической скамейке. Применяют и в тех случаях, когда снарядов хватает только на половину занимающихся. Во всех случаях задание, как и при фронтальном методе, для всех одинаковое, но выполняется не всем классом сразу, а последовательно мальчиками и девочками или половинами отделений. Плотность урока при посменном методе такая же, как и при фронтальном, так как в обоих случаях между упражнениями ученикам нужен отдых; только в первом случае отдыхает сразу весь класс, а во втором – посменно.

Поточный метод: упражнения выполняют последовательно друг за другом все ученики. Задание обычно одинаковое для всех. Этот метод применяется тогда, когда задания не требуют длительного времени на выполнение, когда упражнения выполняются на снарядах малой пропускной способности (конь, бревно и т.п.), требуют особой страховки. Плотность занятия при поточном методе значительно более низкая, чем при фронтальном и посменном, так как, каждому ученику приходится довольно долго ждать очереди. В этом отношении выгоднее поточно-групповой метод. В этом случае ставятся два-три снаряда, учащиеся распределяют на соответствующее число групп, тогда моторная плотность урока повышается. Причем появляется возможность дифференцировать задания. Например, одна группа выполняет броски по кольцу с расстояния трех шагов, другая – пяти и третья – семи.

Групповой метод применяют тогда, когда на уроке нужно организовать обучение двум-трем упражнениям и каждое из них требует достаточно много времени. Работой каждого отделения руководит командир. Как правило, он же и оказывает помощь, выполняет страховку. Учитель же находится в том отделении, которое выполняет наиболее сложное задание. Однако, время от времени он подходит и к другим отделениям и проверяет их работу. По сигналу учителя отделения меняются местами.

Групповой метод повышает самостоятельность учащихся, способствует развитию взаимопомощи. Он применяется также при программированном обучении. Однако, при групповом методе несколько снижается качество обучения, так как учитель не может одновременно присутствовать во всех отделениях, снижается также и безопасность. Эти недостатки можно уменьшить путем хорошей подготовки командиров отделений, обеспечения всех мест занятий поролоновыми матами, привлечения к страховке сразу двух учащихся.

Разновидностью вышеуказанного метода является так называемый *круговой метод*. Он заключается в том, что число мест занятий (станций) увеличивают до четырех-восьми, соответственно также и число отделений; все отделения последовательно (по часовой стрелке) переходят от

станции к станции, выполняя на каждой намеченную программу упражнений. Упражнения выполняют или в произвольном темпе с интенсивностью 50–70% от максимума в течение 2–3 мин (метод экстенсивной тренировки) или в максимальном темпе, до отказа, в течение 30–40 с (метод интенсивной тренировки). Всего проходят 2–3 круга, отдых между сериями – от 30 с до 1–2 мин. При групповом, в том числе круговом, методе задания группам желательно записывать на карточки. То же делается и при программированном обучении. Сущность кругового метода заключается также в индивидуальном планировании нагрузок и контроле над ростом достижений и пульсовой реакцией. Каждый ученик в начале выполняет так называемый максимальный тест, исходя из него высчитывает в процентах исходный уровень нагрузки, от урока к уроку повышает нагрузку, периодически измеряет и записывает пульс.

Индивидуальный метод предполагает задания каждому ученику, но обычно такие задания дают не всем, а лишь некоторым отстающим в овладении тем или иным упражнением или, наоборот, сильнейшим, которые занимаются в спортшколе. Учитель контролирует выполнение заданий.

Индивидуальный подход к учащимся можно осуществлять и при фронтальном, посменном, групповом методах. При одинаковых для основной части учащихся заданиях, некоторым учащимся их облегчают или, наоборот, усложняют. Например, при прыжках через козла одним школьникам можно ближе пододвигать мостик, другим отодвинуть подальше, предложить перед приземлением сделать хлопок руками и т.д.

Результаты исследования: способность учащихся к овладению двигательными действиями (обучаемость) зависит от их физического и умственного развития. В подростковом возрасте продолжается созревание структур головного мозга, в том числе его двигательного отдела. К 13–15 годам в основном завершается формирование двигательного анализатора и важнейших двигательных функций. К 11–14 годам достигают полной зрелости зрительный, тактильный, слуховой анализаторы. До 15-летнего возраста постоянно растет роль зрения в ориентировании в пространстве, о чем свидетельствует увеличение соотношения числа ошибок при выполнении движений без участия и с участием зрения. Но с 14–15 лет начинает повышаться роль проприоцепции в управлении движениями. В точности различения и воспроизведения мышечных напряжений разницы между мальчиками и девочками не обнаружено. Эта способность продолжает развиваться до 16 лет, достигая в этот период максимального уровня. Мышечно-суставная чувствительность рук у школьников развита больше, чем ног. С возрастом уменьшается лишь разница в пространственной точности движений правой и левой рукой, разница в точности движений рук и ног.

Уменьшаются колебания тела при прямостоянии, к 14 годам достигая показателей взрослых. К 14–15 годам возрастает способность школьников поддерживать постоянную скорость при сложнокоординированных действиях со слежением; управляя движениями, подростки поддерживают заданное напряжение менее импульсивно, чем младшие школьники. Совершенствуется способность определить момент начала движений при реакциях на движущийся объект. Наблюдается прирост (но тоже более медленными темпами) скорости реакций. В VII–VIII классах учащиеся значительно больше, чем в предыдущих, отличаются друг от друга по уровню физической подготовленности. Поэтому нужно тщательнее изучать способности каждого ученика к освоению техники движений (учитывать уровень развития постоянной и относительной силы, координированность и пр.); подбирать для разных групп школьников наиболее подходящие способы и методы разучивания упражнений и подготовительные упражнения.

Выводы и рекомендации: учебная программа тесно связана с комплексом Президентских тестов и национальным уровнем физической подготовленности. Эта связь проявляется, во-первых, в единой целевой направленности учебной программы и комплекса на решение задач всестороннего и гармоничного развития школьников, широкого внедрения физической культуры в режим их труда и быта как основы формирования здорового образа жизни, полноценной подготовки подрастающего поколения к активной трудовой и оборонной деятельности.

Во-2-х, в общности содержания тематики, представленной в разделе «Основы знаний» школьной программы по предмету «Физическая культура».

В 3-х, в идентичности конкретных видов физических упражнений, входящих в содержание учебных программ разных классов и соответствующих возрастным ступеням.

В 4-х, в уровне нормативных требований: большинство нормативов учебных программ четных классов на оценку «5» совпадает с нормами учебных планов.

В 5-х, в дифференцированных требованиях к двигательному режиму учащихся разных возрастов, представленных в таблицах комплексной типовой учебной программы для прохождения уроков физической культуры в учреждениях образования.

Библиография:

1. Анаркулов, Х.Ф. (1993). *Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность*: автореф. докт. пед. наук: М.: 36. [Anarkulov, H.F. (1993). *Kyrgyzskie narodnye podvizhnye igrы, fizicheskie upravhnenia i sovremennosty*: avtoref. dokt. ped.nauk, M.: 36.]

2. Бондаревский, Е.Я. (1983). *Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи*: автореф. докт. пед. наук: .13.00.04. – М.: – С. 45. [Bondarevskiy, E.Ya. (1983). *Pedagogicheskie osnovy kontrolya za fizicheskoy podgotovlennostyyu uchashteysya molodezhi*: avtoref. dokt. ped. nauk: .13.00.04. – М.: — С. 45.]
3. Горбачева, В.В. (2018). Особенности современной системы физического воспитания студентов – спортивных менеджеров / В.В. Горбачева // *Менеджмент и маркетинг в массовом спорте и туризме*: материалы Всероссийской с международным участием научно-практич. конференции. – Волгоград. – 28–29 марта 2018 г. – С. 71–73. [Gorbacheva, V.V. (2018). *Osobennosti sovremennoy sistemy fizicheskogo vospitania studentov – sportivnykh menedzherov / V.V. Gorbacheva // Menedzhment i marketing v massovom sporte i turizme*: materialy Vserossiyskoy s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-praktich. konferentsii. – Volgograd. – 28-29 marta 2018 g. – С. 71–73.]
4. Гужаловский, А.А. (1979). *Этапность развития физических (двигательных качеств) и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста*: автореф. докт. пед. наук: .13.00.04. – М.: – С. 26. [Guzhalovskiy A.A. (1979). *Etapnosty razvitia fizicheskikh (dvigatelnykh kachestv) i problema optimizatsii fizicheskoy podgotovki detey shkolyonogo vozrasta*: avtoref. dokt. ped. nauk: .13.00.04. – М.: – С. 26.]
5. Зациорский, В.М. (1970). *Физические качества спортсмена (основы теории методики воспитания)*. – М.: Физкультура и спорт, – С. 190. [Zatsiorskiy V.M. (1970). *Fizicheskie kachestva sportsmena (osnovy teorii metodiki vospitania)*. – М.: Fizkulttura i sport. – С. 190.]
6. Каражанов, Б.К. (1992). *Моторная адаптация человека (теория, содержание, тренировка)*: автореф. докт. пед. наук: .13.00.04. – М.: – С. 71. [Karazhanov B.K. (1992). *Motornaya adaptatsia cheloveka (teoria, sodержanie, trenirovka)*: avtoref. ...dokt. ped. nauk: .13.00.04. – М.: – С. 71.]
7. Лесгафт, П.Ф. (1888). *Руководство по физическому образованию детей школьного возраста*. – Спб. Тип. Н.А. Лебедева, – С. 356. [Lesgaf P.F. (1888). *Rukovodstvo po fizicheskomu obrazovaniyu detey shkolyonogo vozrasta*. – Spb. Tip. N.A. Lebedeva, – С. 356.]
8. Матвеев, Л.П. (1991). *Теория и методика физической культуры*: Учеб. для ин-тов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, – С. 543. [Matveev L.P. (1991). *Teoria i metodika fizicheskoy kulytury*: Ucheb. dlya in-tov fizkulytury. – М.: Fizkulytura i sport, – С. 543.]
9. Сейсенбеков, Е.К., Горбачева В.В., Джоксимович Марко, Андакул М.Х. (2018). Воспитательное значение национальных игр в учебном процессе и в повседневной жизни для подрастающего поколения. *Вестник физкультуры*, №2. — С. 73–77. [Seysenbekov E.K., Gorbacheva, V.V., Dzhoksimovich Marko, Andakul M.H. (2018). *Vospitatelnoye znachenie natsionalnykh igr v uchebnom protsesse i v povsednevnoy zhizni dlya podrastayushchego pokolenia*. *Vestnik fizkulytury*, №2. – С. 73-77.]
10. Таникеев, М. (1998). *Теория и практика взаимовлияния национальных и интернациональных факторов в развитии физического воспитания и спорта в Казахстане*: автореф. докт. пед. наук: . 13.00.04. – Алматы. С. 46. [Tanikeev, M. (1998). *Teoria i praktika vzaimovliyania natsionalnykh i internatsionalnykh faktorov v razvitii fizicheskogo vospitania i sporta v Kazhastane*: avtoref. dokt. ped. nauk: . 13.00.04. – Алматы. – С. 46.]
11. Усманходжаев, Т.С. (1995). *Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью (на материале общеобразовательных школ Узбекистана)*: автореф. ...докт. пед. наук: .13.00.01. – Ташкент.:– С. 50. [Usmanhodzhaev, T.S. (1995). *Nauchno-pedagogicheskie osnovy fizicheskogo sovershenstvovaniya detey v svyazi s ih dvigatelnoy aktivnostyyu (na materiale obshchegobrazovatelynykh shkol Uzbekistana)*: avtoref. ...dokt. ped. nauk: .13.00.01. – Tashkent. – С. 50.]
12. Филин, В.П. (1970). *Проблема совершенствования двигательных (физических) качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки*: автореф. докт. пед.

наук.:13.00.04. – М.:– С. 50. [Filin, V.P. (1970). *Problema sovershenstvovaniya dvigatelynyh (fizicheskikh) kachestv detey shkolynogo vozrasta v protsesse sportivnoy trenirovki*: avtoref. dokt. ped. nauk.:13.00.04. М.:

Ерлан Кенжебаевич Сейсенбеков – кандидат педагогических наук, профессор
кафедры Физическая культура и спорт
Казахского национального педагогического университета имени Абая, г. Алматы,
Республика Казахстан;
E-mail: Yerlan_fks@mail.ru,
<https://orcid.org/0000-0002-3491-1799>

Виктория Викторовна Горбачева – кандидат педагогических наук, старший преподаватель
кафедры Гуманитарных дисциплин и экономики
ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»,
г. Волгоград, Российская Федерация.
E-mail: gorbacheva_vika@list.ru,
<https://orcid.org/0000-0003-0099-4722>

Ергали Мухиддинов – кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой
Физическая культура и спорт
Казахского национального педагогического университета имени Абая,
г. Алматы, Республика Казахстан;
E-mail: kafedra.timfkis@mail.ru,
<https://orcid.org/0000-0001-9059-9720>

Ивайло Владимиров Прокопов – доцент, д-р,
Софийски университет „Св. Климент Охридски“, София, Болгария;
E-mail: iprokov@gmail.com,
<https://orcid.org/0000-0001-9863-8587>

РАЗВИВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНИ И ПСИХИЧЕСКИ КАЧЕСТВА СЪС СРЕДСТВАТА НА СПОРТА ТЕНИС НА МАСА

ТЕОДОРА Н. СИМЕОНОВА, ПАВЕЛ К. ЦОЛОВ

SIMEONOVA TEODORA N., TSOLOV PAVEL K. DEVELOPING MOTOR AND MENTAL QUALITIES WITH THE MEANS OF THE SPORT OF TABLE TENNIS

Абстракт: По специфичните особености на своята техника, тенисът на маса се отнася към комплексните видове спорт. Техниката включва начините и методите за изпълнението на определените специфични двигателни действия. По отношение на спортното майсторство – изключително труден високотехничен, психологичен и атлетичен спорт, характеризиращ се с мощна темпова игра с многоходови тактически комбинации.

Тенисът на маса е атлетическа игра с променлива интензивност, която спомага за всестранното физическо развитие на тези, които я упражняват. Този спорт развива както физически, така и интелектуално, помага за изграждането на характера и израстването на личността. Възпитава качества, необходими на всеки спортист, като: концентрация, спортен дух, спортменство, етичност, бързото мислене, което е необходимо за бързи и адекватни решения в разиграванията.

Теоретичният обзор на качествата, които се развиват със средствата на спорта, предполага разработването на програма, която ще спомогне за обогатяване на обучението и възпитаване на тези свойства на студентите.

Ключови думи: тенис на маса, физически качества, психически качества

Abstract: According to the specific features of its technique, table tennis belongs to the complex types of sports. The technique includes the ways and methods of performing certain specific motor actions. In terms of sportsmanship – an extremely difficult highly technical, psychological and athletic sport characterized by a powerful tempo game with multi-move tactical combinations.

Table tennis is an athletic game of variable intensity that promotes the all-round physical development of those who practice it. This sport develops both physically and intellectually, helps to build character and personality growth. Cultivates qualities necessary for every athlete, such as: concentration, sportsmanship, sportsmanship, ethics, quick thinking, which is necessary for quick and adequate decisions in plays.

The theoretical overview of the qualities that are developed with the means of sports suggests the development of a program that will help to enrich the training and nurture these qualities of students.

Keywords: table tennis, physical qualities, mental qualities

ВЪВЕДЕНИЕ

Тенисът на маса като спорт и двигателна дейност на физическото възпитание е заложен в учебните планове и програми за часовете по физическо възпитание и спорт във висшите училища на Република България. Проблематиката в състоянието на физическото възпитание и спорта във висшите училища е свързана с необходимостта от повишаване на ефек-

тивността на учебния процес чрез подобряване на учебните програми, тяхното съдържание и методика на обучение. Редица са изследванията в тази насока, в които се предлагат специализирани програми и методики за обучение по тенис на маса и тяхното приложение за повишаване на качеството и ефективността на учебния процес по физическо възпитание. (Атанасова, 2013; Кораманлиева, 2016; Монева, 2017; Узунов, 2019; 2021).

Обучението по физическо възпитание и спорт в системата на висшето образование се осъществява чрез програми, които отговарят на изискванията и индивидуалните характеристики на практикуващите студенти. Според Симеонова, Т. Б. Попеска, 2015 в съответствие на съвременните научни постижения, принципи на обучение и европейски стандарти са разработени и внедрени нови учебни програми по предметите. В резултат на това постигаме по-добро физическо развитие, по-висока физическа дееспособност, по-богата двигателна култура и опит, подобряваме здравословното състояние на студентите и формираме трайна потребност от спортни занимания.

Играта тенис на маса развива: бързина на реакцията, на придвижването с крака, на замаха с ръката за нанасяне на удара, ловкост, гъвкавост, издръжливост и сила. Усъвършенстват се функциите на сърдечносъдовата и дихателната система. Развива се чувство за ориентация, устойчивост на вниманието, съобразителност и други ценни психически качества. Разкриват се волеви качества на личността в процеса на непрекъснатата борба за извоюване на победата. (Дряновски & Коен, 1992)

Техниката включва начините и методите за изпълнението на определените специфични двигателни действия. Съвременната спортна техника съдържа най-целеобразните резултатни, целенасочени и рационални действия на играча по тенис на маса, извършвани при неговата игрова дейност и осигуряващи му желаните висок спортен резултат“ (Дряновски & Коен, 1977 г.).

Системните занимания с тенис на маса спомагат за развитието на специализираните възприятия, обем, устойчивост и разпределение на вниманието, бързина на двигателна реакция, координация на движенията, особености на проявяването на волевите качества и тяхната връзка с емоционалната им устойчивост. (Узунов & Очева, 2018)

Благодарение на своите изключително богати възможности за въздействие тенисът на маса е прекрасно средство за физическо възпитание. Погледнато от друга страна – в аспекта на постигането на спортни постижения, тенисът на маса е един изключително труден високотехничен, много атлетичен и психологичен вид спорт

МЕТОДИКА

Целта на изследването е:

- На базата на теоретичен обзор да изведем водещите физически качества и психически свойства на студенти при обучение със спорта тенис на маса.

Задачи:

- Проучване (литературни данни) върху проблемите на спорта тенис на маса и обучението във висшите училища;

- Разглеждайки и формулирайки аспектите на подготвеност на студентите (физическите качества) и психическо развитие на личността – да послужат за разработване на модел за развиване на координационна и координационна подготовка.

Физическата подготовка е базата за постигане на високи резултати в тениса на маса. Тя се характеризира с високо ниво на развитие на физическите качества и функции на организма. Без добра физическа подготовка е невъзможно по време на тренировката и състезанията ефективно и продължително да се проявяват техническите, тактическите и психическите навици и качества на тенисиста. Общата физическа подготовка обезпечава всестранното развитие на качествата. Различните видове спорт или отделни упражнения са основни средства които развиват бързина, ловкост, сила, издръжливост.

Специалната физическа подготовка е насочена към развитие и усъвършенстване на физическите качества, необходими за достигане на успехи в тениса на маса, отчитайки неговата специфика. За тениса на маса най-важните физически качества са: бързината, ловкостта, скоростната издръжливост.

Бързината е способността на човека да изпълнява движения за най-кратко време при дадени условия. Пристъпвайки към упражнения за бързина на реакцията е необходимо преди това разгръването на тялото да се проведе задълбочено и целенасочено. Бързината на реакция е едно от най-важните неща за практикуващите този спорт. Това е времето за реагиране след като противникът е направил контакт с топката. При незанимаващите се със спорт бързината на реакция е средно 0.25 сек., а при тенисистите – 0.12–0.10 сек. при зрителен сигнал. Тенисистът трябва да види топката, изпратена от противника, да анализира силата и характера на удара, да избере ответен контраелемент и да започне да действа. Особено ярко тези изисквания се проявяват при игра в близка дистанция и при посрещане на начален удар. Бързината на реакция се тренира чрез стартове от различни изходни положения по звукови, комбинирани и най-вече зрителни сигнали. Друго важно качество е честотата на движенията, което в тениса на маса предполага увеличаване на броя на нане-

сените удари за единица време в близост до масата и вземане на топката веднага след нейния отскок. Това намира приложение в използване на тестове със стремеж да се постигне определен брой на отделните удари, нанасяни за единица време, например при играта над масата с дланни и обратни контранападателни удари по диагонал и права.

Ловкостта е способността да се усвояват и преустройват двигателните действия в съответствие с изменящата се обстановка. Ловкостта в тениса на маса трябва да се проявява от първата до последната точка във всеки гейм, тъй като състезателната игра се характеризира със сложна техника на движенията при постоянно променящата се ситуация. Всяко упражнение от ОФП спомага за развитието на ловкостта. С нарастване на спортното майсторство разнообразните по форма упражнения все повече се доближават към двигателната дейност, специфична за тениса на маса. Развива се специалната ловкост. Тя се изгражда със специални средства – игра срещу топки с различно въртене; посока и сила, игра при различни игрови условия, игра срещу различни по стил противници, игра с две топки и др. Упражненията за развитие на ловкостта се изпълняват в началото на основната част на тренировката. Заниманията трябва да се провеждат по-често при малък обем на учебния материал за обучение.

Също важно качество е издръжливостта, което е способността да се противопоставяме на физическата, емоционалната и сензорната умора. Игровата дейност на тенисиста протича в следния режим: времето за разиграване на една точка в най-честите случаи е равно на 1 сек. – 10 сек. (в някои отделни случаи може да продължи до 30 сек. и нагоре), като чистото игрово време на един гейм е от 3 до 8 минути. Това поставя увеличени изисквания към издръжливостта. Повишаването на общата издръжливост, означава увеличаване на работоспособността на циркуляционно-дихателните органи. За придобиване на обща издръжливост се прилага: бягане в равномерен темп с продължителност 30 мин. – 120 мин., бягане по пресечена местност, съчетано с упражнения и различни придвижвания.

Повишаване на специалната издръжливост означава подобряване на психофизичните условия в заниманията по тенис на маса, близки до състезателните. Най-подходящи са упражненията, които се извършват продължително време с променлива сила и интензивност. Специалната издръжливост се развива и чрез многократни състезателни игри с максимална интензивност на фона на умората- игра срещу свежи противници, игра по двойки и др.

Първият удар по топката, с който тя се вкарва в игра при разиграването на всяка отделна точка, наричаме начален удар. При изпълнение на началния удар, подавачът свободно може да си избере най-удобна

позиция и да изпрати топката, в която и да е част от противниковото поле. Целта е да максимално да затрудни противника, да го принуди да сгреша веднага или да му даде удобна топка за завършване на разиграването. При съвременния ултранападателен начин на водене на играта началният удар е една много голяма и важна част от изхода на точката. Изпълняващият начален удар с нищо не бива да издава предварителните си намерения. Началният удар е единственият удар в тениса на маса, при който противникът не може да попречи на нашите намерения. В една оспорвана част от играта, която завършва 11:9, всеки играч изпълнява по 10 начални удара.

Важна тактическа част при изпълнението на началния удар е да не гледаме само да вкараме топката в игра, а още със сервиза да е началото на нападение, като първи удар по слабите места на противника, като начало на тактическа комбинация, която цели вземането на инициативата в наши ръце. В днешно стилите в тениса на маса са изключително агресивни и така след изпълнението на началния удар всеки се стреми да нанесе решителен удар до 2-ра или най-късно 3–4-та топка и на преден план изниква въпросът кой кого ще изпревари.

С началният удар и неговото посрещане не само започва, но на практика фактически най-често и завършва борбата за изпреварване на противника в съвременната състезателна игра. Несъмнено при изпълнението на начален удар водещо при психическите качества ще е концентрацията на вниманието и съсредоточеността.

Дланният изтеглен нападателен удар е един от най-употребяваните в съвременната игра. Най-често чрез серия такива удари се подготвя получаването на висока, удобна топка за завършващ удар. За доброто му изпълнение е нужно да сме развили физическите качества: бързина, ловкост, скоростна издръжливост и сила. Важна част при изпълнението на този удар е вземането на топката в най-високата си точка. Бързината на удара е сравнително по-голяма. Налага се ударът да се изпълни с по-малък замах и с известна промяна в наклона на ракетата.

Протичащата в условията на постоянно съперничество с противника, състезателната игра изисква разгадаване на всички замисли при отиграване на всяка отделна топка вътре в рамките на разиграването на определената точка. Тактиката се реализира със система от конкретни действия, които целят решаването на задачите спортната борба в процеса на разиграване на отделните точки. С тактиката се решават всички въпроси относно видовете удари с които ще си служим, мястото в полето на противника, къде ще насочваме топката, скоростта и видовете въртене, съобразно конкретната игрова ситуация. Интензивността и концентрацията на вниманието най-често се използват за тактическата подготовка.

При играта на двойки също има тактика най-подходящи са играчите с лява и дясна ръка, играещи еднакъв стил на игра. Много добра двойка могат да съставят и двама нападатели- единият със силни дланни, а другият със силни обратни нападателни удари. Двойката между нападател и бранител предварително е поставена в неизгодно положение, тъй като и двамата не могат взаимно да се подпомагат и подготвят удобни за партньора топки. Основно изискване за подходящо съставяне на добра двойка е и различната дистанция на играта от масата (единият по-близо, другият по-далеч) за да се облекчи придвижването. Играещият от средна дистанция се движи напред-назад, а този в близост до масата- встрани- вляво и вдясно без двамата да си пречат. Такова облекчаване при движението имат играещите с лява и дясна ръка, като всеки се движи по време на игра преимуществено около своя ъгъл на масата и я покрива предимно с дланен нападателен удар. Особено при посрещане на началните удари, играещите с лява ръка имат голямо преимущество поради предварително изместване встрани и възможността да се поеме нападение с дланен удар. Двойката трябва да се комплектува така, че по отношение на техниката на игра двамата партньори взаимно да се допълват, което е основно изискване при оформянето на двойката. По време на играта по двойки насочването на топката е много резултатно тактическо средство. Техничните играчи с поглед върху играта тук са много полезни. Една точно пласирана топка (най-често в същата посока от която идва) е с по-голяма стойност от силно забитата или завъртяна с голяма скорост топка, но там където я очаква противника. Целта на насочването е да се подготви удобна за партньора топка и да се улеснява той при завършването или продължаването на атаката. При играта на двойки, където повечето удари се изпълняват във време на движение, приложението на „лъжливи“ (финтови) движения е много ефикасно. При двойковата игра се подобрява не само скоростта на движенията, но и скоростта на реакцията, скоростта на прогнозиране, развива се оперативно мислене, антипационни възможности, както и способността за концентрация и превключване на вниманието.

Основни елементи при обучението са бързината и ловкостта, без които е трудно да си представим развитието на координацията, необходима за бързо, точно и икономично решаване на различните двигателни задачи.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

При занимания с тенис на маса у студентите се развива широк спектър от двигателни качества. При изучаване на техническите похвати водеща е физическата подготовка. Добрата техника на елементите на играта водят да правилното им тактическо прилагане по време на обучение. Ефективността на тактическата подготовка зависи от набора психически

качества и нивото на координация на обучаемите. Използвайки теоретичния анализ да се предложи иновативна програма със средствата на тениса на маса за приоритетно развиване на специфичните двигателни и психически качества на студентите.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Атанасова, К. (2013). *Модел за подобряване на учебния процес по физическо възпитание чрез занимания по тенис на маса във висшето училище*. Дисертация. София. [Atanasova, K. (2013). *Model za podobryavane na uchebniya protses po fizicheskovo vazpitanie chrez zanimania po tenis na masa vav vissheto uchilishte*. Disertatsia. Sofia.]
2. Дрянновски Й., Коен, И. (1992). *АБВ – тенис на маса*. София, НСА – Издателско – печатна база. [Dryanovski Y., Koen, I. (1992). *ABV – tenis na masa*. Sofia, NSA – Izdatelsko – pechatna baza.]
3. Дрянновски Й., Коен, И. (1977). *Тенис на маса*. Учебник за студентите от ВИФ Г. Димитров. София: НСА – Издателско-печатна база. [Dryanovski Y., Koen, I. (1977). *Tenis na masa*. Uchebnik za studentite ot VIF G. Dimitrov. Sofia: NSA – Izdatelsko-pechatna baza.]
4. Караманлиева, Е. (2016). *Индивидуалните особености на студентите в обучението по тенис на маса*. Дисертация. Шумен, УИ „Епископ Константин Преславски“. [Karamanlieva, E. (2016). *Individualnite osobenosti na studentite v obuchenieto po tenis na masa*. Disertatsia. Shumen, UI „Episkop Konstantin Preslavski“.]
5. Монева, Е. (2017). *Приложение на мултимедийни технологии в обучението по тенис на маса в УНСС*, С. [Moneva, E. (2017). *Prilozhenie na multimediyani tehnologii v obuchenieto po tenis na masa v UNSS*, S.]
6. Симеонова, Т., Попеска, Б. (2015). Спортна активност и обучение по спорт в Шуменски университет и македонски университет в град Щип // В: *Годишник на ШУ „Епископ Константин Преславски“*, том XIX Д ПФ, с. 942–947. [Simeonova, T., Popeska, B. (2015). Sportna aktivnost i obuchenie po sport v Shumenski universitet i makedonski universitet v grad Shtip // V: *Godishnik na ShU „Episkop Konstantin Preslavski“*, tom XIX D PF, s. 942–947.]
7. Узунов, М. (2021). *Програма за обучение по тенис на маса за студенти от Технически университет – София в часовете по физическо възпитание*, Дисертация, Шумен. [Uzunov, M. (2021). *Programa za obuchenie po tenis na masa za studenti ot Tehnicheski universitet – Sofia v chasovete po fizicheskovo vazpitanie*, Disertatsia, Shumen.]
8. Узунов, М. (2019). Проучване на интересите, мнението и отношението към спорта на студенти от Технически университет – София. ISSN 2367-5721 (online), *JOURNAL HOMEPAGE: WWW.SOCIOBRAINS.COM*, ISSUE 56, APRIL, pp. 29–35. [Uzunov, M. (2019). Prouchvane n interesite, mnenieto i otnoshenieto kam sporta na studenti ot Tehnicheski universitet – Sofia. ISSN 2367-5721 (online), *JOURNAL HOMEPAGE: WWW.SOCIOBRAINS.COM*, ISSUE 56, APRIL, pp. 29–35.]
9. Узунов, М., Г. Очева (2018). Връзка на психологическите фактори при изпълнение на технически елементи от студенти в ТУ – София, практикуващи тенис на маса по физическо възпитание и спорт“. *Годишник на Шуменски университет „Епископ Константин Преславски, Педагогически факултет*, Том XXII Д, Велико Търново, Фабер, Университетско издателство „Епископ Константин Преславски“, 495–507, ISSN 1314-6769. [Uzunov, M., G. Ocheva (2018). Vrazka na psihologicheskite faktori pri izpalnenie na tehnicheski elementi ot studenti v TU-Sofia, praktikuvashhti tenis na masa po fizicheskovo vazpitanie i sport“. *Godishnik na Shumenski universitet „Episkop Konstantin Preslavski“*, Pedagogicheski fakultet, Tom XXII D, Veliko Tarnovo, Faber, Universitetsko izdatelstvo „Episkop Konstantin Preslavski“, 495–507, ISSN 1314-6769.]

Теодора Симеонова, доцент, доктор
Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“,
катедра „Теория и методика на физическото възпитание и спорт“,
ул. „Университетска“ № 115, гр. Шумен
E-mail: t.simeonova@shu.bg
ORCID 0000-0002-8786-990X

Павел Цолов, докторант
Шуменски университет „Епископ Константин Преславски
E-mail: pavel940521@abv.bg

**ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО
ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА С ДРУГИ
ДЕЙНОСТИ И НАУЧНИ ОБЛАСТИ**

ПРОМЕНИ В КООРДИНАЦИОННИТЕ УМЕНИЯ, ПОВЕДЕНЧЕСКИ, ЕМОЦИОНАЛНИ И СОЦИАЛНИ ЗАТРУДНЕНИЯ ПРИ ДЕЦА С ДИСЛЕКСИЯ

ВАСКА ЗДРАВКОВА

ZDRAVKOVA VASKA. CHANGES IN COORDINATIONAL SKILLS, BEHAVIOURAL, EMOTIONAL AND SOCIAL DIFFICULTIES IN CHILDREN WITH DYSLEXIA

Абстракт: Основната цел на настоящото изследване са промените в координационните умения, поведенческите, емоционалните и социалните трудности на деца с дислексия, чрез кратък преглед на изследванията върху физическа координация, техния поведенчески профил и психологическите им трудности, предимно емоционални и социални по природа. Следван е дескриптивен статистически метод в това проучване. Изследователската литература показва, че децата с дислексия, са изложени на повишен риск от промените в координационните умения и поведенчески нарушения. Константациите за доминантното разпространение на екстернализираната спрямо интернализираната симптоматика на поведенческите проблеми при деца от тези популации са противоречиви.

Поведенческият профил трябва да бъде неразделна част от диагностичната оценка на деца с дислексия. Лечението на дислексията трябва да бъде незаменяема част от превантивните програми и лечението на нарушенията на вниманието и външни координационни и поведенчески нарушения.

Ключови думи: деца, дислексия, координационни умения, поведенчески проблеми, емоционални проблеми, социални проблеми

Abstract: The main purpose of the present study are the changes in coordination skills, behavioral, emotional, and social difficulties of children with dyslexia, through a brief review of research on physical coordination, their behavioral profile, and their psychological difficulties, mainly emotional and social in nature. A descriptive statistical method has been followed in this study. Research literature shows that children with dyslexia are at increased risk for changes in coordination skills and behavioral disorders. Findings regarding the dominant prevalence of externalizing versus internalizing behavior problem symptomatology in children from these populations are contradictory. Behavioral profiling should be an integral part of the diagnostic assessment of children with dyslexia. Dyslexia treatment should be an indispensable part of preventive programs and treatment of attention disorders and external coordination and behavioral disorders.

Keywords: children, dyslexia, coordination skills, behavioral problems, emotional problems, social problems

УВОД

Дислексията на развитието се характеризира с неочаквано затруднение при четене при деца и възрастни, които иначе притежават интелигентността, мотивацията и образованието, считани за необходими за точно и гладко четене. Характеризира се с трудности с точното и/или плавно разпознаване на думи и с лоши способности за правопис и декодиране (Ка-

ровска, Ајдински, Кардалевска, Шурбановска, 2018). Дислексията е както фамилна, така и наследствена. Предложени са пет теории за обяснение на дислексията. Според „хипотезата за фонологичен дефицит“ децата с дислексия трудно развиват осъзнаването, че думите, както написани, така и изречени, могат да бъдат разделени на по-малки звукови единици и че всъщност буквите, съставляващи печатната дума, представляват звуците, чути в изречената дума (Taylor, and Vestergaard, 2022). Теорията за дефицита на слуховата обработка предполага, че дислексиците имат дефицит в бързата слухова обработка. По този начин не могат да бъдат изградени адекватни фонологични представяния, което води до допълнително фонологично увреждане. Теорията за дефицит на визуална обработка предполага, че дислексията възниква от увреждане на магноцелуларната система в мозъка (Yuzhu and Hong-Yan, 2020).

Тази система поддържа обработката на бързо движещи се визуални стимули. Това води до замъглено визуално представяне на буквите. Дефицитът на вниманието пречи на кодирането на поредица от букви и визуална форма на дума (Facoetti, Lorusso, Paganoni et al., 2003). Юношеството е период на преход, който е стресиращ за младежите, които имат затруднения с четенето. Юношите с дислексия често намират академичните изисквания за разочаровани, тъй като четенето е в центъра на голяма част от тяхната училищна работа. Те често имат промяни в координационите умения, понижено самочувствие и намалена мотивация за учене и изпитват неудобство и тревожност в ситуации, в които от тях се изисква да четат или пишат. Напускат училище по-често от своите връстници без проблеми с четенето, може да са по-малко склонни да следват образование или обучение след завършване на средното училище и често имат по-малко възможности, когато планират бъдещето (Goldston, Walsh, Mayfield-Arnold et al., 2007). В Pittsburgh Youth Study, момчетата в пред тийнейджърска възраст с лошо четене съобщават за по-депресивно настроение от момчетата в пред тийнейджърска възраст без проблеми с четенето; подобни разлики не са открити сред подрастващите момчета (Maughan, Rowe, Loeber and Stouthamer-Loeber, 2003). Други съобщават, че момчетата с дислексия показват повече депресивни симптоми, отколкото младежите без дислексия и че депресивните симптоми сред момчетата с дислексия не са толкова изразени, колкото тези при момчетата (Willcutt, and Pennington, 2000). Други съобщават, че момчетата с дислексия показват повече депресивни симптоми, отколкото младежите без дислексия и че депресивните симптоми сред момчетата с проблеми с четенето не са толкова изразени, колкото тези при момчетата. Децата и юношите, особено с дислексия, също имат по-висок резултат по отношение на симптомите на тревожност, отколкото младежите без дислек-

ксия, особено при момчетата. Младежи с дислексия са имали повече соматични оплаквания както от техните връстници в общността, така и от техните близнаци без дислексия (Willcutt and Pennington, 2000). Както момчетата, така и момчетата с дислексия са имали повече агресивно и престъпно поведение, съобщено от родителите, отколкото младежите без дислексия; въпреки това, агресивното поведение на момчетата с дислексия са по-очевидни от тези на момчетата с дислексия (Willcutt and Pennington, 2000).

Физическа координация и дислексия

Дислексията показва отрицателно въздействие върху езиковите умения. Децата намират декодирането на думи във фонемите и последващото смесване за доста напрегнат процес. Изследователите приписват тази трудност на дисфункционалния теменен дял на мозъка, където се извършва езиковата обработка (Chaix, Albaret, Brassard, Cheuret, de Castelnau, Benesteau et al. 2007). При преглед на няколко случая е установено, че недостатъкът в тази част засяга и няколко други умения, като умения за координация. Координацията се дефинира като способността да се използват различни части на тялото в последователност, за да се запази поза или да се извърши действие. От простата дейност по изговаряне или произнасяне на думи до балансиране на тялото върху греда, координацията е често срещано явление, случващо се зад сцената. Това умение е необходимо за развитието на езика, поддържането на стойка, придвижването, шофирането на превозно средство, свиренето на инструмент, спортуването и т.н (Yang, Hong-Yan, 2011). Много дълбоко вкоренен механизъм на координация, който се случва в нашето тяло, е този между хипоталамуса и париеталния дял на мозъка. Тази координация е отговорна за епизодичната памет (Hebscher & Voss, 2020). Липсата на тази координация засяга способностите за словообразуване, запазването на правописа в ума или способността за запомняне на процес. Освен връзката между хипоталамуса и париеталния лоб, частта на малкия мозък на мозъка е мястото, където се извършват координационни дейности. Никълъс и сътр (2001) направили преглед на състоянието на деца, страдащи от дислексия, и установили, че неспособността не се ограничава само до четене и писане. Няколко от показателните признаци за липса на координационни умения при дислексици, които се появяват от подобни проучвания, са:

- Бавна, замъглена реч: Неспособност за гладко говорене и смесване на звуци по време на говорене
- Неправилни въпроси: Трудност при правилното формулиране на въпроси

- Чувство за недостиг на думи: Склонност към търсене на думи или чувство на объркване по време на разговор; това води до необичайно бавно обяснение на нещата
- Нарушение на мускулния тонус: Отразява се в невъзможност за формиране на правилни букви по време на писане
 - Липса на автоматизация на уменията: Всеки път, когато има автоматична последователност от стъпки, които трябва да бъдат следвани, дислексиците не успяват да се справят с темпото, както и с последователността
 - Липса на контрол върху движението на очите: Задържането на погледа се оказва трудно за дислексиците
 - Нестабилна поза: Лека склонност към нервност, докато са на едно място

Връзка между дислексия и поведенческите, емоционалните и социални проблеми

Връзката между дислексия и поведенческите, емоционалните и социални проблеми е сложна. Една област от интерес за изследователите е връзката между дислексията и психопатологията. Най-важната диагноза попада в спектъра на тревожните разстройства, а малцинство е диагностицирано с депресия. Други проучвания посочват, че въпреки че децата с дислексия, няма вероятност да страдат от депресия по-често от тези в общата популация, деца, които имат както дислексия, така и депресия, съобщават за по-ниско самочувствие, по-дистанцирани и имат по-мрачна гледна точка, отколкото депресираните деца без дислексия. Друга област на интерес е връзката между дислексия и соматичните оплаквания (Alexander-Passe, 2006). Маргалит и Равив (1984) сравняват разпространението на соматични оплаквания при деца с дислексия с две контролни групи. В групата с дислексия, 54% са имали соматични оплаквания за разлика от 9% и 13% в двете контролни групи. Основното оплакване сред групата с дислексия е отпадналост. Трета област, в която уврежданията в обучението и поведенческите проблеми съществуват едновременно, е социалното поведение. Често децата с дислексия имат проблеми със семейството и взаимоотношенията с връстници. Това може да е резултат от проблеми с обработката, които затрудняват децата с дислексия да улавят социални знаци. Това може да доведе до избягващо поведение. Този тип поведение често се използва като защита за избягване на стреса, генериран от социалните взаимодействия. Деца, които не са в състояние да развият защитни механизми за избягване, могат да използват раздразнително или агресивно поведение, за да се справят със стреса, свързан със социалните взаимодействия. Когато дислексията и поведенческите

проблеми се появяват заедно, важно е да се установи дали поведението е вторично по отношение на дислексията или е съпътстващо заболяване.

Поведенчески профил на деца с дислексия

Съществуването на връзка между поведенческите проблеми и дислексията е потвърдено в проучване, проведено в Норвегия върху популация от деца в юношеска възраст. Като контрола била сформирана група деца, равна на децата с дислексия според пола, възрастта и класа, които посещават, но с резултат за четене, който е на ниво средно за тяхната възраст или над тази средна стойност.

Резултатите показали, че децата с дислексия имат статистически значимо по-висок CBCL резултат в сравнение с контролната група. Този резултат е получен както от родителската, така и от учителската версия на посочения въпросник. Като такъв той посочва, че родителите и учителите съобщават за по-висока честота на поведенчески, емоционални и социални проблеми при деца с дислексия на хронологична възраст от 10,5 до 12,5 години, отколкото при техните връстници, чиито способности за четене са на нивото, очаквано за възрастта. Освен това разликата е статистически налице при сравняване на броя на децата, чийто общ резултат, измерен с този въпросник, достига клиничното ниво (Heiervang, Stevenson, Lund & Hugdahl, 2001). Въпреки че при всички сравнения описателно са открити повече поведенчески проблеми при деца с дислексия, според данните, събрани от самите деца, разликите не са статистически значими в нито един от изследваните резултати (интернализирани проблеми, външни проблеми, проблеми с вниманието, общ резултат). Според докладите на учителите, групите са били еднакви, когато са заложили външни поведенчески проблеми. Резултатите също така показват, че дислексията е свързана с по-висока честота на външни поведенчески проблеми при момчета от тази група или интернализирани проблеми при момичета (Smart, Sanson, & Prior, 1996).

Според данните, събрани от три групи (родители, учители, пациенти), статистически значимо повече емоционални и поведенчески проблеми са налице в групата на децата с дислексия, отколкото в контролната група, изравнени по пол, възраст, когнитивно ниво и местоживее на испитаниците (Knivsberg, & Andreassen, 2008). Според родителите почти половината от децата с дислексия са показали проблеми с вниманието. Според същите данни, интернализирани проблеми са отбелязани при повече от половината от тази група. Проблемите също са по-чести при тези субекти и в двете групи, чийто коефициент на интелигентност е по-нисък от 100 (Stanton-Chapman, Justice, Skibbe & Grant, 2007).

Предидшни проучвания показват съпътстващи симптоми на СДВХ и дислексия при деца и юноши, според доклади на деца с дислексия и техните родители (Petersen et al., 2013). Според докладите на родителите, интернализираните черти са статистически значително по-изразени при деца с дислексия. Придружени са с по-ниско самочувствие и чувство за по-ниска компетентност в училищните области, както и от по-депресивни симптоми в сравнение с техните връстници. В зряла възраст хората от тази популация са по-склонни да изпитват генерализиран психологически стрес, по-малко социална мобилност, докато самите хора се възприемат като по-малко интелигентни от хората на същата възраст. Тревожното и напрегнато поведение се среща статистически значимо по-често при деца с проблеми с четенето, отколкото при техните връстници, които нямат проблеми от този вид; по-конкретно, това са резултатите от надлъжно проучване, в което 312 испитаници на възраст между седем и осем години са проследени за период от 18 месеца (Smart, Sanson, & Prior, 1996).

Според резултатите от едно клинично проучване децата с дислексия не са изложени на повишен риск от интернализирани симптоми, което включва поведение, свързано с тревожност, депресия и соматизация в сравнение с деца, които четат редовно, независимо дали са доклади от родители, учители или деца (Miller, Hynd & Miller, 2005). Този резултат е последователен, когато става въпрос за група деца с тежки нарушения при четене, а заключението от по-ранно проучване, проведено върху група деца с езикови нарушения, е сравнимо. Връзката между нарушенията в четенето и симптомите на тревожност и депресия остава статистически значима дори след изравняване според коморбидното присъствие на СДВХ. Авторите не изключват възможността интернализираните затруднения да са конкретно свързани с нарушения на четенето. Симптомите на интернализирани затруднения преобладават при момичетата, докато връзката между нарушенията на четенето и екстернализираната психопатология е по-силна при момчетата (Knivsberg, & Andreassen, 2008).

Въздействието на дислексията върху социалното и емоционалното функциониране на децата

Децата с дислексия са изложени на повишен риск от негативни резултати в емоционална, социална, образователна и професионална сфера. Поведенческите и емоционалните профили, свързани с дислексията, варира, отчасти защото дислексията е спектърно нарушение, което варира както по отношение на тежестта на нарушението (от леко до тежко),

така и по начина, по който индивидите реагират на своите затруднения в ученето Livingston, Siegel and Ribary (2018).

Повечето деца в предучилищна възраст, които по-късно ще покажат признаци на дислексия, обикновено започват първото си академично преживяване със същата радост, вълнение и увереност като другите малки деца. След като започне официалното академично обучение и те изпитват затруднения със задачите, които техните връстници изглежда се справят с относителна лекота, те често започват да демонстрират тревожност, гняв, срам, съмнение в себе си и ниско самочувствие (Chica, 2017).

Децата започващи обучението, които не разбират ситуацията, често се борят с чувството си на неудовлетвореност и може да започнат да вярват, че нещо не е наред с тях или че не са „умни“. Докато родителите и учителите може да вярват, че това някога щастливо и уверено дете, което иначе е способно и успешно, просто не се старее достатъчно, или просто да изчакава още малко, докато четенето се развие естествено. След като започне официалното академично обучение и те изпитват затруднения със задачите, които техните връстници изглежда се справят с относителна лекота, те често започват да демонстрират безпокойство, гняв, срам, съмнение в себе си и ниско самочувствие. Както екстернализиращото (дисруптивно) поведение, така и интернализиращото (депресивно, затворено и тревожно) поведение са свързани с дислексия. Децата с дислексия съобщават за гняв, стрес, смущение, срам, агресия, вина, изолация, несигурност, тревожност, ниска мотивация, ниско самочувствие и свързани социални проблеми. Установено е също, че деца с дислексия, са изложени на два пъти по-висок риск от емоционален стрес, включително риск от насилие и опити за самоубийство. Спомените за тези преживявания могат да нанесат трайни щети в зряла възраст. (Svetaz, Ireland, & Blum, 2001). Дислексията оказва влияние и върху семейството, и е свързана с повишен родителски дистрес. Родителите на деца с дислексия може да са претоварени или толкова фокусирани върху трудностите при четене и академичните предизвикателства на децата си, че понякога пропускат нуждата от емоционална подкрепа или просто не са в състояние да я осигурят. Родителите на деца с дислексия също съобщават, че се чувстват виновни за влиянието си върху генетичното предаване на тяхната дислексия или за това, че погрешно са приели, че детето им не се старее достатъчно. Учениците с дислексия и техните родители изпитват непропорционално голямо количество стрес в сравнение с техните невротични връстници. Социално-емоционалната подкрепа у дома, когато се комбинира с интензивни, изрични интервенции в училище, може да помогне за смекчаване или премахване на тези проблеми. Проучвания,

прегледани от Ливингстън, Сейгъл и Рибари (2018), също документират въздействието на дислексията върху по-широкото общество.

Заклучение

Резултатите от изследването недвусмислено сочат, че децата с дислексия са изложени на повишен риск от промени в координационните умения и поведенчески нарушения в ранна възраст. Изследователската литература, занимаваща се с връзката или обусловеността на психопатологията, т.е. поведенчески нарушения и психични затруднения, от една страна, и нарушения на езиковото развитие, от друга страна, е обширна и нейните констатации са последователни; деца с дислексия имат повишен процент на поведенчески нарушения и проблеми с психичното здраве. Когато става въпрос за доминиращо присъствие на външни или интернализирани симптоми на поведенчески нарушения при деца от тези популации, в литературата могат да се намерят противоречиви констатации. Хиперактивно и импулсивно поведение, наблюдавано при момчета с дислексия, е по-силен разрушителен фактор на поведението, отколкото невниманието, което се проявява предимно при момичета с дислексия. Поради самото естество на външните проблеми, момичетата с дислексия са изложени на повишен риск от ненавременен откриване на настоящите проблеми и последваща липса на навременна реакция. Анализирайки връзката между дислексията и поведенческите проблеми, надлъжните констатации показват, че посоката на влияние се движи от езиковите способности към поведението, докато дислексия са по-често срещан рисков фактор за нарушения на говора.

Превантивните програми, особено за лечение на промени в координационните умения, нарушения на вниманието и външни поведенчески нарушения при децата, трябва да имат в централната си част, като незаменимо, лечение на езиковите умения. Представените проучвания потвърдиха съществуването на широк спектър от открити проблеми, като се откриват различия по отношение на информаторите. Следователно в бъдещи проучвания, както и в клиничната работа, е необходим внимателен подбор на инструменти за оценка, като се има предвид възможността за събиране на данни от информатори, които са по-запознати с поведението на дете с проблеми в развитието в различни условия.

Освен с методологични несъответствия и различни структури на извадката, разликите между изследванията могат да се обяснят отчасти и с разликите в тогава действащите, избрани и прилагани диагностични стандарти, на които се основаваха дадените изследвания. Лицата, които се занимават професионално с образователна и клинична работа с популацията от деца с дислексия, трябва да са запознати със съвременните

разбирания за уязвимостта на развитието на тези деца към проблеми в координационните умения емоционално и поведенческо естество, но и към проблеми в сферата на вниманието. Теорията за малкия мозък/автоматизация твърди, че увреждането на четенето е следствие от нарушената способност за автоматизиране на процесите, поддържани от малкия мозък. Освен това контролът на движението на очите по време на четене се контролира от малкия мозък (Nicolson and Fawcett, 2005).

Източници:

1. Каровска, А., Ајдински, Г., Кардалевска, Ў., Шурбановска, О. (2018). Процена и стратегии за работа со ученици со дислексија, дискалкулија, дисграфија и диспраксија. Филозофски факултет, Скопје ISBN 978-608-238-142-8. [Karovska, A., Aydinski, G., Kardalevska, L., Shurbanovska, O. (2018). Protseena i strategii za rabota so uchenitsi so disleksia, diskalkulia, disgrafia i dispraksia. Filosofski fakultet, Skopje ISBN 978-608-238-142-8.]
2. Alexander-Passe, N. (2006). How dyslexic teenagers cope: an investigation of self-esteem, coping and depression. *Dyslexia* 12, 256–275. DOI: 10.1002/dys.318.
3. Chaix, Y., Albaret, J. M., Brassard, C., Cheuret, E., de Castelnaud, P., Benesteau, J. et al. (2007). Motor impairment in dyslexia: The influence of attention disorders. *Eur J Paediatr Neurol.*; 11(6): 368–74. DOI: 10.1016/j.ejpn.2007.03.006.
4. Chilca, M. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 71–127. doi: <https://doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.145>
5. Livingston, E. M., Siegel, L. S. & Urs Ribary (2018). Developmental dyslexia: emotional impact and consequences, *Australian Journal of Learning Difficulties*, 23: 2, 107–135, DOI: 10.1080/19404158.2018.1479975
6. Facoetti, A., Lorusso, M. L., Paganoni, P. et al. (2003). Auditory and visual automatic attention deficits in developmental dyslexia. *Brain Research. Cognitive Brain Research* 16(2): 185–191.
7. Goldston, D. B., Walsh, A., Mayfield-Arnold, E., et al. (2007). Reading problems, psychiatric disorders, and functional impairment from midto late adolescence. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 46(1): 25–32.
8. Hebscher, M., & Voss, J. L. (2020). Testing network properties of episodic memory using non-invasive brain stimulation. *Current opinion in behavioral sciences*, 32, 35–42. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.01.012>
9. Heiervang, E., Stevenson, J., Lund, A., & Hugdahl, K. (2001). Behaviour problems in children with dyslexia. *Nordic Journal of Psychiatry* DOI: 10.1080/080394801681019101
10. Knivsberg, A. M., & Andreassen, A. B. (2008). Behaviour, attention, and cognition in severe dyslexia. *Nordic Journal of Psychiatry* DOI: 10.1080/08039480801970098
11. Livingston, Emily M.; Siegel, Linda S.; Ribary, Urs (2018). Developmental Dyslexia: Emotional Impact and Consequences *Australian Journal of Learning Difficulties*, v23 n2 pp. 107–135 2018 DOI:10.1080/19404158.2018.1479975
12. Margalit, M. & Raviv, A. (1984). LD's Expressions of Anxiety in Terms of Minor Somatic Complaints. *Journal of Learning Disabilities*. Vol. 7(4), 226–228
13. Maughan, B., Rowe, R., Loeber, R. and Stouthamer-Loeber, M. (2003). Reading problems and depressed mood. *Journal of Abnormal Child Psychology* 31(2): 219–229.
14. Miller, C. J., Hynd, G. W., & Miller, S. R. (2005). Children With Dyslexia: Not Necessarily at Risk for Elevated Internalizing Symptoms. *Reading and Writing* <https://doi.org/10.1007/s11145-005-4314-4>

15. Muñetón, M.A., Ortiz, M.R., Estévez, A. & Domínguez, C. (2021). Evidence for a general impairment of auditory and visual temporal order judgment in children with reading disabilities. *Tesis Psicológica*, 16 (2), 32–47. <https://doi.org/10.37511/tesis.v16n2a2> pp. 32–47
16. Nicolson, R. I. and Fawcett, A. J. (2005) Developmental dyslexia, learning and the cerebellum *Experimental Brain Research* 167(3): 370–80 DOI:10.1007/s00221-005-0042-x
17. Nicolson, R. I., Fawcett, A. J., & Dean, P. (2001). Developmental dyslexia: the cerebellar deficit hypothesis. *Trends in Neurosciences*, 24(9), 508–511. [https://doi.org/10.1016/s0166-2236\(00\)01896-8](https://doi.org/10.1016/s0166-2236(00)01896-8)
18. Petersen, I. T., Bates, J. E., D’Onofrio, B. M., Coyne, C. A., Lansford, J. E., Dodge, K.A. Van Hulle, C. A. (2013). Language ability predicts the development of behavior problems in children. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(2), 542–557. <https://doi.org/10.1037/a0031963>
19. Smart, D., Sanson, A., & Prior, M. (1996). Connections between reading disability and behavior problems: Testing temporal and causal hypotheses. *Journal of Abnormal Child Psychology* <https://doi.org/10.1007/BF01441636>
20. Stanton-Chapman, T. L., Justice, L. M., Skibbe, L. E., & Grant, S. L. (2007). Social and Behavioral Characteristics of Preschoolers With Specific Language Impairment. *Topics in Early Childhood Special Education* DOI:10.1177/02711214070270020501
21. Svetaz, M., Ireland, M., & Blum, R. (2001). Adolescents with learning disabilities: Risk and protective factors associated with emotional well-being: Findings from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Journal of Adolescent Health*, 27(5), 340–348. DOI:[https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(00\)00170-1](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(00)00170-1)
22. Taylor, H. and Vestergaard D.M. (2022) Developmental Dyslexia: Disorder or Specialization in Exploration? *Front. Psychol., Sec. Theoretical and Philosophical Psychology* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.889245>
23. Willcutt, E. G. and Pennington, B. F. (2000). Comorbidity of reading disability and attention-deficit/hyperactivity disorder: Differences by gender and subtype. *Journal of Learning Disabilities* 33(2): 179–191
24. Willcutt, E. G. and Pennington, B. F. (2000). Psychiatric comorbidity in children and adolescents with reading disability. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* 41(8): 1039–1048.
25. Yang, Y., Hong-Yan, B. (2011). Unilateral implicit motor learning deficit in developmental dyslexia. *Int J Psychol.* 2011; 46(1): 1–8. DOI: 10.1080/00207594.2010.509800
26. Yuzhu, Ji and Hong-Yan Bi (2020) Visual Dysfunction in Chinese Children With Developmental Dyslexia: Magnocellular-Dorsal Pathway Deficit or Noise Exclusion Deficit? *Front. Psychol.*, 05 June 2020 *Sec. Developmental Psychology* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00958>

Васка Здравкова
 Университет „Гоце Делчев“ – Штип,
 Факултет за медицински науки
 E-mail: vaska.zdravkova@ugd.edu.mk
 GSM: +389 713 28 484
 ORCID ID: 0000-0002-6112-8177

ПРИМЕРИ ЗА ИЗМЕРВАНИЯ И СТАНДАРТИ В ОБЛАСТИТЕ НА ЗДРАВЕТО И СПОРТА

ВИХРЕН БАЧЕВ, ПАВЕЛ ЙОРДАНОВ, ОРЛИН ГРОШЕВ, БОЯН ЗЛАТЕВ

VACHEV VIHREN, YORDANOV PAVEL, GROSHEV ORLIN, ZLATEV. BOYAN. EXAMPLES OF MEASUREMENTS AND STANDARDS IN THE FIELDS OF HEALTH AND SPORT

Абстракт: Метрологията – науката за измерване, има хилядолетна история. След приемането през 1875 г. на „Конвенцията на метъра“ като документ на световна интеграция и единен подход към измерванията са налице редица позитивни процеси в тези области. Достига се до 1960 година, когато приемането на „Системата СИ“, открива нова страница в развитието на метрологията и тя все по-активно и все по-значимо се свързва и с хуманитарните науки, към които неотменно принадлежат и науките за спорта (в най-широк смисъл на понятието). Налице са редица конкретни примери като разработването и представянето на единни за света съдържания и структури на базови понятия-стандарты. Налице е значително увеличаване на специализирани трудове свързващи метрологията и спорта и целенасочено включването на познания за теорията и приложните аспекти за измерванията в образователния процес на спортни специалисти. Ретроспективния анализ отбелязва и утвърденото през 2014 година чрез стандарт в България 3-то издание на „International vocabulary of basic and general terms in metrology“ (VIM-3) – „Международен речник на основни и общи термини по метрология“.

В доклада са обобщени също исторически факти, конкретни достижения, споделен е опит и примери от дейността на авторите в посочените области.

Ключови думи: метрология, измерване, спорт, здраве

Abstract: Metrology, the science of measurement, has a millennia-old history. Since the adoption of the „Meter Convention“ in 1875 as a document of worldwide integration and a unified approach to measurement, there have been a number of positive developments in these fields. It came to the 1960s, when the adoption of the „SI System“ opened a new page in the development of metrology, and it became increasingly actively and more significantly associated with the humanities, which include the sports sciences (in the broadest sense of the term). There are a number of concrete examples, such as the development and presentation of uniform contents and structures of basic concepts-standards for the world. There has been a significant increase in specialized works linking metrology and sport and the purposeful inclusion of knowledge about the theory and applied aspects of measurement in the educational process of sport professionals. The retrospective analysis also notes the 3rd edition of the „International vocabulary of basic and general terms in metrology“ (VIM-3) – „International vocabulary of basic and general terms in metrology“ – which was approved in 2014 by the standard in Bulgaria.

The report also summarizes historical facts, specific achievements, experience, and examples of the authors' activities in the mentioned areas.

Keywords: metrology, measurement, sport, health

Въведение

Феноменът „Здраве“ се определя от Световната Здравна Организация (СЗО) като „Състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не само отсъствие на болест или недъг“. Към това явление се прибавят още редица детайли и характеристики, които В. Борисов (1994) интегрира (Фиг. 1) и достига до определението, че „Здравето е процес на съхранение и развитие на биологичните и физиологичните функции, оптимална трудоспособност и социална активност при максимална продължителност на активния човешки живот, т.е. това не е статично състояние, а динамичен процес на запазване и развитие на биологични и социални функции на човека“. В тази връзка се разграничават категориите:

1. Здравно състояние (статус), което включва: позитивно здраве (физическо развитие, не боледували лица, лица без нетрудоспособност и т.н.); негативно здраве (заболеваемост, инвалидност, смъртност).
2. Здравни потребности.
3. Здравно съзнание.
4. Здравни дейности.
5. Здравни отношения.



Фиг. 1. Явления и дейности, влияещи върху здравето (по В. Борисов, 1994)

Посочените категории изграждат здравната култура, която е резултат и функция на цялостната дейност на човека и на човешката култура. В

тази насока СЗО посочва, че „правителствата на всяка държава носят отговорност за здравето на своите народи“. Един от водещите фактори за изпълнение на посочената препоръка се явяват заниманията с физически упражнения и спорт, за които още древногръцкият философ Хораций казва „Ако не бягаш, когато си здрав, ще трябва да бягаш, когато се разболееш“. Ето защо между здравния статус на човека и спорта като социално значима дейност винаги са съществували области на активно взаимодействие. Те се откриват и при характеристика на много общностни компоненти при измервания в двата обществени феномена. Налице са многобройни примери от които в настоящия доклад ще представим актуални за последните 50 години.

Цел, задачи и методика на изследване

Целта на теоретичното изследване е систематизиране на актуални примери характеризиращи интегрирането и развитието на измерванията в областта на здравето и спорта.

Като изследователски задачи бяха поставени:

1. Анализ и систематизиране на актуални факти характеризиращи развитието на измерванията и стандартите в областта на здравето и спорта през последните пет десетилетия.

2. Ретроспективно проучване на факти формиращи внедряването на метрологията в подготовката и реализацията на специалисти от областта на здравето и спорта по света и в България.

3. Характеризиране на актуалната интеграция между трите значими социални дейности – измервания, здраве и спорт.

Методите на изследване включваха: исторически анализ, анализ на документи, информационно проучване, сравнителни анализи, теоретичен анализ и синтез.

Получени резултати и анализи

Анализите на проведените през 1964 г. Летни ОИ – в Токио, Япония и Зимни в Инсбрук, Австрия, показват, че те били съпътствани и с внедряване на много нови насоки в процесите характеризиращи измерванията в спорта. Един конкретен пример е, че в резултат на редица усъвършенствания видео изображенията постепенно но необратимо измествали метода на кинематографията и започнали да служат приоритетно за измервания в спорта (Бачев, 2017). Ретроспективният анализ очертава като цялостна тенденция активната научно-изследователска дейност насочена към нови методологични подходи за измерване и оценка на спортно двигателната активност и двигателните качества на човека.

През 1964 г. по време на традиционното провеждане на Преолимпийски международен конгрес по спортни науки в Токио е създаден и международен Комитет по стандартизация на измерванията и тестовете, намиращи рутинно приложение в спорта. Създаването на тази организация е предшествано и се явява закономерен резултат от дългогодишната дейност на много специалисти и институции по света. Едно от първите решения на Комитета е утвърждаване на международни стандарти за измерване на физическата годност и физическо развитие на човека. Стандартите са обединени или създадени във „Факултет по ергономика и кибернетика“ на „Технологически институт“ в гр. Лоуборо, Великобритания, под редакцията на Джон Ета. За краткост те се определят с името на редактора. Тяхното популяризиране на кирилица се представя в двете издания с автор В. Зациорски (1979; 1982) – фиг. 2.



Фиг. 2. Титулни страници на издания съдържащи стандартите на Джон Ета

Публикуваното обхваща процедури, измервания и стандарти за:

- *лични данни и спортна анамнеза*. Този раздел интегрира анамнестични данни за изследвания включващи показатели като дата на изследването, пол, възраст, семейно положение, професионална дейност, работно положение, начало със спортни занимания, спортен стаж, спортна квалификация и т.н.

- *медицинско изследване*, което обединява три групи изследвания и данни за: определяне състоянието на здравето на изследвания; установяване на соматологическото състояние; измерване на физическата годност и функционалното състояние на изследвания преди неговото участие във физиологични и общи тестове.

Първата формира медицинска анамнеза и включва информация относно здравния статус на изследвания, актуални болки, зрение, слух, сърчност на ръцете, минали заболявания и т.н.

Втората интегрира резултати от много широк спектър медицински изследвания примерно за ръст, тегло, актуално състояние на зрение, слух, гръден кош, респираторна система, сърдечно-съдова система, нервна система, полова система, психично състояние и т.н.

Третата група изследвания обединява данни от анализи на урина, жизнена вместимост на белите дробове, кръв, електрокардиограми в покой, по време и след физически натоварвания, други лабораторни анализи.

В обобщение се прави заключение относно възможностите на изследвания за участие във физиологически тестове и тестове за оценка на нивото на физическата годност.

– *физиологически измервания* и показатели включва общо разглеждане на проблема и уточняване съдържанието на понятия, условия за провеждане, апаратура и технология на изследванията като: анаеробна производителност, аеробна производителност, метаболитна производителност, стационарна, подвижна или полева лаборатория, условия на обкръжаващата среда, осигуряване на стандартност при тестиране и т.н. Следват общи методологични изисквания по методиката на тестиране относно: предпазни мерки, интензивност на прилагани натоварвания, продължителност на тестовете, показания за прекратяване на един тест и т.н. Стандартни тестове с максимално и субмаксимално натоварване като начало се представят с методологични изисквания и процедури за тяхното провеждане осигуряващи стандартност и свързани с: почивка, период на адаптация, технологична почивка, реализиране на тестирането, измервания преди по време и след провеждане на теста, възстановяване. Представят се конкретни примери с тестове на третбан, велоергометър, ергометричен степ-тест, като се посочва апаратурата, описва се съдържанието на теста, основните правила при провеждането, измервания на показатели. Измерителните процедури се свързват първо с методологични изисквания относно пряко и косвено тестиране на физическата годност на човека. Описват се преки методи за определяне на аеробната производителност и се акцентира на измерването и оценката на дихателната функция, състоянието на сърдечно-съдовата система, свойствата на кръвта. Специално внимание се отделя на определяне на максималната аеробна производителност с помощта на субмаксимални тестове.

Работният лист за физиологически тестове включва данни за: състоянието на изследвания преди провеждане на теста; оценка на възможностите и процедури за тестиране; показания за прекратяване на теста; методики за изчисления на измервани показатели; последващи оценки; определяне на функционалното състояние; допълнителни данни за физиологичния тест;

– *телосложение и състав на тялото*. Систематизирани и представени са световно утвърдени методически основни и спомагателни начини за измерване: А) на телесните размери – дължини, обиколки, диаметри и кожно-мастни гънки; Б) определянето на различните компоненти на тялото – вода, мазнини, активна маса; В) методики за установяване на полово съзряване и физическа зрелост на деца и младежи. Посочено е, че посредством интегриране на данни от тези измервания са изведени редица индекси, примерно ръстово-тегловия пондерален индекс предложен от Хирата (1972)

– *основни тестове за физическа годност*. Представени са общо 14 двигателни теста, които измерват състоянието на основните двигателни качества формиращи физическата годност при лица на възраст от 6 до 32 г. – бързина, сила, издръжливост, гъвкавост. Формулирани са и общи указания за стандартност при тестване, като се изисква сериозна предварителна подготовка от изследователите и висока мотивация при изследваните лица. Уточнява се, че при измерванията във всички тестове се използва само метричната система. Препоръчва се тестовете да се изпълняват двукратно и да се провеждат в два дни. През първия са тестовете спринт, скокове на дължина, бягане на средни и дълги разстояния, а останалите – във втория. При тестване в един ден бяганията на средни и дълги разстояния се провеждат последни.

– *приложения*. Дадени са 4 приложения съдържащи: 1. Класификация на видовете работа; 2. Класификация по расов признак; 3. Изследване на сърдечната дейност включващо – аускултация и палпация, измерване на артериалното налягане, определяне на обема на сърцето; 4. Номограми.

Като интегрирано пионерско начинание направеното заслужава най-висока оценка и същевременно изисква неизбежно усъвършенстване и на отделни дискуссионни моменти които съдържа. В приложен аспект достиженията катализират научно-обоснования контрол за състоянието на двигателните качества и оценката на това състояние при спортисти от различен пол, възраст и квалификация. Според Желязков Цв., Д. Дашева, С. Нейков. (2020) непосредствен резултат се явява ефективното управление на тренировъчния процес – оттам постигането на високи спортни постижения.

Развитието на спорта след Олимпийските игри – 1964 г. било все повече свързано с политически цели и спортната надпревара станала своеобразна форма на студената война между двете системи – социалистическата и капиталистическата (Бърдарева, 2008). Логично това изисквало и нарастващо приложение на Метрологията в областта на спорта. В бившия Съветски съюз и страните под негово влияние се обособила изследователска и образователна при спортни специалисти област наречена „Спортна

метрология“. Дефинирано било и съдържанието на това понятие, което по В. М. Зациорски (1979) е „Спортната метрология е раздел на науката за спорта, изучаващ контрола върху подготовката на спортиста. Тя включва въпросите за измерването и тестирането, методите за оценка и анализ на резултатите от тестовете и др. Примерно изборът на тестове за оценка на състоянието на колоездачи в края на подготвителния период на тренировъчния процес“. Ние не приемаме безрезервно тази дефиниция, тъй като Метрологията в спорта има всеобхватен характер и не се ограничава само до процеса на контрол. Планирането, възстановяването, материалната база и всички други страни и фактори, които изграждат спортната подготовка са непосредствено свързани с нейната теория и приложения.

В България разбирането на значимостта на Метрологията като фактор за развитие на спорта и постигане на високи спортни постижения първо води до включването и през 1973 г. в процеса на подготовка на спортни специалисти във Висшия институт по физкултура“ (ВИФ). Пионер и водеща личност е проф. Климент Бойчев, ДН. В катедра „Научни основи на спортната тренировка“ (НОСТ) на ВИФ първи Ръководител е проф. Цв. Желязков, ДН, а в сектор „Основи на научноизследователската работа“ (ОНИР) работят проф. Янош Брогли, доктор, доц. Александър Цветков, доктор, доц. Лиляна Петкова, доктор, ас. Рени Дамянова и ас. Вихрен Бачев. В средата на 70-те години се създава и специализирано звено в „Центъра за научно-приложна дейност“ (ЦНПДС) при Българския съюз за физическа култура и спорт (БСФС) – лаборатория „Метрологично осигуряване и стандартизация“ с ръководител доц. Михаил Галов, доктор. В света на спорта се издават учебници, примери, за които са представени на фиг. 3. Появяват се редица специализирани научни публикации, формулират се изисквания за стандартизиране на изследователски методики и контролни процедури.

В началото на XXI век екипът от изследователи се допълва от нови преподаватели, свързани с проблемите на спортната метрология. През 2001 г. е назначен Орлин Грошев, през 2009 Павел Йорданов и през 2019 Боян Златев. По настоящем доц. О. Грошев е председател на БИС ТК-88 – „Спорт, съоръжения за спорт и свободно време“, а доц. П. Йорданов е в Управителния Съвет на „Съюза на метролозите в България“.



Фиг. 3. Учебници и специализирани издания по „Спортна метрология“
(М. Годик – 1988, Кл. Бойчев – 1983)

Съвременните Олимпийски игри следват едни след други като включват все повече участници и страни. Хронологията на летните игри е известна: 1968 г. – Мексико, Мексико, 1972 г. – Мюнхен, Западна Германия, 1976 г. – Монреал, Канада, 1980 г. – Москва, СССР, 1984 г. – Лос Анжелис, САЩ, 1988 г. – Сеул, Южна Корея, 1992 г. – Барселона, Испания, 1996 г. – Атланта, САЩ, 2000 г. – Сидней, Австралия, 2004 г. – Атина, Гърция, 2008 г. – Пекин, Китай, 2012 г. – Лондон, Великобритания, 2016 г. – Рио де Жанейро, Бразилия, 2020 – домакин е Токио, Япония, но COVID-19 води до тяхната отмяна за 2021 г.

При Зимните олимпийски игри последователността е: 1968 г. – Гренобъл, Франция, 1972 г. – Сапоро, Япония, 1976 г. – Инсбрук, Австрия, 1980 г. – Лейк Плесид, САЩ; 1984 г. – Сараево, Югославия; 1988 г. – Калгари, Канада; 1992 г. – Албервил, Франция; 1994 – Лилехамер, Норвегия, 1998 г. – Нагано, Япония; 2002 г. – Солт Лейк сити, САЩ; 2006 г. – Торино, Италия, 2010 г. – Ванкувър, Канада; 2014 г. – Сочи – Русия, 2018 г. – Пьонг Чанг, Корея, 2022 г. – за домакин е избран Пекин, Китай.

При организацията и провеждането на Игрите и всички спортни прояви и в цялостната тренировъчна и спортно-състезателна дейност са използвани и се използват все повече най-съвременните научни технологии. Мястото на Метрологията в посоченото развитие се утвърждава все повече, а в нейното актуално изграждане също могат да се посочат значими фрагменти. Несъмнено един от тях е разработването, публикуването и усъвършенстването на „International vocabulary of basic and general terms in metrology“ (VIM) – „Международен речник на основни и общи термини по метрология“ (фиг. 4). Създаден въз основа на обединените усилия на едни от най-авторитетните и международно утвърдени организации

по метрология и стандартизация (ISO-Международната организация по стандартизация; BIPM).

БЪЛГАРСКИ ИНСТИТУТ ЗА СТАНДАРТИЗАЦИЯ	БЪЛГАРСКИ СТАНДАРТИЗАЦИОНЕН ДОКУМЕНТ	СД РЪКОВОДСТВО 99 на ISO/IEC
	МЕЖДУНАРОДЕН РЕЧНИК ПО МЕТРОЛОГИЯ Основни и общи понятия и свързани термини (VIM)	
ICS 17.020; 01.040.17; International vocabulary of metrology — Basic and general concepts and associated terms (VIM); Vocabulaire international de métrologie — Concepts fondamentaux et généraux et termes associés (VIM)		
<p>Този стандартизационен документ е официално издание на български език на ISO/IEC Ръководство 99:2007.</p> <p>СД Ръководство 99 на ISO/IEC:2014 е идентичен на английската версия на ISO/IEC Ръководство 99:2007. Преводът е направен от Българския институт за стандартизация.</p> <p>Този стандартизационен документ е одобрен от изпълнителния директор на Българския институт за стандартизация на 2014-03-31.</p>		

Фиг. 4. Титулна страница на „Международен речник на основни и общи термини по метрология“ (VIM-3)

Международното бюро по мерки и теглилки; OIML – Международната организация по законова метрология; IEC – Международната електротехническа комисия; IUPAC – Международния съюз по чиста и приложна химия; IUPAP- Международния съюз по чиста и приложна физика) и още редица други Речникът е претърпял до момента три издания, като 4-то се разработва и по настоящем. Първото е публикувано през 1984 г., второто – през 1993 г., третото – през 2004 г., а е утвърдено от Българския институт за стандартизация“ (БДС) и е въведено като стандарт през 2014 г. (М. Додова 2017).

Речникът е предназначен „да бъде общ източник за учени и инженери (включително физици, химици, учени в областта на медицината) както за преподаватели, така и за практики, участващи в планирането или в извършването на измервания независимо от нивото на неопределеност на измерванията и независимо от областта на приложение. Той е предназначен също за позоваване от правителствени и междуправителствени организации, търговски асоциации, органи за акредитация, законодателни и професионални общности“.

Във „Въведение“ е записано, че „По принцип един речник е „терминологичен речник“, когато съдържа термини и определения от една или повече специфични тематични области“ (ISO 1087-1:2000, 3.7.2). Този речник се отнася до метрологията, „науката за измерването и неговото приложение“ и обхваща основни принципи, отнасящи се за величини и

единици, които актуално се прилагат и при измерванията в областите на здравето и спорта.

Изводи

1. Установява се, че в началото на 60-те години на миналия век, измерванията в областта на здравето и спорта формират нов етап на интегрално развитие, чрез създаване и внедряване на международните стандарти на Джон Ета.

2. През историческия период 1960–1970 г. Метрологията активно била внедрявана в подготовката на специалисти, свързани с дейности от областта на здравето и спорта в света.

3. В България този процес има своето начало от 1973 г. и се свързва с дейността на преподавателите от катедра НОСТ на ВИФ водещ от които е проф. Климент Бойчев, ДН.

4. Създаването на „Международен речник на основни и общи термини по метрология“ актуално катализира интеграция между трите значими социални дейности – измервания, здраве и спорт.

Литература

1. Бачев, В. (2017). *Основи на научните изследвания в спорта* (учебник за студенти от НСА); изд. БПС, „Авангард – Прима“, С.; ISBN 978-954-92754-1-4. [Bachev V. (2017). *Osnovi na nauchnite izsledvaniya v sporta* (uchebnik za studenti ot NSA); izd. BPS, „Avangard – Prima“, S.; ISBN 978-954-92754-1-4.]
2. Бойчев, Кл. (1983). *Основи на научноизследователската работа в спорта*, изд. Медицина и Физкултура, София, код 06,95318/1702-18-83. [Boychev Kl. (1983). *Osnovi na nauchnoizsledovatelската работа v sporta*, izd. Meditsina i Fizkultura, Sofiya, kod 06,95318/1702-18-83.]
3. Борисов, В., З. Глушкова, К. Юркова (1994). *Социална медицина за студентите по медицина*, изд. „Иван Вазов“, С. [Borisov V., Z. Glushkova, K. Yurukova. (1994). *Sotsialna meditsina za studentite po meditsina*, izd. „Ivan Vazov“, S.]
4. Бърдарева, Р. (2008). *История на Олимпийското движение* (второ преработено и допълнено издание); изд. ПК „Димитър Благоев“ ООД, С.; ISBN 978-954-718-234-9. [Bardareva R. (2008). *Istoriya na Olimpiyskoto dvizhenie* (vtoro preraboteno i dopalнено издание); izd. PK „Dimitar Blagoev“ OOD, S.; ISBN 978-954-718-234-9.]
5. Годик, М. (1988). *Спортивная Метрология* (Учебник для институтов физической культуры), изд. ФиС, Москва, ББК 75.1, Г 59. [Godik M. (1988). *Sportivnaya Metrologiya* (Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulyturay), izd. FiS, Moskva, BBK 75.1, G 59.]
6. Додова, М. (2017). *Метрология*, изд. „Нова Звезда“, С.; ISBN 978-619-198-053-6. [Dodova M. (2017). *Metrologiya*, izd. „Nova Zvezda“, S.; ISBN 978-619-198-053-6.]
7. Желязков, Цв., Д. Дашева, С. Нейков (2020). *Основи на спортната тренировка*, изд. БОЛИД-ИНС, С.; ISBN 978-954-394-286-2. [Zhelyazkov Tsv., D. Dasheva, S. Neykov. (2020). *Osnovi na sportnata trenirovka*, izd. BOLID-INS, S.; ISBN 978-954-394-286-2.]
8. Зацiorский, В. М. (1979). *Основы спортивной метрологий*, изд. ФиС, Москва, ББК 75.0; 3-38; 7А.06. [Zatsiorskiy V. M. (1979). *Osnovay sportivnoy metrologiy*, izd. FiS, Moskva, BBK 75.0; Z-38; 7A.06.]

9. Зациорский, В. М. (1982). *Спортивная Метрология* (Учебник для институтов физической культуры), изд. ФиС, М., ББК 75.0, С 73. [Zatsiorskiy V. M. (1982). Sportivnaya Metrologiya (Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kulyturay), izd. FiS, M., BVK 75.0, S 73.]
10. Зациорски В. М. (1982). *Основи на спортната метрология*, изд. МиФ, София, изд. № 8307, код 06,796/799. [Zatsiorski V. M. (1982). Osnovi na sportnata metrologiya, izd. MiF, Sofiya, izd.№ 8307, kod 06,796/799.]
11. Международен речник на основни и общи термини по метрология (2005). „Бюлетин в помощ на специалиста“, кн. 2, изд. Съюз на метролозите в България, С. [Mezhdunaroden rechnik na osnovni i obshti termini po metrologiya. (2005). „Byuletin v pomosht na spetsialista“, kn. 2, izd. Sayuz na metrolozite v Balgariya, S.]
12. Международната система на единиците за измерване (2003). *Специален бюлетин в помощ на специалиста*, изд. Съюз на метролозите в България, Държавна агенция по стандартизация и метрология, С. [Mezhdunarodnata sistema na edinitite za izmervane. (2003). Spetsialen byuletin v pomosht na spetsialista, izd. Sayuz na metrolozite v Balgariya, Darzhavna agentsiya po standartizatsiya i metrologiya, S.]
13. Дюгенджийски, Г., И. Коджабашев, Н. Панчев, В. Станчева, В. Константинова, Б. Траянов, А. Чуновскина, И. Захаров (2008). *Метрология и измервателна техника* (книга справочник в три тома); изд. Софттрейд; С.; ISBN 978-954-334-077-4. [Dyugendzhiyski G., I. Kodzhabashev, N. Panchev, V. Stancheva, V. Konstantinova, B. Trayanov, A. Chunovskina, I. Zaharov. (2008). Metrologiya i izmervatelna tehnika (kniga spravochnik v tri toma); izd. Softtreyd; S.; ISBN 978-954-334-077-4.]
14. VIM – 3 (2014). *Международен речник по метрология. Основни и общи понятия и свързани термини*. изд. „Български Институт за стандартизация“, С. [VIM – 3. (2014). Mezhdunaroden rechnik po metrologiya. Osnovni i obshti ponyatiya i svarzani termini. izd. „Balgarski Institut za standartizatsiya“, S.]
15. <https://en.wikipedia.org/>

проф. Вихрен Бачев, дн
 Национална спортна академия
 E-mail: batchev@yahoo.com
 GSM: +359 885 766 300
 ORCID ID: 0000-0003-0481-2412

доц. Павел Йорданов, д-р
 E-mail: pavel.yordanov@nsa.bg
 GSM: +359 893 396 411
 ORCID ID: 0000-0003-0714-7219

доц. Орлин Грошев, д-р
 E-mail: orlin.groshev@nsa.bg
 GSM: +359 892 299 788
 ORCID ID: 0000-0001-7406-2640

гл. ас. Боян Златев, д-р,
 E-mail: boyan.zlatev@nsa.bg
 GSM: +359 88 9442 775
 ORCID ID: 0000-0003-3869-5496

МУЗИКА И ДВИГАТЕЛНА КУЛТУРА НА ДЕЦА В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

ЕМИЛИЯ КАРАМИНКОВА-КАБАКОВА

KARAMINKOVA-KABAKOVA, EMILIYA. MUSIC AND PHYSICAL CULTURE IN PRESCHOOL AGE

Резюме: Настоящото изследване разглежда връзките между музикалното изкуство и спорта при формиране и изграждане на детската личност. „Музика“ и „Физическа култура“ са образователни направления и са част от учебната програма в предучилищна възраст, но и са неотменими дейности в ежедневието на децата. Чрез двигателни активности, танц, маршировка и музикални игри се развиват координацията между слуха, мозъка и крайниците, баланса на тялото, умения за вслушване и изпълнение на инструкции, наблюдателност, самодисциплина и воля. Специално внимание в текста ще бъде отделено на способността на спорта и музиката да обединяват децата около изпълнението на дадена идея, както и на социализиращия им ефект. В хода на изпълнение на определени задачи в педагогическите ситуации могат да бъдат предлагани проблемни постановки, които да изискват творчески решения от децата. Развиването на творческото и критично мислене на децата е благоприятствано от емоционалната атмосфера и непринудения характер на спортните и музикалните игри.

Ключови думи: *музика, физическа култура, игрова дейност, интегриран подход*

Abstract: This study examines the links between music and sport in the formation and building of children's personality. Both areas are part of the curriculum and they are also indispensable activities in the daily lives of preschool children. If the kids participate in and do motor games, dance, marching and musical activities, they could develop coordination between hearing, brain and limbs, body balance, skills for listening and following instructions, observation, self-discipline and will. The paper attracts attention to the ability of sports and music to unite children around the implementation of an idea. Special emphasis is placed on the socializing effect of both disciplines. The development of children's creative and critical thinking is favored by the emotional atmosphere and the casual nature of sports and music games.

Keywords: *music, sports, games, integrated approach*

Въведение

Интегрирането на методи и подходи от двете образователни направления „Музика“ и „Физическа култура“ в предучилищна възраст подпомага умственото развитие на децата, развива тяхното логическо мислене и разбиране на значението от извършване на последователни действия. Участието в двигателни музикални игри засилва връзките между зрение, слух и крайници, както и придобиването на умения за контрол на тялото и балансирана походка. Свиренето с инструменти и участието в колективни дейности подобрява общуването, спазването на реда и правилата в игрите, което се оказва важна способност за бъдещата социализация на децата. В различните игри с музика и движения се опознават емоциите

и чувствата, но и се възпитава способност да се приемат грешките и да се извличат поуки от тях. Последното постижение възпитава развиваща нагласа¹ на ума на подрастващите, което е благоприятна почва за индивидите на новия век, които трябва да бъдат устойчиви и адаптивни, комуникативни, съпричастни и приемащи път на развитие основан на учене през целия живот, себедоказване и усъвършенстване.

Целта на изследването е да бъдат представени полезните взаимодействия между музикалното изкуство и спорта при възпитанието на деца в предучилищна възраст. Обект са деца от различни възрастови групи в общински и частни детски градини. Работната хипотеза е свързана с откриване и доказване на тезата, че ако се интегрират двете направления в учебния процес ще бъдат постигнати ползи за децата свързани с тяхната физическа и музикална култура, социализация и формиране на трайна здравословна нагласа за прекарване на свободното време. Описаните изводи са на базата на личния педагогически опит на автора на статията, проведени ситуации в частни и общински детски градини на територията на София-град използващи интегриран подход между образователните направления „Музика“ и „Физическа култура“, интервюта с детски педагози и споделен опит от родители.

Музиката и спортът като социални феномени

В предучилищното образование „Музика“ и „Физическа култура“ са разделени в две отделни образователни направления, но в хода на дълбочен анализ на учебните програми и на тяхното преподаване и присъствие в дневния режим на децата се откриват полезни взаимодействия между двете дисциплини. Например, сутрешното раздвижване на децата започва със спортна дейност, която обикновено се прави под музикален съпровод. В коментирания учебни заведения, детските учители споделят, че са разделили учебната седмица на дни, като всеки ден представя различна музикална култура и спорт². По този начин децата възприемат музика от разнообразни музикални епохи, култури и националност, а движенията, които извършват са свързани с определена танцувална и физическа дейност. По този начин се обогатяват слуховия опит и музикалните представи на децата, но едновременно с това те добиват физически умения свързани с добрата моторика, координация на движенията и обща пластичност на тялото.

¹ Нагласите на ума – фиксирана и за растеж са изследвани от американската психоложка д-р Карел Дук, която описва въздействието върху деца и младежи, което оказва семейната среда, учители, лидери, педагози по изкуства и треньори по спорт

² В една от детските градини учителят по спорт брои на корейски език в заниманията по таекуондо и дори използва малки карти, за да могат децата да се запознаят с различна система на писане.

Един ретроспективен поглед насочен назад във времето открива общ корен на музикалното изкуство и спорта, които едновременно присъстват и оказват значение за изграждане на човека от античността. Александър Фол е известен със своите анализи и коментари относно културата на древните траки, описани от техните съвременници – елините. В началото на своя труд „Тракийската култура. Казано и премълчано“ той започва първата глава с опит да даде определения за всичко това, което оразличава древния атинянин от неговите съвременници. Според Александър Фол, принадлежността към дадена общност се определя не от месторождението и живота в града, а от начина на мислене и „възпитано, обучено поведение“ на самите елини (Фол, 1997: 13). Разликата между древногръцкия термин пайдейа и неговия латински превод култура е, че древните гърци преди всичко поставят акцент върху „промисленото поведение и действия“, доколкото древноримските философи свързват културата с „обработката на душата“. Именно Фол е този учен, който поставя въпроса за качествата заложи в псюхè и описани от Платон като знание, мъжество, разумност и справедливост, които „са напълно достатъчни, за да се обособят всякакви промислени действия за благо на обществото, дори и да ги наречем – както често днес ги наричаме – ум, чувства, воля и морал“ (Фол, 1997: 14). Изхождайки от така формулираните качества, които са от изключително значение за изграждане и формиране на личността и живота ѝ в обществото се вижда необходимостта от присъствието на изкуства и спорт във възпитанието и обучението на деца в предучилищна възраст. За доброто изпълнение и на двете дисциплини се изискват освен коментираните качества, но и още някои умения като съобразителност, смелост, самодисциплина, самоувереност, комуникативност и сътрудничество.

Състезателният характер и на двете дисциплини, заложен и предаден от Олимпийските игри, се забелязва и днес в участието в спортни събития и музикални конкурси. Всъщност, игрите в Делфи в чест на бог Аполон са включвали състезания и по свирене с китара, както и някои спортни игри са били съпроводжани от съпровод на духови инструменти, тъй като древните гърци са смятали, че някои инструменти имат способността да оказват влияние върху способността на атлетите да се концентрират. В наши дни почти няма спортно събитие, което да има значение за обявяване на победител/и на страната, континента или света и то да е лишено от изпълнението на музикални химни или специално написани песни за него. Много често тези песни впоследствие „заживяват“ свой собствен живот и служат като своеобразна реклама за самото събитие, а после наваяват и спомен за него³.

³ В подкрепа на това становище може да се представи известната песен на колумбийската изпълнителка Шакира „Waka, Waka. This Time for Afrika“ написана специално

Факт е, че музиката и спортът присъстват в различни спортни събития дори и като начин на подкрепа на състезателите от публиката в залата, игрището или стадиона. Феновете адаптират известни музикални произведения или понякога изискват от композитори да създадат химни за даден спортен клуб. В търсене на ново „иновативно пространство за експериментиране, иновативни практики и нови публики“ Лиса Стансби, декан на „Leeds School of Arts, Leeds Beckett University“ в Обединеното кралство, като участник в проект „Fields of Vision“ споделя необходимостта от изследване на полезните взаимодействия на спорта с различни изкуства. Авторът споделя, че участието на различни обществени групи в спортни и културни събития е насърчавано от експерти и служители на специален отдел на правителството на Обединеното кралство имащи компетентности в цифровите технологии, културата, медиите и спорта⁴. Стансби представя „Fields of Vision Manifesto“, за да покаже нова визия за спорта и изкуствата като акцентира на резултата от тяхното взаимодействие, при което се получава нова възможност за културно изразяване основана на въздействащата сила на изкуството, предадена чрез движението и осъществена в нови иновативни форми на представяне пред публика.

В българската памет, свързана с просветната дейност отдавна се наблюдава подобно полезно битуване на музиката и спорта. В статия за сборник „Комуникация и социална кохезия чрез изкуства“ Иванка Гезенко, главен експерт в Държавна агенция „Архиви“ споделя факта, че една от най-използваните зали в годините след Освобождението на България е физкултурния салон, към който има и сцена. По този начин физкултурния салон се превръща в място с двойна функция – през деня деца и ученици добиват и усъвършенстват спортни умения, а вечерта това място се превръща в средище за духовна среща с културата и изкуствата. Изграждането на спортен салон с изнесена сцена е от голямо значение за местните общности. Те се самоорганизируют и на кооперативен принцип –

за световното първенство по футбол през 2010 г. в Южна Африка (FIFA World Cup 2010). Тази песен добива веднага популярност и в България и до днес се използва от предучилищните педагози в детските градини в сутрешните моменти за физическо раздвижване и събуждане на тялото и ума на децата. Нещо повече, преподаватели по спортни танци също използват популярната песен и изработват интересни танцови хореографии, които представят пред публика на различни спортни събития, концерти и тържества.

⁴ Повече информация може да бъде намерена на следните линкове: <https://www.gov.uk/government/organisations/department-for-digital-culture-media-sport> и

The Culture White Paper (publishing.service.gov.uk) “Everyone should be able to access and participate in the arts, heritage and sport no matter what their background or where they come from. Participation in many DCMS sectors is proven to increase health and well-being, enrich citizens’ lives and promote social mobility through broadened experiences and networks. Arts and culture, heritage, libraries, museums and galleries and sport all have a vital role to play in this work and we believe no-one should be left behind.” (DCMS 2016)

съфинансиране от местното население и общината, строят училища, в които има подобни салони. В статията си Гезенко представя следния факт, че е изследвала документи – писма в Централния държавен архив, написани от името на различни „културно-просветни и благотворителни организации“ адресирани до Министерството на народното просвещение, в които пишешите изискват разрешение да използват физкултурните салони за „даване на вечеринка“. Именно това са местата, на които се организират едни от първите прояви на новосформирани хорове и оркестри. В началото салоните са местата, в които се провеждат спортни и музикални събития. В годините се превръщат в място, в което се организират срещи с благотворителна кауза, предоставят сцена за изява на младите таланти и възможност за танцова забава и развлечения, които скрепяват общността.

Пресечните точки и полезни взаимодействия между музиката и спорта са в полето на научните изследвания и интереси на Джонатан Лонг – почетен професор на Института по спорт, физическа активност и свободно време на Leeds Beckett University. В статията „Music and Sport. Exploring the intersection“, Лонг в съавторство с Карл Спраклен споделят мнение, че музиката и спортът са жизненоважни компоненти от съвременната култура. Връзката между двете се открива в тяхната способност да обвързват хората в общност, да предизвикват „емоционален резонанс“, в своята публика, две причини, които са в основата да бъдат избирани като предпочитана форма за приятно изживяване на свободното време. Не на последно място двамата съавтори споделят, че способността на музиката и спорта да предизвикват приятни изживявания и да забавляват своята публика, създава група от последователи, които имат сходна „индивидуална и колективна идентичност“.

Цели на музикалното и физическото възпитание в предучилищна възраст

Анализът на Наредба № 5 за предучилищното образование и по-специално Приложения № 5 и № 7, които отговарят за образователни направления „Музика“ и „Физическа култура“ показва, че и двете направления имат сходни цели и очаквани резултати. Така например цел на образователното направление „Физическа култура“ е „комплексното развитие на детето от предучилищна възраст: добро здравословно състояние, физическо развитие и дееспособност; потребност, познавателна активност и емоционална удовлетвореност от двигателната дейност; игрови и комуникативни умения в игровата двигателна дейност“. Цел на направление „Музика“ е да се намерят най-добрите форми на работа с децата, които да предпоставят „осъществяването на широк кръг дейности, в основата на които е емоционалната активност на децата“. В Приложение № 5 са

маркирани „проблемни акценти с оглед на социалната, познавателната и музикално-артистичната подготовка на децата за постъпване в първи клас“. Музикалните педагози имат за цел да предложат и организират разнообразни дейности по образователно направление „Музика“, които да са „подчинени на целта за осигуряване на щастливо детство на всяко дете и формиране на лично отношение към музиката като изкуство, както и за изграждане на мотивация и увереност в собствените му възможности“. т.е. цялостното развитие на детската личност – здравословно, емоционално, физически и когнитивно стои в центъра на процеса по отглеждане, възпитание и обучение, който се извършва от детските педагози и по двете направления в детските учебни институции.

В Приложение № 7 от цитираната Наредба № 5 са описани дейностите, които трябва да „са подчинени на целта за осигуряване на щастливо детство на всяко дете, както и за изграждане на мотивация и увереност в собствените му възможности“. В края на предучилищното образование очакваните резултати за направление „Физическа култура“ са: „съответстващо на възрастта ниво на двигателните способности и функционалните възможности на организма; умения за комбиниране на приложните движения и елементи от спортно-подготвителни игри в разнообразни условия; познания за спортове, спортни съоръжения, пособия и екипировка; положително отношение към двигателната активност, здравословния начин на живот, спорта и туризма, като фактори за обществен, фамилен и индивидуален просперитет“.

Едни от резултатите в края на предучилищното образование по образователно ядро „Естествено-приложна двигателна дейност“ от направление „Физическа култура“, а именно „да маршируват като спазват устни указания“ и „да се строят и престоират в колона редица, в кръг и обратно със смяна на посоката“ са много близки до очакваните резултати в образователно направление „Музика“ в ядро „Музика и игра“, че детето трябва да може да „импровизира танцови стъпки и движения на маршова, хороводна и валсова музика, както и съвременни танци“. И двете направления акцентират върху формиране на умения за придвижване, като се съблюдават условия за едновременно, координирано и свободно движение и се спазва определен ритъм, метрум и темпо. Хвърлянето на топка, както и свиренето с детски ударни музикални инструменти имат за цел координиране на ръцете и очите, придобиване на ловкост, развиване на вниманието, способността за съсредоточаване и общата моторика. И двете направления акцентират върху изискването да се спазват правила и норми на поведение в игровата дейност и „проява на обща солидарност към принципите на честната игра“ (Физическа култура). Участието на децата в „народно-подвижни игри“ (ФК) и изпълнение

на елементи на право хоро, ръченица (М) са свързани със запознаването с национални ценности и традиции, както и със съхраняването, предаването и опазването на националното културно наследство. Чрез участието на децата в игровата дейност се цели да се задоволи тяхната емоционална потребност, удовлетвореност от индивидуалното им участие, да се формират умения за себедоказване, самодисциплина и самоконтрол. По „Физическа култура“ е важно децата да придобият умения за точност, бързина, оригиналност и екипност, а по „Музика“ желание за артистично представяне, но и двете направления целят да възпитат в децата воля и постоянство, които са едни от основните качества, за да бъдат постигнати качествени постижения.

Реализация на целите и очакваните резултати по образователно направление „Физическа култура“ е свързана с: „потребностите на децата от успех и емоционалната удовлетвореност от постиженията. Те изискват организация на стимулираща образователна среда, изпълнение на двигателната дейност чрез подражание, прояви на внимание, подкрепа и сътрудничество, ориентация към резултата чрез игрова мотивация, ясно изразено и видимо одобрение. Учителите насочват своите усилия към изграждане на среда за насърчаване на игровата двигателна дейност като средство за стимулиране на двигателната активност на детето.“ Дейностите в направление „Музика“ целят формиране на изобретателност, инициативност, въображение, творческо мислене, зачитане на чуждото мнение, формиране на слухови представи и слухов опит. Пресечните точки на двете направления ще бъдат разгледани по-обстойно в подхода на известния композитор, диригент и музикален педагог Емил Жак-Далкроз.

Eurhythmics – музикален подход, основан на движението

В своя труд „Eurhythmics“, композиторият Емил Жак-Далкроз подробно разказва за причините да създаде своя подход⁵. Далкроз е бил запознат с редица научни изследвания относно когнитивните и психични процеси, които се проявяват при изпълнението на всякакви дейности от деца, които заедно със собствените му наблюдения върху малките музиканти го навеждат на мисълта, че тяхната неспособност да бъдат прецизни във

⁵ В Германия този подход е известен като „ритмична гимнастика“ – Rhythmische Gymnastik, а в България е познат с името на своя създател, защото „съжителства“ заедно с още два подхода с подобно наименование – евритмията на Рудолф Щайнер и паневритмията на Петър Дънов. Не е случаен изборът на заглавие. Терминът Eurhythmics в древногръцкия език означава „добър ритъм“. Самият Далкроз използва мисъл на Платон като мото за своя труд. Общото между схващането на древногръцкия философ и Емил Жак-Далкроз е, че във всяка форма на живот в природата и в човека водеща е ролята на ритъма. Следването и спазването на ритмичната равномерност както в човешките взаимоотношения, така и с природата ще доведат до обща хармония и разбирателство.

възпроизвеждането на метрума (редуване на силни и слаби времена) и ритъма (редуване на дълги и кратки тонови трайности) е породено от липсата на координация между мозъка и мускулите. Пътят на възприемане на звуковата информация е от слуховия анализатор, през невронните връзки към мозъка, който „нарежда“ какво действие да се извърши и то се предава отново по нервни пътища към мускулите. Получава се координирана система, чиято цел е да осъществи комуникацията между мозъка и крайниците. „Разкодирането“ на музикалния образ и изразяването му чрез гласните връзки на певица, пръстите на пианиста, цигуларя и на всички останали музиканти би било успешно, ако се изпълнят упражненията създадени от Далкроз, които имат за цел да запазят музикалната информация в мозъка и при необходимост да я „извикват“ в съзнанието и да се осигури същия ефект както при четенето и писането. В мозъка се съхранява звуковата и зрителната информация за частите на думите от езика и благодарение на бързите връзки, които се осъществяват между очите, ушите и мозъка, хората са способни да прочетат, напишат и осмислят дадения текст. Мускулният акт или моторната реакция трябва да се автоматизират. В началото всички движения са извършвани според музикалния метрум и ритъм с помощта на съзнанието и волята. Постепенно обаче, ако се придобие „автоматизирана техника“ ще се освободи съзнанието и то ще се насочи към изразителната страна на музиката. Техническият автоматизъм на изпълнение от музикантите не е достатъчен, за да бъде пресъздаден художествения образ в музикалната творба. Именно затова Далкроз смята, че включването на музикантите в импровизации ще спомогне да се развие техният вътрешен усет и чуване.

В началото на 20. век педагозите са били убедени, че образованието на децата трябва да започне от „събуждането“ на техните усещания, да помогне да разберат и назоват своите чувства и емоции. Ако децата не са в състояние да разберат и назоват своите чувства, как тогава биха могли да предадат изразителната сила на музиката, да открият нейното настроение, характер и емоционален заряд? Задавайки си този въпрос, Далкроз открива, че при съпровод на музика с движения, децата с лекота улавят не само нейния ритъм и темпо, но с реакциите си пресъздават и характера на нейното звучене. Далкроз установява, че децата не могат толкова лесно да координират процесите, свързани със слуховото възприятие и реакциите, които се поемат от тяхната нервна система. Ако слухът им помага да установят тоновете височини, то нервната система помага анализирането на трайността на тоновете, чиято последователност музикантите определят като ритъм. Децата изпитват затруднение при необходимостта да оценят едновременно тоновете височини от мелодията и ритъма, който ги „заиграва“ (Dalcroze, 1912: 27). По нататък в своя

текст Далкроз споменава, че докато усета за тонова височина е вторично възприятие, то усета за тоновата трайност е първична и се основава в реакцията на човешкото тяло на ритъма заложен в музикалната фраза. Тази констатация му дава основание да създаде този подход, в който физическите движения да следват музикалния поток, основан на редуването на силни и слаби (предадени чрез движения на ръцете), дълги и кратки тонове (движения в краката) в общото русло на музикалното темпо. Ако ученикът овладее „азбуката“ на движенията, то той ще може да предаде всяко състояние, което е заложено в музикалната тъкан.

На база на проведени педагогически ситуации, в които са използвани елементи от описаният подход може да се обобщи, че той е напълно приложим в предучилищна възраст с оглед на факта, че децата имат нужда от двигателна активност и затова с удоволствие се включват и участват във всякакви подвижни и танцувални игри. Естествената потребност на подрастващите от движения бива използвана и култивирана в способности и умения да пресъздават изразителната сила на музиката. Натрупването на двигателен „речник“ от своя страна е предпоставка за творчески импровизации. Предлагањето на собствени ритмични и двигателни композиции от децата е любим момент от музикалните занимания, дейност отличаваща се с висока ценност, свързана с формирането и развиването на творческо мислене в подрастващите.

Музикални игри с движения

Още от началото на миналия век и до сега музикалните педагози изследват процеса на възприемане на музика от децата. Подобно на Емил Жак-Далкроз и немския композитор Карл Орф създава подход, основаващ се на музикално възпитание включващо музика, танц, слово и свирене с детски музикални инструменти. Общото при повечето съвременни подходи е синтеза между музика и танц. От своя страна танцът е изкуство, в чийто център са изразителните жестове и движения, съобразно музиката. Именно тази връзка е обследвана, наблюдавана и анализирана от автора на статията. Деца от различни възрасти, посещаващи частни и общински детски градини са включени в изследване, чиято работна хипотеза е доказването на полезното взаимодействие между образователните направления „Музика“ и „Физическа култура“. Педагозите споделят свои наблюдения, че когато на децата се предлагат дидактични или подвижни игри съчетаващи музика и двигателна активност, децата са по-мотивирани да участват. Нещо повече, самите деца са по-емоционални, по-активни, но впоследствие дават по-подробни и точни отговори на задавани въпроси свързани с изразните средства на музиката, които са част от Образователното ядро „Елементи на музикалната изразност“.

В началото на този текст, бе отбелязано, че музиката и физическата активност „присъстват“ в редица режимни моменти в детската градина. Нещо повече, самите детски учители търсят полезните взаимодействия между изкуството и спорта, за да „редуват“ моментите на учене и почивка. В резултат на подобно ритмично редуване, децата успяват както да запомнят интересни факти, да разберат концепции, но и активно да се движат или попеят. Освен за създаване за положителна нагласа към различните учебни дейности, музиката и спортът имат способността да подпомагат учебните процеси. Например педагогическите ситуации по математика, свързани с осмисляне на количествени отношения или броеве се подпомагат с изпълнение на песен, в която децата активно броят и извършват съответни действия на фона на изпълнението. Някои педагози предлагат на децата да се движат из стаята, в която са групирани различни по брой предмети и в даден момент, като спре музиката, децата да се опитат да потърсят, открият и придвижат до търсената група, която отговаря на съответното количество. Други музикални педагози предлагат на децата да оформят кръг, а дете да застане в неговия център. Детето започва да се върти на място с изнесени ръце напред, които се докосват една с друга. Подобно на движения на малката стрелка на часовника, детето се върти на място, изговаря броилка за часовете на часовника. Когато краткият текст завърши децата трябва да отброяват часовете като всяко следващо отброяване прибавя още един час. Децата във външния кръг изпълняват също движения от място като движат ръцете си вляво и вдясно и потупват колената на съседните деца. По този начин създават звуковия ефект от ритмичното тиктакане на часовника. В тази игра движението, музикалният ритъм, формата на кръга и детето в центъра, пространствено и звуково помагат на малките участници да осъзнаят концепцията за времето и за часовете.

Друга игра, която може да бъде използвана в педагогически ситуации за възприемане на концепцията за време и по-точно ритмичното отброяване на секундите е танц с шалчета под съпровод на пиесата „Синкопираният часовник“ на композитора Лерой Андерсон. В тази педагогическа ситуация отново се интегрират подходи от няколко направления – „Математика“, „Музика“ и „Физическа култура“. Децата съпровождат равномерния метрум на пиесата, който имитира тиктакането на часовника. Музиката им помага да чуят равномерното отброяване на секундите и да усетят тази пулсация чрез еднотипното движение на ръката. За да не се уморяват и да не им доскучава са добавени като реквизит леки и цветни шалчета. Музикалната творба има три дяла с различно звучене, които децата трябва да съпровождат като съобразяват еднаквите дялове да бъдат изпълнени с едни и същи движения, които да контрастират на плавното

звучене на средния дял. Участието на децата в подобна педагогическа ситуация им помага да схванат ритмичното отброяване на часовника, триделната музикалната форма, да засилят своето слухово внимание и координация на ръцете със слуховия анализатор. С изпълнението на тази музикално-двигателна игра се засилва подробно описаната в предишния раздел връзка между ухото, невронните връзки, които са отговорни за предаване на слуховата информация чрез импулси към мозъка и команда от него към мускулите на ръцете. Тренирането на подобни движения под музикален съпровод развива редица способности на децата и когнитивни процеси в техния мозък, които им помагат да успеят да усетят, а впоследствие и разберат една сложна математическа концепция, каквато е тази за времето.

В учебната практика детските учители са наблюдавали, че когато предлагат на децата участие в подвижните игри с музикален съпровод като „Музикални столчета“ и „Музикални статуи“ се развива както слуховото внимание на децата, така и тяхната ловкост, бързина на реакцията, съобразителност и обща моторика. Докато при играта „Музикални столчета“ съобразителното поведение е изведено на преден план, както и спазването на ред, състезателен характер и спокойно приемане на отпадането от играта, то при втората игра акцентът е поставен върху артистичната поза, която децата ще заемат, в момента когато музиката спре. Вариант на първата игра е подвижната музикална игра „Подът е лава“. При нея децата отново се движат около столчета наредени в кръг, но този път с различна походка, подскоци, маршируване, тичане и танцувални движения и когато музиката спре, всяко дете трябва да се качи на столчето и да изчака, докато „лавата“ се отдръпне от импровизирания под в детската градина. Тук, по време на тази игра, заедно с физическата активност се възпитава както слуховото внимание, така и двигателна реакция на децата, защото те трябва първо да чуят, а после и съобразят какви движения трябва да извършат съобразно текста на песента и различното звучене в нейните дялове – движения в кръг при бързите части и „избягване от течната лава“ в бавните дялове.

Всички педагози използват с удоволствие игра под музиката на известния танц „лимбо рок“. Интересен момент споделят интервюираните учители, че колкото по-ниско се поставя въженцето, толкова по изобретателни стават децата. В хода на играта са наблюдавани интересни преминавания под въжето, като един от тях е опита на едно дете да премине препятствието с приплъзване в легнало положение, а краката са разтворени в шпагат. Най-честите опити са свързани с пълзене, но има и такъв с подскок над опънатото въже. От споделения опит може да се направи извода, че колкото са по-свободни децата по време на учебния процес, който интегрира

в себе си методи и подходи от различни направления и игрови подходи, толкова повече децата се отпускат и предлагат творчески решения.

Интерес за изследователя представлява и практика с включено наблюдение на автора на статията, в качеството ѝ на музикален учител в седействие с детски учител и преподавател по физическа култура в частна английска детска градина. Тази практика е свързана с възприемане и представяне пред публика на известно произведение от Д-р Сюз „My Many Coloured Days“⁶. Историята е разказана от името на дете, което споделя как се чувства в различни по цвят дни. Музиката, която съпровожда разказа предава изключително точно настроението и чувството, което изпитва детето в определения цветен ден. По достъпен и интересен начин са представени дните. Емоциите, които са предизвикани от „цветната“ гама са разнообразни: от умърлушени, тъжни, през спокойни, до радостни, ликуващи и екзалтирани. Интересен разговор се осъществи с деца от втора възрастова група, след като те с лекота изслушаха приказката, разгледаха илюстрациите, а после се запознаха и с видеопрочита ѝ. Този видеопродукт има образователна цел, която е основана на взаимодействието на зрителни и звукови образи, за да се подсили въздействието върху процеса на възприемане от децата. Музиката, която озвучаваше литературната творба, веднага подтикна децата към танцуване и двигателни дейности като подскачане, пляскане, потропване, тичане, а някои от малките слушатели се сетиха за йога пози, които изпълняват в допълнителни дейности през времето за почивка и отмора. Изводът от описаната педагогическа ситуация е, че учителите трябва да търсят и предлагат на подрастващите сходни литературно-музикални произведения по подобен начин, защото тези текстове освен, че обогатяват лексикалния речник от ранното чуждоезиково обучение, но и развиват детската емоционална интелигентност, както и способност за собствено себеизразяване било чрез речево общуване, танцуване или двигателни действия породени от силата на въздействие на тоновете от музиката и изобразителното изкуство.

Музикални ритмични игри с топка, скачане в обръчи

В тази част ще бъдат представени няколко двигателни игри под музикален съпровод: класически произведения и музика от различни фолклорни култури. Подобна практика все още не е напълно застъпена в педагогическите ситуации на детските градини в Р България, но постепенно добива популярност.

⁶ Тази история не е преведена на български език, затова авторът на статията я представя със заглавието ѝ на английски език. Самата история, която е представена със съпровод на Оркестъра на Минесота, може да бъде изгледана на следния линк <https://www.youtube.com/watch?v=An4mmIYEGk>

Игрите с топка могат да бъдат осъществени с деца в предучилищна възраст по няколко начина. Най-честата практика, която се споделя от музикални педагози от други страни е тази, при която децата са наредени в кръг. Топките са малки и леки и са равен брой на участниците в играта. Всяко дете хваща своята топка и я подава в посока надясно към следващо дете. Това движение се повтаря, като може да се разнообрази, ако музиката има различни дялове по звучене. Вариант на тази игра се изпълнява с пластмасови чашки или малки шейкьри във формата на яйца. Тук основната цел е трениране на захвата на ръката и координиране на движенията както на самото дете, но и едновременното хващане и подаване на предмета така, че ударите по земята да отекват едновременно и да са съобразно метрума на музикалната пиеса.

Педагозите, които използват обръчи и подскачащи топки в занятията споделят, че децата развиват своите двигателни умения, броене, координация и ловкост на ръцете, гъвкавост на тялото и точно приземяване след подскоци в различни посоки – вляво, вдясно, напред и назад. Общата координация между ухото и мускулите също е осъществена, защото децата трябва да слушат музиката и да извършват съответните движения съобразно нейните изразни средства – метрум, ритъм и темпо. Музикални педагози качват свои авторски разработки на игри с обръчи под музикален съпровод. Интересна идея е подскачането в точно определени обръчи подобно на изпълнението на игра на дама. Новото обаче в тази игра е, че тя се изпълнява като ритмичен канон, т.е. учителят показва „пътя“ и задава ритъма на подскачане в обръчите. Всеки следващ участник трябва да следи кога да се включи съобразно началото на новата музикална фраза и правилно да изпълни зададения модел на движение от възрастния.

Интересен похват за затвърждаване на тоновете трайности е изпълнение с баскетболни топки със съпровод на музика. Четвъртините ноти се изпълняват с удари на топката в земята, половините – с подхвърляне във въздуха, а осмините – с бързи подавания между двете ръце. В изследваните детски градини учителите предложиха на децата по-леки топки. Подрастващите изпълниха различни подавания, подхвърляния и удари в земята под съпровод на популярни класически мелодии. В началото упражненията затрудниха децата, но в резултат на точни инструкции от страна на преподавателя по спорт се подобри хващането на топките и точното им подаване към друг участник. Ритмичният съпровод на пиеси с топки се възприе изключително добре от участниците, които са споделили със своите родители колко „вълнуващи“ са били тези занимания по музика и спорт. В резултат родителите закупили подобни топки, получиха музикалните пиеси и се включиха в игрите на своите деца като приятна

възможност да споделят тяхната радост в свободното си време и уютна атмосфера на дома.

Заклучение

В резултат на осъществените педагогически ситуации, проучаването на литература по темата, както и споделения опит от преподаватели, които използват интегриран подход на полезно взаимодействие между методи и форми на работа по образователни направления „Физическа култура“ и „Музика“, работещи в частни и общински детски градини, най-честите ползи за децата могат да бъдат представени в следния ред:

- Развиване на когнитивните умения;
- Придобиване на отлична обща моторика;
- Усъвършенстване на билатералната координация между лява и дясна половина на тялото и мозъка;
- Връзка между слуха, мозъка и крайниците на тялото, както и всички мускулни групи, които отговарят за прецизното изпълнение на двигателните активности, включително и гласните връзки;
- Ориентиране в математическите количества и пространствени отношения;
- Осъществяване на комуникация чрез изкуства;
- Формиране на социални умения: игри с правила, спазване на ред, празнуване на успех, преценяване на постиженията, воля за изпълнение на още упражнения с цел подобряване и постигане на по-висок резултат;
- Развиване на качества като самооценка, самокритичност, самодисциплина, самоконтрол.

Не на последно място авторът на статията, както и самите преподаватели, отбелязват активното и мотивирано участие на децата по време на педагогическите ситуации. Един от приносите на описания интегриран подход обаче се състои във формирането и възпитанието на нова публика за музикалното изкуство и спорта, както и насочване на желанието на децата да се занимават с музикални и спортни дейности в свободното учебно време. Възпитаването на поколение, което има отношение и интерес към здравословния и културен начин на живот е цел на всеки педагог.

БИБЛИОГРАФИЯ:

1. НАРЕДБА № 5 от 03.06.2016 г. за предучилищното образование, Обн. – ДВ, бр. 46 от 17.06.2016 г., в сила от 01.08.2016 г. Издадена от министъра на образованието и науката. [NAREDBA № 5 от 03.06.2016 g. za preduchilishtnoto obrazovanie. Obn. – DV, br. 46 от 17.06.2016 g., v sila ot 01.08.2016 g. Izdadena ot ministara na obrazovaniето i naukata]
2. Гезенко, И. (2022). От училищния салон до голямата сцена. В: Комуникация и социална кохезия чрез изкуства. Сборник с научни доклади и дискусия от конференция по проект „Творчески пътеки“, подкрепен от Национален фонд „Култура“. Танева, А.

- Симеонова, Т. (съставители). София, ТИП-ТОП ПРЕС [Gezenko, I. (2022) *Ot uchilishnaya salon do golyamata scena*. In: *Komunikatsia i sotsialna kohezia chrez izkustva*. Sbornik s nauchni dokladi i diskusia ot konferentsia po projekt „Tvorcheski pateki“, podkrepen ot Natsionalen fond „Kultura“.Taneva, A. Simeonova, T. Sofia, TIP-TOP PRES]
3. Фол, А. (1997). Тракийската култура. Казано и премълчано. София. Тангра. ТаНакРа ИК. Център за изследване на българите. [Fol, A. (1997) *Trakiyskata kultura. Kazano i premalchano*. Sofia. Tangra. TaNakRa IK. Tsentar za izsledvane na balgarite.]
 4. Jaques-Dalcroze, Emile (1912). *The Eurhythmics of Jaques-Dalcroze*. London. Costable & Company LTD. urn:oclc:record:1156404223
 5. Long, Jonathan and Karl Spracklen (2021). *Music and sport: exploring the intersections*. Sport in Society, 2021, VOL. 24, NO. 1, 1–7, <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1839237>
 6. Stansbie, Lisa (2019) *Fields of Vision: Arts and Sport Communities and Methods of Practice*. Athens Journal of Sports – Volume 6, Issue 4 – pp. 181–194, DOI: 10.30958/ajspo/v6i4
- Интернет източници
7. Department for Culture Media and Sport (DCMS) (2016). *The Culture White Paper*. Available at: <https://bit.ly/2BmSdFd>
 8. Fields of Vision: Arts and Sport (2017) Fields of Vision Manifesto. Available at: <https://artsinsport.wordpress.com/a-manifesto-for-the-arts-and-sport-together/>
 9. <https://dalcrozeusa.org/>

Емилия Лазарова Караминкова-Кабакова гл. ас. д-р
СУ „Св. Климент Охридски“
Тел. +359 899 049 131
e-mail: karaminkov@uni-sofia.bg
ID в ORCID: 0000-0002-1275-6126

ГЕОГРАФСКИ АСПЕКТИ НА РЕГИОНАЛИЗАЦИИТЕ НА ПЕТ СПОРТНИ ФЕДЕРАЦИИ В БЪЛГАРИЯ

ИВАЙЛО СТАМЕНКОВ

STAMENKOV IVAYLO. GEOGRAPHICAL ASPECTS OF THE REGIONALIZATION OF FIVE SPORTS FEDERATIONS IN BULGARIA

Абстракт: Статията е посветена на отложените за 2027 г. промени в обхвата на NUTS2 регионите в България. Всеобщо е мнението, че за подобен род регионализация е необходимо използването не само на показателя брой население, но и характеристики като природни условия, социално-икономическо състояние, административна, инфраструктурна и историческа свързаност и др. Все по-актуални стават изследването и вземането предвид и на неадминистративни, традиционни и със секторен характер регионализации, каквито са спортните. В статията се проследяват опитите в това отношение на пет спортни федерации (футбол, тенис, хандбал, волейбол и баскетбол) и се обобщават техни положителни и приложими в практиката черти. Направен е сравнителен анализ от една страна между петте спортни регионализации, а от друга – между тях и десет авторски и трите официални варианти предложени от Министерството на регионалното развитие и благоустройството за обществено обсъждане през 2018 г.

Ключови думи: България, регионализация, NUTS2 региони, спорт

Abstract: The paper is dedicated to the postponed for 2027 changes in the territorial coverage of the NUTS2 regions in Bulgaria. It is generally believed that in order to conceptualize more adequate regionalization it is necessary to use not only the population-related indicators, but also other important characteristics such as natural conditions, socio-economic status, administrative, infrastructural and historical connectivity, etc. The study and consideration of non-administrative, traditional and sectoral regionalizations, such as those implied in sports, are becoming increasingly relevant. The paper traces the related experiences of five sports federations (football, tennis, handball, volleyball and basketball) and summarizes some positive features that might be transferred and applied in other spheres. A comparative analysis is conducted, on the one hand, between the five sports regionalizations, and on the other hand, between them and ten author's and the three official versions proposed for public discussion by the Ministry of Regional Development and Public Works in 2018.

Keywords: Bulgaria, regionalization, NUTS2 regions, sport

Въведение. Като цяло регионализацията представлява неминуема част от демократичното управление и устройството на всяка държава. Съществува постоянна необходимост от обособяване на различни във вертикален аспект пространствени поддържащи нива, които по възможност да отразяват и съчетават в максимална степен политическите визии с регионалните и местни потребности. Още от 70-те години в тогавашната Европейска общност придобиват популярност идеите за „Европа на регионите“ и постепенно, особено след Договора от Маастрихт, от обект на

европейските политики регионите се превръщат в имащи по-голяма власт, гласност и влияние актьори. Независимо от териториалното и политическо развитие на Европейския съюз/ЕС и до днес актуални, приоритетни и предизвикващи дискусии политически области си остават: зачитането на регионалното и културно разнообразие; засилване ролята на регионите, в това число чрез евентуална тристепенна федерализирана структура на ЕС с равнопоставеност при вземане на решения на регионалното, националното и европейското равнище; действието на принципи и процеси като субсидиарност, партньорство, допълняемост, децентрализация, демократизация, полицентризм, европеизация и др.; дефиницията и съдържанието на понятието „регион“ на европейско и национално равнище; разнообразните форми на сътрудничество между регионите на ЕС; обособяване на политически и демографски сходни региони; разпределението на средствата по кохезионната политика и др.

От началото на Третата българска държава, основно поради динамичните промени и процеси на националното и европейското равнище, националното ни пространство е било обект на няколкократно значими промени в административно-териториалното устройство, както и на много опити за географска регионализация. В най-ново време допълнителен импулс се явява ориентацията на страната към ЕС. Нещо повече, потенциалният достъп до европейските фондове на страните от Централна и Източна Европа подтиква институциите на ЕС да обърнат сериозно внимание върху необходимостта от вътрешни регионални реформи с цел осигуряване на ефективност при усвояването на средствата (Доков, 2020). Част от преговорния процес е и адаптирането на вертикалните административни пространствени единици към системата NUTS (от френски: *Nomenclature des unités territoriales statistiques*) на ЕВРОСТАТ като общовалидна система на териториалните единици за статистически цели. Системата се използва от 70-те години, но е правно регламентирана през 2003 г. (Регламент (Ео) № 1059/2003 на Европейския Парламент и на Съвета).

Въпреки постоянните дискусии като основен показател за принадлежността към определено равнище NUTS продължава да се взема само броят население с определянето на демографски прагове (за NUTS1 между 3 и 7 млн. д.; за NUTS2 между 800 хил. д. и 3 млн. д.; за NUTS3 между 150 хил. д. и 800 хил. д.). По този начин се получават осезаеми различия във всичките вертикални равнища, което е проблем за плановите политики и базиращите се на тях стратегически документи. Например по площ на ниво NUTS1 във Финландия и Швеция има региони с над 300 хил. км² и такъв столичен в Белгия (*Région de Bruxelles-Capitale*) с площ от само 162 кв. км; на ниво NUTS2 (основно за настоящото изслед-

ване) съответно от над 220 хил. км² в Северна Финландия до само 14 км² или 20 км² съответно в автономните испански градове Мелия и Сеута; на ниво NUTS3 същите испански градове са с най-малка площ, при регион от същото равнище в Северна Швеция с над 100 хил. км² (EUROSTAT, 2020). При оформянето на много важните за икономически изоставаща България европейски регионални политики се акцентира все повече върху регионите NUTS2. На това равнище например са определени регионите за подпомагане по линията на кохезионната политика, както и предимно на това равнище се изготвя Кохезионния доклад на Европейската комисия, чийто актуален осми поред брой беше приет в началото на 2022 г. (European Commission, 2022).

Направените през последните години изследвания относно регионализирането на България ясно показват, че е необходима нова концепция, логика, парадигма и целесъобразност при отграничаването на NUTS2 региони и че са необходими дискусии с разнообразни заинтересовани страни от това дали да се следват по-стари модели на регионализиране (райониране) и дали само броя население да се взема предвид като основен показател. Необходимо е и отчитане на някои дадености като: сходни природни условия и ресурси; сходни икономически показатели (особено БВП/ч. като основен за принадлежността към определена група региони на ЕС за плащанията по кохезионната политика); инфраструктурна свързаност, но доколкото е възможно с отчитане и на традиционна историческа свързаност, в това число и административна; дали задължително да се следва така или иначе спорното административно-териториално делене на страната (най-вече спорно по отношение на броя и функциите на общините и административните области) и др. Тази необходимост се подсилва и от еволюцията на идеята за устойчиво регионално развитие, изразяваща се все повече като едно по-широко понятие, което има както икономическа, така и социална, екологична и управленска компонента (Милкова и Доков, 2017).

Според нас е нужно и изследване на други, някои от които по-стари и по-традиционни от изискуемото от ЕВРОСТАТ регионализации на България, свързани с историческо или природно райониране, туризъм, културни коридори, религия, фолклорни области, басейнови дирекции, спорт и др. Именно такава е и основната цел на настоящия доклад – да се проследят и анализират опитите за регионализация на България на пет от по-популярните спорта (футбол, волейбол, баскетбол, тенис на корт и хандбал) провеждащи първенства в съответни зони/региони. Интересно е да се разбере дали могат да се извлекат положителни и приложими в практиката изводи от тези дейности на някои от спортните федерации, особено по отношение на наименованията на отделните региони, мястото

на столицата в тях, разделителните „барьерни“ функции на Стара планина и др.

За постигането на целта на изследването се търси решаване на няколко конкретни задачи:

- изясняване на важността на регионализацията за политиката за регионално и пространствено развитие на България;
- кратък обобщен анализ на някои от предложените през последните години на научно и институционално ниво модели за регионализация на България;
- анализ на регионализацията на избраните като предмет на изследване пет спортни федерации;
- извеждане на по-важни характеристики на спортните регионализации и съответствието им с настоящите и предложени бъдещи NUTS2 региони.

При изследването ние сме напълно наясно, че регионализацията на избраните спортове са подчинени на напълно различна логика, цели и предпоставки от предложените от Министерството на регионалното развитие и благоустройството/МРРБ и десетте авторски. Въпреки това смятаме, че могат да се обобщят изводи от подобен тип ненаучни, действащи от години и не свързани с европейски регламенти поделби на националното пространство. Необходимо уточнение е и използването на наименованието Софийска област (вместо само София) за нестоличната административна област с цел по-доброто за широката публика разграничаване със София-столица.

Методология на изследването. Всяка регионализация на дадено пространство, независимо от неговия обхват е, и би трябвало да е, предмет на изследване и на регионалната география. Чрез това научно направление може да се стигне до теоретично обосновано, емпирично доказуемо и политически приложимо организиране и управление на различните вертикални пространствени равнища. Именно регионалната география може да синтезира и интегрира за своите изследвания разнообразните характеристики на всяка пространствена единица: природни, демографски, социални, икономически, политически и др., като ги анализира през призмата на тяхната динамичност, променливост, комплексност и взаимосвързаност. Независимо от тази разнородност при един качествен географски анализ чрез прилагането на регионален подход може да се достигне до обособяване на функционално и процесно идентични и съпоставими като потенциал поддържащи единици. Много често обаче, какъвто е и случаят с България, при регионализирането на национална територия приоритетно се използва административния подход с отделяне на пространствени еди-

ници по предимно политически и управленски интереси, без отчитането на техните уникалности и ендегенни потенциали.

Поради комплексността на изследваната материя настоящото изследване си служи и с разнообразен методологичен набор: проучване на специфичната литература, предварителен и последващ анализ, системно-структурен и сравнителен анализ, анализ на картографски материали и нормативни документи. От гледната точка на придобиването и обработката на статистическа информация и данни е използван предимно Националният статистически институт/НСИ, както и са проучени и сравнени възможно най-актуални официални нормативни документи на избраните пет спортни федерации. Многократно бяха посетени и сайтовете на петте федерации с цел потвърждение на заложените в правните документи спортни регионализации с проведените през последните години първенства.

Накрая се опитва извеждането на изводи от разгледаните общо петнайсет (десет научни и пет спортни) предложения за регионализация на България, без да се взимат предвид трите показани по-долу предложения на МРРБ от 2018 г. При разглеждане на регионализацията ние нямаме за цел тяхното коментиране, окачествяване или критикуване и споделяме и разбираме възгледите на отделните автори и институции.

Резултати. В началото на 2018 г. МРРБ предложи на обществено обсъждане три варианта за нова регионализация на NUTS2 регионите с цел тяхната демографска устойчивост във времето и съответствие с изискванията на европейския регламент за минимум 800 хил. д. (Карти 1–3). По това време, по данни на НСИ, Северозападния район за планиране вече е под необходимия минимум, а Северния Централен е с население малко над 800 хил. д. към края на 2016 г. и под 800 хил. д. към края на 2017 г. Според реалистичния вариант 1 (при хипотеза на конвергентност) на НСИ за прогнозите на населението на областите в България в рамките на следващите две десетилетия Североизточния район също няма да изпълнява необходимото демографско изискване от 800 хил. д. (НСИ, 2022 г.).

С не по-малка важност е и че предвидените тогава промени в NUTS2 регионите са свързани със създаване на нови стратегически и планови документи с хоризонт след 2020 г. и с програмите съфинансирани чрез Европейски фондове и инструменти за програмния период 2021–2027 г. По време на обсъжданията стана ясно, че не се предвиждат промени на граници на административни области и смяна на административни центрове. През май 2019 г., след дискусии с ЕВРОСТАТ, беше решено до 2027 г. да се запази дотогавашния обхват на шестте NUTS2 региона, независимо от споменатите дисбаланси и несъответствия (Карта 4).



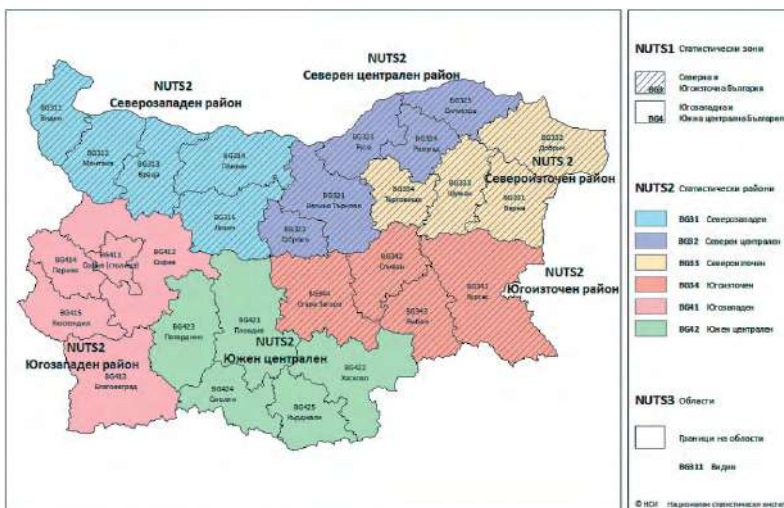
Карта 1. Вариант 1 на МРРБ (Изт.: <https://www.mrrb.bg/>)



Карта 2. Вариант 2 на МРРБ (Изт.: <https://www.mrrb.bg/>)



Карта 3. Вариант 3 на МРРБ (Изт.: <https://www.mrrb.bg/>)



Карта 4. Равнищата NUTS в България. (Изт.: <https://www.nsi.bg/bg>)

Така, според актуализирания през 2020 г. Закон за регионално развитие/ЗРР, шестте района от ниво 2 продължават да са едно от нивата за провеждане на държавната политика за регионално развитие, без да представляват административно-териториални единици. Доказателство за нуждата от преосмисляне и промяна на така заложените NUTS2 региони са случаите на механично „преместване“ на административни области поради

неотговаряне на европейските демографски изисквания: през 2008 г. областите Плевен и Ловеч от Северния централен район към Северозападния и област Стара Загора от Южен Централен към Югоизточен район.

Предмет на отделни изследвания може да бъде и терминологичния апарат в системата на пространственото планиране в България и използването на различни понятия: двата основни закона са Закон за **регионалното** развитие и Закон за устройството на **територията**, основният национален документ след 2013 г. е Национална концепция за **пространствено** развитие, а за еквивалентните на регионите NUTS се използва понятието **район** (съответно от ниво 1, ниво 2 или ниво 3). Разнообразие на понятията се наблюдава и в актуалния ЗРР (2020 г.), където според чл. 4 (3): „**Районите**, които образуват ниво 2, са **региони** за планиране..“ (Стаменков, 2022). Затова в настоящото изследване се разглеждат като еквивалентни понятия район от ниво 2 и NUTS2 регион.

Поради широкия хоризонтален и вертикален мащаб и обхват на регионалното и пространственото развитие и връзката им с редица сектори, политики, дейности и нормативни документи в изследването се концентрираме предимно върху ЗРР с неговите промени от 2020 г. уреждащ административната и институционална планова рамка на България и уреждащ системата от стратегически планови документи. Друг е въпросът дали трябва да продължава да се върви към постоянни промени в съществуващите основни за пространственото планиране закони (предимно ЗРР и Закон за устройство на територията), или да не се извърши законодателна реформа чрез общ обединяващ цялата нормативна материя кодекс за териториално и регионално планиране, градоустройство и строителство (Борисов, 2021).

Постоянните дискусии от началото на настоящия век и особено през последното десетилетие относно ефективността на националната политика за регионално и пространствено развитие, необходимостта от промени в основните стратегически и планови документи включително и за техния контрол и оценка, слабата координация при структурата, функциите и правомощията на органите за планиране, по-равномерното разпределение на населението и съответствието на европейските директиви и опитите за намаляване на дългосрочните междурегионални и вътрешнорегионални различия доведоха до значителни промени в ЗРР през 2020 г. Така този закон стана водещ и интегриращ досегашните отделни планирания и с него „се уреждат планирането, програмирането, управлението, ресурсното осигуряване, наблюдението, контролът и оценката по изпълнението на системата от документи за стратегическо планиране на регионалното и пространственото развитие“ (чл. 1). Съществуващите планови документи бяха редуцирани като брой и бяха приети нови, съчетаващи регионалното и пространственото развитие.

Четвърта глава на ЗРР (2020 г.) дефинира задълженията и правомощията на основните планови власти в България. Най-общо, както при много унитарни държави, плановата система в България е почти изцяло зависима от националното равнище и съществува ясна вертикална организация и институционализиране – всяко по-долно равнище се съобразява с препоръките и насоките на по-горното. Донякъде изключение правят самостоятелните управленски компетенции на общините, докато 28-те области (NUTS 3) и 6-те NUTS 2 региона са по-скоро междинно равнище за провеждането на държавната политика. Така най-висша структура в тази сфера се явява Министерския съвет, който приема националните и регионални планови инструменти по предложение на Министъра на регионалното развитие и благоустройството.

След промените в ЗРР от 2020 г. основните регионални стратегически документи и планови компетенции се прехвърлят към NUTS 2 регионите, които нямат статут на административно-териториални единици, а не се предвиждат както досега такива документи за 28-те области. Въпреки това областните управители у нас остават с важна подпомагаща и координираща роля при плановите дейности между локалното и регионалното равнища, докато при регионите от ниво 2 такива функции поемат Регионалните съвети за развитие. С промените в закона се цели подобряване на Регионалните съвети по отношение на някои техни слабости от предходния планов период: неефективност, недостатъчни капацитет и способности, недостатъчно делегирани пълномощия, зависимост от централната власт, липса на децентрализация и др. (Доклад за..., 2019). Промените в регионалните планови компетенции допълнително увеличават важноста от преосмисляне на обхвата на сега съществуващите поддържащи единици.

Независимо от отлагането на този етап на решението за окончателен брой NUTS2 региони по време на обсъждането на трите предложени от МРРБ варианта бяха извършени редица научни изследвания и предложения по темата. Изследванията като цяло показват нуждата от реформи в регионализирането на България най-вече на ниво NUTS1 (дали да бъдат досегашните донякъде странно обособени два региона, или България със свиващото се население да се разгледа като един NUTS1 регион) и ниво NUTS2 (според повечето изследвания броят на регионите от ниво 2 трябва да бъде намален до 3, 4 или 5). Отделен въпрос е доколко трите предложения на МРРБ са „нови“ предвид относително честите промени в регионализирането на България от Освобождението до днес и доколко адекватни са наименованията им (Стойчев, 2018). В Таблица 1 са представени десет предложения за нови NUTS2 региони със съответните им наименования и включени в тях административни области.

Таблица 1. Предложения за регионализация на България на ниво NUTS2.

Автор(и)	Брой региони	Наименования на NUTS2 регионите (включени административни области)
Карастоянов и Стойчев (2009)	4	Тракия и Родопи (Бургас, Сливен, Ямбол, Стара Загора, Хасково, Кърджали, Пловдив, Пазарджик, Смолян) Софийско, Краище и Македония (София-столица, Софийска, Перник, Кюстендил, Благоевград) Добруджа и Лудогорие (Варна, Добрич, Шумен, Силистра, Разград, Търговище) Мизия и Предбалкан (Видин, Монтана, Враца, Плевен, Ловеч, Габрово, В. Търново, Русе)
Министерство на туризма (2015)	4	Дунавско-Старопланински (Видин, Монтана, Враца, Плевен, Ловеч, Габрово, В. Търново, Русе, Силистра, Разград, Търговище) Черноморски (Добрич, Варна, Шумен, Бургас, Ямбол, Сливен) Тракийско-Родопски (Стара Загора, Хасково, Кърджали, Смолян, Пловдив, Пазарджик) Рило-Пирински (София-столица, Софийска, Перник, Кюстендил, Благоевград)
Борисов (2018)	4	Дунавски (Видин, Монтана, Враца, Плевен, Ловеч, Габрово, В. Търново, Русе, Силистра, Разград, Търговище, Шумен) Черноморски (Добрич, Варна, Бургас) Тракийски (Пазарджик, Пловдив, Смолян, Стара Загора, Хасково, Кърджали, Сливен, Ямбол) Югозападен (София-столица, Софийска, Перник, Кюстендил, Благоевград)
Калинков (2018)	5	София-град Югозападен (Перник, Кюстендил, Благоевград, Пазарджик, Пловдив, Смолян) Югоизточен (Стара Загора, Кърджали, Хасково, Сливен, Ямбол, Бургас) Североизточен (Русе, Разград, Търговище, Силистра, Шумен, Добрич, Варна) Северозападен (Видин, Монтана, Враца, Софийска област, Плевен, Ловеч, В. Търново, Габрово)
ИПИ (2018)	4	Западен (София-столица, Софийска, Перник, Кюстендил, Благоевград, Видин, Враца, Монтана) Североизточен/Дунавски (Плевен, Ловеч, Габрово, В. Търново, Русе, Разград, Силистра, Търговище) Черноморски (Шумен, Добрич, Варна, Бургас, Сливен, Ямбол) Тракийско-Родопски (Хасково, Кърджали, Стара Загора, Пловдив, Смолян, Пазарджик)
Моллов (2018)	4	Дунавски (Видин, Монтана, Враца, Плевен, Ловеч, В. Търново, Габрово, Русе, Разград, Силистра) Черноморски (Варна, Добрич, Търговище, Шумен, Бургас, Сливен, Ямбол, Стара Загора) Южен/Тракийско-Родопски-Пирински (Хасково, Кърджали, Пловдив, Смолян, Пазарджик, Благоевград) Софийски/Столичен (София-столица, Софийска, Перник, Кюстендил)

Патарчанов и др. (2018)	3	Западен (София-столица, Софийска, Перник, Кюстендил, Благоевград, Враца, Монтана, Видин) Централен (Плевен, Ловеч, В. Търново, Габрово, Пазарджик, Пловдив, Стара Загора, Смолян, Кърджали, Хасково) Източен (Русе, Силистра, Разград, Търговище, Шумен, Добрич, Варна, Бургас, Сливен, Ямбол)
Апостолов (2018)	4	София-град Западен (Видин, Враца, Монтана, Плевен, Ловеч, Софийска, Перник, Кюстендил, Благоевград) Североизточен (В. Търново, Габрово, Русе, Разград, Силистра, Варна, Добрич, Търговище, Шумен) Югоизточен (Бургас, Сливен, Ямбол, Стара Загора, Хасково, Пловдив, Кърджали, Смолян, Пазарджик)
Петров (2020)	6	Западен с център гр. София (София-столица, Софийска, Монтана, Видин) Северен – гр. В. Търново (Враца, Плевен, Ловеч, В. Търново, Русе) Североизточен – гр. Варна (Силистра, Разград, Шумен, Добрич, Варна) Югоизточен – гр. Бургас (Търговище, Бургас, Сливен, Ямбол) Централен – гр. Стара Загора (Габрово, Стара Загора, Хасково, Кърджали, Смолян) Южен – гр. Пловдив (Пловдив, Пазарджик, Благоевград, Кюстендил, Перник)
Харизанов (2022)	5	София (София-столица, Софийска) Югозападен (Кюстендил, Перник, Благоевград, Пазарджик, Смолян, Кърджали, Хасково, Ямбол, Сливен) Северен – Придунавски (Видин, Монтана, Враца, Плевен, Габрово, В. Търново, Русе, Силистра, Разград, Търговище) Източен – Приморски (Шумен, Добрич, Варна, Бургас) Централен (Пловдив, Стара Загора, Ловеч)

Без да влизаме в излишни изчисления и анализи, от десетте разгледани регионализации (подобно на трите предложени от МРРБ варианта) ясно си личи авторското разнообразие по отношение на броя NUTS2 региони и техния обхват и наименование. Въпреки това могат да се обобщят някои общи характеристики при всичките предложения:

– очертават се няколко двойки или тройки от административни области, които при всички или почти всички предложения са в един и същ NUTS2 регион, т.е. няма големи различия за тяхната принадлежност към един и същ регион. Такива са: Видин, Монтана и Враца, като само при Петров (2020) област Враца е в Северен, а не в Западен регион; Плевен и Ловеч, като само при Харизанов (2022) Ловеч е в Централния регион, а не в Северен-Придунавски; Габрово и Велико Търново, като само при Петров (2020) Габрово е в Централен регион, а не в Северен; Добрич и Варна; Сливен и Ямбол; Хасково, Кърджали и Смолян, като само при Калинков (2018) Смолян е в Югозападния регион, а не както Хасково и Кърджали в Югоизточния; Пловдив и Пазарджик, като само при Харизанов (2022) Па-

зарджик е в Югозападен регион, а не в Централен; Перник, Кюстендил и Благоевград, като само при Моллов (2018) Благоевград е в Южен (Тракийско-Родопски-Пирински), а Перник и Кюстендил в Софийски/Столичен.

– при наименованията посока на света няма само в предложенията на Карастоянов и Стойчев (2009) и Министерството на туризма (2015), а почти липсват при Моллов (2018), където има съчетание на Южен с (Тракийско-Родопски-Пирински). Три от регионализациите – Патарчанов и др. (2018), Петров (2020) и Харизанов (2022) предлагат и обособяване на Централен регион, но с доста големи вариации по отношение на обхвата.

При шест от разгледаните регионализации регионите са наименувани на природен обект: най-често р. Дунав, Черно море и Родопи (с Тракия).

– разнообразие се наблюдава и в отразяване ролята на Стара планина с нейните дългогодишни паралелни бариерни функции, като повечето предложения включват региони състоящи се от области и от Северна и от Южна България.

Само в предложенията на Карастоянов и Стойчев (2009) и Калинков (2018) Стара планина си остава естествена граница в целия си обхват. При седем от предложените регионализации планината отчасти се явява с бариерни функции, най-често поради обособяването на обединяващ цялото ни черноморско крайбрежие регион. Единствено при Патарчанов и др. (2018) с трите меридионални региона се пренебрегва изцяло ролята на Стара планина.

– важният за развитието на цяла Западна България въпрос относно обособяването на София-столица като самостоятелен NUTS2 регион се споделя единствено от предложенията на Калинков (2018) и Апостолов (2018), докато при Харизанов предложението е за самостоятелност на София-столица заедно със Софийска област. Отлагането на промяната в регионализацията на България до 2027 г. дава достатъчно времеви ресурс да се преосмисли позицията със столицата ни, като дотогава могат да се анализират основните предимства от отделянето ѝ като самостоятелен NUTS2 регион и преминаването ѝ в групата на по-богатите региони на ЕС и съответни нови начини, механизми и процедури за използване на европейски средства.

– доколко разгледаните регионализации отговарят на трите предложения от МРРБ варианта:

– трудно може да се посочи еквивалентен на вариант 1 модел с два региона в Северна България и три в Южна България при ясното отчитане на бариерните функции на Стара планина. Единствено Карастоянов и Стойчев (2009) и Калинков (2018) предлагат по два региона в Северна България, но разминаващи се като териториален обхват с предложения вариант. Разделяне на Южна България на три NUTS2 региона (Южен,

Централен и Югоизточен) предлага единствено Петров (2020), но с включване на две административни области от Северна България (Габрово и Търговище) и различаващи се значително като обхват.

– изцяло на обявения като най-перспективен Вариант 2 се базира регионализацията на Министерството на туризма (2015) с напасване на туристическото райониране и предлагане на нови географско-етнографски наименования. Големи аналогии като наименования и обхват с вариант 2 има при Борисов (2018), като единствените различия при обхвата на автора са област Шумен като част от Дунавския регион и областите Сливен и Ямбол като част от Тракийския регион. При предложението на ИПИ (2018) пълно съвпадение с вариант 2 има при Тракийско-Родопския и Черноморския регион, единствената разлика е присъединяването на Видин, Враца и Монтана към Западния регион.

– с вариант 3, отделящ София-столица като отделен NUTS2 регион, а останалата част на страната на още 5 региона, най-голяма свързаност може да се търси с регионализацията на Апостолов (2018), който също предлага София-столица като отделен регион, обособява подобен Западен регион с включване и на областите Плевен и Ловеч, но обединяващ останалата част от страната в два по-големи като обхват от вариант 3 Североизточен и Югоизточен регион.

Избраните като предмет на изследването пет спортни регионализации също показват значителни различия по отношение наименование и обхват (Таблица 2).

Според актуалната Наредба за първенствата и турнирите по футбол в системата на Български футболен съюз/БФС за сезон 2022/2023 година подходящ пример за регионализиране на страната са Държавните първенства за мъже в Трета лига (БФС, 2022). Според чл. 3 (4) тези първенства се администрират, организират и провеждат според териториалното деление посочено в чл. 1 (ал. 1, т. 3) от четирите Зонални съвети на БФС. Така се получава разпределение в 4 групи (Северозападна, Североизточна, Югозападна и Югоизточна) като всяка си има център съответното седалище на Зоналния съвет на БФС, или това са В. Търново, Варна, София и Пловдив. В такъв териториален обхват действат и зонални Спортно-техническа комисия, Дисциплинарна комисия и Съдийска комисия.

Съгласно Наредбата за провеждане на състезанията по тенис през 2022 г. на Българската федерация по тенис/БФТ интересен пример са Държавните лични първенства за възраст до 12 г. (БФТ, 2022). Според точка 11.1. на Наредбата поради липсата на ранглиста за възрастта до 12 г., определянето на приетите в основна схема и в квалификация на държавните лични първенства ще става въз основа на резултатите от регионални първенства (квалификации) с териториален обхват както следва:

Югозападен, Южен, Черноморски и Северен регион. В Таблица 2 е представен обхватът на четирите региона съгласно регистрираните отбори и предвидените турнири от сайта на Федерацията. Интересно е, че при определянето на основната схема, регионите имат квотен принцип в следното съотношение: Югозападен /Южен /Черноморски /Северен–3/2/2/1 (или при 32 състезателя: 12 са от Югозападния регион, по 8 от Южния и Черноморския и 4 от Северния).

В спорта хандбал съгласно Наредбата за провеждане на държавните първенства и турнири през спортно-състезателната 2022/2023 година на Българската федерация хандбал/БФХ подобна регионализация е предвидена при Държавните първенства за подрастващи (БФХ, 2022). Съгласно чл. 4.2.1 зоналните първенства за подрастващите се административират от 4 Зонални съюзи по хандбал: „Витоша“, „Мизия“, „Тракия“ и „Черно море“. След подаване на заявките Спортно-техническата комисия определя по колко зонални групи и с по колко отбора ще бъдат за всяка възраст и пол. В Таблица 2 е представен отчасти обхватът на четирите региона съгласно участващите отбори в различните възрастови групи за сезон 2021-2022 г., като информацията е взета от сайта на БФХ. Изброени са само административните области, имащи отбор за съответната спортно-състезателна година, но въпреки това може да се определи обхватът на регионите.

В спорта волейбол също се наблюдава регионализация при подрастващите. Като основен нормативен акт се явява Наредбата за провеждане на държавните първенства за подрастващи 2021/2022 на Българската федерация по волейбол/БФВ (БФВ, 2021). В Раздел IX регламентиращ Системата за провеждане на първенство ясно е посочено, че Държавните първенства се провеждат според официалните правила на Световната (FIVB) и Европейската (CEV) волейболни федерации и че тяхна базова структура са Областните и Зоналните първенства, последните от които провеждащи се в шест региона: Витоша, Струма, Тракия, Странджа, Добруджа и Хемус. Също така всяка година системата за провеждане на Държавните първенства се актуализира в зависимост от броя на подадените заявки за участие и е възможно обединяване на два региона в един. Отговорният орган за провеждане на първенствата е Комисията по детско-юношески волейбол и в отделните възрастови групи се допускат квоти на съответните региони.

Българската федерация по баскетбол/БФБ предлага регионализация също с 6 регионални групи (Мизия, Добруджа, Загоре, Родопи, Рила и Витоша), за всяка от които има определен регионален координатор. Основен правен документ е Правила за провеждането на първенствата за подрастващи приет през юни 2022 г. от Управителния съвет на федерацията (БФБ, 2022). Според чл. 85 в елитна и първа дивизии клубовете се разпределят допълнително в Източна група (включваща Регионалните

групи Мизия, Добруджа, Загоре) и Западна група (Родопи, Рила, Витоша). Чл. 86 дава право на Спортно-техническата комисия на федерацията в конкретния сезон в отделни възрастови групи да бъдат обединени съседни регионални групи или част от отборите от една регионална група да участват в Първенства в друга регионална група, както и част от отборите от едната група в елитни дивизии да участват в другата група.

Таблица 2. Регионализации на петте избрани спортни федерации

Спорт	Брой региони	Региони/зони (включени административни области)
Футбол (Трета лига)	4	Югозападен (София-столица, Софийска, Перник, Кюстендил, Благоевград, Пазарджик) Югоизточен (Пловдив, Смолян, Стара Загора, Кърджали, Хасково, Сливен, Ямбол, Бургас) Североизточен (Варна, Силистра, Разград, Търговище, Шумен, Добрич, Русе) Северозападен (Видин, Враца, Монтана, Ловеч, Плевен, Габрово, В. Търново)
Тенис (Регионални първенства до 12 г.)	4	Югозападен (София-столица, Софийска, Перник, Кюстендил, Благоевград) Южен (Пазарджик, Пловдив, Смолян, Стара Загора, Кърджали, Хасково) Черноморски (Сливен, Ямбол, Бургас, Варна, Добрич, Шумен) Северен (Силистра, Русе, Разград, Търговище, В. Търново, Габрово, Плевен, Ловеч, Враца, Монтана, Видин)
Хандбал (Зонални първенства)	4	Витоша (София-столица, Софийска, Враца, Благоевград) Тракия (Пазарджик, Пловдив, Хасково, Стара Загора, Бургас) Черно море (Варна, Шумен, Търговище, Добрич, Разград, Русе) Мизия (В. Търново, Плевен, Габрово, Ловеч)
Волейбол (Зонални първенства)	6	Витоша (София-столица) Струма (Софийска, Перник, Кюстендил, Благоевград) Тракия (Пазарджик, Пловдив, Смолян) Странджа (Хасково, Кърджали, Стара Загора, Ямбол, Сливен, Бургас) Добруджа (Варна, Шумен, Добрич, Разград, Търговище, Русе, Силистра) Хемус (В. Търново, Плевен, Ловеч, Монтана, Враца, Видин, Габрово)
Баскетбол (Регионални групи)	6	Мизия (Плевен, Ловеч, В. Търново, Габрово) Добруджа (Русе, Разград, Търговище, Шумен, Варна, Добрич, Силистра) Загоре (Стара Загора, Сливен, Ямбол, Бургас) Родопи (Хасково, Кърджали, Смолян, Пловдив, Пазарджик) Рила (Видин, Монтана, Враца, Софийска, Перник, Кюстендил, Благоевград) Витоша (София-столица)

Можем да открием някои по-съществени прилики между представените пет спортни регионализации:

- подобно на представените по-горе авторски регионализации и при петте спортни могат да се посочат няколко групи от административни области, които съвпадат изцяло в рамките на един регион: Видин, Враца и Монтана, независимо дали са в един регион с области от Югозападна България (както е при хандбала и баскетбола) или от Северна България; Плевен, Ловеч, Габрово и Велико Търново; Русе, Разград, Търговище и Силистра; Добрич, Шумен и Варна, като последните две групи от общо седем области от Североизточна България не са в един регион единствено при регионализацията на спорта тенис; Бургас, Сливен и Ямбол; Пловдив и Смолян, като с традиционно гравитиращата и свързана с тях област Пазарджик не са в един и същ регион единствено при футболната регионализация; Софийска област, Перник, Кюстендил и Благоевград.

- относно наименованията, интересно е, че много често използваните при регионализации посоки на света са застъпени само във футбола и тениса. В останалите три спорта се използват предимно природни обекти или историко-географски области (Витоша, Тракия, Черно море, Струма, Странджа, Родопи, Мизия и Загоре).

- традиционната паралелна бариерна функция на Стара планина се наблюдава при футбола и волейбола. При останалите три спорта има по един меридионален регион свързващ части от Северна и Южна България (Черноморски при тениса, Витоша при хандбала и Рила при баскетбола).

- София-столица е отделен като самостоятелен регион (с наименованието Витоша) при волейбола и баскетбола. При останалите три спорта столицата е традиционна част от Югозападна България (футбол и тенис) или цялостен меридионален западен регион (хандбал). Интересно е отново да се спомене, че важността на София-столица е отразена от БФТ чрез по-голямата квота на Югозападния регион.

- доколко могат да се изведат съответствия с предложените от МРРБ 3 варианта:

- с вариант 1 на МРРБ най-големи съвпадения има при спортовете волейбол и футбол. Независимо от различията при наименованията (с природните обекти на волейбола) почти пълно съвпадение има в териториалния обхват между спорта волейбол и вариант 1 – единствената разлика е принадлежността в спортната регионализация на областите Хасково и Кърджали към регион Странджа (еквивалент на Югоизточния във вариант 1), а не към Тракия (еквивалент на Южен централен във вариант 1). Пълно съответствие по отношение наименование и обхват има при двата региона на Северна България между спорта Футбол и вариант 1. При Югозападния регион единствената разлика е включва-

нето на област Пазарджик към този регион при футбола. Останалата част от Южна България при футболната регионализация е обединена в един Югоизточен регион, за разлика от двата (Южен централен и Югоизточен) при вариант 1.

– интересен случай е пълното съответствие като брой региони и териториален обхват между вариант 2 на МРРБ и регионализацията на тениса. Единствената разлика е в наименованието на два от регионите: Дунавски и Тракийско-Родопски при вариант 2, съответстващи на Северен и Южен при тениса.

– много големи прилики се наблюдават и между вариант 3 на МРРБ и регионализацията на баскетбола. Предлагат се шест региона с отделен София-столица, голям меридионален Западен регион и по още два съответно в Северна и Южна България. Единственото различие в териториалния обхват е принадлежността при баскетбола на областите Русе, Разград и Силистра към регион Добруджа (еквивалентен на Североизточен във вариант 3), а не към регион Мизия (еквивалентен на Северен централен във вариант 3). Друга разлика е използването за наименование на регионите на природни обекти или историко-географски области при баскетбола, при посоки на света или София-столица при вариант 3 на МРРБ.

Ако трябва да се търси съответствие между регионализацията на спорта хандбал с някой от вариантите на МРРБ, то поради обособяването на голям Западен регион (без отделяне обаче на София-столица) и разделянето на останалата част от Северна България на две най-близо стои вариант 3, макар и с малки различия на обхвата (подобни на тези при баскетбола). Останалата част от Южна България е обединена в един регион Тракия, за разлика от вариант 3 с неговите Южен централен и Югоизточен.

Изводи и препоръки

От направения анализ категорично може да се обобщи, че съществуват големи различия както при десетте авторски регионализации, така и при петте спортни. В обобщен вид петнадесетте взети за предмет на изследването регионализации предлагат от 3 до 6 NUTS2 региона. Най-много от тях, девет, предлагат 4 подобни региона, което има логика от гледната точка на по-дълговременното изпълняване на демографския праг от минимум 800 хил. д. и по-малки бюрокрация, администрация, непрозрачност и изразходвани средства. Поради горния демографски праг на европейския регламент от 3 млн. д. за NUTS2 регионите, България би могла да се раздели и само на три региона, но това означава да са значително по-големи по териториален обхват с включване на отдалечени и исторически, адми-

нистративно-политически и социално-икономически разнообразни части от страната. Обособяването на шест региона, както е понастоящем, с оглед демографските процеси в България, ще доведе до по-малки по обхват, но демографски по-неустойчиви във времето региони.

Въпреки разнообразните предложения за разделянето на националната територия, при всички варианти се виждат пространствено и исторически свързани двойки или тройки административни области, които почти винаги попадат в един и същ регион: Видин, Монтана и Враца; Плевен и Ловеч; Габрово и Велико Търново; Добрич и Варна; Сливен и Ямбол; Благоевград, Кюстендил и Перник.

По-скоро с положителен знак е наименованията на регионите при шест от предложенията да не съдържат посока на света, а по-правилните според нас природен обект или историко-географска област. Последното е в пряко отношение с принадлежността на София-столица най-често към Югозападна България, което буди недоумение.

Друг интересен извод е, че традиционната „бариерна“ функция на Стара планина като граница между Северна и Южна България се застъпва само в четири от предложените регионализации. Останалите предлагат най-малкото един меридионален NUTS2 регион, най-често Черноморски (Източен) или Западен.

Само три от петнадесетте регионализации предлагат София-столица да бъде отделена в самостоятелен регион, което със сигурност би могло да е едно от важните и потенциално работещи дългосрочно решения. Отлагането на новата ни национална регионализация за 2027 г. е идеална възможност да се анализира и определи мястото на столицата ни, а не да се мисли само от гледната точка на седемгодишните планови периоди на ЕС и целта София да остане в групата на най-бедните европейски региони, получаващи най-значим дял от средствата за кохезионна политика. Така в следващите две-три години може да се реши какви други видове европейски политики може да води самостоятелна София бидейки част от по-богатите региони на ЕС, а това да даде възможност за повече средства на останалите по-бедни административни области в Западна България, независимо от обхвата на бъдещите „извънстолични“ NUTS2 региони. Затова е препоръчително да се изчакат и решенията на европейските органи дали ще има и какви ще са промените за регионалната политика на съюза след периода 2021–2027 г.

С оглед гореизложеното могат да се обобщят някои изводи с препоръчителен характер за бъдещото обособяване на нови NUTS2 региони:

- при наименованието на бъдещите региони няма нищо неестествено да се използват наименования на природни обекти и историко-географски области;

- както се вижда при някои от предложенията при обособяването на бъдещите региони е необходимо използването на по-разнообразен набор от показатели и индикатори, отколкото само броя население;
- много добре трябва да се обмисли отделянето на София-столица като самостоятелен NUTS2 регион и от гледната точка на столицата, и от тази на останалата част на Западна България;
- необходимо е да се обмисли дали новите NUTS2 региони задължително трябва да преминават по административните граници на 28-те области или да бъдат с аналитичен характер, основавайки се на природо-географски и социално-икономически критерии. В тази връзка чл. 3 (5) от Регламент №1059 от 2003 г. допуска при определени условия регионализиране не по административните граници със задължително вземане предвид на географски, социално-икономически, културни и екологични критерии;
- в пряка връзка с предходния извод е дали не е дошло време за често отбягваната в последно време тематика за административна реформа (по отношение на броя, функциите и финансирането на общините и административните области);
- след като актуалния ЗПП (2020 г.) определя шестте NUTS2 региона като основна регионална пространствена единица (а не областите както дотогава) без да са административни субекти, дали не трябва да се даде по-голяма административна, управленска и финансова самостоятелност на това равнище. В такъв случай със задължителен характер става обособяване на градове-центрове на бъдещите NUTS2 региони, каквито към момента няма;
- независимо от спорния характер на някои от тях, задължително при регионализирането е отчитането на целите, визиите и приоритетите на основните европейски, национални, регионални и общински стратегически и планови документи;
- препоръчително е в дебатите за тези промени да участват различни заинтересовани страни като гражданско общество, НПО, бизнеса, но и географи.

Библиография

1. Анализ на актуални разработки и планови документи с отношение към териториалното развитие на туризма. Приложение 4 на Концепция за туристическо райониране на България. Министерство на туризма, София, 2015 г. [Analiz na aktualni razrabotki i planovi dokumenti s otnoshenie kam teritorialното развитие на туризма. Prilozhenie 4 na Kontseptsia za turisticheskо rayonirane na Bulgaria. Ministerstvo na turizma, Sofia, 2015 g.].
2. Апостолов, Пл. (2018). Нови райони за планиране на ниво 2 (NUTS2). Достъпно на: <http://pkapostolov.net/city/902/novi-rayoni-za-planirane-na-nivo-2-nuts-2>. [Apostolov, Pl. (2018) Novi rayoni za planirane na nivo 2 (NUTS2). Dostapno na: <http://pkapostolov.net/city/902/novi-rayoni-za-planirane-na-nivo-2-nuts-2>].

3. Борисов, Б. (2018). Ново териториално устройствено планиране на България. Обособяване на четири нови региона. – В: Строително предприемачество и недвижима собственост. Сборник с доклади от 33-та международна научно-практическа конференция – ноември 2018, Варна. с. 13–27. [Borisov, B. (2018) Novo teritorialno ustroystveno planirane na Bulgaria. Obosobyavane na chetiri novi regiona. –V: Stroitelno predpriemachestvo i nedvizhima sobstvenost. Sbornik s dokladi ot 33-ta mezhdunarodna nauchno-prakticheskа konferentsia – noemvri 2018, Varna. s. 13–27].
4. Борисов, Б. (2021). Хипотеза за нормативен регламент на териториалното, регионалното, устройственото планиране и строителството. – В: X Международна научна конференция по Архитектура и строителство ArCivE, Варна, 2021. с. 41–50. [Borisov, B. (2021) Hipoteza za normativen reglament na teritorialното, regionalното, ustroystvenoto planirane i stroitelstvoto. –V: X Mezhdunarodna nauchna konferentsia po Arhitektura i stroitelstvo ArCivE, Varna, 2021. s. 41–50].
5. БФБ (2022). Правила за провеждането на първенствата за подрастващи. София, 2022. [BFB (2022). Pravila za provezhdaneto na parvenstvata za podrastvashti. Sofia, 2022].
6. БФВ (2021). Наредба за провеждане на държавните първенства за подрастващи 2021/2022. София, 2021. [BFV (2021) Naredba za provezhdane na darzhavnite parvenstva za podrastvashti 2021/2022. Sofia, 2021].
7. БФС (2022). Наредба за първенствата и турнирите по футбол в системата на БФС за сезон 2022/2023 година. София, 2022. [BFS (2022) Naredba za parvenstvata i turnirite po futbol v sistemata na BFS za sezon 2022/2023 godina. Sofia, 2022].
8. БФТ (2022). Наредба за провеждане на състезанията по тенис през 2022 г. София, 2022. [BFT (2022) Naredba za provezhdane na sastezaniyata po tenis prez 2022 g. Sofia, 2022].
9. БФХ (2022). Наредба за провеждане на държавните първенства и турнири през спортно-състезателната 2022/2023 година. София, 2022. [BFH (2022) Naredba za provezhdane na darzhavnite parvenstva i turniri prez sportno-sastezatelnata 2022/2023 godina. Sofia, 2022].
10. Доклад за стратегическите консултации. Програма за развитие на регионите 2021–2027 г. World Bank group, 2019. [Doklad za strategicheskite konsultatsii. Programa za razvitie na regionite 2021–2027 g. World Bank group, 2019].
11. Доков, Х. (2020). Трансформация на държавните регионални политики в контекста на засилващата се европейска интеграция, – В: Сборник „Пространство–Общество–Икономика“, София, с. 236–272. [Dokov, H. (2020) Transformatsia na darzhavnite regionalni politiki v konteksta na zasilvashtata se evropeyska integratsia, –V: Sbornik „Prostranstvo–Obshtestvo–Ikonomika“, Sofia, s. 236–272].
12. Закон за регионалното развитие 2020. МРРБ, София, посл. изм. 1 юли 2022 г. [Zakon za regionalното razvitie 2020. MRRB, Sofia, posl. izm. 1 yuli 2022 g.].
13. ИПИ (2018). Становище относно обществено обсъждане на вариантите за нови райони на България от ниво 2 по европейската класификация (NUTS-2). Достъпно на: https://ime.bg/var/images/IME_Position_New_Regions.pdf [IPI (2018) Stanovishte otnosno obshtestveno obsazhdane na variantite za novi rayoni na Bulgaria ot nivo 2 po evropeyskata klasifikatsia (NUTS-2). Dostapno na: https://ime.bg/var/images/IME_Position_New_Regions.pdf].
14. Калинков, К. (2018). Необходимост от ново териториалноустройствено райониране на Р. България – европейски изисквания. – В: Строително предприемачество и недвижима собственост. Сборник с доклади от 33-та международна научно-практическа конференция – ноември 2018, Варна. с. 28–40. [Kalinkov, K. (2018) Neobhodimost ot novo teritorialnoustroystveno rayonirane na R. Bulgaria – evropeyski iziskvania. – V: Stroitelno predpriemachestvo i nedvizhima sobstvenost. Sbornik s dokladi ot 33-ta mezhdunarodna

- nauchno-prakticheska konferentsia – noemvri 2018, Varna. s. 28–40].
15. Карастоянов, Ст., Стойчев, К. (2009). Културно-цивилизационният и природният подход при регионализирането на България. – В: Български дипломатически преглед, КН. 5–6/2009, с. 42–46. [Karastoyanov, St., Stoychev, K. (2009) Kulturno-tsilivilizatsionniyat i prirodniyat podhod pri regionaliziraneto na Bulgaria. – V: Balgarski diplomaticheski pregled, KN. 5–6/2009, s. 42–46].
 16. Милкова, К., Доков, Х. (2017). Пространствени социално-икономически и инвестиционни модели в ЕС и България в дискурса на регионалното развитие, София: Тип-топ прес, ISBN: 978-954-723-199-3. [Milkova, K., Dokov, H. (2017) Prostranstveni sotsialno-ikonomicheski i investitsionni modeli v ES i Bulgaria v diskursa na regionalnoto razvitie, Sofia: Tip-top pres, ISBN: 978-954-723-199-3].
 17. Моллов, В. (2018). Варианти за нови райони за планиране в България от ниво NUTS2. Достъпно на: https://www.fgu.bg/wp-content/uploads/2018/04/4-NUTS-2-BG-Regions_BMollov_April-2018-Short.pdf [Mollov, V. (2018) Varianti za novi rayoni za planirane v Bulgaria ot nivo NUTS2. Dostapno na: https://www.fgu.bg/wp-content/uploads/2018/04/4-NUTS-2-BG-Regions_BMollov_April-2018-Short.pdf].
 18. НСИ (2020). Население – демография, миграция и прогнози. Достъпно на: <https://www.nsi.bg/bg> [NSI (2020) Naselenie – demografia, migratsia i prognozi. Dostapno na: <https://www.nsi.bg/bg>].
 19. Патарчанов, Пл, Патарчанова, Ем., Зарков, В. (2018). За нуждата от нова логика в регионализацията на националното пространство. Proceedings of the International scientific and practical conference „Bulgaria of regions’2018“, University of agribusiness and rural development, Plovdiv. pp. 91–104. [Patarchanov, Pl, Patarchanova, Em., Zarkov, V. (2018) Za nuzhdata ot nova logika v regionalizatsiyata na natsionalnoto prostranstvo. Proceedings of the International scientific and practical conference „Bulgaria of regions’2018“, University of agribusiness and rural development, Plovdiv. pp. 91–104].
 20. Петров, К. (2020). Възможности за оптимизация на териториалното устройство на България като фактор за регионално развитие. PROCEEDINGS OF UNIVERSITY OF RUSE – 2020, volume 59, book 5.1., pp. 174–180. [Petrov, K. (2020) Vazmozhnosti za optimizatsia na teritorialnoto ustroystvo na Bulgaria kato faktor za regionalno razvitie. PROCEEDINGS OF UNIVERSITY OF RUSE – 2020, volume 59, book 5.1., pp. 174–180].
 21. РЕГЛАМЕНТ (ЕО) № 1059/2003 на Европейския парламент и на Съвета за установяване на обща класификация на териториалните единици за статистически цели (NUTS). Официален вестник на Европейския съюз, L 154/1, 2003. [REGLAMENT (EO) № 1059/2003 na Evropeyskia parlament i na Saveta za ustanovyavane na obshta klasifikatsia na teritorialnite edinitsi za statisticheski tseli (NUTS). Ofitsialen vestnik na Evropeyskia sayuz, L 154/1, 2003].
 22. Стаменков, Ив. (2022). Алгоритъм за сравняване на национални планови системи в Европейския съюз (по примера на Австрия и България). –В: Пространство-Общество-Икономика, т. 4. София, 2022. с. 352–404. [Stamenkov, Iv. (2022) Algoritam za sravnyavane na natsionalni planovi sistemi v Evropeyskia sayuz (po primer na Avstria i Bulgaria). –V: Prostranstvo-Obshchestvo-Ikonomika, t. 4. Sofia, 2022. s. 352–404].
 23. Стойчев, К. (2018). Регионализирането на България: социално-икономическо развитие и геополитическа идентификация. –В: ПУБЛИЧНИ ПОЛИТИКИ.bg, Брой 3, Ноември 2018. с. 21–43. [Stoychev, K. (2018) Regionaliziraneto na Bulgaria: sotsialno-ikonomichesko razvitie i geopoliticheska identifikatsia. –V: PUBLICHNI POLITIKI.bg, Broj 3, Noemvri 2018. s. 21–43].
 24. Харизанов, М. (2022). Перспективен пространствен модел за устойчиво прерайониране и осигуряване на регионалното развитие в България. Народностапански ар-

- хив, (2), с. 69–88. [Harizanov, M. (2022) Perspektiven prostranstven model za ustoychivo prerayonirane i osiguryavane na regionalното razvitie v Bulgaria. Narodnostopanski arhiv, (2), s. 69–88].
25. European Commission (2022). Cohesion in Europe towards 2050. Eighth report on economic, social and territorial cohesion. Publications Office of the European Union. Luxembourg, 2022.
 26. EUROSTAT (2020). Statistical regions in the European Union and partner countries. NUTS and statistical regions 2021. Publications Office of the European Union. Luxembourg, 2020.

Гл. ас. Ивайло Стаменков, д-р
Геолого-географски факултет,
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
E-mail: istamenkov@gea.uni-sofia.bg
<https://orcid.org/0000-0002-3442-7163>

ПСИХОЛОГИЧЕСКО ОСИГУРЯВАНЕ, ИЗГРАЖДАНЕ И РАЗВИТИЕ НА МИСЛЕНЕТО ПРИ СПОРТИСТИ НА ВЪЗРАСТ ОТ 14 ДО 18 ГОДИНИ. РЕГУЛАЦИЯ И САМОРЕГУЛАЦИЯ

МАЯ ЧИПЕВА

CHIPEVA MAYA. PSYCHOLOGICAL CERTAINTY, BUILDING AND DEVELOPMENT OF THINKING IN ATHLETES AGED FROM 14 TO 18 YEARS. REGULATION AND SELF-REGULATION.

Резюме: Овладеяването и справянето с психологическите проблеми свързани с когнитивните изкривявания при спортисти на възраст между 14–18-годишна възраст е от решаващо значение за тяхната бъдеща реализация. Именно това е основната задача на треньора и спортния психолог при работа с такива спортисти. Настоящият материал има за цел да разкрие фазите на терапевтичния процес и какво да съдържа той, като се обръща внимание на някои от най-ефективните техники при развиване на оперативното и творческо мислене при младите спортисти, както и при изграждането на самоконтрола и саморегулацията, които са от съществено значение за постигане на високи резултати.

Ключови думи: спортисти, регулация, саморегулация

Abstract: Mastering and dealing with the psychological confidence associated with cognitive distortions in athletes aged 14–18 is crucial for their future realization. That is the main task of the coach and sports psychologist when working with such athletes. This material aims to reveal the phases of the therapeutic process and what it should contain by paying attention to some of the most effective techniques in developing operational and creative thinking in young athletes, as well as in building self-control and self-regulation, which are essential for achieving high results.

Keywords: athletes, regulation, self-regulation

Съвременният елитен спорт поражда твърде високи изисквания, от една страна, към организацията и управлението на процеса на спортната подготовка, от друга, към личността на състезателите и треньорите. Спортната подготовка е обект на изследване на редица автори (Димитрова, 2019; Игнатов, 2016; Пелтекова, 2004; Цанков, 2020).

В световен мащаб, водещи теми в научните изследвания биха могли да бъдат и биомеханичните характеристики на спортната техника (Нешева, 2016, стр. 33). А според Янева (2013) съществуващите, както и новите умения и знания допринасят за подобряване на развитието на психо-физическите, функционалните, социалните и когнитивните възможности и повишаване на интереса им към занимания със спорт.

Една от най-важните задачи за всеки треньор или спортен психолог, който работи със спортисти на възраст между 14 и 18 години е да ги предпази от отрицателния ефект на мисловните грешки, както и да наблегне на интелектуалните им умения, което да доведе до тяхното усъвършенстване в спортно-технически аспект.

Известно е, че личностно-психологичните особености се формират в процеса на израстването и социализацията на индивида. Към тези особености, освен емоционалните и волеви качества на личността, голямо значение оказва когнитивното съдържание (Янева, Стоянова, Йорданов, 2020).

За младите състезатели е характерна убедеността, че мислят точно и правилно, докато не видят допусната грешка, което води до нежелана и в определени ситуации много вредна негативна емоция. Именно тази емоция води до завладяване на ума от отрицателни и крайно драматични съждения, като дори се стига до момент, в който се наблюдават когнитивни изкривявания от типа „От мен нищо не става“ и „Не мога да се справя“. Става въпрос за разминаване между възприятие и реалност, което води до непрекъснат, несъвместим с практикуването на всички видове спорт – стрес, тревожност, панически атаки и ниско самочувствие. Проявите на тези когнитивните изкривявания са сърцебиене, изпотяване, скованост и в най-често срещаните случаи спортистът избира да се отдръпне и в същото време се чувства изоставен. Тук идва ролята на треньора и спортния психолог, които трябва да вземат навременни мерки и да се справят с проблема.

Истината е, че психологическите проблеми, породени от когнитивните деформирания могат да бъдат овладени, като състезателите трябва да се научат да прилагат техники, чрез които да коригират своето заблуждаващо мислене. За целта най-добрият вариант е да се приложи психологическо осигуряване и когнитивна терапия, която да покаже на състезателя как да придава реални, изпълними стойности на ситуацията и да го откаже от нереалистичните убеждения.

Пуни, А. (1984: 56–61) определя психологическото осигуряване като „комплекс от мероприятия, насочени към специално развитие, усъвършенстване и оптимизиране на системите за психологическо регулиране на функциите на организма и поведението на спортиста, с отчитане на задачите на спортната дейност“.

Худадов, Х. (2017: 101–103) използва термина „структура на психологическото осигуряване“, в който включва прогнозиране на резултатите, съставяне на моделни характеристики, система на възпитание, организация и оптимизация на работата на базата на подготовката и др.

Преминаване на терапевтичния процес:

- Откриване на негативните мисли и причината за тях;
- Постановяне на конкретна цел, а именно – не се цели постигане на позитивно мислене, а поглеждане по реалистичен начин на дадена ситуация;
- Фокусиране върху проблемите довели до стрес;

- Предпазване от рецидив;
- Как трябва да протече когнитивната терапия?
- Сеансите (разговорите) трябва да бъдат два пъти седмично, като всяка сесия да продължава около един астрономически час.
 - Да се разгледат заедно със състезателя неговите мисли, чувства и поведение и да се направи оценка как всяко едно от тях влияе на останалите и дали те са нереалистични.
 - Да се помогне на състезателя да промени безполезните и отрицателни модели на мислене и поведение
 - За да бъде по-ефективна терапията, психологът или треньорът, който я провежда трябва да си води свои записки и да дава „домашна работа“ на състезателя, тъй като по този начин се увеличава шансът за успех на терапията. Тя може да включва материали за четене, запис на собствени мисли, разказване на собствени страхове.

Преодоляването на психологичните проблеми в спорта е една от основните цели на треньора и спортния психолог. В случая една от най-добре работещите техники е т.нар. когнитивно реструктуриране, а именно да трансформира убежденията, които водят до стрес, в такива, които влияят позитивно и стимулиращо на състезателите. Най-простият пример за подобна трансформация е, когато заключението „слаби сме, не става нищо от нас“, бъде променено в съзнанието на играчите в „имаме лоши резултати, но работим за подобряване“.

И тук идва въпросът „Как да работим за това подобряване?“

Наред с чисто физическата подготовка на състезателите за усъвършенстване на състезателните им умения, усилията на специалистите трябва да се съсредоточат и върху тяхното интелектуално развитие. По този начин мисълта на играчите ще изпреварва реакцията на противника, което ще увеличи реализацията на чистите положения. От съществено значение е как и колко бързо се взимат решения. За това влияят когнитивни процеси като усещане, памет, внимание, концентрация.

Именно поради тази причина в тренировъчния процес се набляга на взимането на правилните решение. От една страна те могат да бъдат свързани с предварително начертани тактически планове и схеми, така и да се наложи да бъдат взимани бързи, точни и правилни решения по време на мач. Във втория случай се основаваме най-вече на предущещането (антиципацията).

Антиципацията е предвиждане или предугаждане на действията на съперника, като тя може да бъде развита най-добре, когато спортистите са на възраст между 14 и 18 години.

За целта е добре да бъдат провеждани „сухи“ тренировки, при които чрез интерактивни методи да се обучат младите спортисти. Как става

това? Състезателите наблюдават мач и опитват да прогнозираат каква ще бъде реакцията на вратаря при атака. Идеята е чрез множество повторения да се постигне „автоматизиране“ на мисълта, което да се използва в определени ситуации по време на мач. По този начин не „знаещият показва на незнаещия“, а състезателите сами усъвършенстват своите мисли, което им позволява да взимат бързи решения по време на самата игра.

„Сухите“ тренировки помагат за усъвършенстването на играчите, но от най-голямо значение са заниманията в среда близка до състезателната. В повечето спортове от съществено значение е недостигът на време. Именно поради тази причина преди всяко състезание или мач, в зависимост от противника се разиграват и тренират няколко предварително заучени комбинации, които обхващат различните фази на играта. Целта е комбинациите да бъдат овладени до съвършенство и повлиявайки на динамиката на мисленето те да бъдат прилагани по най-добрия начин в игрова ситуация.

Състезателите в даден отбор в колективните спортове се различават и по начина на мислене и вземане на решения. Едни от тях разчитат изключително на бързи решения по време на самата игра, други са много добри в прилагането на предварително изградените модели, а трети са от типа, който залага на принципа „проба-грешка“.

Работата на треньора е да насочи играчите от различните типове за подходящите за тях постове. „Логиците“ са подходящи за звената, от които зависи организацията на играта. Силата на „интуитиците“ е в импровизацията и креативните решения и поради тази причина се чувстват най-добре в завършващата фаза. На принципа „проба-грешка“ могат да бъдат мислите и решенията единствено на онези състезатели, които трябва да демонстрират физическото надмощие над противника.

При работата с младите спортисти от огромно значение е да се развие тяхното оперативно и творческо мислене. Първото се наблюдава при извършване на конкретна дейност, а второто е свързано с личностната регулация и стремежа за усъвършенстване.

Според Воронова, В. (2017: 136–138) терминът „психологическо осигуряване“ разкрива приложната страна на психологията на спорта. Тя определя психологическото осигуряване като комплекс от мерки, насочени към специално развитие, усъвършенстване и оптимизиране на системите за психично регулиране на функциите и поведението на спортиста, в съответствие със задачите на подготовката и състезанието, мобилизиране на резервите на психиката на спортистите, което би осигурило продуктивността на дейността и ефективността на крайния резултат.

Горбунов, Г. (1977: 126–128) извежда три основни направления на психологическото осигуряване на отбора: психодиагностика, психологическа

подготовка и практическа работа, свързана с управлението на състоянията и поведението на спортистите.

За целта се използват няколко техники:

1. **Контрол на вниманието** – помага за съсредоточаване и осъзнаване на текущата ситуация

2. **Комуникация** – тази техника цели подпомагането на взаимодействието в спортна среда, мотивацията и свалянето на напрежението при спортистите. Тя се осъществява в 3 направления:

- треньор – състезател;
- треньор-родител;
- състезател-състезател.

Неслучайно легендарният италиански ватерполист Карло Силипо на въпрос „Как се справяте с напрежението пред мач?“, отговори: „С разговори. Винаги с разговори. На всякакви теми. Трябва постоянно да говориш със своите съотборници и треньори. Помага, както за отнемането на напрежението, така и за допълнителна мотивация“.

3. **Визуализация** – активиране в съзнанието на определени образи от предстоящия мач

4. **Формулиране и определяне на цели** – по този начин се фокусира вниманието върху най-важните параметри на поставените цели и се спомага мотивацията за тяхното постигане

5. **Вътрешен диалог** – стимулира се състезателя да разкрие какво мисли и какво казва сам на себе си.

6. **Тийм билдинг** – това е една от най-продуктивните техники при работата с младите спортисти, тъй като развива вътрегрупово доверие и чувство на взаимопомощ и уважение. По този начин се изгражда колектив, което е гаранция за успех в бъдещата работа.

Всеки отбор е изграден от състезатели, които в различна степен са способни да взимат решения. Добър отбор е този, които разполага с повече играчи, които не чакат нещата да се случат, а са готови да вземат контрола в свои ръце и сами да предопределят хода на събитията. Те трябва да умеят изключително бързо да открият по време на играта има ли проблем, в какво се състои и да вземат решение как да го разрешат.

И ако искаме да сведем грешките до минимум, то след всеки мач или тренировка трябва да се направи оценка на това как са се справили. Правилната преценка от своя страна помага на един спортист да не повтаря една и съща грешка, а това е ключът към успеха за правилното вземане на решения. Именно поради тази причина изключително важно за всеки треньор е да бъде последователен и да има ясна визия и точни изисквания, за да научи спортистите да са отговорни за действията, които извършват и да са прецизни в изпълнението на поставените им задачи.

Последователността при усъвършенстването на мисленето и начина на взимане на решения при спортистите трябва да следва ясно структуриран план, който се състои от 5 основни стъпки.

1. Справяне с когнитивните изкривявания, негативните мисли и емоции, чрез когнитивна терапия и поставяне на реалистични цели

2. Тренировки в среда близка до състезателната за подобряването на мисленето и взимането на решения

3. Подобряване на антиципацията чрез интерактивни методи

4. Разпределянето на играчите по постове в зависимост от начина им на мислене и уменията им да взимат решения

5. Развитие на оперативното и творческото мислене на състезателите

Когато тези 5 стъпки са осъществени, то се пристъпва до изграждането на самоконтролът и саморегулацията *Пуни, А. (1984: 63–72).*

Изискванията към личността на спортиста и треньора в съвременния спорт често налагат необходимост от висока психическа надеждност и устойчивост. Условиата и огромното напрежение, понякога надхвърлящи границите на възможностите, изискват умения свързани с независимост, съхраняване на психическата устойчивост, мобилизиране на силите и контрол върху поведението. В тази връзка регулацията и саморегулацията на психичните състояния, свързани с успешна състезателна реализация, са един от най-важните проблеми на психологията на спорта. Самоконтролът и саморегулацията са често от решаващо значение за изхода от дадено състезание, както и за постигането на успех или неуспех.

Саморегулацията е процес, при който включва поставянето на лични цели и насочване на поведението към тяхното постигане. Тя може да бъде разглеждана като по-широк термин, който включва в себе си самоконтрола, който всъщност е способността на треньора или спортиста да управлява и контролира сам емоционалното си състояние.

Нивата на регулация са:

– Сензомоторна – свързана с изпълнение на движенията и двигателните действия. Без сензомоторната информация са невъзможни съзнателния контрол и корекциите при изпълнението на двигателното действие.

– Интелектуална – превръща умствената програма в умствено действие. Адекватната мотивация, осъзнаването на целта, оценката на условията за протичане на дейността, играят съществена роля в превръщането на състезателя в активен субект.

– Личностово-поведенческа – най-висшия тип регулация. Тя се опира на личностно-социални елементи от психологическата структура на дейността – оценка на резултатите, значение, смисъл, полза и т.н.

Осъзнаването на получения резултат има изключително важно значение за регулацията и саморегулацията на личността.

Саморегулацията се проявява в няколко фази

- Осъзнаване на целите и поставяне на цели
- Активно преследване на цели
- Постигане на целите и тяхното поддържане

ФАЗА 1

Работата със Смоленски започна преди 3 години. В първата фаза той трябваше да осъзнае и определи реалистични за себе си спортни цели. Започнахме с въпроса „Какво за теб би било успех?“. Той отговори, че мечтата му е да играе футбол на професионално ниво, което на практика означаваше, че трябва да разгърне потенциала си и да прояви психологическа устойчивост. Тъй като Мартин разполага с изключителни физически данни и спортно-технически потенциал, той осъзна, че трябва да започне да работи основно върху стреса и напрежението, които го обземаха преди състезание, както и някои елементи от позиционирането си и реакциите при специфични ситуации. В началото той постави напълно реалистична цел, а именно утвърждаване на национално ниво и достигане до юношеския национален отбор на България и „повиквателна“ за първия отбор на ЦСКА. За това спомогнаха и техниките на мотивационното интервюиране, при които Георги сам постави пред себе си тези цели. Така той ги чувстваше като свои собствени, а не „спуснати“ от други хора.

При определянето на целите бе направен внимателен анализ и бе преценено те да не са нито прекалено лесни, нито недостижими, като през цялото време той усещаше подкрепата на своя треньор – Владимир Манчев.

ФАЗА 2

Втората фаза се характеризира с преследване на целта, като „пациентът“, в случая Смоленски трябваше да преодолее често срещаните несъответствия между намеренията и действията. За целта той трябваше да следва конкретен и внимателно обмислен план, който точно посочваше кога, къде и как да се действа. В неговия пример това бе двучасови тренировки пет пъти седмично, два пъти седмично среща (разговор) с терапевт за усвояване на техники за сваляне на стреса и напрежението и веднъж седмично „сухи“ интерактивни тренировки за визуализация. В допълнение на този тренировъчен режим, Мартин изгради и започна да следва хранителен такъв, към което и добави режим „почивка“, който включваше 10–12 часа сън на денонощие.

Още в първите седмици след започване на спазване на така начертания план, започнаха да се наблюдават положителни резултати, което не би учудило специалистите. Доказано е, че подобни планове на действие, уточняващи достатъчно подробности и детайли, спомагат за постигане на целите.

В допълнение на това бяха включени и регулаторни механизми, които помагаша за постигане на целта. Мартин бе посъветван да води записки на активността си, за да следи дали е изпълнил целта си, което му позволяваше нагледно да се увери, че показателите му се покачват. Едновременно с индивидуалните му наблюдения върху записаното, той преглеждаше записите заедно със специалист, като се посочваха успехите и се набелязваха детайли и проблеми, които трябва да бъдат изчистени. Мартин наблюдаваше и други успешни примери, като резултатите и Аз-ефективността му се покачваха – все още ненавършил 17 години започна тренировки с мъжкия отбор на ЦСКА.

Планът, който бе изготвен, както и тренировъчния режим бяха изцяло подчинени на това да се изгради и формира у него саморегулация и самоконтрол, които много зависят от обучението.

ФАЗА 3

Тази фаза се отнася за постигане на целите и тяхното поддържане. Постигането на целта всъщност не е край, а по-скоро ново начало. Резултатите на Мартин бяха отлични и той спечели приза за „най-добър млад състезател на ЦСКА“ и получи повиквателна за националния отбор при две години по-големите от него. Тогава той бе насърчен да постави пред себе си нови цели, за да поддържа напредъка си. Реалистичната такава, която да не е недостижима и да не се налага той да се отказва от нея бе макар и в крехка възраст да стане част от мъжкия футбол. Именно поради тази причина той прие предизвикателството да облече екипа (като преотстъпен) на първия отбор на втородивизионния Миньор Перник, откъдето му гарантираха редовно участие в официалните мачове. Преследването на новата цел, стимулира Мартин и той продължи с подобряването на резултатите. Тренировките бяха увеличени до 6 пъти седмично, а той се превърна в основен играч за Миньор, а през март 2022 г. подписа личен договор с водеща, световна мениджърска агенция.

При изпълнението на тези три фази в саморегулацията на Смоленски за постигането на поставените цели бяха спазени всички детайли от структурата на саморегулационната система на личността, а именно: Съдържание на Аз-а, Информация за света, Самопознание, Лични критерии за оценка, Обществени норми и изисквания, Оценка и самооценка, Практически действия, Умствени действия и Самоконтрол.

Важно при управлението на психичните състояния и състезателното поведение при Мартин Смоленски бе балансът между методите за регулация и саморегулация. Необходимо бе да се развива независимостта на състезателя. Това означаваше, че трябваше да се наблегне в по-голяма степен на саморегулацията и самоконтрола, отколкото да се търсят въздействията на външни фактори и лица.

Заключение:

Високото техническо постижение на определен етап от спортната подготовка води до сложни и комплексни състезателни индикатори за решаване на възникналите ситуативни проблеми. Релацията – треньор – състезател – спортен резултат предизвиква призова реализацията на адаптирането към все по-сложни и детайлни структурни модели. Призова класацията е резултат от комплексни въздействия:

Функционални, психофизически, технически, възстановителни и мотивационни.

Управлението на психологическите фактори все още се дължи до голяма степен само на интуицията на отделни треньори и състезатели, а не на системно изучаване, целенасочено и планомерно осъществяван процес.

Литература

1. Воронова, В. (2007). *Психология на спорта*. К. [Voronova, V., (2017). *Psihologia na sporta*. K.]
2. Горбунов, Г. Д. *Психопедагогика на спорта*. 6-е изд., перераб. и доп. Москва: Издательство Юрайт, 2022. [Gorbunov, G. D. *Psihopedagogika sporta*. 6-e izd., pererab. i dop. Moskva: Izdatelystvo Yurayt, 2022.]
3. Димитрова, Б. (2019). Циклични движения, smart модели на техника, квадратна оценка. Изд. Авангард Прима, София ISBN 978-619-160-871-3. [Dimitrova, B. (2019) .Tsiklichni dvizhenia,smart modeli na tehnika, kvadratna otsenka. Izd. Avangard Prima, Sofia ISBN 978-619-160-871-3.]
4. Игнатов, Г. (2016). Проверка на физическата подготвеност на студентския футболен отбор на Софийския университет. VIII международна научна конференция. Сб. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*. София. [Ignatov, G. (2016). Proverka na fizicheskata podgotvenost na studentskia futbolen otbor na Sofiyskia universitet. VIII mezhhdunarodna nauchna konferentsia. Sb. Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta. Sofia.]
5. Нешева, И. (2016). *Мажоретни спортове*. Изд. Авангард Прима, София ISBN 978-619-160-592-7. [Nesheva, I. (2016). Mazhoretni sportove. Izd. Avangard Prima, Sofia ISBN 978-619-160-592-7.]
6. Пелтекова, И. (2004). Игровата ефективност по постове на мъжкия баскетболен отбор при СУ „Св. Климент Охридски“ сезон 2001–2002. *Годишник на Софийския Университет „Св. Кл. Охридски“*, Департамент по спорт, том. 84, С, ISSN 0205-0692, с. 61–69. [Pelteкова, I. (2004). Igrovata efektivnost po postove na mazhkia basketbolen otbor pri SU „Sv. Kliment Ohridski“ sezon 2001–2002. Godishnik na Sofiyskia Universitet „Sv. Kl. Ohridski“, Departament po sport, tom. 84, S, ISSN 0205-0692, s. 61-69.]
7. Пуни, А.Ц. (1984). *Психология*. Учебник для техникумов физической культуры. М. [Puni, A.Ts. (1984). *Psihologia*. Uchebnik dlya tehnikumov fizicheskoy kulytury. M.]
8. Тарасов, Е.А. (2002). *Как да победим стреса*. М: Iris-press. [Tarasov, E.A. (2002). *Kak da pobedim stresa*. M: Iris-press.]
9. Худадов, Х. (2019). *Психологическа подготовка на боксьора*. Book on Demand Ltd. [Hudadov, H. (2019). *Psihologicheska podgotovka na boksiora*. Book on Demand Ltd.]
10. Цанков, Ц. (2020). *Многогодишна подготовка на баскетболистки*. Найс Ан ЕООД, ISBN 978-954-8587-27-7. [Tsankov, Ts. (2020). *Mnogogodishna podgotovka na basketbolistki*. Nays An EOOD, ISBN 978-954-8587-27-7.]

11. Янева, А. (2013). Научная конференция Департамента спорта – мотив для научно-исследовательской деятельности преподавателей спорта в Софийском университете. Сб. *Университеты мира как центры научных исследований*, Тула, ISBN 978-5-87954-834-1. [Yaneva, A. (2013). Nauchnaya konferentsia Departamenta sporta – motiv dlya nauchnoissledovatelyskoy deyatelynosti prepodavateley sporta v Sofiyskom universitete. Sb. *Universitety mira kak tsenry nauchnyh issledovaniy*, Tula, ISBN 978-5-87954-834-1.]
12. Янева, А., Стоянова, Е., Йорданов, Е. (2020). Изследване нивата на агресивна раздразнителност на студенти, занимаващи се със спортовете: джудо, баскетбол, фитнес и тенис. Сб. *Формиране на гражданина и професионалиста в условията на университетското образование*, Китев, ISBN 978-954-490-676-4, Изд. ЕКС-ПРЕС – Габрово, с. 263–269. [Yaneva, A., Stoyanova, E., Yordanov, E. (2020). Izsledvane nivata na agresivna razdrzdnitelnost na studenti, zanimavashti se sas sportovete: dzhudo, basketbol, fitnes i tenis. Sb. *Formirane na grazhdanina i profesionalista v usloviyata na universitetskoto obrazovanie*, Kiten, ISBN 978-954-490-676-4, Izd. EKS-PRES – Gabrovo, s. 263–269.]

Контакти на автора:
Доц. Мая Чипева, д-р
Technical University Sofia
E-mail: mayaborisova@mail.bg
ORCID ID: 0000-0002-4256-8759

БИНОКУЛЯРНО ЗРЕНИЕ И ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ – ДИДАКТИЧЕСКИ МОДЕЛ ЗА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИЗИОЛОГИЯ

Петър Райчев

RAYCHEV PETAR. BINOCULAR VISION AND MOTOR ACTIVITY – DIDACTIC MODEL IN TEACHING PHYSIOLOGY

Резюме: Подготовката на студенти от редица медицински и немедицински специалности, както и на учениците в спортните училища изисква изграждането на цялостна, системно-ориентирана идея за физиологичните механизми на двигателната активност. В обучението по физиология обичайно не се разглежда интеграцията между зрителната сетивност и двигателната активност. В доклада е описан дидактически модел, представящ концепция за функционалната интеграцията между зрителната сетивност и двигателната активност в контекста на бинокулярното зрение. Представеният модел не изисква предварителни знания по физиология и анатомия на зрителната сетивна система и мускулите. Той е гъвкав, с възможности за формиране на интердисциплинарни връзки и е лесно адаптируем към аудитории с различни образователни потребности и специфични нива на предварителна теоретична подготовка.

Ключови думи: *зрителна сетивност, бинокулярно зрение, двигателна активност, методика на обучението по физиология, физиология на човека*

Abstract: Training students in medical and many non-medical specialties (and particularly sport education) requires formation of system-oriented concept on motor activity and its physiological mechanisms. Traditionally in didactic of physiology is not presented integration between visual system and motor activity. In the report is described a didactic model aimed to build a concept on functional integration of visual sensitivity and motor activity in the context of binocular vision. No preliminary knowledge on physiology and anatomy of visual system and muscles is required by the model. It is flexible, enables formation of interdisciplinary links and can be easily adapted to different target audiences in meeting their specific educational needs and taking into account their previous preparation and knowledge.

Keywords: *visual sensory system, binocular vision, motor activity, physiology teaching, human physiology*

Увод

Ключово предизвикателство за авторите на съвременните курсове по физиология на човека е изработването и представянето на такава концепция за физиологичната наука, която, отчитайки предварителната подготовка и нагласа на обучаваните и съгласно съвременното ниво на научните знания, да покрива специфичните образователни потребности на аудиторията и да разкрива достоверно механизмите на жизнените процеси в организма в тяхната цялост и системна взаимосвързаност.

Физиологията е динамично развиваща се биологична наука за жизнените процеси и техните механизми и интеграция в организма. Характерен индикатор за нейното ниво на създаване е трайната преориентация през

последните десетилетия на дидактическата дейност по физиология от телеологично ориентирани към каузално-механистично базирани модели. В резултат на това обаче физиологията като академична дисциплина започна да се възприема от обучаваните като все по-трудна, а в учебният процес се появяват все повече предизвикателства (Slominski et al., 2019). Това налага обвързаните с физиологичната наука академични курсове и учебни предмети перманентно да се преосмислят и актуализират като структура и учебно съдържание и да се търсят и прилагат изцяло нови дидактически решения и модели.

Друг неизменен източник на предизвикателство в учебно-преподавателска дейност е интегративният характер на физиологията. Това е свързано с факта, че физиологичната наука достигна етап на развитие, в който натрупаните и систематизирани знания включват достатъчно строга и разгърната математическа и дедуктивно-традуктивна инфраструктура. За нейното ефективно усвояване обаче от обучаваните се изискват определени знания и модели на мислене свързани с редица извънфизиологични и даже небιологични области на науката (физика, химия, математика, кибернетика и др.). Без тях механизмите на жизнените процеси не могат да бъдат обяснени и разбрани на съвременно ниво. Последното означава, че ефективността на дидактическия процес е силно зависима от предварителната подготовка по редица други научни области (Michael, 2007).

За студентите от различни биологични, педагогически, медико-биологични и медицински специалности, както и за учениците и студентите обучавани в различни спортни профили е важно изграждането на цялостна концепция за физическата активност. В нейните рамки специално място следва да намери функционалната интеграция между мускулите, нервната система и сетивните системи.

За студентите-медици запознаването с основните механизми на тази интеграция се явява базисна предпоставка за разбирането на множество физиологични и патофизиологични механизми засягащи нервната система и опорно-двигателния апарат. За учениците и студентите обучавани в различни области на спорта тези знания се явяват също основополагащи, доколкото те формират теоретичната рамка за разбирането на широкия диапазон от фактори (физиологични и психофизиологични), които повлияват ефективността на двигателната активност.

Съществена слабост в съвременните курсове по физиология е незадоволителното отразяване или пълното игнориране на ролята на сетивните системи за съзнателната двигателна активност. Показателен в това отношение е случаят със зрителната система и по-специално с бинокулярното (стереоскопичното) зрение. Последното е първостепенен фактор, определящ ориентацията и ефективността на двигателната активност в ежедневието и

болшинството спортове. В съвременната дидактическа практика и учебна литература обаче то или изобщо не присъства (Koeppen & Stanton, 2018; Boron & Boulpaer, 2012; Costanzo, 2018; Fox, 2016) или само се споменава бегло и повърхностно (Sherwood, 2016; Silverthorn, 2019; Stanfield, 2017; Widmaier et al., 2014). В малкото случаи, когато се прави опит бинокулярното зрение да се представи по-цялостно и пълно (Витанова & Гърчев, 2020; Янков, 2013; Barret et al., 2016; Hall & Hall, 2021) ясно се долавя липсата на логически издържана и общовъзприета дидактическа концепция по темата. С редки изключения (Смирнов и сътр., 2012), прави впечатление, че в ориентираната към спорта съвременна учебна литература по физиология, зрителната сетивна система, както и специалните сетивности като цяло, не се разглеждат (Kenney et al., 2012; Kraemer et al., 2012; Plowman & Smith, 2014). В следствие на това и ролята на зрителната сетивност в двигателната активност също почти не намира отражение в съвременната преподавателска дейност. Интересно е обаче, че в по-старата учебна литература по физиология могат да се намерят примери, където специално се обръща внимание на значението на зрителната сетивна система за физическата активност (Добрев и сътр., 1987)

Методи

Анализът на описаните проблеми като специфика и мащаб, както и разработката на предложените решения са основани на проучване на утвърдените съвременни педагогически практики и концепции в България и по света. То включва структурно-съдържателен анализ на учебна литература основно предназначена за подготовка на кадри в сферата на хуманната медицина. В литературната извадка са представени главно публикации от 2010 година насам и в повечето случаи претърпели поне две издания (Витанова & Гърчев, 2020; Янков, 2013; Barret et al., 2016; Boron & Boulpaer, 2012; Costanzo, 2018; Fox 2016; Hall & Hall, 2021; Koeppen & Stanton, 2018; Sherwood 2016; Silverthorn 2019; Stanfield, 2017; Widmaier et al., 2014). В селектираната литература са включени и учебници по физиология използвани в подготовката на специалисти в сферата на спорта и физическото възпитание (Добрев и сътр., 1987; Смирнов и сътр., 2012; Kenney et al., 2012; Kraemer et al., 2012; Plowman & Smith, 2014).

В разработката на дидактическия модел е отчетен и опитът на автора в учебно-преподавателската дейност по Физиология на човека за студенти с различни медицински профили, бъдещи учители по физкултура и др.

Цел и задачи

Целта на представеният дидактически модел е да подпомогне формирането в обучаваните на по-цялостна, функционална и системно-ориенти-

рана концепция за интеграцията между зрителната сетивност и волевата двигателна активност. Ключов елемент в представената концепция е да се изгради идея за приноса на бинокулярното зрение към ефективността на двигателния акт, като се изтъква, че тя се определя не само от мускулите и развиваната от тях сила. Конкретните подходи заложени в представения модел касаят по-активното въвличане в учебния процес на обучаваните и по-интензивната комуникация между преподавателя и обучаваните и между самите обучавани. На тази основа се цели подобряване на нивото и дълготрайността на усвояване учебното съдържание и неговата дълготрайност и формирането на когнитивни умения от високо ниво (Zoller, 1993), свързани с развитието на аналитично, креативно и системно ориентирано критично мислене.

Описание и приложение на модела

Представеният дидактичен подход е изграден от три последователни етапа:

- изпълнение на двигателни задачи с елементи на мятане, подаване и ловене и др., в които зрителната сетивност има водеща роля;
- въвеждане на концепцията за бинокулярното зрение и запознаване с паралактичния принцип на неговото функциониране;
- структурно-физиологичен анализ и синтез на интеграцията между зрителната сетивност и двигателната активност.

Дидактическият модел може да се реализира по описаният по-долу линеен алгоритъм.

1. Запознаване със значението на бинокулярното зрение за двигателната активност.

На основата на подходящи примери от ежедневието и спорта (например спортовете с топка – баскетбол, волейбол, тенис, бадминтон, футбол и др.) се дискутира значението на зрителната сетивност за двигателната активност. Акцентира се на необходимостта топката да попадне в точно определен участък на пространството където се намира вратата, коша, съотборника и т.н. или да бъде уловена в дадена точка от траекторията ѝ на движение. Анализира се ролята на зрителната сетивност като източник на информация за локализацията и движението на обектите в околната среда. На тази основа логически се извежда необходимостта от функционална интеграция между зрителната сетивност и двигателната активност.

2. Практическа демонстрация на ролята на бинокулярното зрение за ефективността на двигателната активност.

За целта се подбират и изпълняват двигателни задачи при които ролята на бинокулярното зрение е от решаващо значение. Според условията на организация на учебния процес и образователните потребности и особености на обучаваните

задачите се изпълняват от доброволци индивидуално, по двойки или от цялата група. Всяка задача се изпълнява няколкократно (между три и пет пъти) по два начина – първо в условия на монокулярно а след това и на бинокулярно зрение. Монокулярността на зрението може да се постигне по различни начини – с помощта на специални очила (фиг. 1), превръзка или закриване с ръка на едното око. Според разполагаемото време и формата на организация на учебния процес двигателните задачи могат да включват подаване и ловене на топка, попадане на топка в кош, игри с топка и др. (фиг. 2). Резултатите от всяко изпълнение на съответната задача се записват и обобщават.



Фиг. 1. Монокулярни очила

3. Обработка на получените резултати. Обработка, сравняване и обсъждане на резултатите получени в условия на монокулярно и бинокулярно зрение. Анализ на получените разлики в контекста на бинокулярното зрение като източник на информация осигуряващ прецизното планиране и осъществяване на двигателната активност.

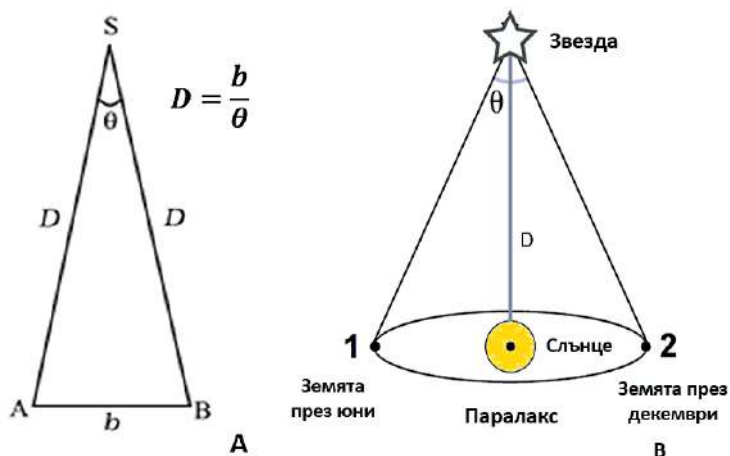


Фиг. 2. Примерни задачи, които могат да се използват за демонстриране на ролята на бинокулярното зрение в двигателната активност

4. Представяне на паралактичния принцип на работа на бинокулярното зрение. Обучаваните се въвеждат в паралактичния метод за

определяне на разстоянията до обектите. Може да се направят интердисциплинарни връзки (фиг. 3) с геометрията и определянето на разстоянието до звездите в астрономията.

5. **Обсъждане и анализ на бинокулярното зрение като източник на информация за локализацията и кинематиката на обектите в околната среда.** В контекста на движението и скоростта на обектите в тримерното пространство може да се направи интердисциплинарна връзка с векторните величини от математиката и физиката и техните основни параметри – големина и посока. Това е важен елемент в тази стъпка тъй като разкрива базисният принцип на функционалната интеграция между зрителна сетивност и двигателна активност. Успешното планиране и реализиране на двигателната активност е възможно само ако скоростта и движението се обработват от нервната система именно като векторни величини.



Фиг. 3. Представянето на паралактичния принцип на работа на бинокулярното зрение при определянето разстоянието до обектите може да се направи с помощта на интердисциплинарни връзки с геометрията (А) и астрономията (В).

6. **Обобщение на ролята на зрителната сетивност за ефективността на двигателната активност.** Извеждане на тезата за интеграцията на зрителната сетивност и опорно-двигателният апарат в единна функционална система. На основата на тази функционална система се формира концепцията за зависимостта на двигателната активност от множество фактори. Те могат обобщено да се представят като разпределени в три основни нива: сетивно ниво (в частност зрителна сетивност), интегративно ниво (мозък и нервна система) и изпълнително ниво (скелетни мускули). На тази основа може да се направи важният за практиката извод, че физическата активност и тренировките въздействат не само върху изпълнителните органи (мускулите) но и върху сетивността и нервната система. От тук

логически следва заключението, че спортните постижения са функция на оптималната интеграция между сетивност, нервна система и опорно-двигателен апарат.

Изводи и препоръки

Описаният дидактически модел е насочен към изграждането на концепция за двигателната активност, която е резултат от интеграцията между сетивност, нервна система и опорно-двигателен апарат.

Търсенето на ефективни дидактични решения по такива проблемни теми като интеграцията между зрителната сетивност и целенасочената двигателна активност изисква анализ, систематизиране и извеждане на преден план на основните процеси свързани с планирането, контрола и координацията на двигателната активност. Веднъж ясно очертани и дидактически осмислени и систематизирани, те могат да се разглеждат на физиологично и функционално-анатомично ниво с различна степен на детайлизираност, в зависимост от образователните потребности и предварителната подготовка на обучаваните.

Отличителни особености на предложения модел са както следва:

- Приложим е в учебно-преподавателската практика по физиология на човека и по дисциплини свързани и/или базирани на физиологията на човека.

- Съвместим е с различни форми на организация на учебния процес.

- Притежава гъвкавост и широка адаптивност към аудитории с различно предварително ниво на подготовка и широк спектър от образователни потребности в областта на биологията, медицината, спорта и др.

- Съвместим е с концепциите за активно учене и интензифициране на комуникацията между преподавател и обучавани. Положителният ефект от методите на активното учене е добре установен в учебната дейност по редица дисциплини (Cardozo et al. 2020; Ernst & Colthorpe 2007), включително и физиологията на физическата активност (FitzPatrick & Campisi 2009).

Библиография

1. Витанова, Л., Гърчев, Р. (2020). *Физиология на човека*. София, Арсо. [Vitanova L., Garchev, R. (2020). *Fiziologia na човека*. Sofia, Arso.]
2. Добрев, Д., Георгиев, В., Гаврийски, В. и др. (1987). *Физиология на човека с физиология на спорта*. 4 изд., София. [Dobrev D., Georgiev, V., Gavriyski, V. i dr. (1987). *Fiziologia na човека s fiziologia na спорта*. 4 izd., Sofia.]
3. Смирнов, В. М., Фудин, Н. А. и др. (2012). *Физиология физическото възпитание и спорта: Учебник*. РФ, Москва. [Smirnov V. M., Fudin, N. A. i dr. (2012). *Fiziologia fizicheskogo vospitania i спорта*. Uchebnik. RF, Moskva.]
4. Янков, Е. (2013) *Физиология*. Учебник за студенти по медицина, т. 3. София, Симел. [Yankov E. (2013). *Fiziologia*. Uchebnik za studenti po meditsina, t. 3. Sofia, Simel, 2013.]

5. Barret, K.E., Barman, S.M., Boitano, S. et al. (2016). *Ganong's Review of Medical Physiology*. 25th ed., USA, New York.
6. Boron W. F., Boulpaep, E. L. (2012). *Medical physiology: a cellular and molecular approach*. USA, Philadelphia.
7. Cardozo, L. T., Ramos de Azevedo, M.A., Carvalho, M.S. et al. (2020). *Effect of an active learning methodology combined with formative assessments on performance, test anxiety, and stress of university students*. *Adv Physiol Educ* 44: 744–751.
8. Costanzo, L. S. (2018). *Physiology*. 6th ed. USA, Philadelphia.
9. Ernst, H. & Colthorpe, K. (2007). *The efficacy of interactive lecturing for students with diverse science backgrounds*. *Adv Physiol Educ* 31: 41–44.
10. FitzPatrick, K. A. & Campisi, J. (2009). *A multiyear approach to student-driven investigations in exercise physiology*. *Adv Physiol Educ* 33: 349–355.
11. Fox, S. I. (2016). *Human Physiology*. 14th ed. USA, New York.
12. Hall, J. E., Hall, M. E. (2021). *Gyuton and Hall textbook of medical physiology*. 14th ed., USA, Philadelphia.
13. Kenney, W. L., Wilmore, J. H., Costill, D. L. (2012). *Physiology of sport and exercise*. 5th ed., USA, Champaign.
14. Koepfen, B. M., Stanton, B. A. (2018). *Berne and Levy Physiology*. 7th ed. USA, Philadelphia.
15. Kraemer, W. J., S.J. Fleck, M. R. Deschenes. (2012). *Exercise physiology: integrating theory and application*. USA, Philadelphia.
16. Michael, J. (2007). *What makes physiology hard for students to learn? Results of a faculty survey*. *Adv Physiol Educ*, 31: 34–40.
17. Plowman, S., D. Smith. (2014). *Exercise physiology for health, fitness, and performance*. 4th ed. USA, Philadelphia.
18. Sherwood, L. (2016). *Human Physiology: From Cells to Systems*. 9th ed. USA, Boston.
19. Silverthorn, D. U. (2019). *Human Physiology*. 8th ed. USA, Philadelphia.
20. Slominski, T., Grindberg, S., Momsen, J. (2019). *Physiology is hard: a replication study of students' perceived learning difficulties*. *Adv Physiol Educ* 43: 121–127.
21. Stanfield, C. L. (2017). *Principles of Human Physiology*. 6th ed. UK, Essex.
22. Widmaier, P. E., Raff, H., Strang, K. T. (2014). *Vander's human physiology: the mechanisms of body function*. 13th ed., USA, New York.
23. Zoller, U. (1993). *Are lecture and learning compatible? Maybe for LOCS: unlikely for HOCS*. *J. Chem. Educ.*, 70., 195–197.

Петър Тонев Райчев, гл. асистент, д-р
 Медицински факултет към СУ „Климент Охридски“
 GSM + 359 899 849 764;
 E-mail: ptrajchev@uni-sofia.bg;
 ORCID 0000-0003-1317-7713

ПРОБЛЕМЪТ СЪС СЪКРАТИМОСТТА НА МУСКУЛИТЕ КАТО ТЕРМИН И ПОНЯТИЕ В ДИДАКТИЧЕСКИЯ ПРОЦЕС ПО ФИЗИОЛОГИЯ

Петър Райчев

RAYCHEV PETAR. PROBLEM OF MUSCLE CONTRACTILITY AS TERM AND CONCEPT IN DIDACTIC PROCESS OF PHYSIOLOGY

Резюме: Физиологията на мускулите е важна тема в курсовете и учебниците по биология и физиология за средното и висшето образование. В дидактиката на тази област от научното познание е възприет терминът „съкратимост“, както и множество производни на него термини, при формирането на понятия, отнасящи се до физиологията на мускулите. Въпреки неговата научна и дидактическа непригодност (поради антиномичната му природа в контекста на изучаваната тематика), той продължава да се използва в съвременната учебна литература и преподавателска дейност. Това създава предпоставки за объркване сред обучаваните и формирането на погрешни, логически противоречиви и същевременно трайни и трудно изкореними заблуди за функциите и физиологията на мускулите. В представената публикация се прави анализ на проблемите в дидактическия процес по физиология, свързани с термина „съкратимост“ и производната на него „съкратителна“ група от термини. Предложен е дидактически модел насочен към диагностициране и преодоляване на установените проблеми и оптимизиране на учебния процес.

Ключови думи: физиология на мускулите, съкратимост на мускулите, мускулна активност, спортно образование, медицинско образование

Abstract: Muscle physiology is an important topic in high school and university courses and textbooks of biology and physiology. In spite of their antinomy-causing nature in the context of the topic, 'Contractility' and many derivative terms are routinely used in this field of science when concepts of muscle physiology are taught. They are a source of confusion among the students and create erroneous, logically contradictive, long-lasting and hard to fix misconceptions about physiology and functions of the muscles. In the report are analysed problems in didactic process accompanying use of 'contractility' group of terms. A didactic model is developed aimed to optimize teaching process and to diagnose and correct previously formed misconceptions.

Keywords: muscle physiology, muscle contractility, muscle activity, sport education, medical education

Увод

Динамичното развитие на природните науки, и по-специално на техните биологични клонове, е сериозно предизвикателство за частните методики на обучение и оказва все по съществено влияние върху качеството и ефективността на учебния процес. Последното е особено изразено в сферата на висшето образование, където преподавателите нямат частно-методическата подкрепа и теоретична инфраструктура, осигурена на учителите от средното образование. Основният проблем е свързан с необходимостта

от перманентно актуализиране на учебното съдържание и преосмисляне на свързаните с него дидактически модели и понятийни системи. В тази връзка като ключово предизвикателство се очертават изоставащите темпове на методическо и дидактическо осмисляне на постоянно постъпващата нова научна информация, които не позволяват адекватно и ефективно да се отрази случващото се в научно-изследователската област. Става почти обичайно разминаването между научните открития и тяхното пълноценно отразяване в учебно-преподавателската дейност да се измерва не в години, а в цели десетилетия (понякога 3–4 и повече). В резултат на това се очертава тенденцията в много университетски курсове все по-голям дял *de facto* да се пада на историографията и хронологизирането на научното знание (без това да е цел в дидактическия процес) за сметка на неговото актуално и достоверно състояние. Този проблем за средните професионални училища е добре установен още през 80-те години на миналия век (Машбиц 1987: 27–28). Ярък пример за това е широкото присъствие в научната комуникация и в учебно-преподавателската дейност на исторически утвърдени се концепции, понятия и терминология, които са несъвместими с актуалното ниво на научните знания и влияят негативно върху ефективността и качеството на дидактическия процес.

От средата на 19. век до наши дни характерна черта на физиологичната наука стана нейният изключителен динамизъм, породен най-вече от тясната интеграция с множество други области на научното познание (клетъчна и молекулярна биология, химия, физика, математика, кибернетика и др.). Ускореното натрупване на нови факти и знания налага периодично преосмисляне и актуализиране на структурата и съдържанието на терминологичния и понятиен апарат на физиологията с последваща еволюция или пълна подмяна на нейни основни парадигми.

Тези процеси са особено важни за дидактическата сфера, където продължават да се възпроизвеждат много остарели и неадекватни на съвременното ниво на науката термини, понятия и концепции. Като типичен и ярък пример в това отношение може да се посочи неадекватното позициониране на уравнението на Голдман в съвременните учебници по физиология (Raychev, 2019). Друг подобен пример е свързаният с физиологията на мускулите термин „съкратимост“ (както и цяла група производни на него термини като „мускулно съкращение“, „изометрично съкращение“, „ексцентрично съкращение“ и др.), който и до сега остава широко възприет и се прилага на различни нива в учебно-преподавателската дейност по физиология (Stanfield, 2017, Costanzo, 2018, Hall & Hall, 2021, Смирнов, 2019, Янков, 2013, Витанова & Гърчев, 2020), хистология (Mescher, 2018, Ross & Pawlina, 2016), биология (Urry et al., 2021, Solomon et al. 2019, Allot 2014, Заяц et al., 2015, Матяш et al., 2016) и др.

Още през 20-те години на миналия век, много преди структурата на саркомера да бъде открита (Huxley & Niedergerke, 1954; Huxley & Hanson, 1954), за изследователите е ясно, че мускулите могат да са активни и да допринасят за движенията на тялото без да се съкращават (Faulkner, 2003; Levin & Wyman, 1927). Не по-малко важна за двигателната активност е развиваната от мускулите сила и в ситуациите, когато тя е насочена към контролирано блокиране или забавяне на определени движения, например при подържането на равновесието. В такива случаи е възможно мускулите да не променят дължината си (генерираната сила е равна на външните противодействащи сили) или даже да се разтягат, когато генерираната сила е по-малка от външните сили, правейки движенията плавни и контролируеми.

В съвременната учебна литература все по-често се среща правилното твърдение, че главното физиологично-значимо свойство на мускулите е способността им да генерират сила (Boron & Boulpaep, 2012; Koeppen & Stanton, 2018; Widmaier et al., 2014; Silverthorn, 2019; Stanfield, 2017; Solomon, 2019; Янков, 2013), която се стреми да намали тяхната дължина, т.е. да ги съкрати. Много по-рядко обаче се изтъква, че промяната в дължината на активния мускул е резултат от баланса между генерираната съкратителна сила и противостоящите на нея външни сили (Янков 2013). Пропускането на този съществен елемент затруднява или възпрепятства формирането на правилна представа за връзката между мускулната дължина, съкращението и генерираната сила. Съществена и сравнително често наблюдавана фактологическа и дидактическа неточност при описанието на свойствата и функциите на мускулите в съвременната учебна литература е неправомерното използване на физическите понятия работа (особено в контекста на т.нар. „отрицателна работа“) и движение вместо сила (Сонин & Сапин, 2012; Заяц et al., 2015; Матяш et al., 2016). В други случаи като взаимозаменяеми се използват термините сила и движение (Boron & Boulpaep 2012).

Активността на мускула в случая когато генерираната от него сила е равна на външните сили и дължината му не се променя се обозначава с производния термин „изометрично съкращение“. Той се използва широко в учебната литература (Sembulingam, 2012; Koeppen & Stanton, 2018; Constanzo, 2018; Silverthorn, 2019; Hall and Hall, 2021; Смирнов, 2019; Янков, 2013; Витанова и Гърчев, 2020) и дидактическата практика въпреки неговата вътрешна противоречивост, поради това, че предикат („изометрично“) и обект („съкращение“) езиково и семантично взаимно се изключват. В тази връзка е интересен опитът на Семенович, (2012) да използва термина „изотоничен режим“, но свързан отново неправомерно в родово-видова връзка с термина „съкращение“. Още по-драстичен в

учебната литература (Plowman & Smith, 2014; Widmaier et al., 2014; Fox, 2016; Sherwood, 2016; Stanfield, 2017; Янков, 2013) е случаят с т.нар. „ексцентрично съкращение“. В това словосъчетание се комбинират не просто противоречиви, а смислово полярни понятия, за да се представи активността на мускула когато генерираната от него сила е по-малка от външните сили и той всъщност се удължава.

Допълнително объркване в учебно-преподавателската дейност създава прилагането и на други производни термини-словосъчетания като „мейотонично“, „изотонично“ и „ауксометрично съкращение“ (Смирнов et al., 2012; Смирнов et al., 2019; Янков, 2013). С тях се характеризира динамиката на развиваната от мускула сила, което обаче не е задължително свързано с изменение в дължината на активния мускул. Присъствието в тези термини на думата „съкращение“ (особено в комбинация с ауксометрично“), закономерно изгражда в обучаваните подвеждащата представа за някаква свързаност със скъсяването на мускула.

Съществуването на подобен тип утвърдили се във времето термини-оксиморони (т.е. съдържащи антитези) е исторически обусловено от механизмите на развитие на научното познание и нерядко се наблюдава в комуникацията между различни научни и експертни общности. Те обикновено не представляват проблем за разбирателството в рамките на общността тъй като там проблемът е само на терминологично ниво и не засяга обема и съдържанието на съответното понятие.

В сферата на учебно-преподавателската дейност обаче семантичният дисонанс между термин и понятие, стигащ до крайност при термините-оксиморони, поражда сериозни и трайни проблеми, които съществено влошават качеството на дидактическия процес. Формирането на понятия чрез подобен тип термини носи риск от изграждането на погрешни и устойчиви във времето представи сред обучаваните и води до невъзможност да се създаде цялостна и адекватна концепция за реалността от съответната научна област.

На нивото на висшето образование проблемът с мускулната съкратимост допълнително се изостря поради предуниверситетското образование по биология, където най-важното и характерно физиологично свойство на мускулите се представя чрез термини като „съкратимост“ и „мускулно съкращение“ (Allot 2014; Заяц et al., 2015; Матяш et al., 2016; Ишев et al., 2017; Шишиньова et al., 2017; Гагов et al., 2021).

На фона на установените научни факти е очевидно, че използването в дидактическата практика на термина „съкратимост“ (и болшинството от производните на него термини) при описването на различните проявления на мускулната активност е проблематично и поражда множество логически противоречия създаващи объркване сред обучаваните. По този начин

в учащите се формира погрешната представа, че мускулната активност винаги се съпровожда със скъсяване, движение и извършване на работа. В методическите публикации има предложения терминът „съкратимост“ и производните на него да се заместят с „активност“, „мускулна активност“ и подобни на тях (Cavanagh, 1988). В учебната литература обаче, с много редки изключения (Katch et al., 2011), те не се възприемат и не повлияват цялостно възприетата дидактическа практика по темата и свързаните с нея проблеми. Може да се предположи, на основа на установените в учебната литература фактологически и дидактически неточности, че в определена степен това се дължи и на недостатъчното разбиране на природата и сложните механизми на мускулната активност от страна на част от авторите на учебна литература.

Методи

Представената публикация е базирана на анализ на утвърдените съвременни педагогически концепции в България и по света касаещи физиологията на мускулите главно в сферата на медицинското образование. Взети са под внимание и предуниверситетското и спортното образование. За целта на структурно-съдържателен анализ е подложена актуална учебна литература в областта на физиологията на човека (Витанова & Гърчев, 2020; Янков, 2013; Смирнов et al., 2012; Смирнов et al., 2019; Barret et al., 2016; Boron & Boulpaep, 2012; Costanzo, 2018; Fox 2016; Hall & Hall 2021; Katch et al., 2011; Koeppen & Stanton, 2018; Plowman & Smith, 2014; Rhoads & Bell, 2013; Sembulingam & Sembulingam, 2012; Sherwood, 2016; Silverthorn, 2019; Stanfield, 2017; Widmaier et al. 2014), биологията (Ишев et al., 2017; Шишиньова et al., 2017; Гагов et al., 2021; Заяц et al., 2015; Матяш et al., 2016; Сонин & Сапин, 2012; Allot, 2014; Damon et al., 2016; Solomon et al., 2019; Urry et al., 2021) и хистологията (Mescher, 2018; Ross & Pawlina, 2016) на английски, български и руски език, публикувана след 2010 година и в болшинството от случаите претърпяла поне две издания. В разработката на дидактическия модел са отчетени и резултатите от собствените изследвания на автора и опитът му в учебно-преподавателската дейност по Физиология на човека за студенти с различни медицински профили, бъдещи учители по физкултура и др.

Цели и задачи

На основата на направеният анализ и установените проблеми в дидактическата практика, разработеният модел има за цел да формира в обучаваните достоверна и устойчива концепция за ролята на скелетните мускули в двигателната активност. Негова ключова задача е преодоляването на изградените в хода на предуниверситетското (курсовете по биоло-

гия) и университетско образование погрешни, непълни или подвеждащи представи сред обучаваните за физиологията на мускулите и профилактика на възникването на нови такива. Той е насочен към овладяването на адекватен понятиен апарат от обучаваните за описание, разбиране и анализ на проявленията и механизмите на мускулната активност.

По отношение на приложимостта на дидактическия модел, съществена цел, заложена в разработката му, е неговата гъвкавост и адаптивност. Така той може да се прилага пред аудитории с различни образователни потребности, с вариращи изисквания по отношение на обема и степента на усвояване на учебното съдържание и с различни форми на организация на учебния процес в сферата не само на висшето, но и на средното образование.

Проблемът „съкратимост“ в дидактическия процес по физиология

В българският език думата „съкращение“ означава скъсяване, свиване или намаляване на дължината или размера на нещо. Аналогичен смисъл имат думите възприети като термини за обозначаване на мускулната активност и в други езици (например „contraction“ на английски, „сокращение“ на руски и др.). В съвременната научна и учебна литература по физиология проблемът със съкратимостта не се изчерпва с термините „съкратимост“ и „съкращение“ и техните производни. Илюстрация за това е присъствието в учебниците на подзаглавия като „Механика на мускулното съкращение“ (Hall & Hall, 2021), „Видове съкращения“ (Barret et al., 2016; Fox, 2016), „Енергетика на мускулното съкращение“ (Hall & Hall, 2021), „Молекулни основи на съкращението“ (Barret et al., 2016) и др. Във всички тези случаи терминът „съкращение“ се натовазва с понятиено съдържание, което смислово много по-точно може да се изрази с думата „активност“.

Първият съществен проблем със „съкратимостта“ като термин е нейната семантична неадекватност. Тя имплицитно формира в обучаваните идеята, че мускулът е активен и физиологично значим за организма единствено когато се съкращава, т.е. скъсява. Тази представа допълнително се затвърждава и от почти неизменното присъствие в учебната литература и преподавателската практика на структурата на саркомера и свързаният с нея класически модел на приплъзващите се нишки. Последният създава илюзията за завършеност и цялостност по отношение на мускулната дейност, въпреки, че в дадения контекст той отразява адекватно само един от трите вида активност, а именно – съкратителната (т.нар. концентрично съкращение) и не се съгласува, най-малкото дидактически, с изометричната и ексцентричната активност.

На основата на първия проблем логически следва и вторият, свързан с употребата в учебния процес на други, производни на „съкратимостта“ и също семантично-дисонансни термини, като изометрично, ексцентрично, изотонично и ауксометрично (вместо по-правилният термин „ауксотонично“) съкращение. Последните създават концептуален хаос и пораждаат сериозни проблеми при опитите в учебната литература и в дидактическия процес да се осмислят и класифицират видовете мускулна активност в разбираема за обучаваните форма. Като илюстративни примери за този концептуален хаос може да послужат Plowman & Smith (2014), Смирнов (2019) и др. Много често той поражда и груби фактологически грешки като тези, че контракцията генерира сила (Stanfield, 2017; Boron & Boulpaer, 2012), че генерирането на сила е равнозначна на движение (Widmaier et al., 2014), че мускулното съкращение е два вида – изометрично и изотонично (Sembulingam & Sembulingam, 2021), че мускулите развиват сила само когато се съкращават (Allot, 2014) и др.

Третият ключов проблем е свързан с резистентността и устойчивостта на формираните погрешни и подвеждащи представи за мускулната активност. Това е така поради факта, че тяхното изграждане започва още в курсовете по биология в предуниверситетското образование. Там съкратимостта се дефинира като основно свойство на мускулите (като тъкан и органи) и имплицитно, а понякога и експлицитно (Allot, 2014), тяхната активност се асоциира единствено със съкращение (скъсяване) на мускула. Последствията от тези дефекти в съвременното предуниверситетско биологично образование, са дълготрайни и пораждаат трудно изкореними заблуди, тъй като са заложили в ранен етап на образователния процес. Така в бъдещите студенти се изгражда представата, че съкращението (скъсяването) на мускулите е тяхната най-съществена и уникална физиологична характеристика. Впоследствие терминологичният хаос в университетските курсове по физиология, за който съществен принос има и безгрижното отношение на учените към терминологията (Faulkner, 2003), затвърждава формираните по-рано заблуди.

В тази връзка са показателни резултатите от наблюденията на автора в продължение на три последователни учебни години (2016/2017, 2017/2018 и 2018/2019) върху 12 групи включващи общо 86 студенти по медицина от втори курс. В рамките на учебния процес, при опит за анализ на активността на *musculus quadriceps femoris* при последователни клякания и изправяния ексцентричната му активност беше погрешно разпозната от 83 (96%) от студентите като активност на неговите антагонисти. Анализът на аргументите за дадените отговори показва, че те са основани на формираната представа за съкращението като единствена проява на мускулната активност. За нейното изграждане важна роля вероятно има

и чисто сугестивният ефект от многократното повторение на наложената в дидактическата практика и учебната литература „съкратителна“ терминология.

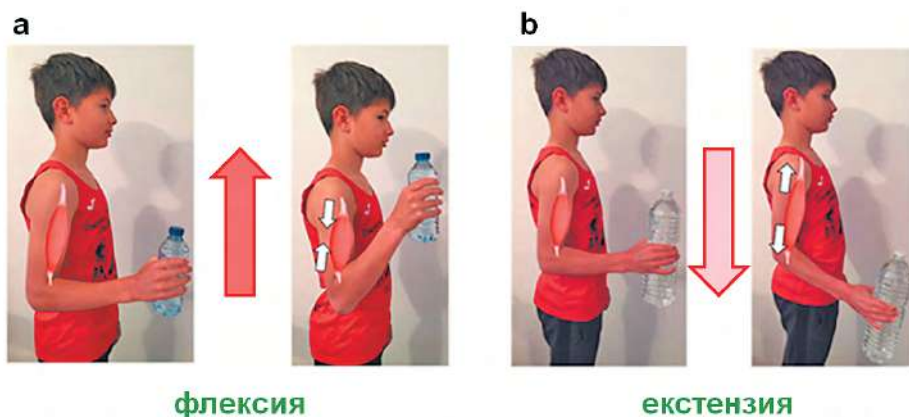
Дидактически модел за формиране на понятия за скелетна мускулна активност

Ключов елемент в представения дидактическият модел е замяната на термините „съкратимост“ и „съкращение“ с термина „активност“. Мнението на автора е, че това е по-ефективен дидактически подход от опитите да се предефинира и разграничи „съкратимостта“ от нейния тривиален смисъл.

Друг важен момент в модела е по-активното въвличане в учебния процес на обучаваните и по-интензивната комуникация между преподавателя и обучаваните и между самите обучавани. Прилагането на методите на активно учене повишава ефективността на дидактическия процес по физиология (FitzPatrick & Campisi, 2009; Cardozo et al., 2020). На тази основа се постига подобряване на нивото и дълготрайността на усвояване на учебното съдържание и формирането на когнитивни умения от високо ниво (Zoller, 1993), свързани с развитието на аналитично, креативно и системно ориентирано критично мислене.

Алгоритъм и съдържание на дидактическия модел

Дидактическият модел може да се реализира в линеен алгоритъм включващ следните последователни стъпки.



Фиг. 1. Упражнение илюстриращо концентрична (a) и ексцентрична (b) активност на *m. biceps brachii*

1. Теоретичен преговор и въведение в темата.

На обучаваните се поставя задачата да изтъкнат най-характерните физиологични особености на мускулите, като се акцентира на съкратимостта, за която те имат изградена представа от обучението по биология и някои университетски курсове (например хистология и анатомия). Според нивото на подготовка на обучаваните и техните образователни потребности може да се припомни и структурата на саркомера.

Въвежда се (или се преговаря) темата за анатомичната и функционална организация на мускулите в антагонистични групи. Като конкретни примери се извеждат двойките *musculus biceps brachii*– *musculus triceps brachii* на горния крайник и *musculus quadriceps femoris* – и неговите антагонисти на долния крайник. Могат да се дават и други примери.

Тази стъпка е по принцип преговорна и няма за цел да въвежда нови знания.

2. Демонстративни упражнения, включващи участието на мускули от горен и долен крайник от разгледаните в предходната стъпка антагонистични групи.

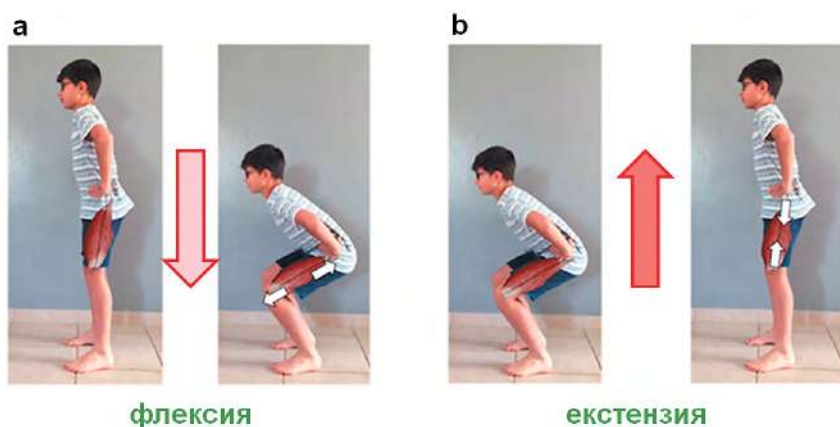
2.1. На един или няколко доброволци сред обучаваните се дава подходящ предмет, който да държат в ръка. От изправено положение той се повдига и сваля няколко пъти чрез флексия и екстензия на лакътната става (фиг. 1). За целите на обучението като аналогична задача може да се използва и набирането на лост. Тези упражнения са отправна точка при обсъждането и анализа на активността на *m. biceps brachii*.



Фиг. 2. Упражнение (лицева опора) илюстриращо концентрична и ексцентрична активност на *musculus triceps brachii*

2.2. На същите или други доброволци се предлага да направят няколко лицеви опори (фиг. 2). Те служат за основа при обсъждането и анализа на активността на *m. triceps brachii*.

2.3. Като отправна точка в анализа на активността на *m. quadriceps femoris* може да се използва изпълнението на няколко последователни клякания и изправяния по модела представен на фиг. 3.



Фиг. 3. Упражнение илюстриращо концентрична (a) и ексцентрична (b) активност на *m. quadriceps femoris*

3. Идентифициране на мускулната активност.

На доброволците изпълнявали упражненията се поставя задачата, на основата на знанията си и субективните си усещания, да анализират участието в изпълнените упражнения на разгледаните в първия етап мускулни двойки. След това в обсъждането се включват и останалите членове на групата. Дискусиите и анализите при идентифицирането на активните мускули от антагонистичните двойки може да се извършват последователно, за всяко отделно упражнение, или паралелно в групи от по няколко човека.

4. Дефиниране на мускулите като генератори на съкратителна сила. Диагностициране на проблема със съкратимостта като понятие.

Обобщават се различните отговори и аргументацията за тях. Направените предположения и заключения за мускулната активност и установените грешки и заблуди от предходната стъпка се обсъждат и анализират.

Изгражда се концепция за мускулите като генератори на съкратителна сила и в тази светлина се разглежда мускулната активност, свързана с направените упражнения. Специално внимание трябва да се обърне на разграничението между генериране на съкратителна сила, съкращение и движение. С подходящи примери, включващи направените упражнения и подобни на тях, се показва, че не винаги генерираната от мускулната активност сила предизвиква съкращение, а следователно движение и извършване на работа (във физическия смисъл на това понятие).

При аудитории, нуждаещи се от по-задълбочено и подробно изучаване на функциите на мускулите в целия организъм (например студенти-медици или биолози) може да се обсъжда специфичната роля на сфинкте-

рите в различни органи и системи (стомашно-чревен тракт, отделителна система, око и др.), чиято роля или няма отношение към движението или обратно – ролята им е да го забавят и възпрепятстват, а не да го предизвикват.

5. Представяне на организацията на скелетните мускули в антагонистични групи като логическо следствие.

На основата на направения анализ на упражненията, взаимовръзката между флексорните и екстензорните движения и идеята за мускулите като генератори само на съкратителна сила, имплицитивно се извежда необходимостта мускулите анатомично да са организирани и да функцинират в антагонистични групи. Разликата с първата стъпка е, че там антагонистичните групи само се постулират.

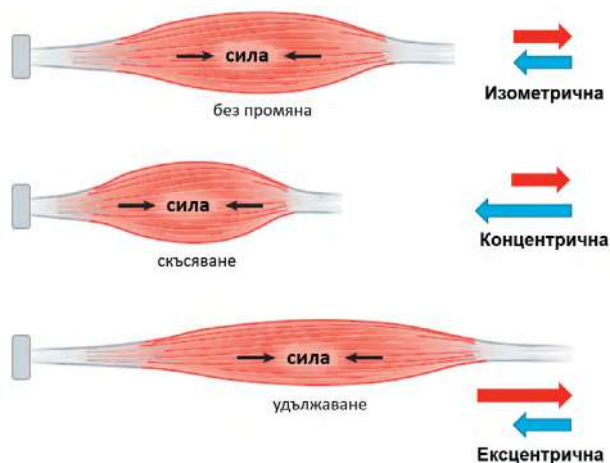
6. Формиране на концепция за основните видове мускулна активност.

В този етап на учебния процес се изгражда и „сглобява“ по-задълбочена представа за мускулната активност в организма на основата на нейното класифициране според промяната във времето на два основни параметъра – големината на генерираната мускулната сила и дължината на мускула (като цялостен орган).

6.1. Въвеждат се понятията мейотонична, изотонична и ауксотонична активност на мускулите, за да се формира представата за динамичния, т.е. зависещ от времето, характер на генерираната сила. По преценка на преподавателя и според образователните потребности на аудиторията тук може да се направи връзка с физиологичните механизми за регулация на мускулната сила.

6.2. Дефинират се понятията концентрична, изометрична и ексцентрична активност като резултат от взаимодействието на външните сили и силата генерирана от мускула. Тук е уместно да се използва подходяща илюстрация (от типа на фиг. 4) демонстрираща зависимостта на мускулната дължина от баланса между генерираната сила и сумата от противостоящите на нея външни сили. Илюстрации от този тип са много полезни при коригирането на две масови заблуди сред обучаваните и част от авторите на учебна литература. Първата е, че мускулът е активен само когато се скъсява, а втората е, че мускулната активност винаги се съпровожда от движение на тялото или части от него, респективно от извършване на работа.

Обръща се внимание на динамичната природа на баланса между мускулната сила и противодействащите на нея сили и на свързаната с това възможност за преход на един вид мускулна активност в друг (например от изометрична към ексцентрична активност).



Фиг. 4. Видове мускулна активност според динамиката на дължината.

Илюстрацията показва как промяната в дължината се определя от баланса между мускулната съкратителна сила и противодействащите външни сили. Светлосивите стрелки отдясно характеризират големината и посоката на генерираната от мускула сила. По-тъмните стрелки илюстрират сумарния ефект от противодействащите на нея сили.

6.3. Анализ на ролята на гравитация върху вида на мускулната активност при флексия и екстензия на крайниците. Обръща се внимание върху зависимостта на мускулната активност при флексия и екстензия от положението на тялото спрямо външните сили (главно гравитацията). Като пример може да се даде флексията на колянната става при клякане (ексцентрична активност на *m. quadriceps femoris*) от изправено положение и при тилна стойка (концентрична активност на антагонистите). Друг илюстративен пример е сравнението на флексията на лакътната става при набиране на лост (концентрична активност на *m. biceps brachii*) и при изпълнение на лицева опора (ексцентрична активност на *m. triceps brachii*).

6.4. Обсъждане и анализ на семантичния дисонанс на термините от „съкратителната“ група. Прави се разграничаване на съкратимостта като термин от съдържанието на понятието мускулна активност. Пример за такова удачно реализирано разграничение в българската учебна литература по физиология на човека може да се намери при Янков (2013).

6.5. Обобщаване на класификацията на видовете мускулна активност.

На основата на формираните понятия в точки 6.1 и 6.2 се представя обобщена бинарна класификация на видовете мускулна активност по дължина и сила съгласно таблица 1. В обучаваните се формира умение видовете мускулна активност логически да се извеждат, като сами разчертават и попълват таблицата.

Разяснява се принципната разлика между класификацията на мускулната активност по динамика в дължината и динамика в големината на развиваната сила. Специално следва да се изтъкне, че тези две класификации са по различен признак и не са в родово-видови отношения, както често се внушава в учебната литература. Така например според Смирнов (2019) ауксотоничната активност се дели на концентрична и ексцентрична, а според Plowman и Smith (2014) същото се отнася за изотоничната.

Таблица 1. Бинарна класификация на видовете мускулна активност според динамиката в големината на генерираната сила и дължината

		Промяна в силата		
		Мейотонично, (М)	Изотонично, (И)	Ауксотонично, (А)
Промяна в дължината	Концентрично, (К)	М/К	И/К	К/А
	Изометрично, (Изом.)	М/Изом.	И/Изом.*	А/Изом
	Ексцентрично, (Е)	М/Е	И/Е	А/Е

* Изотонично-изометричната активност (отбелязана в сиво) съответства на мускулния тонус в състояние на покой. При физиологични условия тя фактически е началната и крайната точка на всяка съзнателна мускулна активност.

7. Анализ на конкретни примери на сложна физиологична мускулна активност с използване на класификацията на техните основни видове представени в Таблица 1.

В тази стъпка се представя теоретичен модел, който дава възможност на обучаваните да разберат и анализират протичането на реалната мускулна активност. В началото, на основата на таблица 1, е удобно обучаваните да начертаят, или да получат наготово, матрица 3x3, аналогична на представената на фиг. 5. Тази матрица може условно да се нарече матрица на мускулната активност (ММА). По-нататък тя се попълва от обучаваните и е удобна при анализа на мускулната активност.

Първият анализ може да се направи на основата на неконкретизирана мускулна активност, която започва с ауксотонична фаза, преминава към изотонична фаза и приключва с мейотонична фаза. Изтъква се, че всяка от тези фази може да се състои от различни по своята продължителност концентрични, изометрични и ексцентрични етапи.

По-нататък се продължава с анализ на активността на конкретно подбрани мускули, участващи в някое от упражненията в стъпка 2. В тази заключителна фаза на учебния процес обучаваните използват ММА, като върху нея с точки, стрелки и евентуално номера (фиг. 5) се очертават „траекториите“ получени от преходите между различните видове мускулна активност. Получената сумарна траектория върху ММА може условно да

се нарече диаграма на мускулната активност (ДМА). Специално внимание следва да се обърне на централното квадратче в схемата (маркирано с кръгче) съответстващо на изотонично-изометрична активност. Може да се приеме, отчитайки тонуса на скелетната мускулатура, че при физиологични условия от него започва и в него приключва активността на скелетната мускулатура.



Фиг. 5. ДМА на *m. biceps brachii* при флексия на лакътната става от изправено положение.

Началната фаза е ауксотонично-изометрична (1), която преминава в изотонично-концентрична (2) и мейотонично-концентрична (3). Обикновено най-продължителна е изотонично-изометричната фаза (4). Мускулът се връща към първоначалното си състояние на покой чрез мейотонична-ексцентрична активност (5).

Анализът може да се извършва последователно от всички обучавани или за всяка активност да се обособи отделна група от няколко човека. Приложението на ДМА в учебния процес се илюстрира посредством следните примери.

7.1. Анализ на активността на *m. biceps brachii* при флексия на лакътната става в изправено положение (фиг. 1а)

В тази стъпка се анализира мускулната активност като върху ММА се нанася ДМА (фиг. 5). В конкретния случай мускулната активност започва като ауксотонично-изометрична, продължава като изотонично-концентрична и мейотонично-концентрична и завършва като изотонично-изометрична. Анализът на активността на *m. biceps brachii* при флексия на лакътната става при набирание на лост може да се опише по аналогичен начин. Ако дейността на мускула е циклична това може да се изрази чрез допълнителен преход (5 → 1) в ДМА.

7.2. Анализ на активността на *m. biceps brachii* при екстензия на лакътната става в изправено положение (фиг. 1b)

ДМА за този случай е представена на фиг. 6. Екстензията започва с преход от изотонично-изотонична (1) към мейотонично-ексцентрична активност (2), която преминава в изотонично-ексцентрична (3) и завършва с връщане на мускула към състоянието му на покой, което може да се разглежда като изотонична изотонична активност.

7.3. Анализ на активността на *m. triceps brachii* при изпълнение на лицеви опори (фиг. 2).

ДМА е представена на фиг. 7. Може да се приеме, че активността на мускула започва като ексцентрично-ауксотонична (1), продължава като ексцентрично-изотонична (2), изотонично-изотонична (3), ауксотонично-концентрична (4), мейотонично-концентрична (5) и завършва с връщане към изотонично-изотонична активност (3). Обръща се внимание на разликата с ДМА на *m. biceps brachii* (фиг. 6), която се обяснява с това, че единият мускул е флексор а другият екстензор. Преходът 3-1 се наблюдава при последователно изпълнение на лицеви опори.



Фиг. 6. ДМА с основните фази на мускулната активност на *m. biceps brachii* при екстензия на лакътната става от изправено положение.

Подробностите са представени в текста

7.4. Анализ на активността на *m. quadriceps femoris* при клякания (фиг. 3).

При това упражнение траекторията на *m. quadriceps femoris* ще изглежда аналогично на траекторията на *m. triceps brachii* представена на фиг. 7. Това е така защото и в двата случая става въпрос за мускули-екстензори, които противостоят на гравитационната сила.



Фиг. 7. ДМА на *m. triceps brachii* при изпълнение на лицеви опори.

Анализ и обосновка на дидактическия модел

В първата стъпка на модела се припомнят и обобщават знанията, получени към момента по темата за мускулите от предуниверситетското и университетско ниво на подготовка. Ключово значение тук има началната диагностика на входящото ниво и качество на подготовка на обучаваните по темата.

Преговарянето (или въвеждането, ако е необходимо) на темата за организацията на мускулите в антагонистични групи е важна предпоставка за последващите по-детайлни анализи на мускулната активност и диагностика на нивото на предходните знания и представи за физиологията на мускулите. Ако особеностите на учебния процес позволяват, и по преценка на преподавателя, тук може да се направи връзка с реципрочната инервация и нейният откривател известният от предуниверситетското образование френски математик и философ Рене Декарт.

На този етап от учебния процес се подбират и разглеждат подходящи от дидактична гледна точка антагонистични двойки мускули, които да са лесно разпознаваеми от аудиторията (най-вече от топографско-анатомична гледна точка). В това отношение добър избор са мускулите на горния и долния крайник.

Във втората стъпка на алгоритъма се постига по-активното въвличане на аудиторията в дидактическия процес и създаване на условия за интензивна комуникацията между преподавателя и обучаваните и между самите обучавани. По този начин се създава среда за активно учене, за което е установено, че дава добри резултати в обучението по физиология (FitzPatrick & Campisi, 2009; Cardozo et al., 2020). Важно значение тук имат индивидуалните усещания на доброволците при изпълнението на упражненията. Тази стъпка допуска творческо адаптиране към различни

форми на организация на учебния процес. Упражненията са подбрани така, че да включват участието на мускули от разгледаните в първият етап антагонистични групи. Разбира се, по преценка на обучаващия, може да се използват и други упражнения.

В третата стъпка на алгоритъма се установява до каква степен наличните знания на аудиторията за физиологията и функциите на мускулите са приложими за анализ на двигателната активност на организма. Ключова задача тук е, в условията на диалогична среда, да се диагностицира наличието на вече формирани заблуди и непълноти в представите за мускулната активност сред аудиторията и да се определи техния мащаб и дълбочина. Правилността на изказаните мнения и предположения не се дискутира от преподавателя. Целта е по-ясно да се очертаят евентуалните проблеми коренящи се в представата, че мускулната активност е свързана само със съкращение. Именно от нея произтича неспособността на обучаваните, масово наблюдавана при студентите по медицина, да разпознаят концентричната от ексцентричната активност на един и същ мускул. По тази причина в първото упражнение те не разграничават ексцентричната активност на *m. biceps brachii* от концентричната активност на *m. triceps* (фиг. 1). При лицевите опори обратно – ексцентричната активност на трицепса се приема за концентрична активност на бицепса (фиг. 2). Аналогична ситуация се наблюдава и с ексцентричната активност на *m. quadriceps femoris* (фиг. 3).

В следващата четвърта стъпка главната задача на дидактическия процес е да се разграничат ясно, на понятийно ниво, съкратителната сила създавана от активния мускул от съкращението (скъсяването) на мускула. Изтъква се, че последното съпровожда мускулната активност само при точно определени условия (фиг. 4). На тази основа по-нататък се прави връзка с движението, което също е един незадължителен атрибут на мускулната дейност. Последното е важно да се изтъкне защото в много учебници по физиология и биология се прокарва, или имплицитно внушава, тезата, че мускулната активност, съкращението и движението са неразривно свързани понятия (Allot, 2014; Solomon, 2019; Stanfield, 2017). В тази връзка особено проблематична, като понятия и термин от физична и физиологична гледна точка, е т.нар. „отрицателна работа“, която се среща в някои източници (Barret et al., 2016) но никъде не се дефинира.

Петата стъпка от алгоритъма логически и дидактически се базира на резултатите от предходната. Способността на мускулите да създават съкратителна сила влиза в ролята на необходимо и достатъчно условие за организацията на мускулите в антагонистични групи, които са основата на механизма осигуряващ обратимостта на движенията на тялото и неговите отделни части. По този начин организацията на мускулите в антагонистич-

ни групи се издига до ниво на логическа импликация, формираща знание от по-високо когнитивно ниво.

На шестия етап от разглеждания модел се изгражда концепция за формите на мускулната активност и тяхната класификация. В съвременната учебна литература, с редки изключения (Янков 2013), в това отношение съществува понятиен безпорядък, който е не само дидактически, но и на ниво съществени фактологични неточности и грешки (Семенович et al., 2012; Sembulingam & Sembulingam, 2012; Stanfield, 2017). По отношение на дидактическото изпълнение на този етап, следва да се подчертае, че той не изисква предварителни знания за молекулярните и физиологични механизми на мускулната активност и не предполага даването на такива при неговото реализиране. Специално следва да се подчертае значението на стъпка 6.4. Нейното присъствие е наложително поради доминиращата позиция на „съкратителната“ терминология по темите касаещи физиологията на мускулите в съвременната учебна и научна литература.

Значението на заключителната седма стъпка има два аспекта. Първият касае затвърждаване на наученото и ефективно преодоляване на евентуални погрешни представи за мускулната активност. Вторият е базиран на прилагането на методите за активно учене, като усвоеният теоретичен материал се свързва, посредством използването на ММА и ДМА, с определени практически умения.

Изводи и препоръки

В сферата на медицинското образование физиологията на човека се явява една от най-трудните дисциплини (Michael, 2007) и има съществен принос за отпадането на много студенти както у нас така и по света. В условията на ускорен научно-технически прогрес, изискванията за високо качество на учебния процес по физиология предполагат непрекъснат процес на рефлексия и актуализиране на дидактическата дейност и търсенето на пътища за нейното оптимизиране като организация и съдържание. Ефективността на дидактическия процес и трайността на неговите резултати се търси в пресечното поле на два основни компонента – достоверност и актуалност на знанията от съответната научна област от една страна и образователните потребности на таргетната аудитория от друга. Оптимизирането на учебно-преподавателската дейност също така изисква нейното допълнително адаптиране към обучаваните по отношение на тяхната мотивация, ниво на предварителна подготовка, форми на организация на учебния процес и др.

Описаният дидактически модел за формиране и анализ на понятието „мускулна активност“ е разработен с отчитане на особеностите на предuniversитетското образование в България и на компонентите на педаго-

гическата система, в която протича учебно-преподавателската дейност по физиология на човека за студенти по медицина. Той може лесно да се адаптира и за по-широко приложение като се модифицира така, че да се отчетат спецификите във формите на организация на учебния процес и разликите в предварителното ниво и образователните потребности на други таргетни аудитории в средното образование и ВУЗ (например бъдещи кадри в областта на спорта и спортно-педагогическата подготовка, студенти с различни биологични профили и др.). В процеса на адаптация и приложение, елементите на описаният линеен алгоритъм не следва да се приемат като нещо фиксирано по своята структура и взаимосвързаност. По-скоро те трябва да се разглеждат като ключови организационни центрове на учебния процес.

Моделът е съвместим с методите на активно учене и стимулира тяхното прилагане в учебния процес по физиология, където тяхната ефективност е добре установена (Cardozo et al., 2020; FitzPatrick & Campisi, 2009). Това се постига чрез конструираният (ММА и ДМА) теоретичен инструментариум, формиращ умения за анализ на реалната мускулна активност и изграждащ функционираща инфраструктура от логически връзки.

Представеният модел се базира на точно дефинирана класификация на мускулната активност и дава възможност да се диагностицират и коригират трайно формирани погрешни представи за мускулната активност, изградени в периода на предуниверситетското и университетското образование. Ключов момент в реализирането на модела е замяната на „съкратителната“ терминология с „активност“.

Библиография

1. Витанова, Л., Гърчев, Р. (2020). *Физиология на човека*. София, Арсо. [Vitanova L., Garchev, R. (2020). *Fiziologija na човека*. Sofia, Arso.]
2. Гагов, Хр., Хаджиали, И. и др. (2021). *Биология и здравно образование за 11. клас – профилирана подготовка – Модул 2*. България, София. [Gagov Hr., Hadjiali, I. i dr. (2021). *Biologia i zdravno obrazovanie za 11. klas – profilirana podgotovka – Modul 2*. Bulgaria, Sofia.]
3. Заяц, Р. Г., В.Э. Бутвиловский и др. (2015). *Биология: для поступающих в вузы*. 5 изд., Белорусия, Минск. [Zayac R.G., V.E. Butvilovskii i dr. (2015). *Biologia: dlja postupajushatih v vuzai*. 5 izd., Belorusisa, Minsk.]
4. Ишев, В., М. Николова и др. (2017). *Биология и здравно образование за 8. клас*. България, София. [Ishv V., M. Nikolova i dr. (2017) *Biologia i zdravno obrazovanie za 8. klas*. Bulgaria, Sofia.]
5. Матяш, Н. Ю., Л. И. Остапченко и др. (2016). *Биология: учебн, для 8 кл. общеобразоват. учебн, завед.* Украйна, Киев. [Matyash N. Yu., L. I. Ostapchenko i dr. (2016). *Biologia: uchebn, dlja 8 kl. obshteobrazovat. uchebn, zaved.* Ukraina, Kiev.]
6. Машбиц, Е. И. (1987). *Психологические основы управление учебной деятельностью*. Киев. [Mashbits E. I. (1987). *Psihologicheskie osnovai upravlenie uchebnoy deyatelynostyu*. Kiev.]
7. Семенович, А., В. Переверзев, В. Зинчук, Т. Короткевич. (2012). *Физиология человека*. 4 изд., Белорусия, Минск. [Semenovich A., V. Pereverzev, V. Zinchuk, T. Korotkevich. (2012). *Fiziologija cheloveka*. 4 izd., Belorusia, Minsk]

8. Смирнов, В. М., Д. С. Свешников и др. (2019). Физиология: Учебник для студентов лечебного и педиатрического факультетов. РФ, Москва. [Smirnov V. M., D. S. Sveshnikov i dr. (2019). *Fiziologija: Uchebnik dlya studentov lechebnogo i pediatričeskogo fakul'tetov*. RF, Moskva.]
9. Смирнов, В. М., Д. С. Свешников и др. (2019). Физиология: Учебник для студентов лечебного и педиатрического факультетов. РФ, Москва. [Smirnov V. M., D. S. Sveshnikov i dr. (2019). *Fiziologija: Uchebnik dlya studentov lechebnogo i pediatričeskogo fakul'tetov*. RF, Moskva.]
10. Смирнов, В. М., Н. А. Фудин и др. (2012). Физиология физического воспитания и спорта: Учебник. РФ, Москва. [Smirnov V. M., N. A. Fudin i dr. (2012). *Fiziologija fizicheskogo vospitania i sporta: Uchebnik*. RF, Moskva.]
11. Сонин, Н. И., М. Р. Сапин. (2012). Биология. Человек. 8 класс: учеб, для общеобразоват. Учреждений. 5 изд., РФ, Москва. [Sonin. N. I., M. R. Sapin. (2012). *Biologija. Čelovek. 8 klass: ucheb, dlya obshteobrazovat. Uchrezhdeniy*. 5 izd., RF, Moskva.]
12. Шишиньова М., Л. Спасов, и др. (2017). Биология и здравно образование за 8 клас. България, София. [Shishinyova M., L. Spasov, i dr. (2017). *Biologija i zdravno obrazovanie za 8 klas*. Bulgaria, Sofia.]
13. Янков, Е. (2013). Физиология. Учебник за студенти по медицина, т. 3. София, Симел. [Yankov E. (2013). *Fiziologija. Uchebnik za studenti po meditsina*, t. 3. Sofia, Simel, 2013]
14. Allot, A. (2014). *Biology for the IB diploma*. UK, Oxford.
15. Barret, K.E., S.M. Barman, S. Boitano et al. (2016). *Ganong's Review of Medical Physiology*. 25th ed., USA, New York.
16. Boron, W. F., E. L. Boulpaep. (2012). *Medical physiology: a cellular and molecular approach*. USA, Philadelphia.
17. Cardozo, L. T., M.A. Ramos de Azevedo, M.S. Carvalho et al. (2020). *Effect of an active learning methodology combined with formative assessments on performance, test anxiety, and stress of university students*. *Adv Physiol Educ* 44: 744–751.
18. Cavanagh, P. R. (1988). *On „muscle action“ vs. „muscle contraction.“* *J. Biomech* 21: 69.
19. Costanzo, L. S. (2018). *Physiology*. 6th ed. USA, Philadelphia.
20. Damon A., R. McGonegal, W. Ward. (2016). *Biology essentials*. UK, London.
21. Faulkner J. (2003). *Terminology for contractions of muscles during shortening, while isometric, and during lengthening*. *J Appl Physiol* 95: 455–459.
22. FitzPatrick K.A. & J. Campisi (2009). *A multiyear approach to student-driven investigations in exercise physiology*. *Adv Physiol Educ* 33: 349–355.
23. Fox S.I. (2016). *Human Physiology*. 14th ed. USA, New York.
24. Hall, J. E., M. E. Hall. (2021). *Gyuton and Hall textbook of medical physiology*. 14th ed., USA, Philadelphia.
25. Huxley, A. F., R. Niedergerke (1954). *Structural changes in muscle during contraction; interference microscopy of living muscle fibres*. *Nature*. May 22; 173(4412): 971-3.
26. Huxley, H., J. Hanson (1954). *Changes in the Cross-Striations of Muscle during Contraction and Stretch and their Structural Interpretation*. *Nature* 173, 973–976.
27. Katch, V. L., W. D. McArdle, F. I. Katch (2011). *Essentials of exercise physiology*. 4th ed., USA, Baltimore.
28. Koeppen, B. M., Stanton B. A. (2018). *Berne and Levy Physiology*. 7th ed. USA, Philadelphia.
29. Levin A and Wyman J. (1927). *The viscous elastic properties of muscle*. *Proc R Soc Lond B Biol Sci* 101: 218–243.
30. Mescher, A. L. (2018). *Junqueira's Basic Histology*. 15th ed., USA, New York.
31. Michael, J. (2007). *What Makes Physiology Hard for Students to Learn? Results of a Faculty Survey*. *Advances in Physiology Education*, 31, 34–40.

32. Plowman, S., D. Smith. (2014). *Exercise physiology for health, fitness, and performance*. 4th ed. USA, Philadelphia.
33. Raychev, P. (2019). *Equations used in introduction of the concept of resting membrane potential in modern textbooks of human physiology: traditions and alternatives*, Chemistry: Bulgarian Journal of Science Education, 28, 492–504.
34. Rhoades, R. A., D. R. Bell (2013). *Medical Physiology. Principles for Clinical Medicine*. 4th ed., USA, Philadelphia.
35. Ross, M. H., W. Pawlina (2016). *Histology: a text and atlas: with correlated cell and molecular biology*. 7th ed., USA, Philadelphia.
36. Sembulingam, K., P. Sembulingam (2012). *Essentials of Medical Physiology*. 6th ed., India, New Delhi.
37. Sherwood, L. (2016). *Human Physiology: From Cells to Systems*. 9th ed. USA, Boston.
38. Silverthorn, D. U. (2019). *Human Physiology*. 8th ed. USA, Philadelphia.
39. Solomon, P. E., C. E. Martin et al. (2019). *Biology*. 11th ed., USA, Boston.
40. Stanfield, C. L. (2017). *Principles of Human Physiology*. 6th ed. UK, Essex.
41. Widmaier, P. E., H. Raff, K. T. Strang (2014). *Vander's human physiology: the mechanisms of body function*. 13th ed., USA, New York.
42. Urry, L. A., M. L. Cain et al. (2021). *Campbell Biology*. 12th ed., Hoboken, USA.
43. Zoller, U. (1993). *Are lecture and learning compatible? Maybe for LOCS: unlikely for HOCS*. J. Chem. Educ., 70., 195–197.

Петър Тонев Райчев, гл. асистент, д-р
 Медицински факултет към СУ „Кл. Охридски“
 GSM: 359 899 849 764;
 E-mail: ptrajchev@uni-sofia.bg;
 ORCID 0000-0003-1317-7713

ДВИЖЕНИЕТО В КОНТЕКСТА НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МУЗИКА И ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

РАЛИЦА ДИМИТРОВА

RALITSA DIMITROVA. MOVEMENT IN THE CONTEXT OF MUSIC AND PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Абстракт: Изпълнението на образователните цели е насочено към реализиране на трансфер на компетентности между учебните предмети от общообразователната подготовка. Това налага нов диалогичен прочит на учебното съдържание с извеждане на взаимовръзки, които да осигурят интегралност в обучението. Разработката акцентира върху движението, като свързващ елемент между учебните предмети Музика и Физическо възпитание и спорт в начален училищен етап.

Ключови думи: музика, физическо възпитание и спорт, образование, образователни цели.

Abstract: Educational goals in school education are realized through knowledge transfer. This necessitates a new dialogic reading of the educational content and drawing out interrelationships to ensure integrality in learning. The current study presents movement, as a connecting element between music education and physical education and sports in the primary school.

Keywords: music, physical education and sports, education, educational purposes

ВЪВЕДЕНИЕ

Съвременната образователна реалност е в непрестанно търсене на компетентностно ориентиран модел, който да гарантира ефективност на учебно-възпитателния процес в българското училище. Трансферът на знания и умения между отделните учебни предмети предполага тяхното функциониране като единна система на взаимодействие, с акцент върху двупосочното междупредметно сътрудничество.

Всяка учебна дисциплина, заложенa в учебния план на съответната степен на образование е насочена към изпълняване на конкретни цели, които се реализират посредством интегриране на знания между отделни тематични ядра в учебното съдържание, но същевременно кореспондират и с останалите учебни предмети, чрез понятийния апарат.

Подкрепяйки тезата за Тед Гарат (Гарат, 2010: 135), а именно, че добрият баланс между предварително планираните дейности и моментното реактивно мислене е основен фактор за успех може да заключим, че в основата на ефективното провеждане на учебно-възпитателната дейност по всяка учебна дисциплина стои дидактическата работа на педагога, свързана с планиране и организиране на дейностите в часа. Дефинирането на ясни образователни цели, за реализиране на междупредметно взаи-

модействие, следва да осигури позитивна образователна среда, насочена към подобряване на резултатите от учебната дейност.

Начален етап на обучение обхваща важен възрастов период, свързан с когнитивно, емоционално и физическо развитие на учениците. Комплексът от задължителни учебни предмети, заложен в учебния план на начален училищен етап, дава възможност за целесъобразното формиране и развиване на качествата на учениците в хода на изпълнението на учебните задачи.

Цел на настоящата разработка е да изведе специфично протичащите процеси на взаимодействие между учебните дисциплини Музика и Физическо възпитание и спорт в начален етап на обучение.

За изпълнението на тази цел са поставени следните задачи:

- проучване и анализиране на съществуващата литература, съобразно поставения проблем;
- сравнителен анализ на учебните програми по Музика и Физическо възпитание и спорт, в начален етап, с акцент върху междупредметните връзки.

Споделяйки тезата на Анжелина Янева (Янева, 2021: 482), а именно, че правилната методика на обучение се определя от предмета, целта на обучението, личностните характеристики на обучаващите се и не на последно място – от качествата на преподавателя можем да заключим, че педагогическите, професионално-педагогическите и личностните компетентности на учителя са предпоставка за реализиране на образователните цели.

Според Елеонора Милева (Милева, 2020: 20) обучението в областта на училищното физическо възпитание и спорт е насочено към цялостно хармонично физическо развитие на подрастващите, изграждане на правилна стойка, подобряване на двигателната култура, формиране на положително отношение към физическото възпитание и спорта, в основата на което стои формиране на навици и системност в процеса на обучение.

Обучението по музика в периода от първи до четвърти клас е ориентирано към цялостно музикално-художествено развитие на учениците, основано на дейностите възприемане (слушане на музика), възпроизвеждане (пеене) и творчество. Музикалните дейности изискват широк комплекс от качества и способности, които са обект на диагностициране и непрестанно развиване в процеса на обучение. Формирането на музикалните способности е невъзможно без използване на сетивата. Сетивното познание, свързано с усещанията и възприятията заема важно място в учебната дейност по музика и физическо възпитание и спорт. Възприятието се свързва с целенасоченото действие, което според Пирьов (Пирьов, 1966: 56) е свързано с работата на всеки учител по музика, физкултура, рисува-

не и др., която показва, че при системна възпитателна дейност остротата на усещанията, а оттам и на възприятията се повишава, което несъмнено повишава и познавателните способности на човека.

В своята книга „Проблеми на общата психология“ Борис Минчев (Минчев, 2004: 213) извежда четири типа възприятия:

- за форми;
- за дълбочина;
- за време;
- за движение.

Като отправна точка в хода на дейността можем да открием движението и двигателната активност, които изпълняват образователните задачи в урочната работа по музика и физическо възпитание. Още Б. М. Теплов (Теплов, 1961:219) отбелязва, че едва ли може да се намери по-ярък и целесъобразен път за развитие на музикалното ритмично чувство от достъпните за децата движения.

Движението допринася за развиване на:

- метроритмично чувство;
- физическа активност;
- творчески потенциал на ученици.



Фиг. 1. Движение с музика

Метроритмично чувство

Активното двигателно овладяване и емоционално преживяване на тононите трайности в музикалното произведение свързваме с метроритмичното чувство, което според Иван Пеев, Генчо Гайтанджиев, Георги Торбов и Невена Диамандиева (Пеев, Гайтанджиев, Торбов, Диамандиева, 1978: 207) има не само слухова, но и двигателна природа. Под понятието ритъм в музиката разбираме (Стоянов, 1988: 44) логическата

организация на тоновия материал по време. Музикалният метрум е този, който осмисля ритмичните съотношения и ги организира в стройна последователност.

Процесът на осъзнаване на метричната пулсация на музикалната творба се реализира в хода на възприемането и възпроизвеждането на музика, което работи за осъзнаване на елементите на музикалния език – мелодия, ритъм, метрум, темпо, динамика. От първостепенно значение за формиране на метроритмичното чувство на учениците е възприемането и възпроизвеждането на български народни образци, свързани с неравномерната пулсация. Присъствието на темата Народни хора и танци в учебната програма по физическо възпитание освен интегрална има и практико-приложна насоченост с акцент върху движението, което осигурява богата и разнообразна двигателна нагледност.

Учебното съдържание по Музика и Физическо възпитание и спорт реализират трансфер на знания и умения посредством задължителната област Гимнастика, чрез Народни хора и танци (1.–4. клас), *Ритмични упражнения* (2. клас) в учебната програма по физическо възпитание и глобалните теми: Ритмичен съпровод, Метрум, Музика и движение, част от учебната програма по Музика.

Очакван резултат от обучението по Физическо възпитание и спорт в 1.–4. клас е учениците да:

- изпълнява танцови и ритмични движения с музика в размер (2/4, 4/4, 7/8);
- разпознава основните положения и движения на ръцете и тупа;
- участва в групови игри с музика или песни;
- изпълнява стъпки и движения на хорото „Боряно, Борянке“ с музикален съпровод;
- изпълнява ръченична танцова стъпка;
- изпълнява самостоятелно и в група танцови движения в ритъма и музиката на танца „Кулско хоро“ и „Омуртарско хоро“;
- предлага идеи за изпълнение на ритмично ходене и бягане, подскокни упражнения в съчетание с различни музикални размери – 2/4, 3/4, 7/8, 5/8, и 9/8 (Ритмични упражнения);
- познава и изпълнява танцови стъпки и отделни танцови движения в равноделни и неравноделни музикални тактове и споделя танцов опит в музикални игри. Описва, разпознава и изпълнява „Самоковско хоро“, и „Седенчица“;
- познава, описва и изпълнява танцови стъпки и танцови движения на „Дунавско хоро“. Прилага танцови стъпки и споделя танцов опит с музикален съпровод.

Очакван резултат от обучението по Музика в начален етап е учениците да:

- изпълнява основни танцови движения на право хоро и ръченица;
- пресъздава с движения характера и жанровата специфика на музиката;
- отчита равномерна пулсация на две и на три и неравномерна пулсация на три;
- влага лично отношение и проявява артистичност при танцово изпълнение;
- определя метричната пулсация и характера на музиката като жанрови белези;
- танцува право хоро и ръченица върху музика от училищния и извънучилищния репертоар;
- разпознава изучаваните жанрове, в изпълнение на различни инструментални формации;
- дава примери за присъствието на изучаваните жанрове в ежедневието и празника на хората;
- подбира подходяща музика за изпълнение на право хоро и ръченица;
- отразява метрума на дайчово хоро двигателно и го свързва с графичен модел;
- разпознава метрума на музика в 2/4, 3/4, 4/4, 5/8, 7/8 и 9/8.
- участва в съчиняване на тематични танци по характерна музика.

Физическа активност

Изхождайки от гореизложеното може да заключим, че разглежданите учебни дисциплини изпълняват своите образователните цели посредством танцовото изкуство. Според Теодора Симеонова (Симеонова, 2020: 136) танците отговарят напълно на основния принцип на развиване на бързината – повтораемост на действията. Мигновеното реагиране на изпълнението на съответното движение възпитава бързината на двигателната реакция, което оказва положителен ефект върху учениците, чрез развиване на физическата им активност.

Народните танци, включени в учебната програма по физическо възпитание предлагат комплекс от движения, чиито правилно изпълнение изисква бърза пространствена и времева ориентация, което е и основна образователна цел по предмета. Разучаването и изпълнението на танците предполага наличие на достатъчен музикален опит, придобит в часа по Музика, който да съдейства за разпознаване на метричната пулсация и регистриране на „удължения дял“, в случаите на неравномерна пулсация. Освен специфичните музикални способности учениците трябва да притежават и налични двигателни умения, придобити в часовете по физическо

възпитание, които да позволят точно възпроизвеждане на танцови фигури и движения. Това на свой ред работи за подобряване координацията на ученици, затвърждавайки двигателната представа за движението в синхрон с колективното изпълнение.

Творчески потенциал

Движенията с музика се отличават с висок заряд на творчески потенциал, заложен във възможността учениците сами да импровизират движения върху звучаща музика. Изпълнението на танцови елементи с фолклорен характер има за цел да приобщи учениците към музикалните традиции на българския народ и оценят красотата на народната музика. Освен точното изпълнение на танцовите движения, отговарящи на метричната организация в музиката е необходимо да се подчертае и значението на изразителното и артистично изпълнение на танца. Осмислянето и двигателното отражение на музикалния метроритъм е свързано с емоционалното преживяване. Поради възрастовата специфика на учениците (1.–4. клас) може да заключим, че в този етап на обучение се полагат основите за музикално-естетическия вкус и формират оценъчни критерии в обучаващите. Ето защо е важен контактът с музикалното изкуство, във всичките му форми и прояви, чрез които се развива художествено-творческата активност.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Двигателното интерпретиране на заучени танцови движения има продуктивен характер с положително влияние върху психо-физическото развитие на учениците. Движенията с музика спомагат за комплексното развитие на качествата и стимулират положителни емоционални преживявания, резултат от дейността. Ето защо на заложените народни хора в учебната програма по Физическо възпитание и спорт не трябва да се гледа като излишен елемент от обучението, а да се използват за мотивиране на учениците и включването им в обща двигателна дейност, развиваща физическата им дееспособност, метроритмичния усет и желанието им за колективна и индивидуална творческа дейност.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Гарат, Т. (2010). *Ненадминати в спорта*. НПБ България. [Garat, T. (2010). *Nenadminat i v sporta*. NLP Bulgaria.]
2. Милева, Е. (2020). *Педагогика на физическото възпитание и спорта*. София. [Mileva, E. (2020). *Pedagogika na fizicheskoto vazpitanie i sporta*. Sofia.]
3. Пеев, И., Гайтанджиев, Г., Торбов Г., Диамандиева Н. (1978). *Пеене и музика с методика на музикалното възпитание*. София. [Peev, I., Gaytandzhiev, G., Torbov G., Diamandieva N. (1978). *Peene i muzika s metodika na muzikalnoto vazpitanie*. Sofia.]

4. Минчев, Б. (2004) *Проблеми на общата психология*. София. [Minchev, B. (2004) *Problemi na obshtata psihologia*. Sofia.]
5. Пиръов, Г. (1966). *Педагогическа психология*. София. [Piryon, G. (1966). *Pedagogicheska psihologia*. Sofia.]
6. Симеонова, Т. (2020). Физическата дееспособност на момичета от 4. Клас, в зависимост от обучението по народни хора и танци. – *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*. София. [Simeonova, T. (2020). Fizicheskata deesposobnost na momicheta ot 4. Klas, v zavisimost ot obuchenieto po narodni hora i tantsi. – *Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta*. Sofia.]
7. Стоянов, П. (1988). Музикален анализ. София. [Stoyanov, P. (1988). *Muzikalen analiz*. Sofia.]
8. Теплов, Б. (1961). *Проблемы индивидуальных различий*. Москва. [Teplov, B. (1961). *Problemy individualnykh razlichiy*. Moskva.]
9. Янева, А. (2021). Личностни и професионални компетентности на преподавателя по бойни изкуства в Софийски университет „Св. Климент Охридски“. – *Измерения на компетентността*. [Yaneva, A. (2021). Lichnostni i profesionalni kompetentnosti na преподаvatelya po boyni izkustva v Sofiyski universitet „Sv. Kliment Ohridski“. – *Izmerenia na kompetentnostta*.]

гл. ас. Ралица Емилова Димитрова, д-р
СУ „Св. Климент Охридски“, ФНОИ,
катедра „Музика и мултимедийни технологии“
E-mail: r.dimitrova@fnoi.uni-sofia.bg
ORCID ID 0000-0001-5716-7168

THE EFFECT OF THE PLYOMETRIC PROGRAM ON JUMPING PERFORMANCE

ASTRIT ISENI, MUAMER ABDULLAI

ИСЕНИ АСТРИТ, АБДУЛАЙ МУАМЕР. ЕФЕКТЪТ НА ПЛИОМЕТРИЧНАТА ПРОГРАМА ВЪРХУ ИЗПЪЛНЕНИЯТА НА СКОКОБЕТЕ

Abstract: The aim of this research is to prove the effect of plyometric program for the development of explosive force on the performance of jumping in students. The research was conducted on a sample of 220 male testers aged 15 years \pm 6 months, students at high schools "Sami Frashëri" and "Ismet Jashari" – Kumanovo. In this research, were used a total of 3 specific-motor variables for the evaluation of long jumps: 1) long jump from the place (SMLJP), 2) triple jump from the place (SMTJP) and 3) high jump from the place (SMHJP). The research had a longitudinal character, and lasted a total of 12 weeks, with 36 hours of training. In order to confirm the differences between the control and experimental groups, in the initial and final measurements, were used univariate and multivariate analysis of variance and covariance. From this research we can conclude that the variables for the assessment of specific motor skills do not have statistically significant differences between the control and experimental group in the initial measurements, while after applying the experimental model in the final measurements, we can see that the three specific-motor variables have statistically significant differences with probabilities 0.047, 0.026 and 0.019 between the control and experimental group, which can prove that this training model has a significant impact on the development of explosive force in the performance of jumping, and the same model can be used on elite athletes.

Keywords: *plyometric model, specific motor skills, training process, jumping, students.*

Абстракт: Целта на това изследване е да докаже ефекта на плиометричната програма за развитие на експлозивна сила върху изпълнението на скокове при учениците. Изследването е проведено върху извадка от 220 мъже тестери на възраст 15 години \pm 6 месеца, ученици в гимназии „Сами Фрашъри“ и „Исмет Яшари“ – Куманово. В това изследване са използвани общо 3 специфични двигателни променливи за оценка на скокове на дължина: 1) дълъг скок от мястото (SMLJP), 2) троен скок от мястото (SMTJP) и 3) висок скок от мястото (SMHJP). Изследването има дълъг характер и продължава общо 12 седмици, с 36 часа обучение. За да се потвърдят разликите между контролната и експерименталната група, в началните и крайните измервания са използвани едновариантен и многовариантен анализ на дисперсията и ковариацията. От това изследване можем да заключим, че променливите за оценка на специфичните двигателни умения нямат статистически значими разлики между контролната и експерименталната група при първоначалните измервания, докато след прилагане на експерименталния модел в крайните измервания можем да видим, че трите специфични двигателни променливи имат статистически значими разлики с вероятности 0,047, 0.026 и 0.019 между контролната и експерименталната група, което може да докаже, че този тренировъчен модел оказва значително влияние върху развитието на експлозивна сила при изпълнението на скоковете, а същият модел може да се използва и при елитни спортисти.

Ключови думи: *плиометричен модел, специфични двигателни умения, тренировъчен процес, скокове, ученици.*

Introduction

Plyometry is a type of exercise that uses the speed and strength of various movements to build muscle strength. Plyometric training can improve your physical performance and ability to do a variety of activities. Athletes who are in physical rehabilitation after an injury use plyometrics to get back in good shape and physical function. Plyometric training has been shown to improve the following physical qualities in both adolescents and adults: strength (Arazi & Asadi, 2011; Witzke & Snow, 2000), speed (Lloyd et al., 2012; Michailidis et al., 2013; Kotzamanidis, 2006), Change of Direction Speed (Chaouachi et al., 2014; Meylan & Mulatesta, 2009; Arazi et al., 2012), balance (Campillo et al., 2013), jumps (Chelly et al., 2014; Martel et al., 2005); Pfile et al., 2013; Ozbar et al., 2014; Sohnlein et al., 2014), throwing (Santos & Janeira, 2011) and bone density (Zribi et al., 2014; Bass, 2000). Many neurophysiological mechanisms have been considered to support and explain the impact of plyometric training. Most of which include: Improved storage and utilization of elastic strain energy (Finni et al., 2001; Kubo et al., 1999), Increased active muscle working range (Bobbert and Casius, 2005; Bobbert et al., 1996), Enhanced involuntary nervous reflexes, Increased muscular pre-activity (McBride and authors, 2008) and Enhanced motor coordination. The capacity to improve performance in professional and recreational athletes is the main goal of sporting performance, while plyometric training ranks among the most widely used methods for developing the aforementioned profiles. Plyometric exercises are used to improve explosive strength and prevent injuries. These exercises have been shown to be very effective (de Villareal et al. 2009), where we have a large number of studies in where are recommended different plyometric intensities and recovery periods after training (Jensen et al., 2008; Ebben et al., 2010). Practitioners who design plyometric programs should describe low-volume to moderate periodic plyometric training as higher volume programs offer with no additional benefits. Higher volume programs are less efficient at times. Post-workout testing, and possibly participation in sports, should occur more than 2 days after the training period, with the optimal training benefits expressed between 6 days and 2 weeks after training (Ebben et al., 2014). Several research studies have confirmed that plyometric training can increase muscle strength and power (Markovic et al., 2007), speed (Diallo et al., 2001; Michailidis et al., 2013) and agility (Arazi et al., 2012; Ramirez-Campillo et al. authors, 2014). Exercise adaptations in the development of sprinting and jumping skills are more variable, indicating an initial increase over the ages of 5–9 years, which is followed by a second period of rapid improvement during puberty (Meyers, 2017). Plyometric training is effective in increasing athletic performance in sprint running and jumping in athletes before puberty (Ramirez-Campillo,

2018). Plyometric exercises and well-designed programs for the development of explosive force have positive effects on the development and improvement of morpho-functional and motor skills such as speed, strength and agility in students and athletes (Chu, 1993; Potach & Chu, 2000). Recently, (Moran and authors, 2017) reported that plyometric training caused small effects ($d = 0.57$) on long jump performance in young girls (8–18 years old), while there is limited evidence on the extent to which girls pre-puberty adapt to plyometric exercise. The purpose of this paper is to prove the effectiveness of the 12-week plyometric training program in the performance of jumping in 15-year-old students.

Methods

Sample of participants

The sample of participants consists of 220 students at high schools “Sami Frashëri” and “Ismet Jashari” – Kumanovo. The testers are in normal health condition, and are divided into two groups: group A: Experimental, (EG, $n = 115$; height 169.3 cm, weight 60.4 kg, BMI 21.1), who in addition to exercises in regular physical education classes three additional hours per week of the system of exercises for the development of explosive force were followed, and group B: Control, (CG, $n = 105$; height 168.8 cm, weight 56.8 kg, BMI 19.9), who were not active in any process special exercise, in addition to exercises in the regular hours of physical education.

Table 1. Descriptive characteristics of groups (arithmetic mean; standard deviation)

Variables	Control group (n = 105)				Experimental group (n = 90)			
	Mean		Standard deviation		Mean		Standard deviation	
	IT	FT	IT	FT	IT	FT	IT	FT
Age	15.5	15.6	2.43	2.36	15.6	15.9	2.76	2.61
Height	168.1	168.8	7.24	7.42	168.6	169.3	6.672	6.864
Weight	56.8	56.8	10.65	10.33	56.7	60.4	8.74	8.53
BMI	20.807	20.877	3.304	3.241	21.096	20.735	3.790	3.639

Sample of variables

The sample of variables consists of a total of 3 specific – motor tests, namely: 1) long jump from the place (SMLJP), 2) triple jump from the place (SMTJP) and 3) high jump from the place (SMHJP). Measuring instruments were implemented based on the authors (Milanovic, 1981; Asllani, 2007, 2016; Radic & Simeonov, 2009; Iseni, 2016).

The description of the experimental program

The model of the quarterly plyometric training program for the development of explosive force was applied only with the experimental group, who, in addition to exercises in physical education classes within the framework of regular teaching, organized a training system with three additional hours per week, a total of 36 hours of training for a period of 12 weeks. The control group testers were not active in the process of any special training, except for regular physical education classes. Each hour of the quarterly training program for the development of explosive force in the experimental group, we have divided into four parts, namely: the introductory part (8-10 minutes), the preparatory part (10–15 minutes), the main part (25- 30 min.) And the final part (8–15 min.). The plyometric program applied in this research is composed of different movements, such as: running, sprints, one- and double leg jumps, extensions, deep jumps, Swedish depth jumps, and depth jumps at stations. This training model was applied based on the publications of the authors (Asllani, 2007; Jakovljevic, 2013, Iseni, 2016). This training model is described in Table 2 (experimental program modified by Antekolovic et al. 2004).

Table 2. Representation of experimental program hours (modified by Antekolovic et al. 2004)

Experimental program	Number of hours
General and basic physical training program	9
Explosive force	4
The primary speed factors	3
Overall durability	2
Specific-physical training program for the development of explosive force	27
Preparatory exercises in motion	8
Depth jumps in the Swedish mass	3
Extension exercises	4
Depth jumps in Swedish box	6
Depth jumps at stations	6

Statistical analysis

The results of this study were processed with the statistical program SPSS version 22.0. In order to verify the differences between the control and experimental group in the initial measurements, it was used univariate and

multivariate analysis of variance (ANOVA-MANOVA), while to determine the differences between groups in the final measurements by dividing the difference between the groups in the initial measurements and to determine the effects of the experimental program of explosive force development, it was used univariate and multivariate analysis of covariance (ANCOVA – MANCOVA).

Results

Table 3. Basic statistical parameters of specific – motor variables – control group and experimental in initial and final measurements

Variablat	Grupi	Mean		St.dev.		Skewnees		Kurtosis	
		IT	FT	IT	FT	IT	FT	IT	FT
SMLJP	Control	194.8	225.3	28.14	27.41	.78	.53	1.95	1.99
	Experimental	196.4	266.5	27.47	26.74	.62	.43	1.83	1.65
SMTJ	Control	498.7	548.6	56.45	51.98	-.42	-.32	1.73	-1.63
	Experimental	502.6	621.5	56.38	51.59	-.53	-.23	1.74	-1.53
SMHJP	Control	32.0	37.0	5.76	4.94	.29	.12	-2.22	-2.40
	Experimental	32.0	49.9	5.59	4.84	.22	.11	-2.15	-1.36

Legend: IT – initial measurements, FT – final measurements

Table 3 gives us a summary of the average values of the control and experimental group on the basic statistical parameters of specific motor skills in the initial and final measurements. It is seen that there are obvious differences between groups in different measurement situations for all these variables. There are also differences between the mean values of the same group compared to the initial and final measurements. According to the standard deviation values as the main dispersive indicator, it can be concluded that most of the specific-motor variables in the initial and final measurements are normally and symmetrically distributed. The asymmetry of the curve (skewness) is small in almost all variables, and in some with negative values. The value of the curvature of the curve in the jumps variables in both the control and experimental groups in the initial and final measurements is below 2.75, so all these values are of a platycurtic character, which means that the results are distributed by arithmetic mean.

Table 4. Multivariate analysis of variance (MANOVA) in specific-motor variables between control and experimental group in initial measurements

WILK'S LAMBDA TEST	.994
Rao's F approximation	.072
Q	1.000

From the summary of Table 4, which shows the multivariate analysis of variance (MANOVA), to the specific-motor variables between the two groups of entities (control and experimental group), in the initial measurements, there are no statistically significant differences between groups in the specific-motor space. This can be seen from Wilks' Lambda with a value of .994, which with Rao's F approximation of .072, gives importance to the differences between the groups at the level $Q(F) \text{ test} = 1.000$.

Table 5. Univariate analysis of variance (ANOVA) in specific-motor variables between control and experimental group in initial measurements

		Mean	MS Effect	MS Error	F	Q (Sig.)
SMKGJV	Eksperimental	196.4	127.97	773.52	.1654	.6845
	Kontrol	194.8				
SMKTV	Eksperimental	502.6	843.34	383.75	.1123	.7377
	Kontrol	498.7				
SMKLV	Eksperimental	32.0	12.05	32.34	.0000	.9935
	Kontrol	32.0				

From the inspection of Table 5, we have shown the results of the univariate analysis of variance (ANOVA) on the specific-motor variables, between the experimental group and the control, in the initial measurements. From the overview of arithmetic mean values, coefficient F and level of reliability Q (sig.) for each indicator individually, we have no statistically significant differences between the experimental group and control on specific motor skills.

Table 6. Multivariate analysis of covariance (MANCOVA) in specific-motor variables between the control and experimental group in the final measurements by neutralizing the differences with the initial measurements

Wilks' Lambda	Rao's R	df 1	df 2	Q
.99	.10	16	203	.034*

In Table 6, we show the results of the multivariate analysis of covariance (MANCOVA) between the experimental group and the control, in the final measurements with partialization and neutralization of differences in mean values from the initial measurements, there are statistically significant differences between groups in the specific-motor space. This can be seen from Wilks' Lambda with a value of .99, which with Rao's F approximation of .10, and with degrees of freedom $df_1 = 16$ and $df_2 = 203$, gives importance to the differences between the groups at level Q (F) test = .034. From this analysis the explosive force development program, applied in the experimental period, had a statistically significant impact on the process of transformation of specific motor skills in the experimental group compared to the control group.

Table 7. Univariate analysis of covariance (ANCOVA) in specific-motor variables between the control and experimental group in the final measurements by neutralizing the differences with the initial measurements

		MEAN	F	Q (Sig.)
SMKGJV	Eksperimetnal	266.5	.004	.047*
	Konrtoll	225.3		
SMKTV	Eksperimental	621.5	.078	0.26*
	Kontroll	548.6		
SMKLV	Eksperimental	49.9	.005	.019*
	Kontroll	37.0		

From the description of Table 7, we have shown the results of the univariate analysis of covariance (ANCOVA), between the experimental group and control in the final measurements by partializing and neutralizing the differences of mean values from the initial measurements, in all specific-motor variables there are statistically significant differences ($Q < .05$), even in all tests in favor of the experimental group. The differences are both variables: the long jump from the place (SMLJP), (.047), the triple jump from the place (SMTJP), (.026) and the high jump from the place (SMHJP), (.019). From this it can be concluded that the plyometric program applied for the develop-

ment of explosive force, causes a quantitative improvement with statistical significance in the development of specific-motor tests in the subjects of the experimental group, compared to the control group.

Discussion

After the implementation of the plyometric program for the development of explosive force, which training model lasted 12 weeks and underwent only the experimental group, from the examination of the final measurements, it was proved that in specific motor skills there are statistically significant differences in the three studied variables, where the results obtained were in favor of the experimental group compared to the control group. **Herrero et al. (2006)** by combining the plyometric program with the electrostimulation in 40 students in a period of 4 weeks, significantly improved the results in long jump and sprinter running's. **Impellizzeri et al. (2008)** tested a plyometric program on 37 footballers over a 4-week period, concluding that this training model improved results in long jump and sprinter runs. **Bemito et al. (2013)** applied combined training as well as plyometric and neuromuscular electrostimulation to the performance of triple jump and sprint running at 30 meters in 84 students aged 15-year-old over a period of 8 weeks, and at the end of the experiment concluded that this combined training model significantly improved of triple jump and sprint running at 30 m. **Hermassi et al. (2014)** reported that 8-week plyometric training has significantly improved lower limb strength and long jump performance, which program was applied during the competitive season to elite handball players under the age of 20. **Elalem (2018)** applied plyometric training in tartan and sand to the triple jump performance of 12 students of the Faculty of Physical Education at the University of Alexandria, and after applying the training program for three months, the results showed that plyometric training in tartan and sand significantly improved physical skills and biomechanical variables in triple jump, even that plyometric training in tartan improved the distance of triple jump by 6.61%, while in the sand by 5.92%. **Asadi et al. (2018)** tested the effect of plyometric training and the effects of maturity on strength performance and sprint running in young footballers. The authors concluded that short-term plyometric training had positive effects on sprinting and jumping, which are important determinants of action in football matches. **Bogdanis et al. (2019)**, conducted a study in 50 high school students aged 7-9 years, where the experimental group implemented a plyometric program in a period of 8 weeks, where the authors concluded that plyometric training increased the performance in sprint and agility in favor of the experimental group, while long jump performance was improved equally in both groups. **Doina and Teodor (2021)** applied a study to 18 ice skaters aged 18 years,

where the experimental group was implemented a plyometric program for the development of explosive force over a period of 8 weeks with 2 hours of plyometric training per week, while the control group followed only regular exercises. The results showed that the experimental group improved in all jump parameters analyzed in the study, but also in the sprint running speed performance at 50 meters. From the analysis of the results and discussions we can conclude that the 12-week plyometric program for the development of explosive force had a positive effect on improving the results in long jump performance as specific motor skills in students, more specifically improved the results of all experimental group in all tests in the final measurements. From this experiment we can confirm that this type of plyometric program should also be a model for all pedagogues, coaches and sports researchers, who want to increase the performance of explosive force on jumping disciplines to students, and why not this type the program should be applied to elite athletes as well.

References

1. Antekolovič, Lj., Zufar, G. i Hofman, E. (2004). Metodika razvoj eksplozivne snage tipa skočnosti (Methodology of development of explosive power of jump type), Međunarodni naučno-stručni skup, Kondiciona priprema sportista, Zbornik radova. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
2. Arazi, H. & Asadi, A. (2011). The effect of aquatic and land plyometric training on strength, sprint, and balance in young basketball players. *J Hum Sport Exerc*, vol. 6, no. 1, pp. 101–111.
3. Arazi, H. et al. (2012). Comparative effect of land and aquatic based plyometric training on the jumping ability and agility of young basketball players. *S Afr J Sport Phy Edu Rec.*, 34: 1–14.
4. Asadi, A. et al. (2018). The effect of maturation on jumping ability and sprint adaptations to plyometric training in youth soccer player. *J. Sports Sci.*, 36 (21): 2405–2411.
5. Asllani, I. (2007). Uticaj eksplozivne snage na rezultatsku efisnost u daljinskim skokovima kod omladinaca (The impact of explosive power on the resultant efficiency in long-range jumps in youth). Doctoral dissertation: Faculty of Sport and Tourism – Novi Sad.
6. Asllani, I. (2016). Atletika (Athletics), ArbëriaDesign, Tetovë.
7. Bass, S. L. (2000). The pre pubertal years – a unique opportune stage of growth when the skeleton is most responsive to exercise. *Sport Medicine*, 30, 73–78.
8. Benito, E. Et al. (2013). Effect of combined electrostimulation and plyometric training on 30 meters dash and triple jump, *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 54 (4): 387–395.
9. Bobbert, M. F. et al. (1996). Why is countermovement jump height greater than squat jump height? *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 28 (23): 1402–1412.
10. Bobbert, M. F. & Casius, L. J. (2005). In the countermovement on jump height due to active stat development? *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 37 (5): 440–446.
11. Bogdanis, C. G. et al. (2019). Effect of plyometric training on jumping, sprinting and change of direction speed in child female athletes, *Sports (Basel)*, 7 (5): 116.
12. Campillo, R. R et al. (2013). Effects of plyometric training volume and training surface on explosive strength. *J Strength Cond Res*, 27 (10): 2714–2722.

13. Chaouachi, A. et al. (2014). The combination of plyometric and balance training improves sprint and shuttle run performance more often than plyometric only training with children. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28 (2): 401–412.
14. Chely, M. S. et al. (2014). Effect of 8 week in season plyometric training on upper and lower limb performance of elite adolescent handball players, *Journal of strength and Conditioning Research*, 28 (5): 1401–1410.
15. Chu, D. (1993). *Jumping into plyometrics*. VHS. Human Kinetics, Champaign IL, USA.
16. De Villarreal, E. S. S., Kellis, E., Kraemer, W. J., & Izquierdo, M. (2009). Determining variables of plyometric training for improving vertical jump height performance: a meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23, 495–506.
17. Diallo, O. et al. (2001). Effects of plyometric training followed by a reduced training programme on physical performance in prepubescent soccer players. *J Sports Med Phys Fitness*. 41(3): 342–348.
18. Doina, S. R. & Teodor, G. V. (2021). Plyometric program effect on sprint and jump performance in speed skaters. The European Proceedings of Social and Behavioral Sciences, 8th International Conference – „Education, Reflection, Development“, Bucurest, pp: 314–323.
19. Ebben, W. P., Feldmann, C. R., VanderZanden, T. L., Fauth, M. L., & Petushek, E. J. (2010). Periodized plyometric training is effective for women, and performance is not influenced by the length of post-training recovery. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24, 1–7.
20. Ebben, P. W. et al. (2014). The effect of plyometric training volume on jumping performance, 32nd International Conference of Biomechanics in Sports.
21. Elalem, S. F. (2018). The effect of plyometric exercises performance on tartan and sand on the technique and triple jump distance, *The Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 84(9): 188–214.
22. Finni, T. et al. (2001). Concentric force enhancement during human movement. *Acta Physiol Scand*, 173: 367–377.
23. Herrero, J. A., et al. (2006). Electromyostimulation and plyometric training effects on jumping and sprint time. *Int J Sport Med*. 27(7): 533–539. Doi: 10.1055/5-2005-865845.
24. Hermasi, S. et al. (2014). Effects of a short-term in season plyometric training program repeated sprint ability, leg power and jump performance of elite handball players. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 9(5): 1205–1216. <https://doi.org/10.1260/2F1747-9541.9.5.1205>.
25. Impellizeri, FM. et al. (2008). Effect of plyometric training on sand versus grass on muscle soreness and jumping and sprinting ability in soccer players. *British Journal on Sports Medicine*, 42: 42–46.
26. Iseni, A. (2016). *Влијание на експлозивната сила врз ефикасноста на резултатите во спринтерските трчања кај ученици од 14-годишна возраст* (Influence of explosive force on performance results in sprinter runs in 14-year-old students). Doctoral dissertation: Faculty of Physical Education, Sport and Health – Skopje.
27. Jakoljević, M. (2013). *Efekte aplikativnog modela treninga snage na razvoj antropoloških dimenzije i rezultata u bacačkim disciplinama* (Effects an applied model of strength training on the development of anthropological dimensions and results in the throwing disciplines). Doctoral dissertation: Faculty of Physical Education and Sport – University of East Sarajevo.
28. Jensen, R. L., Flanagan, E. P. Jensen, N. L., & Ebben, W. P. (2008). Kinetic responses during variations in plyometric exercises. In: *Proceedings of the XXVI Congress of the International Society of Biomechanics in Sports*; Y.-H. Kwon, J. Shim, J. K. Shim and I.-S. Shin, (eds). pp. 393–396.

29. Kotzmandis, C. (2000). Effect of plyometric training on running performance and vertical jumping in prepubertal boys. *J Strength Cond Res*, 20 (20): 442–445.
30. Kubo, K. et al. (1999). Influence of elastic properties of tendon structures on jump performance in humans. *J Appl Physiol*, 87: 2090–2096.
31. Lloyd, R. S. et al. (2012). The effects of 4-weeks of plyometric training on reactive strength and leg power in male youths. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26 (10): 2812–2819.
32. Markovic, G. et al. (2007). Does plyometric training improve vertical jump height? A meta analysis review. *Br J Sports Med.*, 1(53): 349–355.
33. Martell, G. F. et al. (2005). Aquatic plyometric training increases vertical jump in female volleyball players. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 37 (10): 1814–1819.
34. McBride, Y. M. et al. (2008). Influence of preactivity and eccentric muscle activity on concentric performance during vertical jumping. *J Strength Cond Research*, 23: 750–757.
35. Meyers, R. W. et al. (2017). New insights into the development of maximal sprint speed performance in male youth, *J. Strength and Cond. Research*, 39, 2–10.
36. Meylan, C. & Malatesta, D. (2009). Effects of in season plyometric training within soccer practice on explosive actions on young players. *J Strength and Cond Rese*, 23 (9): 2605–2613.
37. Michialidis, Y. et al. (2013). Plyometrics' trainability in preadolescent soccer player. *J Strength Con Rresearch*. 27(1): 38–49.
38. Milanović, D. (1981). Latentna struktura nekih testova za procjenu faktora eksplozivne snage (The latent structure of certain tests for the evaluation of explosive strength). *Kin-eziologija*, 12, 35–42.
39. Moran, J. et al. (2017). Maturation-related effect of low-close plyometric training on performance in youth hockey players, *Pediatr. Exerc. Sci.*, 29: 194–202. Doi: 10.1123/pes.2016-0151.
40. Ozbar, N. et al. (2014). The effect of 8 week plyometric training on leg power, jump and sprint performance in female soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28 (10), 2888–2894.
41. Pfile, K. R. et al. (2013). Different exercise training interventions and drop landing biomechanics in high school female athletes. *J Athl Train*, 48 (4): 450-462.
42. Potach, D. & Chu, D. (2000). Plyometric training. In: *Essentials of strength training and conditioning* (Second Edition). Editors: T.R. Bachle and R.W. Earle, Champaign, IL, USA: Human Kinetics.
43. Radić, Z. & Simeonov, A. (2009). Влијанието на некои морфолошки и моторни фактори врз резултатот во трчањето на 100 метри (The influence of some morphological and motor factors on the result in running 100 meters), *Physical education (Skopje)*, vol. 37, no. 2, pp. 158-160.
44. Ramirez-Campillo, R et al. (2014). Effects of in-season low-volume high-intensity plyometric training on explosive actions and endurance of young soccer players. *J Strength Cond Research*, 28(5): 1335–1342.
45. Ramirez–Campillo, R. et al. (2018). A methodological characteristics and future directions for plyometric jump training research: A scoping review. *Sport Medicine*, 48, 1059–1081.
46. Santos, E. & Janeira, M. (2011). The effects of plyometric training followed by detraining and reduced training periods on explosive strength in adolescent male basketball players. *J Strength Cond Res*, 25 (2): 441–452.
47. Sohnlein, Q. et al. (2014). The effect of 16 week plyometric training on explosive actions in early to mid puberty elite soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28 (8), 2105–2114.

48. Witzke, K. A. & Snow, C. M. (2000). Effects of plyometric jump training on bone mass in adolescent girls. *Med Sci Sports Exerc*, vol. 32, no. 6, pp. 1051–1057.
49. Zribi, A. et al. (2014). Short-term lower-body plyometric training improves whole body BMC, bone metabolic markers, and physical fitness in early pubertal male basketball players. *Pediat Exerc Sci*, 26 (1): 22–32.
- 50.

Mr. Sc. Muamer Abdullai
Mother Teresa University
Faculty of Social Sciences,
Departaments of Sport Sciences
E-mail: abdullaimuamer@gmail.com
Phone: (+389) 71 639 777

Astrit Iseni
University of Tetova,
Faculty of Physical Education – Tetova, North Macedonia
E-mail: astrit.iseni@unite.edu.mk

**ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕТО
ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТ**

ОТРАЖЕНИЕ НА ПАНДЕМИЯТА ОТ COVID-19 ВЪРХУ НИВОТО НА ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ И РАЗПРОСТРАНЕНИЕТО НА ВРЕДНИТЕ НАВИЦИ СРЕД УЧЕНИЦИ

АНЕЛИЯ КОЗЛЕВА, СТЕФАНИЯ БЕЛОМЪЖЕВА-ДИМИТРОВА

KOZLEVA ANELIYA, BELOMAZHEVA-DIMITROVA STEFANIYA. IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON THE LEVEL OF MOTOR ACTIVITY AND THE PREVALENCE OF HARMFUL HABITS AMONG STUDENTS

Абстракт: Ковид-19 пандемията и въвеждането на спасителни по своя характер противо-епидемични мерки доведоха до редица промени в поведението и навиците на учениците, засягащи тяхното физическо и психическо състояние.

Целта на настоящата разработка е да установи степента на влияние на ограничителните мерки, въведени от здравните власти през 2020–2021 г., върху нивото на двигателната активност и разпространението на вредните навици сред ученици от гимназиален етап на образование.

В изследването бе използван анкетен метод на проучване. Анкетата е анонимна и се проведе по електронен път в края на посочения период. Контингент на изследването са 166 ученици от няколко училища на територията на гр. Велико Търново. Статистическата обработка и анализът на резултатите показват, че след периода на изолация нивото на двигателната активност на гимназистите намалява, а делът на учениците, които пушат и употребяват алкохол се увеличава, въпреки това се наблюдават и някои положителни тенденции.

Ключови думи: *двигателна активност, вредни навици, ученици, пандемия, COVID-19.*

Abstract: The Covid-19 pandemic and the introduction of anti-epidemic measures, life-saving in nature, led to a lot of changes in the behavior and habits of students, affecting their physical and mental state.

The purpose of the present study is to determine the degree of influence of the restrictive measures, introduced by the health authorities in 2020–2021, on the level of physical activity and the spread of harmful habits among high school students.

A survey research method was used in the study. The survey is anonymous and was conducted electronically at the end of the specified period. The contingent of the research is 166 students from several schools on the territory of the city of Veliko Tarnovo. Statistical processing and analysis of the results show that after the period of isolation, the level of physical activity of high school students decreases, and the proportion of students who smoke and drink alcohol increases, however, some positive trends are also observed.

Keywords: *motor activity, harmful habits, students, pandemic, COVID-19.*

ВЪВЕДЕНИЕ

В началото на 2020 г. светът се сблъска с бързото и почти повсеместно разпространение на новия корона вирус, предизвикващ заболяването COVID-19. Много скоро стана ясно, че заболяването нанася тежки увреждания на човешкия организъм и води до висока смъртност сред населе-

нието. Това наложи в световен мащаб да бъде обявена пандемия и да се въведат извънредни протиепидемични мерки, целящи ограничаване на разпространението на вируса. Подобно на много други страни, в България на 13.03.2020 г. със Заповед № РД-01-124 на министъра на Здравеопазването бе обявено извънредно положение и се ограничи свободният достъп на гражданите до търговски обекти, социални и културни институции и работни места, в това число и училища. В спешен порядък се организира и въведе обучение от разстояние, посредством съвременните дигитални технологии, които предоставиха своите изключителни възможности за „спасяване“ на образователния процес и учебната година в условията на пандемия (Шивачева-Пинеда, 2020). Въпреки че са важен фактор за двигателната активност и здравето, заниманията по физическо възпитание и спорт не са подминати от тези ограничения. Обучението по спорт преминава в домашна обстановка и *„както спалнята се превърна в учебна зала, така холът стана физкултурен салон“* (Пелтекова, 2021). Изследване, проведено сред студенти, показва, че по време на обучението чрез отдалечен достъп, те няма към кого да отправят възникналите въпроси, което е основание да се коригира работата в посока на ускорена комуникация чрез осъществяване на синхронно взаимодействие в реално време (Алексиева и Борукова, 2020). Последват няколко „COVID-19“ вълни с повишаване броя на активните случаи сред населението и няколкократно въвеждане на дистанционно обучение в училищата и университетите. В крайна сметка за две календарни години (2020 и 2021) учениците в България се обучават в присъствена среда около шест месеца. Тази спасителна по своя характер мярка неминуемо води до различни последици във всяка сфера. Като се започне от нивото на усвояване на знанията и уменията, заложи в учебното съдържание по различните предмети, мине се през психо-емоционалното състояние и социалните умения на учениците и не на последно място се стигне до здравния статус и физическото им състояние.

Предвид реалностите в ежедневието – животът, подвластен на технологиите, с произтичащата от това тенденция към понижаване на физическата активност, е наложително въвеждането на нови, атрактивни способности, които да провокират подрастващите към спортни занимания (Кърпарова, 2016). Пандемията увеличи предизвикателствата, свързани с профилактиката на обездвижването сред учениците, а дистанционното обучение даде възможност за нов „поглед“ върху начините за обучение и нови възможности пред преподавателите и учениците. Христова, П. (2020), прави извода, че ролята на преподавателя да организира и мотивира за физическа активност се изпълнява трудно в онлайн среда.

През изминалите две години както в България, така и в други страни по света, са направени редица изследвания, във връзка с влиянието на

ковид пандемията върху физическото и психическото състояние на населението. Резултатите на голяма част от тях са категорични, че по отношение на нивото на двигателна активност, въведените ограничения имат негативен ефект и както възрастните, така и децата и учениците започват да водят по-заседнал начин на живот (Цветанова и Иванов, 2020; Иванова и Симеонов, 2021; Попеска и кол., 2021; Roe et al., 2021; Jalal et al., 2021; Stockwell et al., 2021; Tornaghi et al., 2021). Според Petkova & Ignatov (2021) единствената дейност, която намалява драстично по време на пандемията е спортната. За учениците е трудно да се постигнат, дори заложените в държавните образователни стандарти по физическо възпитание и спорт цели, въпреки полаганите усилия от страна на учителите (Шабански, 2021). В същото време условията, при които се налага да бъде практикуван спорт, било то в учебно или в извън учебно време, намаляват здравните и социалните ползи от него (Стаменков и Доков, 2020).

Съществуват групи от населението, за които ежедневното интензивно двигателно натоварване е изключително важно – активни спортисти, хора с определени заболявания, малки деца и т.н. Всички те, въпреки ограниченията, намират начин да запазят и поддържат своята добра физическа форма (Марков и Дзимбова, 2020; Хаджиев и Дзимбова, 2020; Хаджиев и Дзимбова, 2021; Meza & Hall-López, 2021) било то чрез онлайн занимания (Димитрова и Костов, 2020), било то чрез извършване на статични упражнения вкъщи и дори тайни тренировки на открито (Игнатов, 2020). В тази ситуация от първостепенно значение е желанието, мотивацията и подкрепата от страна на близките хора (Ковчазова, 2020; Попеска и Сивевска, 2020). Интересни са резултатите от изследване, проведено през 2021, сред студенти от Русенски университет „Ангел Кънчев“, според които мотивацията за провеждане на тренировки в условията на извънредна ситуация с времето нараства (Григорова, 2021). На противоположната позиция е друг автор, чието изследване установява, че според ученици няма полза от дисциплината Физическо възпитание и спорт по време на дистанционното обучение, тяхната дееспособност намалява и губят мотивация за физическа активност (Димитрова, 2020). На този фон обезпокоително звучи твърдението на Милчева (2022), че по време на пандемията се увеличава употребата на алкохол и това води до допълнителен риск, както от заразяване с COVID-19, така и до възникване на други здравни проблеми.

Целта на настоящото изследване е да установи степента на отражение на ограниченията, свързани с противоепидемичните мерки през 2020–2021 година, върху нивото на двигателната активност и разпространението на вредните навици сред ученици от гимназиален етап на образование.

МЕТОДОЛОГИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

За постигане на целта на изследването бяха поставени следните задачи: в електронна среда да се разработи и проведе анкетно проучване сред гимназисти, целящо да установи нивото на тяхната двигателна активност и разпространението на вредните навици преди пандемията и след близо двугодишния период на прилагане на противоепидемични мерки; получените резултати да се обработят статистически и да се подложат на честотен и графичен анализ; да се формулират изводи и препоръки за практиката.

При изпълнение на поставените задачи са използвани следните методи: анкетен метод на проучване – с помощта на MS-Forms, по електронен път е извършено анонимно анкетно проучване, състоящо се от 13 въпроса от затворен тип, като 3 от тях уточняват училището, в което се обучава ученикът, полът и възрастта му, 5 са свързани с нивото на двигателната активност и 5 въпроса установяват наличието на вредните за здравето навици; честотен метод и графичен метод за анализ и онагледяване на получените резултати.

Изследването се проведе през месец декември 2021 година, по време на последния (на този етап) период на дистанционно обучение. Обхваща 166 ученици от гимназиален етап на образование от три училища на територията на Община Велико Търново.

РЕЗУЛТАТИ

Участниците в изследването са разпределени както следва: 14-годишни са 60 ученици; 15-годишни са 40 ученици; 16-годишни са 26 ученици; 17-годишни са 36 ученици и 4 ученици са на 18 години. Поради малкия брой на 18-годишните, участвали в анкетата, при представяне на резултатите от изследването 17- и 18-годишните са разгледани в една група.

Поради липсата на значима разлика в разпределението на отговорите на въпросите по признак пол, резултатите са представени без диференциация по този признак.

От първостепенно значение е анализът на въпросите, които показват нивото на интензивно физическо натоварване извън училище преди и по време на пандемията. Почти една пета от участниците в анкетата преди пандемията са имали интензивно физическо натоварване всеки ден, една трета от учениците са спортували два-три пъти седмично, отново близо една пета два-три пъти месечно и по-малко от една трета рядко или никога (таблица 1). По време на изолацията ежедневно интензивна физическа активност извършват малко повече от една десета от анкетираните ученици. 36,14% спортуват два-три пъти седмично, 21,69% – два-три пъти месечно, а 30,12% рядко или никога (таблица 2).

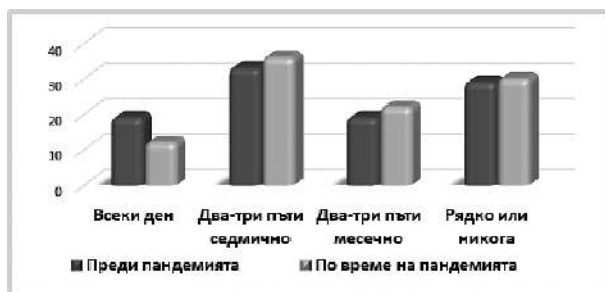
Таблица 1. Колко често упражнявахте спорт или друга физическа активност извън училище, така че да се задъхате или изпотите, преди пандемията?

	14 г.	15 г.	16 г.	17 и 18 г.	общо
Всеки ден	20%	20%	15,38%	20%	19,28%
Два-три пъти седмично	40%	25%	15,38%	40%	32,53%
Два-три пъти месечно	20%	15%	30,77%	15%	19,28%
Много рядко или никога	20%	40%	38,46%	25%	28,92%

Таблица 2. Колко често упражнявате спорт или друга физическа активност извън училище, така че да се задъхате или изпотите, към настоящия момент?

	14 г.	15 г.	16 г.	17 и 18 г.	общо
Всеки ден	13,33%	15%	7,69%	10%	12,05%
Два-три пъти седмично	56,67%	10%	30,77%	35%	36,14%
Два-три пъти месечно	20%	30%	23,08%	15%	21,69%
Много рядко или никога	10%	45%	38,46%	40%	30,12%

Сравнявайки отговорите на двата въпроса е видно, че ежедневно спортуващите по време на пандемията са със 7% по-малко спрямо времето преди пандемията. Този спад е за сметка на повишаването дела на учениците и в трите останали категории, съответно спортуващи два-три пъти седмично, два-три пъти месечно и рядко или никога (фиг. 1). Разглеждайки резултатите по възрасти, прави впечатление, че по драстичен спад в честотата на двигателната активност има при 15-годишните и при 17- и 18-годишните. При 15-годишните делът на по-често трениращите (всеки ден или два-три пъти в седмицата) от 45% преди пандемията, спада на 25%, а при 17–18-годишните от 60% достига 40% от всички ученици на тази възраст (таблицы 1 и 2).



Фиг. 1. Съпоставка на степента на интензивността на двигателната активност преди и по време на пандемията

За да се добие по-пълна представа за нивото на двигателната активност на учениците, се разглежда и обратната страна, а именно степента на заседналост в ежедневието на младежите. Поставяйки въпроса „Колко често се случва да прекарате почти цял ден в седнало или легнало положение преди пандемията?“, установяваме, че за почти една четвърт от учениците това е било ежедневието, при една трета от тях се е случвало два-три пъти в седмицата, 13,25% са били статични няколко пъти в месеца, а за 30,12% такъв начин на живот е непознат. Тревожна е констатацията, че още преди пандемията повече от една трета от най-малките ученици в нашето изследване (14-годишните) са прекарвали почти всеки ден без никаква двигателна активност (таблица 3).

Таблица 3. Колко често се случваше да прекарате почти цял ден в седнало или легнало положение преди пандемията?

	14 г.	15 г.	16 г.	17 и 18 г.	общо
Почти всеки ден	36,67%	15%	23,08%	15%	24,10%
Два-три пъти седмично	20%	35%	53,85%	35%	32,53%
Два-три пъти месечно	10%	15%	0%	25%	13,25%
Много рядко или никога	33,33%	35%	23,08%	25%	30,12%

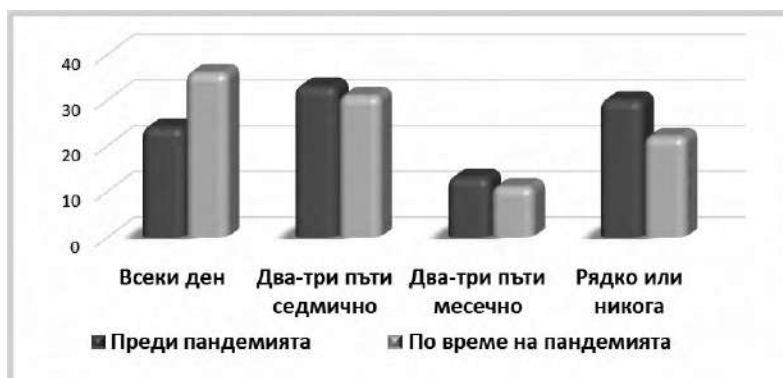
По време на пандемията, когато обучението се осъществява в електронна среда, учениците, които прекарват ежедневно почти цял ден в седнало или легнало положение са 36,14% от запитаните, 31,33% прекарват по такъв начин два-три дни в седмицата, а 10,84% няколко дни месечно. Малко над една пета, дори по време на пандемията, не са прекарвали или са прекарвали рядко ден с почти никаква активност (таблица 4).

Таблица 4. Колко често се случва да прекарате почти цял ден в седнало или легнало положение към настоящия момент?

	14 г.	15 г.	16 г.	17 и 18 г.	общо
Почти всеки ден	43,33%	35%	38,46%	25%	36,14%
Два-три пъти седмично	26,67%	25%	38,46%	40%	31,33%
Два-три пъти месечно	10%	10%	0%	20%	10,84%
Много рядко или никога	20%	30%	23,08%	15%	21,69%

Съпоставката на степента на заседналост на младите хора преди и по време на пандемията показва тенденция за увеличаване (с 12%), на уче-

ниците, които ежедневно прекарват голяма част от времето си в покой, докато тези, които го правят по-рядко, намаляват (фигура 2).

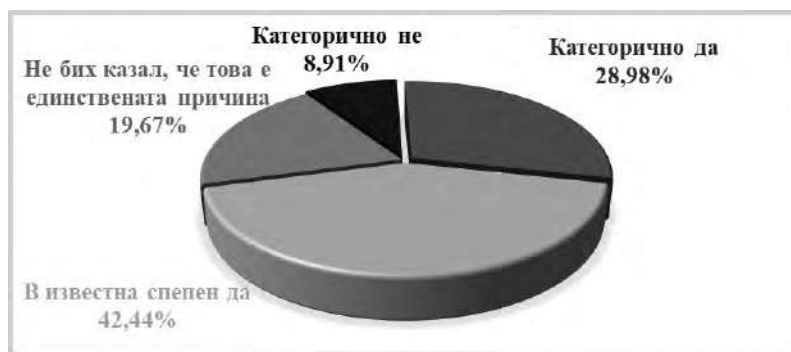


Фиг. 2. Съпоставка на степента на „заседналост“ в ежедневието на учениците преди и по време на пандемията

Въпреки че делът на 14-годишните, които почти ежедневно прекарват деня си без особени активности, остава най-висок в сравнение с останалите възрасти, повишаването е в най-малка степен – около 5%. При 15-годишните тази промяна е с 20%, при 16-годишните с близо 15%, а при 17- и 18-годишните с 10% (таблици 3 и 4).

Нивото на двигателна активност на индивидите се определя, от една страна, от честотата и интензивността на дейностите, които те извършват, и, от друга страна, от степента на заседналост в ежедневието им. Проследявайки как този показател се променя след началото на пандемията при ученици от гимназиален етап на образование, е видно, че близо една десета от ежедневно спортуващите са намалили своята активност, а около една осма са започнали да бъдат изключително пасивни, всеки ден. Това означава, че около 20% от учениците са променили нивото на двигателната си активност и то в негативна посока.

На въпроса дали според тях ограниченията, свързани с протиепидемичните мерки, са причина за тази промяна, 71,42% отговарят положително, като от тях 28,98% са категорични в това твърдение, а 42,44% са по-колебливи. Близо една пета смятат, че това не е единствената причина, а по-малко от една десета отричат пандемията да е причина за намаляване нивото на двигателна активност (фиг. 3).



Фиг. 3. Смятате ли, че пандемията от COVID-19 и ограниченията, свързани с протиепидемичните мерки, оказват влияние върху двигателната Ви активност?

В различните възрасти се наблюдават различни мнения по отношение на причините за промяна в нивото на двигателната активност. Най-малък е дялът на 16-годишните, които смятат, че в по-малка или по-голяма степен, пандемията е причина за тази промяна (53,85%), докато при 17- и 18-годишните този процент е най-голям (80%) (таблица 5).

Таблица 5. Смятате ли, че пандемията от COVID-19 и ограниченията, свързани с протиепидемичните мерки, оказват влияние върху двигателната Ви активност?

	14 г.	15 г.	16 г.	17 и 18 г.	общо
Категорично да	26,67%	20%	38,46%	30%	27,71%
В известна степен да	43,33%	45%	15,38%	50%	40,96%
Не бих казал/а, че само това е причината	16,67%	30%	23,08%	10%	19,28%
Категорично не	13,33%	5%	23,08%	10%	12,05%

Освен двигателната активност от значение за здравето на населението е и разпространението на вредните навици – тютюнопушене и употреба на алкохол. Със следващите въпроси се търси промяна в поведението на учениците във връзка с тези фактори, преди и по време на пандемията.

Относно тютюнопушенето, 31,33% от анкетираните посочват, че са пушили преди пандемията, докато по време на пандемията този процент леко се повишава и достига 34,94% (таблицы 6 и 7). Налице е разлика от близо 4% повече пушачи през периода на изолация (фиг. 4). Прави впечатление фактът, че има разлика в относителния дял на пушачите преди и по време на пандемията само при 14-годишните (таблицы 6 и 7). Това може да се обясни с факта, че във възрастта, на която са били те преди започване на пандемията малко от учениците са пушили и пери-

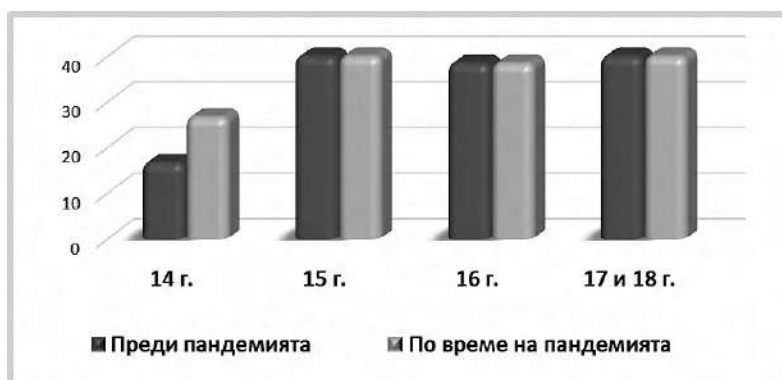
одът, в който голяма част от младежите пропусват, съвпада с периода на пандемията.

Таблица 6. Пушихте ли преди пандемията?

	14 г.	15 г.	16 г.	17 и 18 г.	общо
да	16,67%	40%	38,46%	40%	31,33%
не	83,33%	60%	61,54%	60%	68,67%

Таблица 7. Пушите ли към настоящия момент?

	14 г.	15 г.	16 г.	17 и 18 г.	общо
да	26,67%	40%	38,46%	40%	34,94%
не	73,33%	60%	61,54%	60%	65,06%



Фиг. 4. Съпоставка на дела ученици, които пушат преди пандемията и по време на пандемията

По отношение на употребата на алкохол, 37,35% от запитаните ученици твърдят, че са консумирали алкохол преди да започнат ограниченията, свързани с пандемията, като този процент значително нараства (45,78%), отнасяйки се за времето на поредното обучение от разстояние в електронна среда (таблицы 8 и 9). През този почти двугодишен период дялът на учениците, употребяващи алкохол, се е повишил с 12% (фиг. 5).

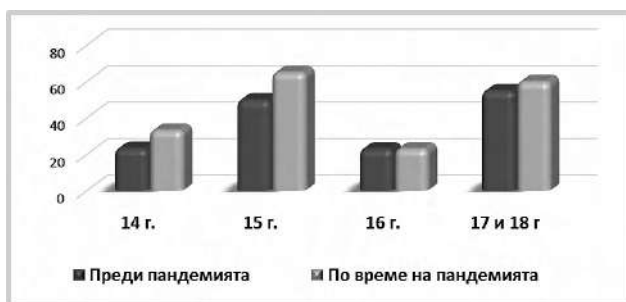
Таблица 8. Пиехте ли алкохол преди пандемията?

	14 г.	15 г.	16 г.	17 и 18 г.	общо
да	23,33%	50%	23,08%	55%	37,35%
не	76,67%	50%	76,92%	45%	62,65%

Таблица 9. Пиете ли алкохол към настоящия момент?

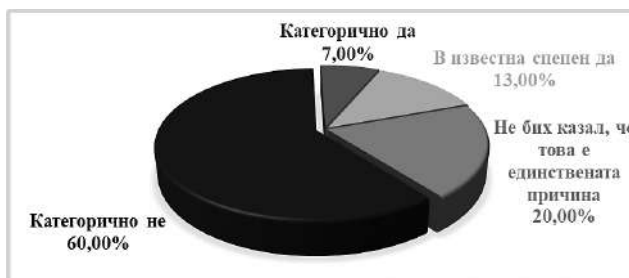
	14 г.	15 г.	16 г.	17 и 18 г.	общо
да	33,33%	65%	23,08%	60%	45,78%
не	66,67%	35%	76,92%	40%	54,22%

Разглеждайки резултатите по възрасти, отново е видно, че при по-малките ученици в по-голяма степен нараства относителният дял на употребяваните алкохол, съответно при 14-годишните с 10%, а при 15-годишните с 15%. При 16-годишните няма промяна, а при 17- и 18-годишните повишението е по-малко – 5% (таблици 8 и 9).



Фиг. 5. Съпоставка на дела ученици, които употребяват алкохол преди пандемията и по време на пандемията

Според 80% от гимназистите, причините за промяната в тяхното поведение във връзка с разпространението на вредните фактори – тютюнопушене и употреба на алкохол, не се дължат на ограничителните мерки. Една пета от тях смятат, че това е причината за повишената употреба на вредните субстанции, като само 7% са категорични в това си мнение (фиг. 6).



Фиг. 6. Смятате ли, че пандемията от COVID-19 и ограниченията, свързани с противоепидемичните мерки, оказват влияние върху вредните навици – тютюнопушене и употреба на алкохол?

Интересно е да се отбележи, че с повишаване на възрастта нараства дялът на учениците, смятащи, че ограничителните мерки са допринесли за разпространението на вредните навици сред младежите. При 14-годишните това са 6,66%, при 15-годишните – 20%, при 16-годишните 23,07%, а при 17- и 18-годишните 40% (таблица 10).

Таблица 10. Смятате ли, че пандемията от COVID-19 и ограниченията, свързани с противоепидемичните мерки оказват влияние върху вредните навици – тютюнопушене и употреба на алкохол?

	14 г.	15 г.	16 г.	17 и 18 г.	общо
Категорично да	3,33%	10%	7,69%	10%	7,23%
В известна степен да	3,33%	10%	15,38%	30%	13,25%
Не бих казал, че само това е причината	20%	20%	23,08%	15%	19,28%
Категорично не	73,33%	60%	53,85%	45%	60,24%

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

На фона на малкото положителни факти, констатирани от анкетното проучване, като това, че половината от учениците имат сравнително добро ниво на двигателна активност, както преди, така и по време на пандемията и че близо две трети от анкетираните ученици не пушат, а около 60% не пият алкохол нито преди, нито по време на пандемията, се очертават повече неблагоприятни тенденции. След прилагането на ограничителните мерки намалява дялът на ежедневно спортуващите младежи. Увеличава се дялът на учениците, които спортуват рядко и на тези, които не спортуват, както и на учениците, които ежедневно изкарват деня си без физическа активност. Близо три четвърти от учениците смятат, че причината за намалената физическа активност са ограниченията, свързани с пандемията. Увеличава се и дялът на учениците, които пушат и употребяват алкохол. Макар че според гимназистите разпространението на тези вредни навици не е породено от принудителния престой вкъщи, можем да допуснем, че липсата на пряка ангажираност и активни занимания през разглеждания период е допринесло за появата на желание за опитване на алкохол и цигари у някои ученици.

Така направените констатации ни позволяват да отправим конкретни препоръки както към специалистите, ангажирани с обучението и възпитанието на подрастващите, така и към властите. Безспорно противоепидемичните мерки, въведени от здравните власти с цел ограничаване разпространението на коронавируса, имат своята полза за запазване живота и здравето на населението. В същото време не бива да се пренебрегват

негативните последствия, които те носят, върху физическото състояние и здравословното поведение на подрастващите. Необходимо е на всеки етап от развитието на ковид пандемията, а и на евентуални следващи такива, да се направи точна оценка на ползите и вредите от предприеманите мерки и да не се допуска излишно преминаване към обучение от разстояние в електронна среда. Освен това е наложително да се работи за компенсиране на допуснатите вече дефицити в поведението на учениците, както в посока повишаване нивото на двигателната активност, така и към ограничаване разпространението на вредните за здравето навици. За да бъде ефективен този процес, към него трябва да бъдат съпричастни всички институции и специалисти, имащи отношение към учебно-възпитателната работа с младежите, в това число родители, учители, психолози, треньори, здравни специалисти и др. Тук е мястото да се отбележи, че спортните педагози и треньори, както и държавната политика във връзка със спорта в и извън училище, могат да дадат стабилна основа на процесите по възстановяване след пандемията. Това е така, защото интересът на учениците към такъв вид занимания едновременно води до повишаване на нивото на двигателна активност и в същото време се явява алтернатива на вредните навици, разпространяващи се сред младежите.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алексиева, М.; Борукова, М. (2020). Обучението по баскетбол на студенти от Велико-търновския университет и Националната спортна академия в условията на извънредно положение. Педагогически алманах (2), с. 157–168. [Aleksieva, M.; Borukova, M. (2020). Obuchenieto po basketbol na studenti ot Velikotarnovskiy universitet i Natsionalnata sportna akademiya v usloviyata na izvanredno polozhenie. *Pedagogicheski almanah* (2), s. 157–168.]
2. Григорова, М. (2021). Проучване на двигателната активност на студентите от Русенски университет „Ангел Кънчев“ по време на електронната форма на обучение през учебната 2019/2020 година. *Тринадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, с. 397–405. [Grigороva, M. (2021). Prouchvane na dvigatelnata aktivnost na studentite ot Rusenski universitet „Angel Kanchev“ po vreme na elektronnata forma na obuchenie prez uchelnata 2019/2020 godina. *Trinadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*, Sofiya: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, s. 397–405.]
3. Димитрова, И.; Костов, К. (2020). Проучване ефекта от онлайн заниманията с авторска методика от упражнения за въздействие върху гръбначния стълб. *Дванадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, с. 431–437. [Dimitrova, I.; Kostov, K. (2020). Prouchvane efekta ot onlayn zanimaniyata s avtorska metodika ot uprazhneniya za vazdeystvie varhu grabnachniya stalb. *Dvanadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*, Sofiya: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, s. 431–437.]
4. Димитрова, Р. (2020). Физическото възпитание и спорта в условията на пандемия. *Дванадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото*

- възпитание и спорта*“, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, с. 453–485. [Dimitrova, R. (2020). Fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na pandemiya. *Dvanadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*, Sofiya: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, s. 453–485.]
5. Заповед № РД-01-124 /13.03.2020 на Министерство на здравеопазването. [Zapoved № RD-01-124 /13.03.2020 na Ministerstvo na zdравеоpazването.]
 6. Иванова, Б.; Симеонов, Ал. (2021). Дигитална ера – педагогически похвати и *Тринадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, с. 327–336. [Ivanova, B.; Simeonov, Al. (2021). Digitalna era – pedagogicheski pohvati i predizvikelstva pri rabota v elektronna sreda v chasovete po fizicheskoto vazpitanie i sport. *Trinadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*, Sofiya: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, s. 327–336.]
 7. Игнатов. Г. (2020). Личностно развитие и използване на свободното време на млади футболни съдии от София по време на пандемията от COVID-19. *Дванадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, с. 394–405. [Ignatov. G. (2020). Lichnostno razvitie i izpolzване na svobodnoto време na mladi futbolni sadii ot Sofiya po време napandemiyata ot COVID-19. *Dvanadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*, Sofiya: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, s. 394–405.]
 8. Ковчазова, В. (2020). Двигателна активност при деца от предучилищна възраст в условията на извънредно положение. *Дванадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, с. 387–393. [Kovchazova, V. (2020). Dvigatelna aktivnost pri detsa ot preduchilishtna vazrast v usloviyata na izvanredno polozhenie. *Dvanadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*, Sofiya: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, s. 387–393.]
 9. Кърпарова, И. (2016). ИААФ „Детска атлетика“ – специализирана програма за развитие на лека атлетика за подрастващи. *Научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“*, Велико Търново: Ай анд Би, с. 378-383. [Karparova, I. (2016). IAAF „Detska atletika“ – spetsializirana programa za razvitie na leka atletika za podrastvashti. *Nauchna konferentsiya „Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost“*, Veliko Tarnovo: Ay and Bi, s. 378-383.]
 10. Марков, Ал.; Дзимбова, Т. (2020). Влияние на пандемията от COVID-19 върху състава на тялото и соматотип на гимнастици. *Дванадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, с. 381–386. // [Markov, Al.; Dzimbova, T. (2020). Vliyanie na pandemiyata ot COVID-19 varhu sastava na tyaloto i somatotip na gimnastitsi. *Dvanadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*, Sofiya: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, s. 381–386.]
 11. Милчева, С. (2022). Ковид пандемия, тревожност и приемане на алкохол. *E-Journal VFU*, (17), с. 1–23. [Milcheva, S. (2022). Kovid pandemiya, trevozhnost i priemane na alkohol. *E-Journal VFU*, VSU „Chernorizets Hrabar“, br. 17, s. 1–23.]
 12. Попеска, Б.; Сивевска, Д. (2020). Въздействие на пандемията COVID-19 върху дейността на времето и личното развитие на студентите от факултета по образователни науки. *Дванадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, с. 459–468. [Popeska, B.; Sivevska, D. (2020). Vazdeystvie na pandemiyata COVID-19

- varhu deynostta na vremeto i lichnoto razvitie na studentite ot fakulteta op obrazovatelni nauki. *Dvanadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*, Sofiya: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, s. 459–468.]
13. Попеска, Б.; Сивевска, Д.; Ристова, Ц. (2021). Ефекти на COVID-19 пандемията в участието на дейности на открито – изследване на студенти от Гоце Делчев университет. *Тринадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, с. 315–325. [Popeska, B.; Sivevska, D.; Ristova, Ts. (2021). Efekti na COVID-19 pandemiyata v uchastieto na deynosti na otkrivo – izsledvane na studenti ot Gotse Delchev universitet. *Trinadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*, Sofiya: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, s. 315–325.]
 14. Пелтекова, И. (2021). Студентска позиция по въпроса за онлайн обучението предизвикано от COVID-19 по учебната дисциплина спорт. *Тринадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, с. 382–389. [Peltekova, I. (2021). Studentska pozitsiya po vaprosa za onlayn obuchenieto predizvikano ot COVID-19 po uchebnata diskiplina sport. *Trinadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*, Sofiya: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, s. 382–389.]
 15. Стаменков, И.; Доков, Хр. (2020). Разнообразните въздействия на COVID-19 върху световната спортна индустрия. *Дванадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, с. 421–430. [Stamenkov, I.; Dokov, Hr. (2020). Raznoobraznite vazdeystviya na COVID-19 varhu svetovната sportna industriya. *Dvanadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*, Sofiya: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, s. 421–430.]
 16. Хаджиев, Н.; Дзимбова, Т. (2020). Влияние на тренировките върху състав на тялото и соматотип при подрастващи баскетболисти. *Дванадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, с. 447–452. [Hadzhiev, N.; Dzimbova, T. (2020). Vilyanie na trenirovkite varhu sastav na tyaloto i somatotip pri podrastvashti basketbolisti. *Dvanadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*, Sofiya: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, s. 447–452.]
 17. Хаджиев, Н.; Дзимбова, Т. (2021). Влияние на пандемичната обстановка върху техническите учения на подрастващите баскетболисти. *Тринадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, с. 406–411. [Hadzhiev, N.; Dzimbova, T. (2021). Vliyanie na pandemichната obstanovka varhu tehničeskite ucheniya na podrastvashtite basketbolisti. *Trinadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*, Sofiya: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, s. 406–411.]
 18. Христова, П. (2020). Активност на студентите по дисциплината Физическо възпитание и спорт в условия на карантина. Предпочитани спортове от студентите. *Професионално образование*, Том 22/5, София: Национално издателство „Аз-буки“, с. 511–517. [Hristova, P. (2020). Aktivnost na studentite po distsiplinata Fizicheskoto vazpitanie i sport v usloviya na karantina. Predpochitani sportove ot studentite. *Profesionalno obrazovanie*, Tom 22/5, Sofiya: Natsionalno izdatelstvo „Az-buki“, s. 511–517.]
 19. Цветанова, Ж.; Иванов, Вл. (2020). Влияние на прекъсването на учебно-тренировъчния процес по спорт върху физическото състояние на студентите от отборите по баскет-

- бол на Медицинския университет в София, вследствие самоизолацията и обявената пандемия от COVID-19. *Дванадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, с. 412–420. [Tsvetanova, Zh.; Ivanov, Vl. (2020). Vliyanie na prekasvaneto na учебно-trenirovachniya protses po sport varhu fizicheskoto sastoyanie na studentite ot otborite po basketbol na Meditsinskiya universitet v Sofiya, vsledstvie samoizolatsiyata i obyavenata pandemiya ot COVID-19. *Dvanadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*, Sofiya: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, s. 412–420.]
20. Шивачева-Пинеда, И. (2020). Релация здравно възпитание – пандемия. Годишник на Педагогически факултет, XVII, Тракийски университет, Стара Загора, с. 142–153. [Shivacheva-Pineda, I. (2020). Relatsiya zdravno vazpitanie – pandemiya. *Godishnik na Pedagogicheski fakultet, XVII, Trakiyski universitet, Stara Zagora*, s. 142–153.]
 21. Шабански, Ф. (2021). Предизвикателства пред дистанционното обучение по физическо възпитание и спорт в началното училище. *Тринадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, с. 412–417. [Shabanski, F. (2021). Predizvikatelstva pred distantsionното obuchenie po fizicheskoto vazpitanie i sport v nachalното uchilishte. *Trinadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*, Sofiya: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, s. 412–417.]
 22. Roe A.; Blikstad-Balas, M.; Dalland, C. (2021). The Impact of COVID-19 and Homeschooling on Students' Engagement With Physical Activity. *Front. Sports Act. Living*, (2), pp. 1–13.
 23. Jalal S.; Beth, M.; Al-Hassan, H.; Alshealah, N. (2021). Body Mass Index, Practice of Physical Activity and Lifestyle of Students During COVID-19 Lockdown. *J Multidiscip Healthc* (14), pp. 1901–1910.
 24. Meza E.; Hall-López, J. (2021). Physical activity in university student athletes, prior and in confinement due to pandemic associated with COVID-19. *Retos* (39), pp. 572–575.
 25. Petkova, I.; Ignatov, G. (2021). Personal-professional profile of the student – future teacher, before and during Covid-19. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 19, Suppl. 1, pp. 712–718.
 26. Stockwell S.; Tully, M.; Shin, J.; Barnett ,Y.; Butler, L.; McDermott, D.; Schuch, F.; Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* (7), pp. 1–8.
 27. Tornaghi, M.; Lovecchio, N.; Vandoni, M.; Chirico, A.; Codella, R. (2021). Physical activity levels across COVID-19 outbreak in youngsters of Northwestern Lombardy. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 61(7), p. 971–976.

Анелия Козлева, редовен докторант
катедра Теория и методика на физическото възпитание
Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий
E-mail: ani_kukova@abv.bg
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-7288-6918>

Стефания Беломъжева-Димитрова, доцент, д-р
катедра Теория и методика на физическото възпитание
Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий
E-mail: stefania@ts.uni-vt.bg
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-1718-024X>

ОБУЧЕНИЕ НА 12–14-ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ ПО ВОЛЕЙБОЛ В ЕЛЕКТРОННА СРЕДА

ВИКТОРИЯ С. ВИКТОРОВА

VICTOROVA VICTORIA S. VOLLEYBALL TRAINING OF 12–14-YEAR OLD STUDENTS IN AN ELECTRONIC ENVIRONMENT

Абстракт: Един от най-популярните и масово практикувани спортове в нашето съвремие е волейболът.

Да се състави точна характеристика на волейбола при съвременните темпове на развитие и разпространение на играта и да се прогнозира бъдещото му, е сложна и отговорна задача.

Учебните програми определят и специфичните методи и форми за оценяване на постиженията на учениците. В 5.–7. клас.

Втората част на учебната 2019/2020 година бе изправена пред решаването на огромни задачи по отношение на преподаване и оценяване. Мерките, които бяха взети, естествено бяха приложени и по предмета физическо възпитание и спорт. Това наложи бързо и гъвкаво адаптиране към новите условия на работа.

Разглеждайки подходите за оценяване на теоретичната подготовка на учениците от 5.–7. клас ще предложим критерии за оценяване на спорт – Волейбол, от задължителна област на учебно съдържание Спортни игри в условия на електронна среда

Ключови думи: волейбол, обучение, оценяване, електронна среда

Abstract: One of the most popular and widely practiced sports in our time is volleyball. To compile an accurate description of volleyball, at the modern pace of development and spread of the game, and to predict its future, is a complex and responsible task.

Curricula also determine the specific methods and forms for evaluating the achievements of students. In grades 5–7, assessment includes:

The second part of the 2019/2020 academic year faced enormous challenges in terms of teaching and assessment. The measures that were taken were also implemented in the subject of physical education and sports. This required quick and flexible adaptation to the new working conditions.

Examining the approaches to assessing the theoretical preparation of students from 5.–7. class we will propose criteria for assessing sports: Volleyball, from a compulsory area of learning content to Sports games in electronic environment conditions.

Keywords: volleyball, learning, evaluation, electronic environment

ВЪВЕДЕНИЕ

Волейболът е част от семейството на спортните игри, но се отличава от тях по: особенният начин на контакт с топката; ограниченият брой докосвания с нея; малкото игрище, на което се играе играта; системата на въртене и времетраенето на всеки гейм. Техниката и тактиката са толкова важни за играта, колкото и за другите спортни игри.

Създаден отначало като спорт за свободно време и отмора, в днешно време волейболът се е превърнал в световен спорт, практикуван от 150 млн. души от двата пола в повече от 220 страни. Бързото му и широко разпространение е резултат от усилията на милиони треньори, учители, аниматори, играчи, съдии, общественици, спонсори и поддръжници от цял свят.

Сложен и многокомпонентен, увлекателен и емоционален – тези характеристики правят волейбола все по-популярен и му отреждат място на едно от задължителните области в учебните програми по Физическо възпитание и спорт.

Оптимизирането на учебния процес по волейбол е основен теоретико-методически и приложен проблем, изискващ задълбочени изследвания. Известно е, че качеството на учебния процес се определя както от ефективната и професионална работа на учителя, така и от добре осмислените и планирани теми в обхвата на учебния материал и начина на разпределението им. Всичко това ни дава основания да насочим усилията си в тази посока с цел да се излезе от шаблона на досегашната практика при обучението по тази основна спортна дисциплина.

Обучението по физическо възпитание и спорт на ученици от 5.–7. клас е насочено към овладяване на многообразни физически упражнения и двигателни дейности и усвояване на основни компетентности, свързани с техниката и тактиката на предвидените за изучаване спортове и спортни дисциплини. Решаването на образователните и оздравителните задачи на обучението се постига чрез създаване на условия за прилагане на нормите за поведение в обществото и на умения за здравословен начин на живот. Образователните цели на учебната програма са насочени към:

- укрепване здравето на учениците чрез подобряване на физическата им дееспособност и комплексното развиване на двигателните качества;
- подкрепяне на личните предпочитания и спортни интереси на учениците в зависимост от техните възможности;
- използване и прилагане на технико-тактически умения за постигане на спортносъстезателна подготвеност по вид спорт/спортна дисциплина;
- развиване на волевите и нравствените черти на характера на ученици с акцент за развиване на уменията му за съобразяване на личните интереси с интересите на класа, групата или отбора (<https://web.mon.bg/bg/2000>; <https://web.mon.bg/bg/1998>; <https://www.mon.bg/bg/1690>; Си-меонова, 2020)

В учебното съдържание е заложено включването в обучението и на ученици със специални образователни потребности. Двигателните навици и умения от предходните години продължават да се упражняват и усъ-

вършенстват независимо от това, че не са посочени в основното учебно съдържание. Придобиването на теоретически знания се осъществява паралелно с овладяването на двигателните умения.

Програмата изисква ученици да изпълнява базисни технически елементи. Осъществява индивидуални технико-тактически действия в нападение и в защита. В духа на горе посочените изисквания, предлагаме програма със спортно-подготвителни упражнения и игри за обучение на спорта волейбол, като част от задължителната област на учебно съдържание – спортни игри.

Основна форма за провеждане на практически занимания по волейбол е урокът. Основно негово изискване е той да отразява особеностите на двигателната дейност на играта. Урокът по волейбол се построява на основата на общоприетите педагогически, физиологически и психологически закономерности (Христова, Петрова, Папазова, 2020).

Ефективността на учебния процес по физическо възпитание и спорт, според Т. Симеонова (2020) в голяма степен зависи от използваните методи, средства и активното участие на учениците. За постигането на адекватно и обективно оценяване на спортно-техническите умения по волейбол е наложително да се използва подходяща за целта система за оценяване.

Я. Янков (2020) в свое изследване разработва система за обективно оценяване на спортно-техническите умения на учениците по волейбол е съобразена с учебните програми и застъпеното учебно съдържание за постигане на предвидената цел в края на прогимназиален етап – обща спортна образованост и специална физическа подготвеност (Yankov, 2020). Системата може да се използва в практиката за текущ контрол и за формиране на оценка по даден вид спорт на учениците от прогимназиалния етап.

Втората част на учебната 2019/2020 година бе изправена пред решаването на огромни задачи по отношение на преподаване и оценяване. Мерките, които бяха взети, естествено бяха приложени и по предмета физическо възпитание и спорт. И може би този предмет е един от най-защегнатите от неприсъственото обучение. Това наложи бързо и гъвкаво адаптиране към новите условия на работа (Yankov, 2020).

МЕТОДИКА

Целта на настоящото изследване е да установим какви са подходите за оценяване на спортно-техническите действия на учениците от 5.–7. клас, за оценяване началната техническа и теоретична подготовка, на базата на това да предложим критерии за оценяване на спорт – Волейбол, от задължителна област на учебно съдържание Спортни игри.

За постигане на набелязаната цел си поставихме следните задачи:

✓ Проучване (по литературни данни) върху проблемите на спорта волейбол;

✓ Събиране на информация и педагогическо наблюдение за отношението към учебния процес и техническа подготвеност на учениците от шести клас;

✓ Въз основа на анализа да повишим ефективността на обучението, като предложим критерии за оценка на спортно-техническите действия, типични за волейболната игра;

✓ Да направим изводи и съответни препоръки за практиката и обучението по волейбол.

Като имаме предвид включените за изучаване в учебната програма за учениците от 5.–7. клас основни спортно-технически действия, предлагаме следните тестове:

Метод на теоретичния анализ и синтез

При теоретичния анализ използвахме литературни източници, нормативни документи и интернет ресурси, които съдържат информация за тенденциите на развитие в системата на физическото образование относно същността и характеристиката на задължителна област „Спортни игри“, новото учебно съдържание на адаптираното физическо възпитание по волейбол, обучението в часовете за спортна дейност, усъвършенстване на техниката и тактиката на играта (<http://mpes.government.bg/> ... / *Strategia_2012-2022*).

Методи за получаване на ретроспективна информация

За разработване теоретичните основи проучихме същността на учебния процес, след влизане на Закона за предучилищното и училищно образование.

Педагогическо наблюдение

Отчитане степента на усвояване на техническите елементи във волейбола съобразно изискванията на Държавните образователни стандарти. Така събраната информация използваме за разработването на критерии за оценяване.

Учебните програми определят и специфичните методи и форми за оценяване на постиженията на учениците. В 5.–7. клас оценяването включва:

– не по-малко от три текущи оценки от практически изпитвания за всеки учебен срок при спазване на последователността на етапите на обучението в двигателно-познавателната дейност, в които се включват и теоретични знания и правилознание;

– за контрол и оценка на физическата дееспособност една оценка в началото и в края на учебната година с отчитане на индивидуалния прираст в постиженията.

Оценка от други участия (работа в час, оказване на помощ, самостоятелна работа, участие в спортни състезания).

В рамките на предвиденото оценяване се включва оценяване и по спортната игра волейбол.

Оценяването на знанията, овладените двигателни и технически умения, заедно с измерването и контрола осигуряват необходимата информация за управление на спортно-педагогическата дейност в българското училище. Основната функция на оценяването е да трансформира измерените в натурални мерни единици стойности на изследваните параметри в безмерни, сравними помежду им величини, чрез система от оценителни таблици и функции.

За разлика от другите общообразователни предмети оценяването на успеваемостта по физическо възпитание и спорт се отличава със следните особености:

- отчитане както на психическите качества, свойства и състояния на ученици, така и на особеностите на телосложението, физическото развитие, физическите способности и здравословното състояние;

- необходимостта от по-широк диапазон от критерии, които отчитат не само знания, но и конкретни двигателни умения и навици, способи за осъществяване на физкултурната и спортната дейност, систематичността на заниманията с физически упражнения и видове спорт, воденето на здравословен начин на живот;

- наличие на обективни количествени елементи на оценката, които позволяват по-обективно и точно да се осъществява контрол на индивидуалното физическо развитие и подготовка.

Текущият контрол позволява на учителя да получава сведения за процеса на овладяване на учебното съдържание, включено в учебната програма. Това дава възможност да бъде оценена правилността на избраната методика на обучение, набелязания план за учебна работа и в случай на необходимост да се правят съответни корективи. Например, откроявайки недостатъци в техниката на овладяване на отделни действия, учителят може да допълни плана със съответни подготвителни упражнения.

В други случаи може да засили акцента върху развитието на двигателни физически способности. В държавните образователни стандарти има яснота относно целите, задачите и съдържанието на учебните програми, но в системата за оценяване не са изяснени критериите за оценка на компетенциите по вид спорт.

Според учебните програми очакваните резултати от обучението за овладяването на знания, двигателни умения и дейности от съответната област на учебното съдържание, включително и по волейбол, се оценяват

по критерии, определени в началото на учебната година от учителя по физическо възпитание и спорт.

При оформяне на оценката на учениците по спорта волейбол, се взема под внимание и теоретичната подготвеност и теория на техниката и тактиката в играта.

Във връзка с всичко изложено до тук, се породих идеята за изготвяне на теоретичен тест, който би могъл да послужи на учителите по Физическо възпитание и спорт, при оценяване на ученици от 5.–7. клас по волейбол от Избираема област на учебното съдържание.

Изготвихме 3 теста от 5 теоретични въпроса, които в голямата си част са свързани с правилознание от волейбол. При формулиране на въпросите се запознахме обстойно с Правилник за волейбол; Създадохме оценъчна таблица за оценяване на теста, с цел формиране на текуща оценка по волейбол от задължителната област на учебното съдържание по ФВС за 5.–7. клас;

ТЕСТ 1:

1. Колко състезателя има на полето в един отбор?

- а) 6 б) 5 в) 12

2. Размери на волейболното игрище?

- а) 8x9 б) 9x9 в) 9x8

3. На колко удара има право един отвор в едно разиграване?

- а) 5 б) колкото иска в) най-много 3

4. На колко зони се дели игрището?

- а) 2 б) 6 в) 5

5. Начален удар се изпълнява от?

- а) от края игрището б) от средата на игрището

ТЕСТ 2:

1. Колко сантиметра е висока волейболната мрежата при жените?

- а) 220 б) 240 в) 224

2. От колко гейма се състои един мач?

- а) 3 от 5 б) 2 от 3 в) 4 от 6

3. С кой елемент започва волейболната игра?

- а) подаване с две ръце отгоре б) забиване в) начален удар

Гейм се печели от отбора, който първи спечели ...?

- а) 21 точки б) 25 точки в) 23 точки

5. Волейболът част ли е от олимпийските игри?

- а) да б) не

ТЕСТ 3:

1. Кой е измислил волейболната игра?
а) Уилям Морган б) Любо Ганев в) Стефка Костадинова
2. Колко е висока мрежата при мъжете?
а) 2.24 б) 2.43 в) 2.60
3. Колко време има състезателят да изпълни сервиз след съдийския сигнал?
а) 8 сек б) 30 сек в) 1 мин
4. Разрешено ли е да се играе с крак?
а) Да б) Не
5. Разрешено ли е, играчите да докосват мрежата при разиграване?
а) Да б) Не

Изпитна скала

Брой правилни отговори	Оценка
пет правилни отговора	Отличен (6)
четири правилни отговора	Много добър (5)
три правилни отговора	Добър (4)
два правилни отговора	Среден (3)
Нито един правилен отговор	Слаб (2)

Тестовите се предлагат за обучението от разстояние в електронна среда в часовете по Физическо възпитание и спорт от Задължителната област на учебното съдържание – волейбол. Теоретичната подготовка предава на волейболиста необходимите знания от областта на техниката, тактиката и методика на волейбола, правилознанието, развитието на двигателните качества, спортният режим, хигиената, физиологията, психологията и др.

Теоретичната подготовка се планира в учебно-тренировъчния план съобразно отделните часове за нея в отделните цикли и периоди на подготовката. В лекции, беседи, събеседвания, съвместно съставяне на тактически планове за определени срещи и техният разбор, самоподготовка по препоръчана литература, анализ на филмов материал др.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Амбицията и желанието за по-висока оценка от страна на учениците води до повишаване на техните познания в областта на правилознанието и теорията в играта волейбол, което от своя страна допринася по-качествен учебен процес.

Предложените теоретичните тестове да се прилагат за оценяване в обучението от разстояние в електронна среда на ученици от 5-ти, 6-ти и 7-ми клас, като възможност за внасяне на текуща оценка от Задължителната област на учебното съдържание по волейбол.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта (2012–2022)*: http://mpes.government.bg/Documents/Documents/Strategii/Strategia_2012-2022.pdf. [*Natsionalna strategija za razvitie na fizicheskoto vazpitanie i sporta (2012–2022)*]: http://mpes.government.bg/Documents/Documents/Strategii/Strategia_2012-2022.pdf.]
2. Симеонова, Т. (2020). Оценяване на спортно-техническите действия на ученици от 6. клас“, *Годишник на ШУ „Епископ Константин Преславски“*, том XXIV D, Шумен, 2020, с. 965–971. [Simeonova, T. (2020). Otsenyavane na sportno-tehnicheskite deystvia na uchenitsi ot 6. Klas“, *Godishnik na ShU „Episkop Konstantin Preslavski“*, tom XXIV D, Shumen, 2020, s. 965–971.]
3. Учебна програма за 5. клас по ФВС <https://web.mon.bg/bg/2000> [Uchebna programa za 5. klas po FVS <https://web.mon.bg/bg/2000>]
4. Учебна програма за 6. клас по ФВС. [Uchebna programa za 6. klas po FVS <https://web.mon.bg/bg/1998>.]
5. Учебна програма за 7. клас по ФВС <https://www.mon.bg/bg/1690>. [Uchebna programa za 7. klas po FVS <https://www.mon.bg/bg/1690>.]
6. Христова А., Петрова С., Папазова Е. (2020). *Оценка на въздействието на обучението от разстояние в електронна среда или други неписъствени форми върху ефективността на училищното образование*, Институт за изследвания в образованието, 30.09.2020 г. https://ire-bg.org/wpsite/wp-content/uploads/2020/11/Otsenka-vazdeystviето-na-ORES_IIO.pdf. [Hristova A., Petrova S., Papazova E. (2020). *Otsenka na vazdeystviето na obuchenieto ot razstoyanie v elektronna sreda ili drugi neprisasveni formi varhu efektivnostta na uchilishtnoto obrazovanie*, Institut za izsledvania v obrazovaniето, 30.09.2020 g. https://ire-bg.org/wpsite/wp-content/uploads/2020/11/Otsenka-vazdeystviето-na-ORES_IIO.pdf.]
7. Yankov Y. (2020). Control and Assessment of Technical Skills in Volleyball of 7th Grade Students“. *SocioBrains*, Issue 73, September 2020, pp. 227–232, ISSN 2367-5721 (online), www.sociobrain.com, Publ.: Smart Ideas – Wise Decisions, Ltd., Bulgaria.

Виктория С. Викторова – докторант
Катедра „ТМФВ и спорт“
Шуменски университет „Еп. Константин Преславски“
Учител ОУ „Васил Друмев“, гр. Варна
E-mail: viktoalka1@gmail.com
Тел.: +359 889 611 020
ORCID ID: 0000-0001-7645-3768

ОЦЕНЯВАНЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ В НАЧАЛЕН ЕТАП НА ОБРАЗОВАНИЕ В УСЛОВИЕ НА ПАНДЕМИЯ

ГАБРИЕЛА Т. КЪНЧЕВА

KANCHEVA GABRIELA T. ASSESSMENT IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE INITIAL STAGE OF EDUCATION IN THE CONDITION OF A PANDEMIC

Абстракт: Системата за оценяване на физическата дееспособност на учениците от начален етап на образование (I–IV клас) при нормални (не пандемични) условия включва тестове, нормативи, оценъчна скала и методика за измерване и оценяване на двигателни способности на учениците. Оценяването се осъществява в съответствие с утвърдените учебни програми по физическо възпитание и спорт (ФВС).

Поради пандемията от COVID-19 продължително време учебният процес се налага да се извършва дистанционно (от разстояние). Предизвикателството пред онлайн учебния процес се оказа адаптирането на някои по-практически ориентирани предмети в общо-образователните програми – един от тях е Физическо възпитание и спорт, при който оценяването на учениците е необходимо тяхното физическо присъствие.

Идеята за изготвяне на теоретични тестове, които могат да послужат на учителите при оценяване на учениците от начален етап ще послужи да се реализира държавния образователен стандарт за оценяването на резултатите от обучението.

Ключови думи: *система за оценяване, пандемия, обучение в дигитална среда*

Abstract: The system for assessing the physical ability of students from the initial stage of education (1th–4th grade) under normal (non-pandemic) conditions includes tests, norms, a rating scale, and a methodology for measuring and evaluating motor abilities of students'. The assessment is carried out in accordance with the approved curricula for physical education and sport. (PE)

Due to the COVID-19 pandemic, the learning process has to be carried out remotely for a long time.

The challenge for the online learning process turned out to be the adaptation of some more practically oriented subjects in the general education programs – one of them is Physical Education and Sport, in which the evaluation students need their physical presence.

The idea of preparing theoretical tests, that can serve teachers in evaluating elementary school students, will serve to implement the held educational standard for evaluating learning outcomes.

Keywords: *evaluation system, pandemic, digital learning*

ВЪВЕДЕНИЕ

Обучението по физическо възпитание и спорт в първи – четвърти клас е насочено към хармоничното и устойчиво развитие на личността на ученици и поддържане на оптимално психо-физическо състояние на организма и развиване на личностни качества за общуване и социална интеграция. Образователните цели на учебните програми са насочени

към: – обогатяване на обема от знания за по-пълното и многостранно възприемане на физическите упражнения и за формирането и затвърждаването на двигателните представи за движенията; – надграждане на двигателни знания и умения и развитие на усещанията и възприятията на детето за пространство, време и скорост; – комплексно развитие на двигателните качества с приоритет на скоростно-силовите способности на организма; – овладяване на основните технически елементи и действия от отборните спортове баскетбол, футбол и хандбал; – стимулиране на активното отношение и интелектуалната активност на ученици (Zakon za uchilishtno I preduchilishtno obrazovanie, 2020)

Системата за оценяване на физическата дееспособност на учениците от начален етап на образование при нормални (не пандемични) условия включва тестове, нормативи, оценъчна скала и методика за измерване и оценяване на двигателни способности на учениците. Оценяването се осъществява в съответствие с утвърдените учебни програми по физическо възпитание и спорт (ФВС) (Zakon za fizicheskoto vuzpitanie I sport, 2020)

Поради пандемията от COVID-19 продължително време учебният процес се извършваше дистанционно (от разстояние). Предизвикателството пред онлайн учебния процес се оказа адаптирането на някои по-практически ориентирани предмети в общообразователните програми – един от тях е ФВС, при който оценяването на учениците е необходимо тяхното физическо присъствие.

От месец май 2019 г. е въведена нова система (за учебната 2019/2022 г.) разработена от Националната спортна академия „Васил Левски“, град София, след проведено изследване сред 9050 ученици на възраст от 6 до 18 години в 27 средни училища в 22 града, предложени от Център за оценяване в предучилищното и училищното образование и със съдействието на учители, директори и експерти в системата на училищното образование, препоръчани от МОН.

При тази система физическата дееспособност на учениците от I до IV клас по учебен предмет „ФВС“ се оценява по съвременна система, която включва тестове, нормативи, оценъчна скала, методика за измерване и оценяване на качества и електронни таблици за автоматично изчисляване на оценките по отделните тестове и на общата оценка.

При обучение в дигитална среда един онлайн час по ФВС се реализира като проект базирано обучение, т.е. поставят се задачи на учениците за определен период от време, които те трябва да извършат. Синхронно обучение се използва рядко, поради спецификата на самата работа.

При учениците от I до IV клас се обръща внимание на правилата и спецификата на дадена игра и се запознават с информация за известни спортисти.

За **ЦЕЛ** си поставихме да изготвим теоретични тестове за оценка на начален етап на обучение, които са свързани с правилознанието. Тестовете дават възможност да се изготви в електронен вариант и да се представи на учениците посредством различните платформи за електронно обучение, които използват училищата.

За да изпълним целта си поставихме следните **ЗАДАЧИ**:

➤ Да изготвим шест теста за трети и четвърти клас от 5 теоретични въпроса, които в голямата си част са свързани с правилознание.

➤ Да създадем оценъчна таблица за оценяване на тестовете, с цел формиране на текуща оценка.

➤ Да изведем препоръки за обучение от разстояние в електронна среда с цел повишаване на ефективността.

Тест 1: – 3. клас

1. От коя етнографска област е „Самоковското хоро“?

- А) Добруджанска
- Б) Пиринска
- В) Самоковска

2. Тактовият размер е:

- А) 3/4
- Б) 1/2
- В) 9/8

3. Хорото се играе на коя популярна народна песен?

- А) „Седнало е Джоре Дос“
- Б) „Купила ми мама шарени чорапи“
- В) Купила ми мама сърмено коланче

4. Изходно положение на краката е?

- А) първа позиция
- Б) втора позиция
- В) четвърта позиция

5. Играе се?

- А) мъже
- Б) жени
- В) мъже и жени

Тест 2: 3. клас

1. Хорото „Седенчица“ се играе в?

- А) умерено бавно темпо
- Б) умерено бързо темпо
- В) средно темпо

2. Тактовият размер е:

- А) 3/4

Б) 1/2

В) 9/8

3. Хорото се играе на коя популярна народна песен?

А) „Наклала е малка мома седенчица“

Б) „Купила ми мама шарени чорапи“

В) „Купила ми мама сърмено коланче“

4. Изходно положение на краката е?

А) първа позиция

Б) втора позиция

В) четвърта позиция

5. Играе се?

А) мъже

Б) жени

В) мъже и жени

Тест 3: 3. клас

1. Футболът се играе с:

А) Крака

Б) Ръце

В) И двете

2. Един футболен мач продължава минимум?

А) 45 минути

Б) 60 минути

В) 90 минути

3. Колко вида картони има?

А) два

Б) три

В) четири

4. Какво е автогол?

.....

5. Какво прави вратарят?

А) Насочва вратата към противниковата врата

Б) Пази вратата от голове

В) Подпомага в опазването на вратата

Тест 1: 4. клас

1. Дунавското хоро често се изпълнява?

А) При посрещане на Нова година

Б) При посрещане на Великден

В) При посрещане на Никулден

2. Тактовият размер е:

А) 3/4

Б) 2/4

В) 9/8

3. От коя фолклорна област е?

А) Северняшка

Б) Добруджанска

В) Родопска

4. Автор на популярното дунавско хоро?

А) Любомир Пипков

Б) Панайот Пипков

В) Дико Илиев

5. Играе се?

А) мъже

Б) жени

В) мъже и жени

Тест 2: 4. клас

1. Посочете размерите на игралното поле.

А) 40x20 м

Б) 50x25

В) 20x15

2. Колко смени могат да бъдат извършени по време на мач?

А) 6

Б) 3

В) 4

3. Колко са състезателите от един отбор, които са в игра едновременно на игрището?

А) 7

Б) 6

В) 8

4. Каква е продължителността на едно полувреме?

А) 15 мин

Б) 30 мин чисто игрово време

В) 30 мин

5. Колко са разрешените крачки в хандбала?

А) 3

Б) 4

В) Без ограничение

Тест 3: 4. клас

1. Размерите на баскетболното поле са?

А) 28 x 15

Б) 30 x 15

В) 28 x 16

2. При минибаскетбола се използва топка с размер?

- А) 5
 Б) 6
 В) 7
3. Кошовеите са монтирани на височина?
 А) 3.05
 Б) 4.05
 В) 3.25
4. Баскетболът е създаден и през коя година?
 А) 1891 г., италианецът Джеймс Нейсмит
 Б) 1991 г., канадецът Хймс Истън
 В) 1891 г., канадецът Джеймс Нейсмит
5. При попадение от наказателен удар се присъжда:
 А) 2 точки
 Б) 3 точки
 В) 1 точка.

Таблица 1. Критерии за оценяване.

БРОЙ ПРАВИЛНИ ОТГОВОРИ	ОЦЕНКА
Пет въпроса	Отличен 6
Четири въпроса	Много добър 5
Три въпроса	Добър 4
Два въпрос	Среден 3
Един въпрос	Слаб 2

Забележка: Правилният отговор на един въпрос носи 1 т., грешният – 0 т. Изпитната скала важи за всички тестове.

Въпросите са кратки, ясни и лесно разбираеми.

Предложеният метод предоставя възможност за предварителна подготовка на учениците относно практическата част и това предпоставя нейното качествено изпълнение. Учениците изграждат самодисциплина и спазват правилника на играта. Предварителната подготовка вдъхва едно успокоение и сигурност у учениците, а това подчертава авторитета на педагога (Ганев, 1986).

Дигиталната среда предоставя възможност за максимално извличане интелектуалния капацитет на учениците, тъй като те са по-концентрирани, по-внимателни с бързи и адекватни реакции. Именно в тази среда се обръща внимание на дребните, но съществени детайли, които обикновено се negliжират във физическата среда (Шишманова, 2014).

Според мен има огромна разлика между дистанционното обучение и това в реална среда и нищо не заменя реалния учебен час по ФВС. В

дистанционна среда оценяването се прави на база поставените задачи за определен срок от време. В тях учениците е необходимо да систематизират получената информация и на база на върнатите разработки, учителят поставя оценка.

При обучение в електронна среда не се провеждат ученически игри и това оказва влияние на мотивацията на учениците. Изключително важен е състезателният елемент, който при онлайн обучението липсва и децата не се чувстват доволни от това.

В дигитална среда на обучение преподавателя дава указания на учениците да изпълняват формите, заложи в методиката на обучението по ФВС, като утринна гимнастика, упражнения за стречинг, различни видове танци.

Не са включени в програмата тестове е нормативи за учениците със специални образователни потребности (СОП), които се оценяват в съответствие с индивидуалния им прираст в постиженията за съответната двигателна дейност.

Не подлежат на оценяване учениците, освободени дълготрайно по здравословни причини от изучаването та учебния предмет ФВС.

Пандемията от COVID-19 и свързаните с нея извънредни мерки за ограничаване разпространението на вируса в България доведоха до прекратяване на всички присъствени форми на обучение в училищата от 13 март 2020 година.

Учебният процес и по ФВС беше реорганизиран и до края на учебната 2019/2020 година се провеждаше от разстояние в електронна среда и в други неприсъствени форми на обучение.

Физическите упражнения и спортът са задължителни за оптималното развитие на детския организъм , както и създаване на навици и умения , водещи до поддържане на добро функционално и здравословно състояние в бъдеще .

С развитието на физическите качества се постига по-добра работоспособност, създават се положителни емоции, както се подобряват сърдечно-съдовата и дихателната системи и не на последно място по значение – се активизират мисловните процеси ,волевите и емоционалните преживявания.

За това считам, че изучаването и оценяването на учебния предмет ФВС по време на пандемия, дори онлайн е важно е необходимо. Хибридно обучение затруднява провеждането на часовете по ФВС в типичната обстановка и предизвиква притеснение у спортните педагози относно правилното изпълнение и оценяване на поставените упражнения, контролът при натоварването, поддържане нивото на двигателна активност, усвояването на нови технически елементи по видовете спорт и

състоянието на физическите качества на 7–10-годишните ученици (1.–4. клас).

Важен момент в работата на учителите по ФВС е оценяването на качествата и уменията на учениците. Формирането на оценките е необходимо да се извърши на базата на конкретни критерии и трябва да е стимул за повишаване на активността на учениците и стремежа им за постигане на по-високо ниво на физическа дееспособност. Значението на физическото възпитание проличава в условията на пандемията. През пандемичния период много деца са принудени да бъдат социално изолирани и не могат да практикуват физическа активност в училище или в спортни клубове. Затова много ученици онлайн часовете по ФВ са единственото място, където се занимават с физическа активност.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическото възпитание в училищна среда помага на учениците да имат здравословен начин на живот чрез физическа активност, удоволствие и социални контакти. Условията, които дават такава възможност са:

1. Учениците от началният етап на образование прекарват по-голямата част от деня си в училище;
2. Училището е важен период на обучение, който оказва влияние върху целия живот на всеки човек;
3. В училище има квалифицирани преподаватели;
4. Физическото възпитание е част от училищната програма и една от неговите цели е да насърчава към здравословен начин на живот.

За учениците от начален етап на образование часовете по Физическо възпитание и спорт са едни от любимите. Това е един от предметите, който най-много им липсва през времето, когато не са в училище. В условията на дистанционно обучение децата имат необходимост да редуват уроци с физическо натоварване. Така те успяват да си починат, разтоварят и забавляват.

Библиография:

1. Ганев, С., Коев, Н., Симеонова, С., Якимов, М. (1986). *Методически насоки за учителя – 6. клас*. НП, С. [Ganev, S., Koev, N., Simeonova, S., Yakimov, M. (1986). *Metodicheski nasoki za uchitelya – 6 klas. NP, S.*]
2. Закон за физическото възпитание и спорт (2020) обн. ДВ, бр. 86 от 18 окт. 2018 г., изм. и доп. ДВ, бр. 96 от 10 ноем. 2020 г. Закон за предучилищното и училищното образование, ДВ, брой: 79, 13.10.2015 г. [Zakon za fizicheskoto vuzpitanie i sport (2020) obn. DV. br. 86 ot 18 okt. 2018, izm. i dop. DV. Br. 96 ot 10 noem. 2020 g. Zakon za peduchilishtno i uchilishtno obrazovanie, (2020) DV, broi 79, 13.10.2015 g. – <https://www.navet.government.bg/bg/media/ZAKON-ZA-PREDUCHILISHTNOTO-I-UCHILISHTNOTO-OBRAZOVANIE.pdf>]
3. Златев, Зл., Митев, Д., Кънчев, О., Добрева, Й. (2008). Изследване влиянието на народните хора в урока по физическо възпитание върху състоянието на двигателните

- качества на учениците – В: *Научни трудове на Русенския университет*, Т. 47. [Zlatev, Zl., Mitev, D., Kanchev, O., Dobрева, Jo.(2008).*Izsledvane na vliyanieto na narodnite hora v uroka po fizicheskoto vuzpitanie varhu sustoanieto na dvigatelните kachestva na uchenicite.* – V: *Nauchni trudove na Rusenskiq universitet*, Т. 47.]
4. Кавдански, Е. (2019). 180 подвижни и спортно подготвителни игри. НСА , София. [Kavdanski, E. (2019). *180 podvijni I sportno podgotvitelni igri.* NSA, Sofia.]
 5. Малчев, М., Н. Йорданова, Шумен 2001, Теория и методика на физическото възпитание. [Malchev, M., N. Jordanova, Shumen (2001). *Teoriya I metodika na fizicheskoto vuzpitanie*]
 6. Попов, Ив. и др. – „Методика на обучението по ФВС 1.–4. клас“ – „Интеграл“ [Popov, Iv. I dr. – *Metodika na obuchenieto po FVS 1–4 klas Sofiq, 2020 g.*] София, 2020 г.
 7. Шишманова, П., Електронната форма на дистанционното обучение – модерен подход за усъвършенстване на професионалната квалификация – [Shishmanova, P., *Elektronna forma na distancionno obuchenie – moderen podhod za usavarshenstvane na profesionalnata kvalifikaciya, V: Dialog, №3, (2014)*] В: Диалог, №3, 2014.
 8. Христова, А., Петрова С., Папазова Е., (2020). Оценка на въздействието на обучението от разстояние в електронна среда или други неприсъствени форми върху ефективността на училищното образование, Институт за изследвания в образованието, 30.09.2020 г. [Hristova, A., Petrova, S., Papazova E., (2020). *Ocenka na vazdeystviето na obuchenieto ot razstoyanie v elektronna sreda ili pri drugi neprisustveni formi varhu effektivnostta na uchilishното образование, (30.09.2020 g.)* https://ire-bg.org/wpsite/wp-content/uploads/2020/11/Otsenka-vazdeystviето-na-ORES_IIO.pdf]
 9. <https://web.mon.bg>

Габриела Тодорова Кънчева
докторант, катедра ТМФВ
Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“
Педагогически факултет
учител по ФВС в ОУ „Св. св Кирил и Методий“, с. Александрово, област Ловеч
GSM: + 359 888 280 848
E-mail: gabrielatodorova1991@abv.bg
ID в ORCID: 0000-0002-7961-670X

АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ НА НАВИЦИТЕ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ И ПОТРЕБНОСТТА ОТ ЗАНИМАНИЯ СЪС СПОРТ НА СТУДЕНТИ ОТ ГРУПИТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ НА УНСС В УСЛОВИЯТА НА ПАНДЕМИЯ

ЛАРИСА КАСАБОВА

KASABOVA LARISSA. QUESTIONNAIRE STUDY OF HEALTHY LIFESTYLE HABITS AND THE NEED FOR SPORTS ACTIVITIES OF STUDENTS FROM THE PHYSICAL EDUCATION GROUPS OF THE UNSS IN THE CONDITIONS OF A PANDEMIC

Абстракт: Статията е насочена към проучване на нагласата на студентите от групите по баскетбол в УНСС за здравословен начин на живот и техните потребности за спортуване в периода на дистанционно провеждане на учебните занимания в условията на пандемията COVID-19 с цел оптимизиране на учебния процес и предоставяне на актуални допълнителни знания на студентите. Проведохме анкетно проучване сред студентите от I и II курс записани в групите по баскетбол. Анкетата съдържа 14 въпроса, проведена е чрез електронната платформа за обучение на УНСС. Анкетирани са 170 студенти от групите по баскетбол 86 мъже и 84 жени. Целта на проучването бе да установим, какви знания и навици за здравословен начин на живот и здравословно хранене притежават студентите и потребностите им за практикуване на спорт. За реализиране на поставената цел и задачите на изследването приложихме следните методи: обзорно проучване на специализираната литература, анкетен метод. Резултатите от анкетното проучване са обработени математико-статистически в Excel. Анализът на получените резултати показва, че 48,8% от анкетираните студенти спортуват 2–3 пъти седмично, а 45,29% от тях провеждат спортни занимания с продължителност между един и два часа. Сто шестдесет и двама (95,29%) студенти смятат, че здравословното хранене оказва положително влияние върху тяхното здраве, а 146 от тях не спазват диета. Направените изводи насочват акцентът на преподавателската ни работа към повишаване на знанията на студентите за ползите за здравето от спортуване, хигиената и режимът на хранене.

Ключови думи: Дистанционно обучение, студенти, баскетбол.

Summary: The article is aimed at studying the attitudes of students from the Basketball Groups at UNWE for a healthy lifestyle and their needs for sports in the period of remotely conducting training in the Covid-19 pandemic conditions to optimize the learning process and provide provision of up-to-date additional students' knowledge. We conducted a survey of a study among students from I and II year enrolled in the basketball groups. The poll contains 14 questions, it was conducted through the UNWE Electronic Platform. 170 students from 86 men and 84 women were surveyed. The purpose of the study was to find out what knowledge and habits for a healthy lifestyle and healthy eating have students and their needs for practicing sports. We have applied the following methods to accomplish the objective and tasks of the study: an overview of the specialized literature, a survey method. The results of the survey are processed mathematics-statistically in Excel. The analysis of the results obtained shows that 48.8% of students surveyed exercise 2–3 times a week, and 45.29% of them conduct sports activities with a duration of one and two hours. One hundred sixty-two (95.29) students believe that healthy eating has a positive effect on their health, and 146 of them do not follow

a diet. The conclusions draw the emphasis of our teaching work towards enhancing students' knowledge of health benefits from sports, hygiene and diet.

Keywords: *distance learning, students, basketball*

Увод

В наши дни са особено актуални проучванията свързани с тази тематика. Алексиева изследва обучението по баскетбол на студенти-магистри от великотърновския университет в условията на извънредно положение (Алексиева, 2020: 279).

В своя публикация М. Алексиева и М. Борукова отбелязват, че „за първи път в съвременната историята студентите от всички висши училища преминаха изцяло към дистанционна форма на обучение и по практическите дисциплини“ (Алексиева & Борукова, 2020).

Преподаването на дисциплините „Физическо възпитание“ или „Спорт“ в условията на Covid 19 пандемията постави пред преподавателите по спорт, предизвикателства наложили решаването на различни проблеми свързани с дистанционната форма на обучение прилагана от висшите училища.

Управлението на учебния процес е от особена важност за неговата реализация и ефективност, „важно място в този процес заемат преподавателите по физическо възпитание и спорт, които трябва да притежават знания и умения за ефективно управление на учебно-тренировъчния процес“ (Kasabova, 2019: 552).

Подготовката за провеждане на учебния процес по физическо възпитание в дистанционна форма на обучение е предизвикателство за преподавателите от висшите училища – необходимо е те да подготвят и адаптират за дистанционна форма на обучение учебния материал предвиден в приетите учебните програми по съответния вид спорт.

Автори от НСА „В. Левски“ изследват успеваемостта на студентите от академията в условията на Covid 19. Пандемията доведе до значителни промени в начина на оценяване на знанията на студентите в сферата на висшето образование, като се наложи оценяването да се извършва чрез онлайн методи (Миладинов, Кулева, Кончев, 2022)

В условията на световна пандемия от изключителна важност е превенцията на здравето, още повече при характера на „съвременният урбанизиран начин на живот, научните и техническите достижения, недостигът на време са основната причина за все по-големите размери на хиподинамия и хипокинезия сред студентската младеж. Те са основната причина за понижената двигателна активност сред студентите, водеща до снижаване параметрите на жизнените показатели и влошаване на здравето им.“ („Hypodynamia and hypokinesia are the main cause of decreased motor activity

among students, resulting in lower vital parameters, deterioration in health and lowering the learning abilities.“ (Kasabova, 2019: 758).

От голямо значение за превантивната роля за опазване на физическото и психическото здраве на студентите в съвременното ни има и „активното участие на студентите от неспециализираните по спорт висши училища в учебните занимания по физическо възпитание и спорт е изключително важно за тяхното здраве, за правилното им физическо развитие и придобиването на качества и умения, необходими за тяхната бъдеща професионална реализация“ (Касабова, 2019). Днес постоянно се търсят нови форми и методи за провеждане на спортни занимания и състезания във висшите училища, респондиращи на предизвикателствата на новото време, които дават възможност за реализиране на задачите и справяне с предизвикателствата възникващи пред обучението по физическо възпитание във висшите училища.

В съвременния живот, освен целенасочени занимания с конкретен спорт е необходимо на спортуващите студенти да се дават и знания за това, как да водят здравословен начин на живот, как да изградят своя оптимален хранителен режим, за да получи организма им всички необходими полезни вещества по естествен начин, чрез храната. Здравословният начин на живот има и превантивна функция върху здравето, което е особено важно в съвременното ни.

Заниманията със спорт в комбинация с оптимален хранителен режим водят до подобряване на здравето, работоспособността и функционалните възможности, до по-добро самочувствие, каляване на волята, повишаване устойчивостта на организма при стресови ситуации и различни заболявания, за по-бързото приспособяване към постоянно сменящите се условия, което от своя страна спомага за по-голяма ефективност във всички направления от живота ни. (Шишков, 2021)

Комбинирането на спортните занимания и активности с подходящ хранителен режим е правилният път към повишаване на адаптивните възможности на организма, което е гаранция за адекватни действия и реакции при разнообразните житейски ситуации.

Според нас в провежданото онлайн обучение системата на организация и разпределение на учебния материал по баскетбол в УНСС не отговаря в пълна степен на потребността на студентите от знания за провеждане на самостоятелни тренировъчни занимания за изграждане на баскетболни умения и двигателни навици, както и изграждане на оптимален хранителен режим и здравословно хранене.

В тази връзка си поставихме **цел** да установим какви са потребностите за спортуване на студентите, имат ли изградени навици за здравословно хранене и водят ли здравословен начин на живот.

За реализиране на целта си поставихме следните **задачи**:

1. Да се разработи анкетна карта.
2. Да се проведе анонимна анкета със студентите от УНСС включени в учебните групи по избираем спорт баскетбол.
3. Да се обработят и анализират данните от анкетното проучване.
4. Да се изведат актуални и адекватни изводи и препоръки за практиката наложена от пандемичните условия.

Методология:

За реализиране на поставената цел и задачите на изследването са приложени следните **методи**: *обзорно проучване на съществуващата специализирана литература, анкетен метод, математико-статистически методи.*

Обект на анкетното проучване е обучението по физическо възпитание в пандемични условия.

Предмет на проучването са знанията, потребностите и нагласите на анкетираните студенти по отношение на обучението по баскетбол в платформата на УНСС.

Контингент на проучването са 170 студенти (84 жени и 86 мъже) от I и II курс записани на избираем спорт баскетбол в УНСС.

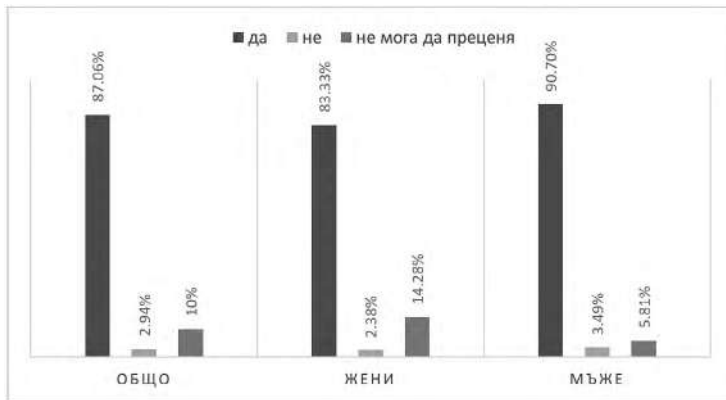
В дистанционната платформа на УНСС е предоставена „Анкета – достатъчно ли спортуваме и имаме ли базови познания за здравословно хранене в условия на пандемия“, която е анонимна и съдържа 14 въпроса по интересуващите ни проблеми (Приложение 1). Резултатите от изследването са обработени математико-статистически в Excel, използван е и сравнителен анализ.

Анализ на резултатите

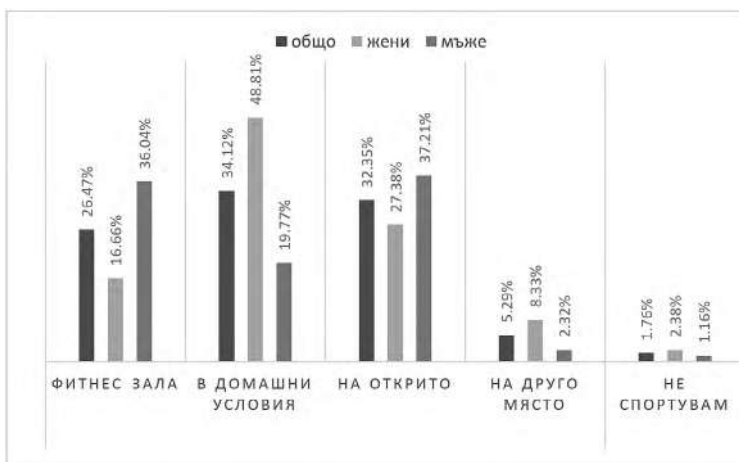
При анализа на резултатите сме следвали последователността на отговорите от анкетното проучване. От получените отговори става ясно, че отговорилите студентки са 49,41%, а студентите мъже са 50,59%. Това е показател, че студентите и от двата пола проявяват приблизително еднакъв интерес към дистанционната форма на обучение по физическо възпитание – баскетбол. Студентите от 1-ви курс са 54,18%, а останалите 45,88% са студенти от 2-ри курс.

Отговорите на анкетираните и сравнителен анализ на въпрос „3. Считате ли, че повишената двигателна активност се отразява благоприятно върху Вашето здраве и начин на живот?“ (фиг. 1) сочи, че 87,6% от анкетираните студенти смятат, че повишената двигателна активност се отразява благоприятно на здравето им, този висок процент ни дава възможност да приемем твърдението, че студентите са добре информирани за положителното въздействие на спорта върху здравето им. С „не мога да преценя“

отговарят 10% от анкетираните (14,28% от анкетираните жени и 5,81% от анкетираните мъже). Близо 3% от студентите дават отрицателен отговор.



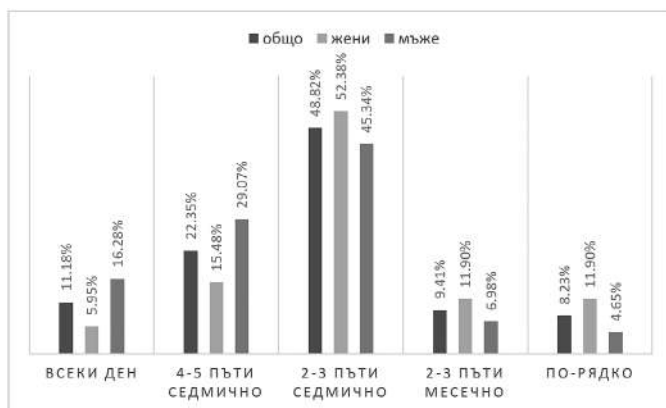
Фиг. 1. Процентно съотношение и сравнителен анализ на отговорите на студентите на въпроса: „Считате ли, че повишената двигателна активност се отразява благоприятно върху Вашето здраве и начин на живот?“



Фиг. 2. Процентно съотношение и сравнителен анализ на отговорите на студентите на въпроса: „Къде спортувате?“

Смятаме, че дадените отговори на на въпроса „Къде спортувате?“ (фиг.2) са силно повлияни от обхваналата ни пандемия. Тук с приблизително равни проценти са отговорите „в домашни условия“ с 34,12% (48,81% от запитаните жени) „на открито“ с 32,35%, във фитнес зала спортуват 26,47% от анкетираните. Прави впечатление, че 48,81% от запитаните жени спортуват „в домашни условия“. Приблизително равни са квотите

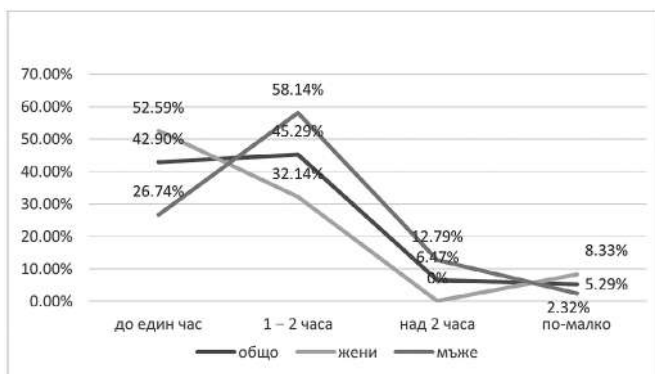
на отговорилите мъже на следните отговори: „фитнес зала“ – 36,04% и „на открито“ – 37,21%. Ниският процент от едва 5,29% спортуващи „на друго място“ обясняваме с по-специалните интереси на студентите към определен вид спорт, а дадените едва 1.76% отговори „не спортувам“ приемаме за добър показател за активността на студентите по отношение на практикуването на спорт.



Фиг. 3. Получени отговори и сравнителен анализ на въпроса „Колко често спортувате?“

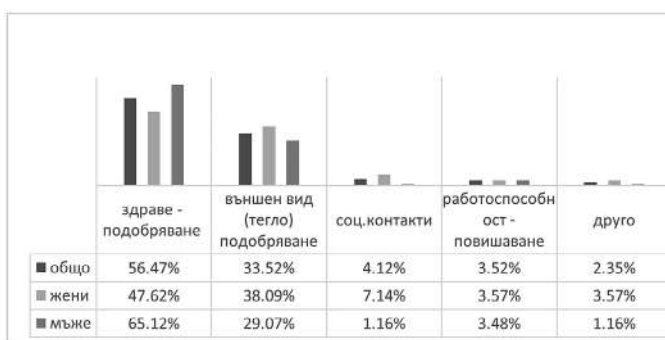
На въпроса „Колко често спортувате?“ (фиг. 3) близо 49% от анкетираните са отговорили 2–3 пъти седмично. Това са 45,34% от мъжете и 52,38% от жените. Радостен е фактът, че 22,35% от анкетираните отговарят, че тренират 4–5 пъти седмично, близо 6% от анкетираните жени и 16,28% от мъжете тренират ежедневно, а 29% – 4/5 пъти седмично. Смятаме това за много добра проява на физическа активност, а също така отговорите ни дават и представа за информираността на студентите по отношение на състоянието „недостатъчна тренираност“, към което водят другите 2 отговора – „2–3 пъти месечно“ – 9,41% и „по-рядко“ – 8,23%.

Установената разлика в отговорите на въпроса „С каква продължителност обикновено е тренировката Ви?“ между студентите мъже и жени (фиг. 4), е значима. Повече от половината от отговорилите студентки 52,59% провеждат тренировка с продължителност „до един час“, а 8,33% от отговорилите студентки са дали отговор „по-малко“. Това показва, че цели 60,92% от студентките не провеждат тренировки с нормална продължителност! В сравнение с тях 29,06% от мъжете посочват тези отговори, а 58,14% тренират „1–2 часа“. Останалите 12,79% от отговорилите мъже провеждат тренировки с продължителност над 2 часа.



Фиг. 4. Получени отговори и сравнителен анализ на въпроса „С каква продължителност обикновено е тренировката Ви?“

Въпросът на който получените отговори бяха много интересни за нас бе „Какво поражда Вашия интерес към активно спортуване?“ (фиг. 5). Много показателен за нас бе големия процент 56,47% от общите отговори са „подобряване на здравето“ (47,62% студентки ии 65,12% студенти) отговорилите с отговор „подобряване на външния вид“ са 33,52%, другите три отговори са в интервала от 4,12% и 2,35% и са със сравнително ниски стойности. Тези резултати ни дават основание да смятаме, че е необходимо учебния материал да бъде обогатен и акцентът му да попада върху здравето и ползите от спортуване.

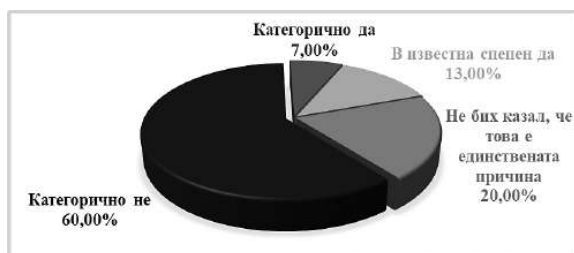


Фиг. 5. Получени отговори и сравнителен анализ на въпроса „Какво поражда Вашия интерес към активното спортуване?“

В следващата част от нашата анкета сме задали няколко въпроса отнасящи се към здравословния начин на живот (здравословното хранене, знания за основните групи хранителни вещества и техните функции).

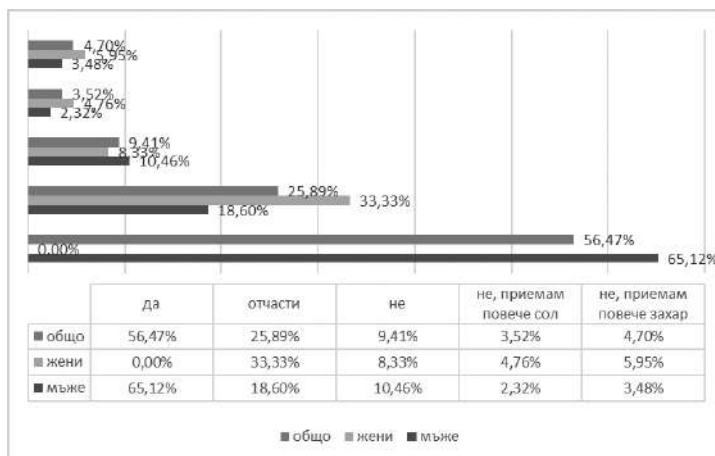
На въпроса „Считате ли, че здравословното хранене се отразява благоприятно върху Вашето здраве и начин на живот?“ (фиг. 6) цели 95,29% от

студентите са отговорили положително, едва 4,12% от анкетираните дали отговор „не мога да преценя“, а 0,59% от тях отговарят отрицателно.

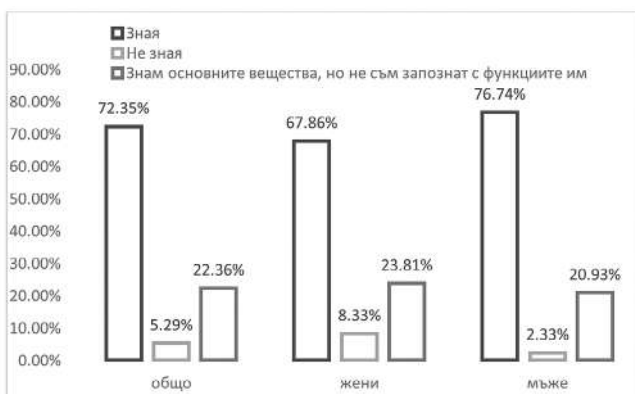


Фиг. 6. Получени отговори и сравнителен анализ на въпроса „Считате ли, че здравословното хранене се отразява благоприятно върху Вашето здраве и начин на живот?“

Не така категорични са студентите при отговорите си на въпроса „Храните ли се здравословно и смятате ли, че вашето хранене дава на организма необходимите хранителни вещества?“ (фиг. 7) На този въпрос 65,12% от мъжете отговарят с „Да“, а анкетираните жени не дават дори един положителен отговор, най-много от тях отговарят с „отчасти“ – 33,33% срещу 18,60% от отговорите на мъжете. И при двата пола сравнително малък процент приемат *повече сол* – 4,76% от жените, срещу 2,32% от мъжете. Процентът на приемащите *повече захар* е съответно – 3,48% за мъжете и 5,95% за жените, а 10,46% от мъжете и 8,33% от жените дават отрицателен отговор.

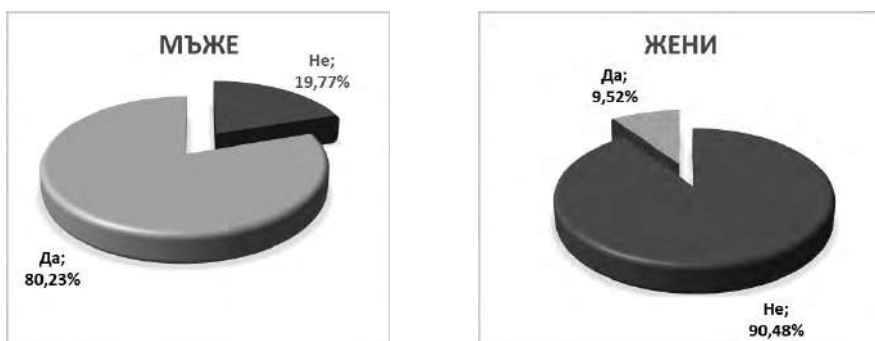


Фиг. 7. Получени отговори и сравнителен анализ на въпроса „Храните ли се здравословно и смятате ли, че вашето хранене дава на организма необходимите хранителни вещества?“



Фиг. 8. Получени отговори и сравнителен анализ на въпроса „Знаете ли кои са основните хранителни вещества и каква функция изпълняват в човешкия организъм?“

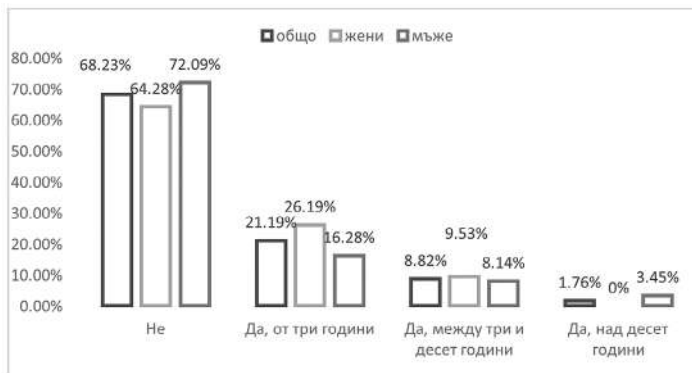
Отговорите на респондентите и сравнителен анализ на въпроса „Знаете ли кои са основните хранителни вещества и каква функция изпълняват в човешкия организъм?“ (фиг. 8) Общият процент на отговорилите положително е 72,35%. Тук 76,74% от мъжете и 67,86% от анкетираните жени дават положителен отговор. Съответно отрицателните отговори са 22,36% (от мъжете 2,33% и 8,33% от жените). Отговорът „Знам основните вещества, но не съм запознат с функциите им“ са предпочели 22,36% от студентите. Тези около 28% за отговори 2 и 3 показват, че при обучението на студентите е необходимо да се наблегне върху даването на знания за основните групи хранителни вещества и значението им за организма.



Фиг. 9. Получени отговори и сравнителен анализ на въпроса „Спазвате ли специален хранително-питеен режим (диета)?“

При получените отговори на въпроса: „Спазвате ли специален хранително – питеен режим?“ (фиг. 9) може да се каже, че са диаметрално противоположни за двата пола. Тук 80,28% от мъжете дават положителен

отговор, а такъв дават само 9,52% от анкетираните жени. Съответно отрицателните отговори при мъжете са 19,77% и цели 90,48% при жените. Това показва, че при обучението на студентките е необходимо да се наблегне върху даването на знания за ползите от спазване на здравословен хранителен режим.



Фиг. 10. Получени отговори и сравнителен анализ на въпроса „Пушите ли?“

При представения сравнителен анализ на фиг. 10 става ясно, че 68,23% от анкетираните лица не пушат, интересното тук е, че процентът на непушещите мъже е със 7,81% по-висок от този на непушещите жени. Жените дават по-висок процент и при следващите два отговора : „да, от три години“ те превишават мъжете с почти 10%, а при отговора „Да между 3 и 10 години“ с 1,39%. Единствено при пушещите над 10 години жените не дават положителен отговор.



Фиг. 11. Получени отговори и сравнителен анализ на въпроса: „Употребявате ли алкохол?“

От направения сравнителен анализ на дадените отговори на въпроса „Употребявате ли алкохол?“ (фиг. 12) е видно, че 43,53% от респондентите отговарят с отрицателен отговор, като това са 48,81% от жените и 38,37% от мъжете. При следващия отговор „Да, в малки количества / и отскоро“ процентът е 52,35%, като и при него процентът на отговорилите мъже превишава този на мъжете – 59,30% срещу 45,24%. За съжаление дамите отново дават по-висок процент от мъжете и при отговора „Да, редовно“, като тук те превишават процентно отговорите на мъжете повече от два и половина пъти 5,95% срещу 2,33%.

Обобщени изводи

Анкетираните студенти в голямата си част осмислят ползите от редовни занимания със спорт. Активните спортни дейности имат сериозна роля за подобряване на тяхното здраве, над 70% тренират два и повече пъти седмично, осъзнават ролята на спортните занимания за усъвършенстване на тялото и подобряване на външния вид. Тренировките на мъжете са с по – голяма продължителност от тези на студентките. Студентите мъже смятат, че имат знания и водят здравословен начин на живот. Това се потвърждава от високия процент непушачи и водещи здравословен начин на живот, а също така и при употребяващите алкохол в малки количества и отскоро. За студентките жени, акцентите при обучението им трябва да бъдат насочени към даване знания на студентките за ползите от спортуването и каква честота и продължителност трябва да имат спортните занимания за да имат благоприятен за здравето и физиката им ефект. Също така вниманието им трябва да бъде насочено към следване на здравословен начин на живот, хигиена и режим на здравословно хранене.

Заклучение

Резултатите от направения сравнителен анализ на отговорите на въпросите от анкетното проучване, очертават насоки за актуализация и оптимизиране на учебния процес на групите физическо възпитание – баскетбол при дистанционна форма на обучение. Трябва обаче да се има предвид, че баскетболът е контактна спортна игра и обучението по този вид спорт е добре да се провежда в присъствена форма на обучение, която е свързана не само с натоваване на физиката, но и с разтоваване на психиката на студентите. Контактът „face to face“ между преподаватели и студенти е от изключително важно значение за качеството на обучение, тъй като в практическите часове студентите се обучават в придобиване на спортни умения и изграждат на двигателни навици. Преподавателите по спорт дават на студентите във всеки учебен час и теоретични знания, подкрепени с практически умения.

Резултатите и анализът от анкетното проучване могат да бъдат ползвани и за сравнение с други проучвания по темата както на преподавателите по други спортни дисциплини в УНСС и висшите училища, така и от други спортни специалисти.

Литература

1. Алексиева, М., Борукова, М. (2020). Обучението по баскетбол на студенти от Великотърновския университет и Националната Спортна Академия в условията на извънредно положение. Педагогическо списание на Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ – Педагогически алманах бр. 2, с. 154–168. [Aleksieva, M. M. Borukova, (2020) Obuchenieto po basketbol na studenti ot Velikotarnovskia universitet i Natsionalnata Sportna Akademia v usloviyata na izvanredno polozhenie. Pedagogicheskospisanie na Velikotarnovskia universitet „Sv. sv. Kiril i Metodiy“ Pedagogicheski almanah br. 2, s. 154–168]
2. Алексиева, М. (2020). Обучението по баскетбол на студенти-магистри от Великотърновския университет в условията на извънредно положение. Годишник на НСА „Васил Левски“, Том 1, София: НСА Прес, 270–279. [Aleksieva, M. (2020). Obuchenieto po basketbol na studenti-magistri ot Velikotarnovskia universitet v usloviyata na izvanredno polozhenie. Godishnik na NSA „Vasil Levski“, Tom 1, Sofia: NSA Pres, 270–279].
3. Миладинов, О., М. Кулева, М. Кончев, (2022), Успеваемост на студентите от Национална Спортна Академия в условията на COVID-19 пандемията. Сп. Стратегии на образователната и научната политика, том 30, брой 4, с. 384–396. [Miladinov, O., M. Kuleva, M. Konchev, (2022), Uspevaemost na studentite ot Natsionalna Sportna Akademia „Vasil Levski“ v usloviyata na COVID-19 pandemiyata. Sp. Strategii na obrazovatelната i nauchната politika, tom 30, broy 4, s. 384–396.
4. Kasabova, L., (2019) „Physical development and functional workability of the female students in the beginning of their study in the UNSS pp. 552–558, International Scientific Conference „PEDAGOGICAL EDUCATION – TRADITIONS AND MODERNITY“, November 15–16, 2019. Veliko Tarnovo, eduk. I and BI, pp. 552–558, ISSN 2534-9317
5. Kasabova, L., (2019). Some changes in the psychomotorism of students with different levels in motor activity. Trakia Journal of Sciences, Vol. 17, Suppl. 1, pp. 758–763, Available online at: <http://www.uni-sz.bg> ISSN 1313-7069 (print) ISSN 1313-3551 (online) doi:10.15547/tjs.2019.s.01.124, Stara Zagora.
6. Касабова, Л. (2019). Влияние на специалната физическа подготовка върху техникотактическите умения на студентки от профилираните групи по баскетбол. Книга върху дис. труд, Изд. ТУ – София, ISBN: 978-619-167-386-5, с. 17–18. [Kasabova, L. (2019) Vliyanie na spetsialnata fizicheska podgotovka varhu tehniko-takticheskite umenia na studentki ot profiliranite grupi po basketbol. Kniga varhu dis. trud, Izd. TU – Sofia, ISBN: 978-619-167-386-5, s. 17–18.]
7. Шишков, М. (2021). Проучване на потребностите за спортуване и навигацията за здравословен начин на живот на студенти от групите по фитнес на УНСС в предизвиканите от Covid-19 пандемични условия. KNOWLEDGE FOR DEVELOPMENT, Institute of Knowledge Management (IKM), Vol. 46, pp. 1081–1086. [Shishkov, M., (2021), Prouchvane na potrebnostite za sportuvane i navitsite za zdravosloven nachin na zhivot na studenti ot grupite po fitnes na UNSS v predizvikanite ot Covid-19 pandemichni uslovia. KNOWLEDGE FOR DEVELOPMENT, Institute of Knowledge Management (IKM), Vol. 46, pp. 1081–1086.]

Приложение 1.

Анкета

Тази анкета цели да проучи двигателната активност и интереса към здравословно хранене на студентите от УНСС записани в часовете по избираем спорт – Баскетбол. Търсената информативност в анкетата е повлияна от провежданите онлайн учебни занимания в условия на пандемия. Вашите отговори са особено ценни за нас и ще спомогнат за облагородяване на учебния материал в часовете по Баскетбол в УНСС.

1. Пол
 - а) Мъж
 - б) Жена
2. Курс
 - а) I курс
 - б) II курс
3. Считате ли, че повишената двигателна активност се отразява благоприятно върху Вашето здраве и начин на живот?
 - а) Да
 - б) Не
 - в) Не мога да преценя
4. Къде спортувате?
 - а) фитнес зала б) домашни условия в) на открито г) на друго място
 - д) не спортувам
5. Колко често спортувате?
 - а) всеки ден
 - б) 4–5 пъти седмично
 - в) 2–3 пъти седмично
 - г) 2–3 пъти месечно
 - д) по-рядко
6. С каква продължителност обикновено е тренировката Ви?
 - а) до един час
 - б) 1–2 часа
 - в) над 2 часа
 - г) по-малко
7. Какво поражда Вашия интерес към активното спортуване?
 - а) подобряване на здравето
 - б) подобряване на външния вид (тегло)
 - в) социални контакти
 - г) повишаване на работоспособността
 - д) друго

8. Според Вас съществуват ли рискове за здравето при активно спортуване, например от:

- а) травми при лошо поддържане на уредите
- б) подхлъзване и падане
- в) електричество
- г) дихателни и други инфекции
- д) шум и/или вибрации е) други

9. Считате ли, че здравословното хранене се отразява благоприятно върху Вашето здраве и начин на живот?

- а) Да
- б) Не
- в) Не мога да преценя

10. Храните ли се здравословно и смятате ли, че вашето хранене дава на организма необходимите хранителни вещества?

- а) Да отчасти, например имате една здравословна закуска
- б) не
- в) не, приемам повече сол
- г) не, приемам повече захар

11. Знаете ли кои са основните хранителни вещества и каква функция изпълняват в човешкия организъм?

- а) Зная
- б) Не зная
- в) Знам основните вещества, но не съм запознат с функциите им

12. Спазвате ли специален хранително-питеен режим (диета)?

- а) Не
- б) Да, опишете го

13. Пушите ли?

- а) Не
- б) Да, от три години
- в) Да, между три и десет години
- г) Да, над десет години

14. Употребявате ли алкохол?

- а) Не
- б) Да, в малки количества
- и) или отскоро?
- в) Да, редовно

Доц. Лариса Касабова, д-р
УНСС, София, Bulgaria

E-mail: larissa.kasabova@gmail.com

GSM: + 359 894 563 333

<https://orcid.org/0000-0001-5156-7590>

ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕТО КАТО ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ ВЪВ ВИСШИТЕ УЧИЛИЩА

МАРИНА НЕДКОВА

NEDKOVA MARINA. ONLINE LEARNING AS AN EDUCATION FORM OF TRAINING IN UNIVERSITY

Абстракт: В статията се отделя внимание на преподавателския и студентски поглед при дистанционното онлайн обучение по физическо възпитание и спорт във висшите училища. Пандемията засегна в голяма степен както студенти така и преподаватели и целта на изследването е да се установи и оцени позицията, нивото на провеждана на часовете по физическо възпитание и спорт от преподавателите както и нагласата и мнението на студентите за осъщественото онлайн обучението по учебната дисциплина „Физическо възпитание и спорт“ по време на пандемията.

Ключови думи: *анкета, студенти, преподаватели, двигателна активност, дистанционното онлайн обучение, физическо възпитание и спорт*

Abstract: This article is about teacher's and student's point of view in remote (online) learning of physical education and sports at university. The pandemic had great impact on both students and teachers. Therefore, not only the purpose of this research is to establish and evaluate the position and level of conduct in physical education and sports classes by teachers, but also the attitude and opinion of students regarding remote (online) training in „Physical Education and Sports“ course during the pandemic.

Keywords: *survey, students, teachers, physical activity, online distance learning, physical education and sports*

В следствие на пандемията студентите изгубиха възможността да изпълняват естествените си движение и им беше отнета възможността да се придвижват и да упражняват всякакъв вид двигателна дейност. Онлайн заниманията им по физическо възпитание и спорт остана единствената им възможност за упражняване на каквато и да е двигателна активност. Спиране на заниманията в учебни заведения се отразява върху образованието по физическо възпитание и спорт. Не по-маловажно е затварянето на обекти като фитнесзали, стадиони, басейни, паркове, детски площадки и др. и невъзможността за осъществяване на практикуваните дотогава физически активности извън местата за живеене и на открито (Стаменков, 2020). Пред преподавателите се появи предизвикателството от неприменяемата традиционната система за провеждане на часове за обучение по физическо възпитание и спорт, да се търсят нетрадиционни решения за приложение на физическите упражнения с различни форми на двигателна активност. Световната здравна организация определя недостатъчната двигателна активност като четвърти рисков фактор за общата смъртност сред хората, тъй като се отразява отрицателно върху всички органи и

системи на човешкия организъм, като и върху психиката (WHO, 2010). Пандемията, предизвикана от Ковид-19, засегна в голяма степен както студенти и преподаватели, така и системни администратори и много други работещи, които поддържат необходимите технически ресурси за осъществяване на онлайн обучение. Студентите очакват бързи отговори на възникналите въпроси, но отговорите стават все по-сложни, поради невъзможността за единство в изискванията както за самата учебна дисциплина спорт, така и последващото оценяване (Пелтекова, 2021). Дистанционното преподаване на спортни дисциплини е предизвикателство за преподавателите, които трябва да подготвят учебен материал, адаптиран към дистанционна форма на обучение (Алексиева, 2020). Дистанционната форма на обучение е организация на учебния процес, при която студентът и преподавателят са разделени по местоположение, но не непременно и по време, като създадената дистанция се компенсира с технологични средства. При дистанционната форма на обучение се използват аудио, видео, компютърни и комуникационни технологии и средства (Наредба, 2004). Според Пелтекова изследвания в посока дистанционно обучение по физическо възпитание и спорт е приложимо и положително за разработване на по-добра организация при необходимост от провеждане на онлайн обучение на студенти, както по практическата дисциплина спорт, така и при други курсове. То доказва, че студентите са неделима част от двигателя за развитие на учебния процес. Резултатите и анализите от анкетни допитване може да се използват за сравнение с други проучвания по темата за онлайн обучение. Подобен подход до голяма степен може да унифицира изследователските проучвания и оценки и да направи преподаването по спорт по-качествено (Пелтекова, 2021).

Проучването на отношението и мотивите на студентите е особено важно и необходимо за установяване насоката на изменение и развитие на учебната дейност по физическо възпитание и спорт. Според Г. Игнатов (2010), „Проблемът за мотивацията е централен в учебно-тренировъчната дейност. Нещо повече, без да се познават мотивите е невъзможно да се прогнозира поведението на студентите и то да се управлява успешно.“ (Игнатов, 2010). Същият автор смята, че качеството и ефикасността на образованието в голяма степен зависят от компетентността, мотивацията и находчивостта на преподавателите (Игнатов, 2016).

Пренебрегването на двигателната активност създаде условия за развитие на негативни тенденции, като натрупване на стрес, агресия и депресия, нарушаване на психическото и волево състояние на личността. Според Янева и колектив (2020) не е необходимо да се търсят доказателства за ефективността на спорта и въздействието му (физическо, психическо и интелектуално) върху индивида.

В свое изследване И. Петкова и Г. Игнатов представят резултати от проведено изследване в периода април-юни 2020 г. по време на пандемията от Covid-19. Анкетното проучване е насочено към установяване начина на организиране и прекарване на свободното време и учебните дейности преди и по време на пандемията. Резултатите получени от студенти от педагогическото направление показват, че по време на пандемията се е увеличило времето отделено за учебни дейности, променили са се активностите, на които са отделяли време, увеличили са се спортните дейности, променили са се уменията, свързани с личностното и професионалното им развитие (Petkova & Ignatov, 2021).

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Целта на изследването е да се установи и оцени позицията, нивото на провеждане на часовете по физическо възпитание и спорт от преподавателите както и нагласата и мнението на студентите за осъществяването на онлайн обучението по учебната дисциплина „Спорт“ по време на пандемията.

Задачите, произтичащи от целта са следните:

1. Теоретична обосновка на проблема;
2. Провеждане на анкетно проучване със студенти и преподаватели за оценката и отношението им към онлайн обучението ;
3. Анализирание на получените резултати;
4. Да се изведат изводи и препоръки с цел да се подобрят методическите подходи при онлайн обучението по физическо възпитание и спорт във висшите училища.

За реализиране на поставената цел и задачите на изследването са приложени следните методи: обзорно проучване на специализираната литература и анкетен метод.

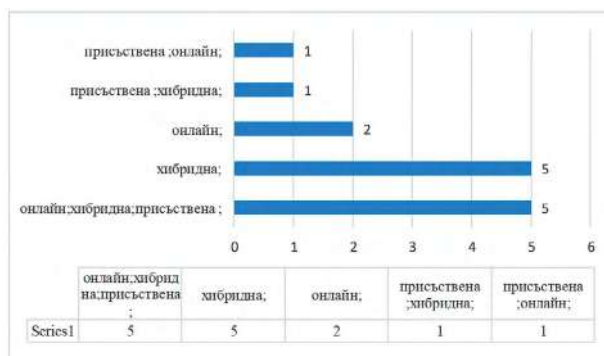
Контингент на изследването са 139 студента от I до IV курс, редовна форма на обучение от СУ „Св. Климент Охридски“, София, България както и преподаватели от следните висши училища, водещи часове по физическо възпитание и спорт: СУ „Св. Климент Охридски“, Медицински университет – Пловдив, МУ – София, УАСГ, Тракийски университет, УНСС, Химикотехнологичен и металургичен университет, Медицински Университет – Плевен, НБУ, Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“, ПУ Паисий Хилендарски, Великотърновски университет, Медицински университет – Плевен, Лесотехнически университет. Анкетите са анонимни и се попълват по желание. В настоящата разработка ще се разгледат няколко въпроса от анкетите, свързани с онлайн обучението.

Обобщените резултати са представени в следващите фигури (1–7).

Резултати и анализ

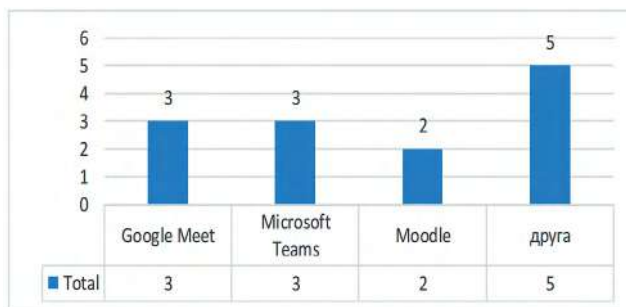
Анализирани са отговорите на участниците, които са дали своето мнение 14 преподаватели от различни университети в България, водещи часове по физическо възпитание и спорт и 139 студенти, обучаващи се в СУ „Св. Климент Охридски“.

На въпроса „Каква форма на обучение по ФВС има във ВУ последните 2 години?“ равен брой 5 – дават като отговор „онлайн; хибридна; присъствена“ и само „хибридна“; само два университета са били изцяло „онлайн“ и по един – „присъствена ;хибридна“ и „присъствена ;онлайн“. Това различие идва от автономността на всеки университет, както и спецификата на специалностите, които се обучават студентите и политиката на всеки един от тях (фиг. 1).



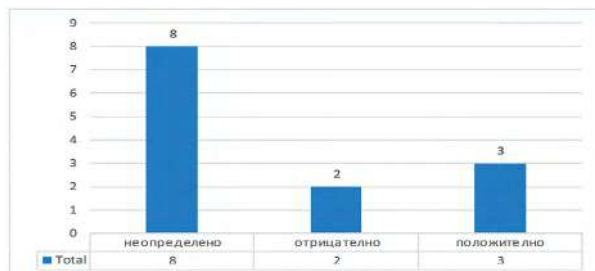
Фиг. 1. Форма на обучение по ФВС има във ВУ последните 2 години

По същата причина има явни различия и при начина на провеждане на часовете по физическо възпитание и спорт при онлайн обучение. По три преподавателя са посочили, че се използват платформите „Google Meet“ и „Microsoft Teams“, платформата „Moodle“ от два университета, а пет анкетирани са дали като отговор „друга“ (фиг. 2).



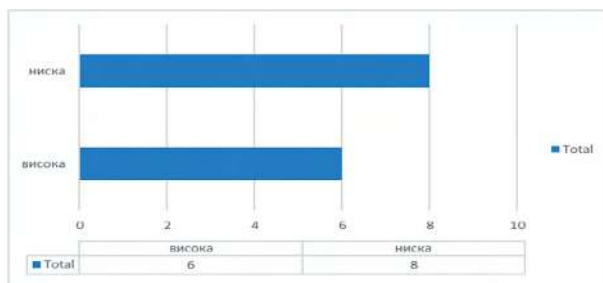
Фиг. 2. Използвана платформа при онлайн обучение

Според преподавателите по физическо възпитание и спорт отношението на студентите към спорта по време на онлайн обучение е „неопределено“, което говори за липса на обратна връзка „студент“ – „преподавател“. Незадоволителни са процентите на положителните отговори – 3 броя, които се препокриват и с отрицателните отговори. (фиг. 3)



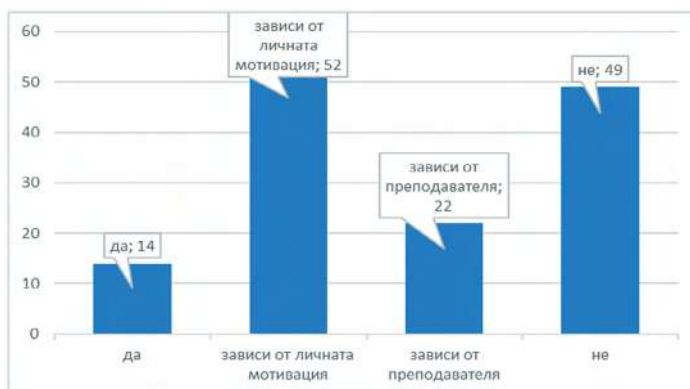
Фиг. 3. Отношението на студентите във ВУ към спорта по време на онлайн обучение

Почти равни са като стойности мненията на преподавателите за активността на студентите във висшите училища към заниманията по спорт по време на онлайн обучението. 57% смятат, че е ниска и недостатъчна, докато 43% отговарят „висока“ (фиг. 4).



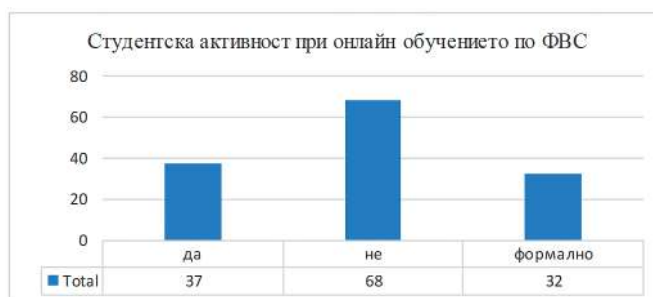
Фиг. 4. Активността на студентите във ВУ към заниманията по спорт по време на онлайн обучението

След като разгледахме мнението на преподавателите по физическо възпитание и спорт за онлайн обучението е интересно да се представи и гледната точка на група студенти, обучаващи се в СУ „Св. Климент Охридски“. Според тях 36% смятат, не е качествено онлайн обучението по физическо възпитание и спорт, 38% отговарят, че зависи от личната мотивация. 16% определят важността на преподавателя и едва 10% посочват положително качеството на обучение (фиг. 5).



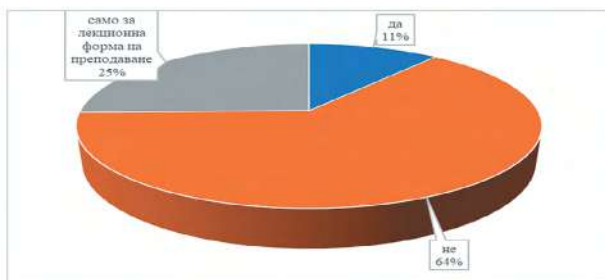
Фиг. 5. Качество на онлайн обучението по ФВС във ВУ

Близки са като резултати отговорите на въпросите за активността при онлайн обучението по физическо възпитание и спорт зададени към преподавателите и студентите (фиг. 4 и 6). 50% (68 анкетирани) отговарят, че не са били активни, а 23% са участвали формално. Едва 27% отбелязват, че са били активни.



Фиг. 6. Студентска активност при онлайн обучението по ФВС

Голяма част от анкетираните, споделят, че онлайн обучението не е приложимо като форма на обучение за предмета физическо възпитание и спорт – 64%. 25% смятат, че такова обучение е приложимо само за лекционна форма на преподаване. За 11% от анкетираните студенти онлайн обучението е абсолютно приложимо.



Фиг. 7. Приложимостта на онлайн обучението като форма на обучение по ФВС във ВУ

Въз основа на интерпретацията на резултати от проведеното допитване за оценка на онлайн обучението по физическо възпитание и спорт, се налагат няколко **изводи препоръки**.

✓ В съвременния живот най-голямо предизвикателство пред преподавателите остава запазването на качеството на преподаване на физическото образование и спорт.

✓ Припокрива се мнението на студентите от настоящето изследване и изследване на друг автор (Пелтекова, 2021), че онлайн обучението не е подходящо за придобиване на спортни умения, то може да служи като допълваща част във вид на лекционен курс.

✓ В условията на извънредно положение, дистанционното онлайн обучение допринася за обогатяване на теоретичните знания на студентите, но не е положително върху практическите им умения както при присъствено занимание.

✓ Предлагаме данните от изследването да насочат търсенията и възможностите за предлагане на адаптивни и функционални форми на двигателна активност в условията на извънредно положение, както и да способстват за осъвременяване и адаптиране на учебните програми и форми на обучение.

Това може да провокира спортните специалисти-педагози да търсят методи и средства за по-качествено преподаване по физическо възпитание и спорт в условията на дистанционното онлайн обучение.

Литература:

1. Алексиева, М., Петкова, П. (2020). Практическото обучение във великотърновския университет в условията на извънредна ситуация. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, 438–443. [Aleksieva, M., Petkova, P. (2020). Prakticheskoto obuchenie vuv velikoturnovskia universitet v usloviata na invunredna situacia. *Savremnii tendencii na fizicheskoto vaspitanie i sporta*, 438–443].
2. Игнатов, Г. (2010). Мотивационни особености за учебно-спортна дейност в занятията по футбол в СУ „Св. Климент Охридски“. *Оптимизация и иновации в учебно-трени-*

- ровъчния процес. VII „Св. Климент Охридски“, 34–45. [Ignatov, G. (2010). Motivatsionni osobenosti za учебно-sportna deinnost v zanyatiyata po futbol v SU „Sv. Kliment Ohridski“. Optimizatsiya i inovatsii v учебно-trenirovuchniya protses. UI „Sv. Kliment Ohridski“, 34–45]
3. Игнатов, Г. (2016). Визията на университетския преподавател според студенти от специалност „Физическо възпитание и спорт“ в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. *Теория и практика на психолого-педагогическата подготовка на специалиста в университета*, 497–505. [Ignatov, G. (2016). Viziyata na universitetskia prepodavatel spored studenti ot spetsialnost „Fizicheskoto vospitanie i sport“ v Sofiyskia universitet „Sv. Kliment Ohridski“. *Teoria i praktika na psihologo-pedagogicheskata podgotovka na spetsialista v universiteta*, 497–505.]
 4. Наредба, (2004). Наредба за държавните изисквания за организиране на дистанционна форма на обучение във висшите училища. 9 Ноември 2004 г., София: Обн. ДВ. бр. 99. [Naredba, (2004) Naredba za darjavnite iziskvania za organizirane na distancionna forma na obuchenie vuv vishite uchilishta. 9 Noevri 2004 g., Sofia: Obn. DV br. 99]
 5. Пелтекова, И. (2021). Студентска позиция по въпроса за онлайн обучението предизвикано от Ковид-19 по учебната дисциплина спорт. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорт*, 382–389. [Pelteкова, I. (2021). Studentska pozicia po vaprosa za online obuchenieto predizvikano ot Covid-19 po учебna disciplina sport. *Savremni tendencii na fizicheskoto vaspitanie i sporta*, 382–389]
 6. Стаменков, И. (2020). Разнообразните въздействия на COVID-19 върху световната спортна индустрия. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорт*, 421–429. [Stamenkov, I. (2020). Raznoobraznite vazdeystvia na COVID-19 varhu svetovната sportna industria. *Savremni tendentsii na fizicheskoto vaspitanie i sporta*, 421–429.]
 7. Янева, А., Стоянова, Е., Йорданов, Е. Изследване нивата на агресивна раздразнителност на студенти, занимаващи се със спортовете: джудо, баскетбол, фитнес и тенис. *Формиране на гражданина и професионалиста в условията на университетското образование*, Китев, ISBN 978-954-490-676-4, Изд. ЕКС-ПРЕС – Габрово, 2020, с. 263–269. [Yaneva, A., Stoyanova, E., Yordanov, E. Izsledvane nivata na agresivna razdrzhitelnost na studenti, zanimavashti se sas sportovete: dzhudo, basketbol, fitnes i tenis. *Formirane na grazhdanina i profesionalista v usloviyata na universitetskoto obrazovanie*, Kiten, ISBN 978-954-490-676-4, Izd. EKS-PRES – Gabrovo, 2020, s. 263–269.]
 8. Petkova, I., & Ignatov, G. (2021). Personal-professional profile of the student – future teacher, before and during Covid-19. *Trakia Journal of Sciences*, 19(1), 712–718.
 9. WHO, W. H. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.

Гл. ас. Марина Недкова, д-р
 Катедра „Спортни игри и планински спортове“
 GSM: +359 885 035 858
 E-mail: mnnedkova@uni-sofia.bg
 ORCID 0000-0001-9750-3621

СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗА МОТИВАЦИОННА ГОТОВНОСТ И ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ ПРИ ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕ НА СТУДЕНТИ

МИЛЕНА ГРИГОРОВА

GRIGOROVA MILENA. COMPARATIVE ANALYSIS OF INDICATORS OF MOTIVATIONAL READINESS ACTIVITY IN ONLINE EDUCATION OF STUDENTS

Абстракт: В статията се представят и анализират данни от анкетно проучване на двигателната активност и мотивационната готовност за практикуване на спортна дейност на студенти от РУ по време на онлайн обучение в условия на епидемиологична обстановка породена от COVID-19.

Ключови думи: *двигателна активност, студенти, мотивация, Русенски университет*

Abstract: The article presents and analyzes data from a survey of physical activity and motivational readiness for sports activities of students from RU during online training in the conditions of the epidemiological situation affected by COVID-19.

Keywords: *physical activity, students, motivation, University of Ruse*

Въведение

Министерството на физическото възпитание и спорта даде гласност на национално проучване, направено сред 1200 български граждани на възраст между 18 и 65 години, относно степента на тяхната информираност за нуждата от физическа активност и системни спортни занимания. Проучването е част от проекта „Никога не е късно за ново начало“, който реализира МФВС, осигурени по оперативна програма „Развитие на човешките ресурси“, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския финансов фонд (Червенкова, 2013; WHO, 2008).

От проучването става ясно, че спортната активност намалява все повече и повече с нарастването на възрастта. Като цяло българите знаят, че трябва да са физически по-активни, но не проявяват нужното усилие за това. Целта е хората да бъдат мотивирани и убедени колко е важно да се движат, за да са здрави. Необходимо е да бъдат създадени условия и навици за спорт, което ще подобри начина им на живот и качеството на тяхната работа (Иванов, 2001).

В условията на пандемия обучението от разстояние, което се провежда в стотици образователни системи и включва в себе си различни видове дистанционно обучение (синхронни и асинхронни форми и др. програми) се определя от някои изследователи като „кризисно обучение“. Голямото предизвикателство е свързано с това как, новите възможности създадени от физическото затваряне на училищата, да се използват за трансформа-

ция на организационните и педагогически модели в съвременното образование (<http://www.who.int>).

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

За да установим каква е двигателната активност на студенти от РУ и тяхната мотивационна готовност за практикуване на спортна дейност по време на онлайн обучение в условията на епидемиологична обстановка породена от COVID-19, провеждахме анкетни проучвания за учебните 2019–2020, 2020–2021 и 2021–2022 години и извършихме сравнителен анализ на изследваните показатели.

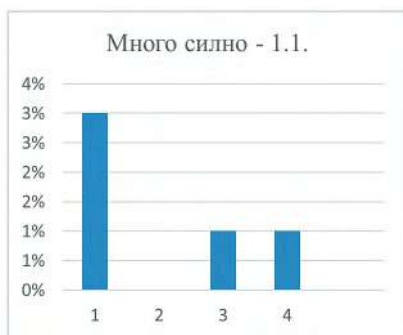
Субект на изследването са студенти от Русенски университет от I до V курс, различни специалности, на възраст от 19 до 46 години, включени в групите Спорт по избор – фитнес, аеробика и лека атлетика.

Анкетите са проведени през периодите – март–май 2020 г. – 83 студенти; септември–декември 2020 г. – 75 студенти; февруари–май 2021 г. – 100 студенти; ноември–декември 2021 г. – 152 студенти (т.н. ПЪРВА, ВТОРА, ТРЕТА и ЧЕТВЪРТА ВЪЛНА от заболяемостта в България).

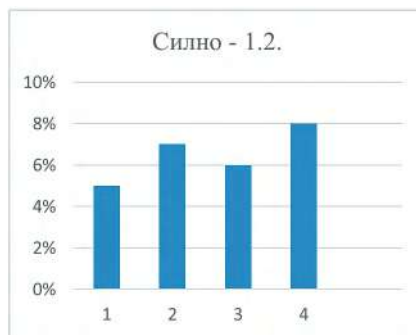
Анкетните данни са обработени с програма STATGRAPHICS (www.statgraphics.com).

На фигури 1 са представени резултатите в проценти от допитването – Какво състояние на тревожност изпитвате по време на извънредното положение?

Различните отговори са: много силно – фиг 1.2.; силно – 2.2.; умерено – 2.3.; слабо – 2.4. и не изпитвам – 2.5.



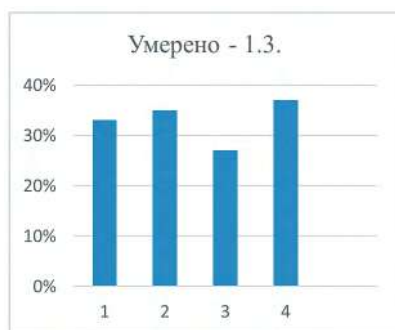
Фиг. 1.1. Много силно



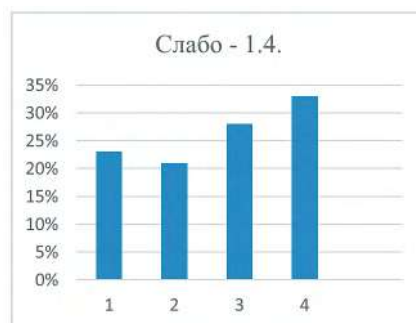
Фиг. 1.2. Силно

Забелязва се, че най-силно са тревожни студентите през първата вълна на заболяемостта – 3%, което ниво спада до нулево, а за следващите периоди се стабилизира около 1% от изследваните лица.

Фиг. 1.2. отчита резултатите за силна тревожност в диапазона от 5% до 8%, които нива също не са много високи и се характеризират с вълнообразна последователност.



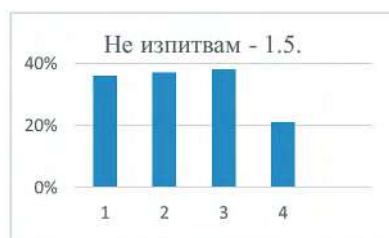
Фиг. 1.3. Умерено



Фиг. 1.4. Слабо

Представените резултати от диаграмата 1.3. изразява мнението, че процентният дял на умерено обезпокоени млади хора е най-голям за изследвания показател – тревожност. Това показва, че те са емоционално устойчиви, имайки предвид сложната обстановка и трудните условия за живот.

От данните за фиг. 1.5. се установява, че през т.н. четвърта вълна случаите, които не изпитват психическо напрежение намаляват от 36–38% за летния и зимния семестър на 2020 г. до 21% за декември 2021 г., което ни дава основание да считаме, че студентите постепенно са се адаптирали към тази извънредна обстановка и не са толкова силно обезпокоени.

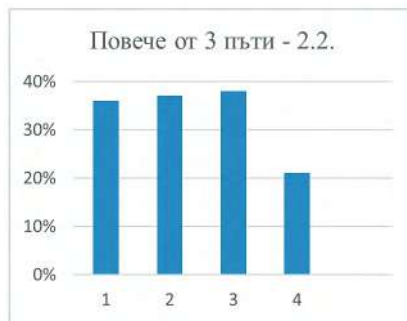


Фиг. 1.5. Не изпитвам

За да установим каква е двигателната активност на студентите от РУ и тяхната мотивация за спортуване, в анкетното проучване поставихме въпроса – Изпълнявате ли упражнения вкъщи? (фиг. 2).



Фиг. 2.1. Всеки ден

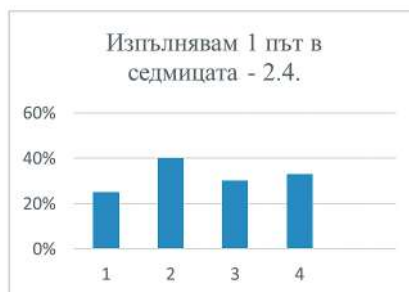


Фиг. 2.2. Повече от 3 пъти

Според процентното съотношение в диаграмите се констатира, че малка част от студентите считат за необходимо да спортуват всеки ден от 7% до 15% от случаите, като повишаването и увеличаване на желанието им за работа е в края на изследвания период.



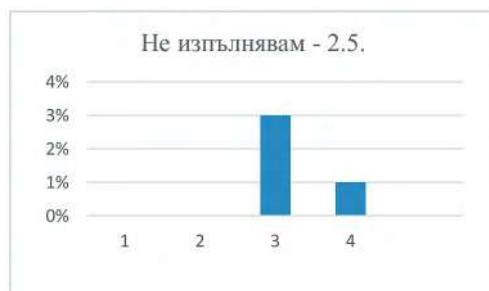
Фиг. 2.3. Изпълнявам 3 пъти в седм.



Фиг. 2.4. Изпълнявам 1 път в седм.

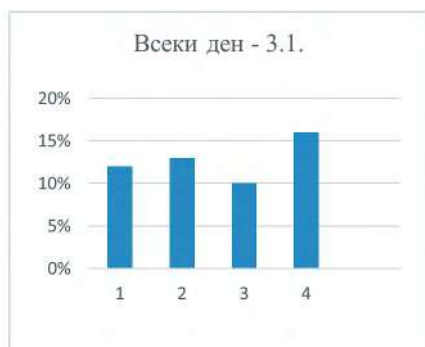
От данните се установява, че желанието за практикуване на двигателна дейност 3 пъти и един път седмично са най-използвани, като процентните им стойности достигат до 40% и в двата случая, но по-голямата величина показва, че 3 пъти седмично за четвъртия период е най-използвания, което предполага осъзнаване и повишаване на потребността от извършване на тренировъчни занимания.

Прави впечатление, че студентите, които не изпълняват упражнения се активизират в първата и втора вълна и са двигателно активни, но в следващите периоди 3% и 1% от тях не се движат, което предполага, че биха могли да са ангажирани повече с образователна дейност или пък са трудово заети.



Фиг. 2.5. Не изпълнявам

Резултатите от преценката за необходимост за изпълняване на упражнения регистрират следното (фиг. 3):



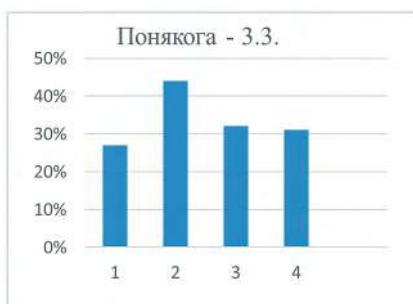
Фиг. 3.1. Всеки ден



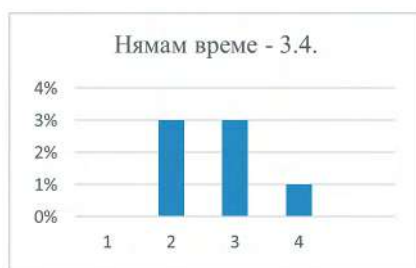
Фиг. 3.2. Често

На въпроса „Считате ли за необходимо да изпълнявате упражнения?“ най-много отговори са „често“ от 40% до 61% от изследваните лица, като в началото на безпрецедентната ситуация показателите са най-високи, това предполага висока необходимост за противодействие за принудителното изолиране вкъщи и старание за компенсирание на естествените двигателни потребности на човека, с цел опазване и съхраняване на психическото и физическото здравословно състояние на студентите.

44% от анкетираните са на мнение, че практикуването е необходимо „понякога“, като стойностите по време на втората вълна са най-високи, а само 27% от тях са за началния период на заболяемостта, причинена от COVID-19.



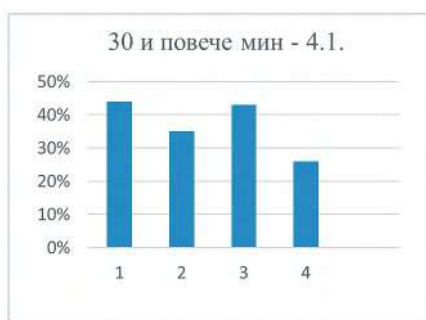
Фиг. 3.3.



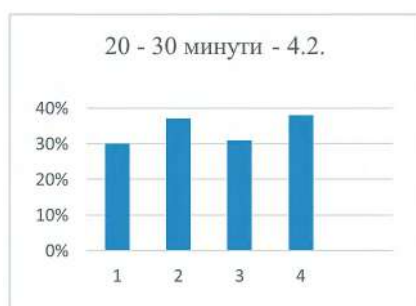
Фиг. 3.4. Нямам време

Едва 3%, а по-късно 1% не могат да отделят време за изпълняване на упражненията, но за периода март – май 2020 година този процент е 0%, което доказва високия интерес и желание за работа въпреки от самото начало на епидемичната обстановка и въвеждане на извънредното положение.

На фиг. 4 са отчетени резултатите от проучването – „С каква продължителност е изпълняваната от Вас тренировка?“

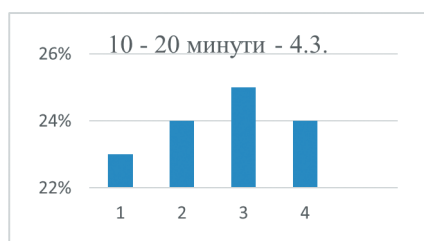


Фиг. 4.1. 30 и повече минути

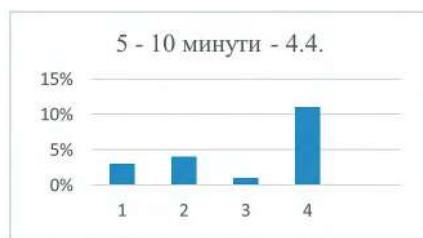


Фиг. 4.2. 20–30 минути

Прави впечатление, че най-продължителни тренировки, 30 и повече минути, 44% от студентите са провеждали заниманията си въпреки в самото начало на изследвания период – март–май 2020 г., която продължителност спада до ниво 26% за зимния семестър на 2021–2022 учебна година. На фиг. 4.2. се установява, че увеличеният процентен дял от 38% от случаите за тренировки 20–30 минути през последния период от проучването, показва, че студентите все пак са били мотивирани и заинтересовани да спортуват, но се предполага, че са ангажирани в по-голяма степен в ежедневните си дейности.



Фигура 4.3. 10 – 20 минути



Фигура 4.4. 5 – 10 минути

На фиг. 4.3. и 4.4. се наблюдава, че най-краткотрайните тренировки от 5 до 10 минути са с най-малки процентни дялове – 3%, 4%, 1% и 11% за изследваните периоди. Тези между 10–20 минути са съответно – 23%, 24%, 25% и 24%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Един от най-често използваните термини след пандемията е „новото нормално“ (<https://tuk-tam.bg>). То намира своето отражение и в обучението, както в училищата, така и в университетите. Образователните институции по цял свят се стремят към онлайн платформи, за да се адаптират към новата ситуация. Онлайн обучението има своите предимства и предизвикателства. То не може да замени знанията и уменията, които идват чрез практически опит. Електронното обучение често се основава на теория и му липсва практическа насоченост. За да бъде успешно онлайн обучението е важно да се развият някои ценни качества като: самодисциплина, управление на времето, висока мотивация, както и съхраняване и укрепване на здравето, осигуряване на психофизиологически баланс, които са особено важни за пълноценното развитие на младите хора.

Бележка: БГ: „Докладът/статията отразява резултати от работата по проект No 22-ФТ-04, финансиран от фонд „Научни изследвания“ на Русенския университет“.

Библиография

1. Иванов, И. (2001). Физическото възпитание във ВУЗ, София. [Ivanov, I. (2001). Fizicheskovo vazpitanie vav VUZ, Sofia.]
2. Червенкова, Л. (2013). Паневритмия, здраве и благополучие, Университетско изд. „Св. Климент Охридски“, София, ISBN 978-954-07-3575.7. [Chervenkova, L. (2013). Panevritmia, zdrave I blagopoluchie, Universitetsko izd. „Sv. Kliment Ohridski“, Sofia, ISBN 978-954-07-3575.7.]
3. WHO Europe (2008). European Pact for Mental Health and Well-being Eu High-Level Conference Together For Mental Health And Wellbeing, Brussels, 12–13 june 2008 <http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/pact_en.pdf> (19.08.2022).

4. http://www.who.int/mental_health/management/depression/definition/en/ > (18.08.2022)
5. <https://tuk-tam.bg/learn/a/online-classes-benefits-challenges> (15.09. 2022)
6. www.statgraphics.com

Ст. преподавател д-р Милена Григорова,
Русенски университет „Ангел Кънчев“,
Катедра „Физическо възпитание и спорт“,
E-mail: mgrigorova@uni-ruse.bg
[orcid.org/ 0000-0002-5426-2773](https://orcid.org/0000-0002-5426-2773)

ОЦЕНЯВАНЕ ЗНАНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ 8. КЛАС – НАРОДНИ ХОРА И ТАНЦИ ПО ВРЕМЕ НА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

НЕВЕНА НИКОЛОВА

NIKOLOVA NEVENA. ASSESSMENT OF THE KNOWLEDGE OF 8TH GRADE STUDENTS – FOLK DANCES DURING DISTANCE EDUCATION

Абстракт: Физическото възпитание в гимназиален етап е насочено към овладяване на разнообразни физически упражнения, както и към развиване на редица качества, като бързина, ловкост, сърчност, издръжливост, гъвкавост, динамична сила. Съвременният облик на спорта, високите изисквания за непрекъснато развитие и усъвършенстване, динамиката на средата и други, поставят нови изисквания пред теоретичната подготовка на учениците. Необходимостта от развитие на двигателни умения и навици се променя непрекъснато. Това се обуславя и от характера на обучителната среда, а именно – онлайн. Тази среда преустройва образователната система и води до въвеждане на нови учебни програми по физическо възпитание и спорт и до залагане на нови технико-тактически стандарти и изисквания за учебното съдържание и оценяване.

Ключови думи: ученици, дистанционно обучение, гимнастика, танци, тестване.

Abstract: Physical education in high education is aimed at mastering a variety of physical exercises, as well as developing a number of qualities, such as speed, agility, dexterity, endurance, flexibility, dynamic strength. The modern appearance of sports, the high requirements for continuous development and improvement, the dynamics of the environment and others, place new demands on the students' theoretical training. The need to develop motor skills and habits is constantly changing. This is also determined by the nature of the learning environment, namely online. This environment is reshaping the educational system and leading to the introduction of new curricula in physical education and sports and to the establishment of new technical-tactical standards and requirements for educational content and assessment.

Keywords: students, distance learning, gymnastics, dance, testing.

ВЪВЕДЕНИЕ

Народните хора и танци, като компонента на задължителна област Гимнастика в учебната програма на гимназиален етап, заемат основно място сред голямото разнообразие от средства за физическо възпитание (Малчев, 2001). Във всеки клас се изучават различни народни танци. Заложените такива в учебната програма на 8. клас са „Пайдушка четворка“ и Народен танц/хоро, специфични за региона (за целите на настоящия доклад изборът е „Северняшко хоро“). Освен с оценъчни тестове на съвременен етап учениците могат да бъдат проверени и оценени посредством виртуални класни стаи, като посредством тях може да се осъществява двустранна обратна връзка в релацията учител – ученик, чрез жива

връзка, оживени дискусии или презентации и видеоклипове. Теоретичното изпитване на учениците може да се осъществи посредством видеовръзка, мобилна връзка или в онлайн среда, като въпросите могат да варират (Симеонова, 2017).

На основата на спортно-педагогическия опит и на редица проучвания и изследвания в тази насока разработваме иновативна и лесно приложима методика за оценяване техническата подготовка на учениците по народни хора и танци в 8. клас. Контролът и оценяването на теоретичните знания осъществяваме с нова (авторска) система.

Търсейки нови възможности за усъвършенстване теоретичните знания на осмокласниците по народни хора и танци, предлагаме метод за оценка, като се опитваме да решим задачите за изпълнение на държавните образователни изисквания и стандарти за учебния предмет „Физическо възпитание и спорт“ (Симеонова, 2015).

Методиката е ориентирана към овладяване на трайни теоретични знания от учениците. Усъвършенстването на знанията е крайно необходимо, поради непрекъснатата промяна на средата и изискванията към уменията на учениците (Симеонова, 2010). Оценъчният метод е приложен по време на дистанционно обучение. Акцентира се върху тактиката при изпълнение на танцови елементи.

При разработването на методичното предложение решихме следните основни задачи:

- проучване съществуващите системи и модели за оценка знанията на учениците по народни хора и танци в 8. клас;
- изследване динамиката на теоретико-техническа подготвеност на учениците от 8. клас;
- разработване на нов оценъчен метод за теоретична подготовка на учениците по народни хора и танци в 8. клас.

Учебната 2019/2020 г. представи множество предизвикателства пред учебния процес и начина на оценяване на учениците. Това налага своевременна адаптация към иновативните условия на средата. Онлайн средата предлага благоприятни възможности за разгръщане процеса на теоретична подготвеност на учениците. Известно е, че във физическата среда по време на спортни занимания теоретичните въпроси се negliжират и се обръща предимно внимание на практиката.

Основна цел на настоящия доклад е да направи предложение за оценъчен метод за проверка знанията на учениците от 8. клас по време на дистанционно обучение.

Основни задачи са:

1. Да се проучат литературни данни по проблема.
2. Да се предложи оценъчен метод.

3. Да се анализира метода в посока усъвършенстване ефективността на обучението.

4. Да се изведат необходимите изводи и да се направят съответните препоръки за предложения метод по теоретична оценъчност на учениците от 8. клас.

МЕТОДОЛОГИЯ

Използват се общотеоретични методи за анализ и оценка:

– анализ – това е процес, при който се обследва частта от цялото; изучава се предмета и обекта на изследване; разглежда се и се проучва състава/природата на нещата (Бижков, 1999);

– синтез – този процес допълва анализа, като обвързва отделните части в едно цяло и по този начин изучава същността/природата на нещата; при този процес има натрупване и градация (Желев, 2008);

– интерпретация – тълкуване, обяснение, разясняване, разбиране на семантиката на нещо;

– наблюдение – това е прост метод за набиране на информация, при който обекта може да се постави в необходимата среда и при необходимите условия; това е субективен метод под влияние промяна на поведението (Горанова, 2015).

РЕЗУЛТАТИ

Насочеността и целта на метода е да се проучи качеството и ефективността на спортна подготвеност на учениците от 8. клас. Показателите разкриват теоретико-техническата подготвеност на обучаемите (Симеонова, 2012).

Всеки ученик, който отговори на всички въпроси правилно, получава отлична оценка за знанията си. Всеки въпрос с неправилен отговор или липсващ такъв намалява оценката с една единица, тоест на един правилен отговор ученикът получава оценка Среден 3, на два правилни отговора – оценка Добър 4, на три правилни отговора – оценка Много добър 5.

Таблица 1. Критерии за оценяване

БРОЙ ПРАВИЛНИ ОТГОВОРИ	ОЦЕНКА
Четири въпроса	Отличен 6
Три въпроса	Много добър 5
Два въпроса	Добър 4
Един въпрос	Среден 3

Тест 1

1. От коя етнографска област е „Северняшкото хоро“?
2. В какъв тактов размер се изпълнява „Пайдушка четворка“?
3. При „Северняшко хоро“ хватът на ръцете е:
4. Изслушайте прикачения файл и отбележете кое от чутите хора е „Пайдушка четворка“?

Тест 2

1. От коя етнографска област е „Пайдушката четворка“?
2. В какъв тактов размер се изпълнява „Северняшкото хоро“?
3. При „Пайдушка четворка“ хватът на ръцете е:
4. Изслушайте прикачения файл и отбележете кое от чутите хора е „Северняшко хоро“?

Тест 3

1. Какво е изходното положение на краката за всички движения при „Северняшко хоро“?
2. За колко такта се изиграва „Пайдушка четворка“?
3. Как се брои при тактов размер $2/4$?
4. В каква форма може да се играе „Пайдушка четворка“?

Тест 4

1. Какво е изходното положение на краката за всички движения при „Пайдушка четворка“?
2. За колко такта се изиграва „Северняшко хоро“?
3. Как се брои при тактов размер $5/8$ и $5/16$?
4. В каква форма може да се играе „Северняшко хоро“?

Въпросите са кратки, ясни и лесно разбираеми.

Предложеният метод предоставя възможност за предварителна подготовка на учениците относно практическата част и това предполага нейното качествено изпълнение. Учениците изграждат самодисциплина и спазват правилника на играта. Предварителната подготовка вдъхва едно успокоение и сигурност у учениците, а това подчертава авторитета на педагога (Ганев, 1986).

Това е метод на бързо тестване и самопроверка на знанията. Оценка-та е обективна, тъй като отвореният тип въпроси предполага отворен тип отговори, които могат да се допълват и разширяват, така че да получат максимална описателност и достоверност. На учениците се поставя определено учебно време, в което трябва да предложат своите отговори и те

да бъдат приети от педагога. Методът позволява и онлайн разширение и актуализиране в електронна среда (Църова, 2012).

Дигиталната среда предоставя възможност за максимално извличане интелектуалния капацитет на учениците, тъй като те са по-концентрирани, по-внимателни с бързи и адекватни реакции. Именно в тази среда се обръща внимание на дребните, но съществени детайли, които обикновено се negliжират във физическата среда (Шишманова, 2014).

Със своите възпитателни възможности народните хора и танци могат да изграждат не само физическото, но и личностното и обществено развитие на учениците. Практикуването на народни хора и танци от учениците допринася не само за укрепване здравето им, но и за развитие на ценности, като отговорност, самодисциплина, постоянство, упоритост, организираност, екипност, правилознание, самоувереност, уважение, емоционална балансираност, теоретични и практически знания и умения (Златев, 2008). Възпитателното значение на хората и танците е нравствено и емоционално. Креативността също не отстъпва по важност. Добитите добра двигателна култура и хореографска грамотност придават колорит, разнообразие и богатство на танцовите движения. Всичко това ги прави актуални, привлекателни и интересни за младото поколение (Кримова-Цончева, 2015).

Техническата част предшества практическата такава и е сложен и продължителен процес. Учебните тестови задачи се съобразяват с възрастта и възможностите на учениците. При това те са така формулирани, че учениците да възприемат игровата ситуация на танца възможно най-правилно.

Методът може да повиши ефективността на учебния процес по физическо възпитание и спорт и да предложи комбинация от прилагане на специфични знания и опит във вид на овладян вече модел. Чрез него може да се проследи и психическата пригодност на учениците. Това показва необходимостта от предвиждане на резултатите от движенията, решенията на опонента, спортните ситуации, за да се реагира по най-добрия начин (Базелков, 2011). Мисловното предвиждане е в основата на методиката на преподаване в обучителния процес по физическо възпитание и спорт (Рангелова, 2016).

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Изводите, които можем да направим в резултат на теоретичния анализ, са:

- предложеният оценъчен метод е добър инструмент за диагностика и прогнозиране;
- предложеният оценъчен метод активно съдейства за оптимизиране на целия обучителен процес по физическо възпитание и спорт;

– предложеният оценъчен метод може да покаже нивото на ефективност на комплексната физическа подготовка в посока техническо усъвършенстване на танците;

– оценъчните критерии съдействат за установяване динамиката сред показателите за физическа кондиция и координация у учениците.

Препоръките, които можем да направим в резултат на теоретичния анализ, са:

– предложеният метод може да съдейства за създаване на адекватна нормативна база за оптимизиране и усъвършенстване процеса на цялостно музикално обучение сред учениците от начален, прогимназиален или гимназиален етап на обучение;

– предложеният метод може да съдейства за разработване на иновативни дидактични материали, подходящи за електронна учебна среда, за активно мултиплициране на народните хора и танци;

– предлагането на повече подобни оценъчни методи може да спомогне за постигане на устойчивост в психо-физическото развитие на подрастващите, както и да подпомогне специалистите при тяхната работа;

– оценъчните методи могат да засилят връзката и взаимодействието в релацията учител – ученик.

БИБЛИОГРАФИЯ:

1. Базелков, Ст. (2011). *Ритмика и танци*, Шумен: изд. „Фабер“. [Bazelkov, St. (2011). *Ritmika i tantsi*, IZD. „Faber“, Shumen.]
2. Банчева, М., (1998). Танцът в обучението и обучението в танца – В: *Предучилищно възпитание*, XLVI, № 5–6. [Bancheva, M. (1998). *Tantsat v obuchenieto v tantsa – V: Preduchilishtno vazpitanie*, XLVI, № 5–6.]
3. Бижков, Г., Краевски, В. (1999). *Методология и методи на педагогическите изследвания*, Унив. изд. „Св. Климент Охридски“, София. [Bizhkov, G., Kraevski, V., 1999. *Metodologia i metodi na pedagogicheskite izsledvania*, Univ. Izd. „Sv. Kliment Ohridski“, Sofia – Moskva.]
4. Ганев, С., Н. Коев, С. Симеонова, М. Якимов, (1986). *Методически насоки за учителя – 6. клас „НП“*, С. [Ganev, S., N. Koev, S. Simeonova, M. Yakimov, 1986. *Metodicheski nasoki za uchitelya – 6. klas. „NP“*, S.]
5. Горанова, Е. (2015). Наблюдението като изследователски метод за измерване на интензивността на обучението в мултимедийна среда – В: *Научни трудове на Русенския университет*, Т. 54. [Goranova, E., 2015. *Nablyudeniето като izsledovatel'ski metod za izmervane na intenzivnostta na obuchenieto v multimediyana sreda – V: Nauchni trudove na Rusenskia universitet*, Т. 54.]
6. Димитрова, Св., (1976). Психологически проблеми на физическото възпитание в училище, МиФ, С. [Dimitrova, Sv., 1976. *Psihologicheski problemi na fizicheskoto vazpitanie v uchilishte*, MiF, S.]
7. Желев, С. (2008). *Маркетингови изследвания*, Унив. Изд. „Стопанство“, С. [Zhelev, S., 2008. *Marketingovi izsledvania*, Univ. Izd. „Stopanstvo“, S.]
8. Златев, Зл., Д. Митев, О. Къчев, Й. Добрева (2008). Изследване влиянието на народните хора в урока по физическо възпитание върху състоянието на двигателните качества

- на учениците – В: Научни трудове на Русенския университет, Т. 47. [Zlatev, Zl., D. Mitev, O. Kachev, Y. Dobрева, 2008. *Izledvane vliyanieto na narodnite hora v uroka po fizichsko vazpitanie varhu sastoyaniето na dvigatelните kachestva na uchenitsite* – V: Научни трудове на Русенския университет, Т. 47.]
9. Йорданов, Й. (1982). Гимнастическа терминология, ВИФ, С., 1982. [*Yordanov, Y., 1982. Gimnasticheska terminologia, VIF, S.*]
 10. Крумова-Цончева, К. (2015). Народните хора и танци във формите на физическото възпитание и спорт, ВТ. [Krumova-Tsoncheva, K., 2015. *Narodnite hora i tantsi vav formite na fizicheskoto vazpitanie i sport, VT.*]
 11. Крумова-Цончева, К., К. Грозданов (2004). Ритмика и танци, ИЗД. „Бойка“, Велико Търново. [Krumova-Tsoncheva, K., K. Grozdanov, 2004. *Ritmika i tantsi, IZD. „Boyka“, Veliko Tarnovo.*]
 12. Маргаритов, В., С. Боева (2015). Теория и методика на физическото възпитание, Унив. Изд. „Паисий Хилендарски“, Пловдив. [Margaritov, V., S. Boeva, 2015. *Teoria i metodika na fizicheskoto vazpitanie, Univ. Izd. „Paisiy Hilendarski“, Plovdiv.*]
 13. Малчев, М., Н. Йорданова (2001). Теория и методика на физическото възпитание. Шумен. [Malchev, M., N. Yordanova, 2001. *Teoria i metodika na fizicheskoto vazpitanie. Shumen.*]
 14. Милева, Ел. (2009). Педагогика на физическото възпитание и спорта, ИДЗ. „Авангард Прима“, С. [Mileva, El., 2009. *Pedagogika na fizicheskoto vazpitanie i sporta, IDZ. „Avangard Prima“, S.*]
 15. Рангелова, Р. (2016). Новите послания и предизвикателства на учебните програми за общообразователната подготовка. Организация и управление, № 2. [Rangelova, R., 2016. *Novite poslania i predizvikelstva na uchebnite programi za obshtooobrazovatelната podgotovka. Organizatsia i upravlenie, №2.*]
 16. Рангелова, Р. (2017). Модел за оптимизиране на държавните образователни изисквания за учебното съдържание по Български език и литература за начален етап на основната образователна степен, С. [Rangelova, R., 2017. *Model za optimizirane na darzhavните obrazovatelni iziskvania za uchebnoto sadarzhanie po Balgarski ezik i literatura za nachalen etap na osnovnata obrazovatelna stepen, S.*]
 17. Симеонова, Т., И. Желязкова, Ж. Желязков (2010). Модел – баскетбол модулното обучение. 6 НК „Физическо възпитание и спорт в училище“, Сандански. [Simeonova, T., I. Zhelyazkova, Zh. Zhelyazkov, 2010. *Model – basketbol modulното obuchenie. 6 NK „Fizicheskoto vazpitanie i sport v uchilishte“, Sandanski.*]
 18. Симеонова, Т., Р. Алексиев (2012). Модел за оценяване на ядро „Спортни игри“ – Баскетбол – 12 клас. Научни трудове том 51, серия 8.2 Русе. [Simeonova, T., R. Aleksiev, 2012. *Model za otsenyavane na yadro „Sportni igri“ – Basketbol – 12 klas. Nauchni трудове том 51, seria 8.2 Ruse.*]
 19. Симеонова, Т. (2015). Контрол и оценка на техническата подготовка по баскетбол на ученици 5–8. Клас, Шумен. [Simeonova, T., 2015. *Kontrol i otsenka na tehničeskata podgotovka po basketbol na uchenitsi 5–8. Klas, Shumen.*]
 20. Симеонова, Т. (2017). Контрол и оценка на избираема област от учебното съдържание по тенис на маса на ученици от 5. клас, Тракийски университет – Стара Загора. [Simeonova, T., 2017. *Kontrol i otsenka na izbiraema oblast ot uchebnoto sadarzhanie po tenis na masa na uchenitsi ot 5. Klas, Trakiyski universitet – Stara Zagora.*]
 21. Църова, Р., Миладинов, О. и кол. (2012). Система за оценяване на резултатите по спортна подготовка на учениците в спортните училища. МФВС, НСА, София, БОЛИД ИНС. [Tsarova, R., Miladinov, O. i kol. 2012. *Sistema za otsenyavane na rezultatite po sportna podgotovka na uchenitsite v sportnite uchilishta. MFVS, NSA, Sofia, BOLID INS.*]

22. Шишманова, П. (2014). Електронната форма на дистанционното обучение – модерен подход за усъвършенстване на професионалната квалификация – В: Диалог, № 3. [Shishmanova, P., 2014. *Elektronnata forma na distantsionnoto obuchenie – moderen podhod za usavarshenstvane na profesionalnata kvalifikatsia* – V: Dialog, № 3.]

Невена Ангелова Николова
докторант, катедра ТМФВ
Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“
Педагогически факултет
учител по ФВС в СУ „Христо Ботев“, гр. Русе
GSM: 0887 688 101
e-mail: nev_ven@abv.bg
ID в ORCID: 0000-0003-1189-241

ОЦЕНЯВАНЕ НА УЧЕНИЦИ ОТ 6. КЛАС ПО ТЕНИС НА МАСА ОТ ИЗБИРАЕМА ОБЛАСТ НА УЧЕБНОТО СЪДЪРЖАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ПРИ ОБУЧЕНИЕ ОТ РАЗСТОЯНИЕ В ЕЛЕКТРОННА СРЕДА

ПЕНКА К. СТОЯНОВА

STOYANOVA K. PENKA. GRADING PUPILS IN TABLE TENNIS AS AN ELECTIVE PART OF THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT CURRICULUM FOR THE SIXTH GRADE IN ONLINE AND DISTANCE LEARNING

Абстракт: Условието, в които ни постави епидемиологичната обстановка покрай COVID-19, налага изготвянето на варианти и тестове за оценяване по предмета Физическо възпитание и спорт, които да са в електронен вариант. Докладът е изготвен да подпомогне преподавателите по Физическо възпитание и спорт от Избираема област на учебното съдържание по тенис на маса, при необходимостта да се постави оценка на учениците от 6. клас. Предложените тестове за оценяване важат единствено за тази прогимназиална степен на основното образование

Ключови думи: оценяване, ученици от 6. клас, тенис на маса, онлайн обучение, физическо възпитание и спорт

Abstract:The conditions in which the epidemiological situation along with COVID-19 has put us, necessitates the preparation of options and assessment tests for the subject of Physical Education and Sports, which should be in an electronic version. The report has been prepared to assist teachers of Physical Education and Sport in the Elective Area of the table tennis curriculum when it is necessary to assess 6th grade students. The proposed assessment tests only apply to this lower secondary level of basic education.

Keywords: grading, sixth-grade students, table tennis, online learning, physical education and sports

Въведение

Основните цели и задачи на дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ се ръководят и определят от Държавните образователни изисквания и стандарти. Наредба № 5 от 30.11.2015 г., с последни изменения и допълнения от 10.09.2019 г., пряко решават проблемите на предмета „Физическо възпитание и спорт“ във всеки един от образователните етапи. В отделните класове наредбата се е съобразила с възрастовите особености и пол, психологическо и физическо развитие на учениците. Раздел 6-и – „Форми на обучение“ от Закона за предучилищно и училищното образование засяга пряко действията при възникнали извънредни обстоятелства. Чл. 115а. (Нов – ДВ, бр. 82 от 2020 г.) (1) Когато поради извънредни обстоятелства присъственият образователен процес в училището е преустановен, както и в случаите по чл. 105, ал. 1, 3 и 5, с изключение на обявяването на ден за честване на празника на общината, след заповед на министъра на

образованието и науката обучението на учениците, записани в дневна, вечерна, задочна, индивидуална и комбинирана форма на обучение и в дуална система на обучение, се осъществява, доколкото и ако е възможно, от разстояние в електронна среда чрез използване на средствата на информационните и комуникационните технологии. Чл. 116. (1) (Доп. – ДВ, бр. 82 от 2020 г.) Организацията на обучението в дневна, вечерна, задочна, индивидуална, самостоятелна, дистанционна и комбинирана форма на обучение, както и обучението от разстояние в електронна среда и условията и редът за преминаване от една форма на обучение в друга се уреждат с държавния образователен стандарт за организацията на дейностите в училищното образование, а обучението чрез работа (дуалната система на обучение) се организира и осъществява при условия и по ред, определени в Закона за професионалното образование и обучение. (2) Оценяването в различните форми на обучение се извършва при условията и по реда на държавния образователен стандарт за оценяването на резултатите от обучението на учениците (<https://www.navet.government.bg/bg/>).

Тенисът на маса е атлетическа игра с променлива интензивност, която спомага за всестраниното физическо развитие на тези, които я упражняват. Развива важни физически качества като бързина (на реакцията, на придвижването и на замаха с ръката), ловкост, издръжливост, гъвкавост и динамична сила (Цветкова, 2017). Този спорт развива както физически, така и интелектуално, помага за изграждането на характера и израстването на личността. Възпитава качества, необходими на всеки спортист, като: концентрация, спортен дух, спортсменство, етичност, бързото мислене, което е необходимо за бързи и адекватни решения в разиграванията. В учебните програми на Министерството на образованието и науката за 6. клас, които влизат в сила от учебната 2017/2018 г., тенисът на маса влиза в Избираема област на учебното съдържание в раздела Ракетни спортове. Препоръчителното процентно разпределение на за изучаване на избираемите области на учебното съдържание според Министерството на образованието и науката е 25%.

В условията на извънредни обстоятелства, пандемии и други форми, които налагат дистанционно обучение в електронна среда, пред учителите по Физическо възпитание и спорт стои истинско предизвикателство за решение на проблема. Основна предпоставка за осъществяването на обучение от разстояние в електронна среда е наличието на подходящи електронни устройства и електронни образователни ресурси. Осигуряването на образователния процес с електронни устройства, интернет връзка, достъп до електронни платформи и др. е важна предпоставка и за интегриране на технологиите в учебния процес. Това има съществено значение за ефективността на ученето от разстояние, тъй като предоста-

вя възможност за активно взаимодействие между учителя и учениците и между самите ученици (Христова, Петрова, Папазова, 2020).

Изложение

Новата учебна програма за 6. клас е утвърдена със Заповед № РД09-300 от 17.03.2016 г. и влиза в сила от учебната 2017/2018 г.

Обучението по физическо възпитание и спорт в шести клас продължава да бъде насочено към овладяване на многообразни физически упражнения и двигателни дейности и усвояване на основни компетентности, свързани с техниката и тактиката на предвидените за изучаване спортове и спортни дисциплини. Решаването на образователните и оздравителните задачи на обучението се постига чрез създаване на условия за прилагане на нормите за поведение в обществото и на умения за здравословен начин на живот. Образователните цели на учебната програма в шести клас са насочени към: укрепване здравето на учениците чрез подобряване на физическата им дееспособност и комплексното развиване на двигателните качества; подкрепяне на личните предпочитания и спортни интереси на учениците в зависимост от техните възможности; използване и прилагане на технико-тактически умения за постигане на спортносъстезателна подготвеност по вид спорт/спортна дисциплина; развиване на волевите и нравствените черти на характера на ученици с акцент за развиване на уменията му за съобразяване на личните интереси с интересите на класа, групата или отбора (<https://mon.bg/bg/1998>).

От избираемите области на учебното съдържание овладяването най-малко на един спорт или на една двигателно-познавателна дейност. Изборът на вид спорт/двигателно-познавателна дейност се осъществява от учителя по физическо възпитание и спорт и училищното ръководство съобразно квалификацията му, интересите на учениците, условията, възможностите и традициите на училището (<https://mon.bg/bg/1998>).

В учебната програма за 6. клас, в частта си за Избираема област на учебното съдържание е представен разделът Ракетни спортове. За тенис на маса са представени теми, които включват основните видове удари, сервиси(начални удари) и придвижвания. В резултат от провеждането на обучението очакваните резултати от шестокласниците са: да изпълняват основните технически удари – форхенд и бекхенд; да прилагат успешно контранападателни и изтеглени удари с двата елемента по диагонал и права; да изпълняват успешно дланни и обратни начални удари в различни посоки на масата. По отношение на тактическата подготовка – успешно прилагане на индивидуални технико-тактически действия за противодействие на противников състезател и познаване на правилата на играта (правилознание). В раздела „Специфични методи и форми за

оценяване постиженията на ученици в съответния клас“ в новите учебни програми е описан начина на оценяване и има таблица с препоръчително процентно разпределение на отделните оценки, но няма предложение за провеждане на примерни тестове, било то практически или теоретични, или система за оценяване.

Във връзка с всичко изложено до тук, се породил идеята за изготвяне на теоретичен тест, който би могъл да послужи на учителите по Физическо възпитание и спорт, при оценяване на ученици от 6. клас по тенис на маса от Избираема област на учебното съдържание.

За **ЦЕЛ** си поставихме да изготвим теоретичен тест за оценка на Избираема област от учебното съдържание – Ракетни спортове, тенис на маса и да решим основни задачи, които са свързани с правилознанието в този спорт. Тестът дава възможност да се изготви в електронен вариант и да се представи на учениците посредством различните платформи за електронно обучение, които използват училищата.

За да изпълним целта си поставихме следните **ЗАДАЧИ**:

➤ Изготвихме тест от 15 теоретични въпроса, които в голямата си част са свързани с правилознание от тенис на маса. При формулиране на въпросите се запознахме обстойно с Правилник за тенис на маса;

➤ Създаване на оценъчна таблица за оценяване на теста, с цел формиране на текуща оценка по тенис на маса от Избираема област на учебното съдържание по ФВС за 6. клас;

➤ Препоръки за обучение от разстояние в електронна среда с цел повишаване на ефективността.

Тестовите се предлагат за обучението от разстояние в електронна среда в часовете по Физическо възпитание и спорт от Избираема област на учебното съдържание – тенис на маса, през учебната 2021/2022 г. в СУ „Никола Й. Вапцаров“ и ОУ „Христо Смирненски“, гр. Генерал Тошево в 6. клас.

Теоретичната подготовка предава на тенисиста необходимите знания от областта на техниката, тактиката и методика на тениса на маса, правилознанието, развитието на двигателните качества, спортният режим, хигиената, физиологията, психологията и др. (Дряновски и др., 1993).

Теоретичната подготовка се планира в учебно-тренировъчния план съобразно отделните часове за нея в отделните цикли и периоди на подготовката. В лекции, беседи, събеседвания, съвместно съставяне на тактически планове за определени срещи и техният разбор, самоподготовка по препоръчана литература, анализ на филмов материал др. Състезателите овладяват необходимия теоретичен материал (Дряновски и др., 1993).

За това предлагаме **два варианта на теоретичен тест**, които са подходящи за оценяване в електронна среда. Тестове са съобразени с из-

искванията на учебната програма по физическо възпитание и спорт за 6-ти клас от Избираема област на учебното съдържание. Разработени са в част правилознание по тенис на маса.

Изпитна скала

Брой правилни отговори	Оценка
Четири правилни отговора	Отличен (6)
Три правилни отговора	Много добър (5)
Два правилни отговора	Добър (4)
Три правилни отговора	Среден (3)
Нито един правилен отговор	Слаб (2)

Забележка: Правилният отговор на един въпрос носи 1 т., грешният – 0 т. Изпитната скала важи за всички тестове.

Тест № 1 – Познание на принадлежностите за игра на тенис на маса.

1. Какви са размерите на игралната повърхност на тенис масата и на каква височина е разположена тя от пода?

- а) дължина 274 см и ширина 152,5 см, височина 76 см;
- б) дължина 244 см и ширина 125,5 см, височина 56 см;
- в) дължина 204 см и ширина 105,5 см, височина 46 см.

2. Колко тежи топката за тенис на маса?

- а) 4,0 г;
- б) 3,7 г;
- в) 2,7 г.

3. От какъв материал е направена топката за тенис на маса?

- а) гума;
- б) целулоид или пластмаса;
- в) каучук.

4. На какво разстояние от игралната повърхност трябва да бъде горната част на мрежата по дължина?

- а) 14,75 см;
- б) 15,25 см;
- в) 15,00 см.

Тест № 2 – Правилознание

1. При изпълнение на начален удар, топката трябва да се удари първо:

- а) по избор на подаващият на началния удар;
- б) в собственото поле;
- в) в полето на противника.

2. Ако при изпълнение на начален удар състезателят пропусне да удари топката:

- а) състезателят печели точката;
- б) състезателят повтаря началния удар;
- в) състезателят губи точката.

3. Ако по време на разиграване един състезател докосне игралната повърхност с неиграещата ръка:

- а) играта продължава;
- б) състезателят губи точката;
- в) точката се преиграва.

4. При игра на двойки състезател от двойката, колко пъти последователно има право да отиграва топката?

- а) 1 път;
- б) 2 пъти;
- в) 3 пъти.

Тест № 3 – Техника на играта без топка

1. Колко вида държане на ракетата познавате?

- а) с две ръце;
- б) писалково и тенисово държане;
- в) ракетата се държи винаги с дясната ръка.

2. Отбележете какви са според Вас, начините за придвижване към топката?

- а) посредством прибягване;
- б) чрез напади и придвижване с крачки;
- в) ходом.

3. От основно изходно положение, придвижването в кои основни посоки се осъществява?

- а) на ляво, на средна дистанция от масата;
- б) напред, встрани-ляво, назад, встрани-вдясно и др.;
- в) в дясно и назад.

4. Основният изходен строеж спомага за:

- а) за по-добро посрещане на начален удар и по-продуктивно придвижване към различните посоки за всеки следващ удар;
- б) задължително спечелване на точката;
- в) директна точка.

Тест № 4 – Техника на играта с топка

1. Ударът, с който топката се вкарва в игра при разиграването на всяка точка се нарича:

- а) нападателен удар;
- б) дланен изтеглен удар;
- в) начален удар.

2. Кои от изброените удари са нападателни?

- а) дланен отбранителен удар;
- б) дланен изтеглен отбранителен удар;
- в) изтеглени, контранападателни, завършващи.

3. Кои от изброените удари са защитни?

- а) дланни и обратни сечени удари;
- б) изтеглени удари;
- в) контранападателни удари.

4. Към кои удари се класифицират плоските удари?

- а) към нападателните;
- б) към защитните;
- в) към сечените.

Изводи и препоръки

1. За постигане целите на Държавните образователни изисквания и стандарти по Физическо възпитание и спорт за Избираема област на учебното съдържание – тенис на маса, в условията на извънредни ситуации и налагането на обучение в електронна среда, се успява да се надградят и затвърдят основните познания от теорията и правилознанието по този спорт. Оценяването посредством електронните тестове водят до повишаване на ефективността на ученето от разстояние.

2. Амбицията и желанието за по-висока оценка от страна на учениците води до повишаване на техните познания в областта на правилознанието и теорията в тениса на маса, което от своя страна допринася по-качествен учебен процес.

3. Предлагаме теоретичните тестове да се прилагат за оценяване в обучението от разстояние в електронна среда на ученици от 6. клас,

като възможност за внасяне на текуща оценка от Избираема област на учебното съдържание по тенис на маса.

Литература

1. Дряновски Й., Кoen И., Шишков М. (1993). *Тенис на маса*, София. [Dryanovski Y., Koen I., Shishkov M. (1993). *Tenis na masa*, Sofia.]
2. *Закон за предучилищното и училищното образование*. (2015). ДВ, брой: 79/13.10.2015. [Zakon za preduchilishtnoto i uchilishtnoto obrazovanie. (2015). DV, broj: 79/13.10.2015.] <https://www.navet.government.bg/bg/media/ZAKON-ZA-PREDUCHILISHTNOTO-I-UCHILISHTNOTO-OBRAZOVANIE.pdf>
3. Учебни програми за 6 клас. (1998). Приложение № 29, т. 29 /МОН. <https://mon.bg/bg/1998> [Uchebni programi za 6. klas. (1998). Prilozhenie № 29, t. 29/MON.]
4. Христова А., Петрова С., Папазова Е. (2020). *Оценка на въздействието на обучението от разстояние в електронна среда или други неприсъствени форми върху ефективността на училищното образование*. Институт за изследвания в образованието. [Hristova A., Petrova S., Papazova E. (2020). *Otsenka na vazdeystviето na obuchenieto ot razstoyanie v elektronna sreda ili drugi neprisyastveni formi varhu efektivnostta na uchilishtnoto obrazovanie*. Institut za izsledvania v obrazovaniето.] https://ire-bg.org/wpsite/wp-content/uploads/2020/11/Otsenka-vazdeystviето-na-ORES_IIO.pdf
5. Цветкова В. (2017) *Усъвършенстване на технико-тактическата подготовка по тенис на маса при 7–12-годишни деца*. Автореферат на дисертационен труд, София. [Tsvetkova V. (2017) *Usavarshenstvane na tehniko-takticheskata podgotovka po tenis na masa pri 7–12-godishni detsa*. Avtoreferat na disertatsionen trud, Sofia.]

Пенка Колева Стоянова
учител по ФВС в СУ „Никола Й. Вапцаров“, гр. Генерал Тошево
докторант, катедра ТМФВ
Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“
Педагогически факултет
E-mail: pstoianova@mail.bg
ORCID ID: 0000-0003-4230-4021

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР / 5

ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ, СПОРТЪТ И РЕКРЕАЦИЯТА В ОБРАЗОВАТЕЛНАТА СИСТЕМА

ИЗСЛЕДВАНЕ ОТНОШЕНИЕТО НА АКАДЕМИЧНАТА ОБЩНОСТ
В СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ КЪМ
ЗАНИМАНИЯ СЪС СПОРТ И ДВИГАТЕЛНА ДЕЙНОСТ

**АНЖЕЛИНА ЯНЕВА, ГЕОРГИ ИГНАТОВ, ЕВГЕНИ ЙОРДАНОВ,
МАРИНА НЕДКОВА, ТЕОДОР ГЕОРГИЕВ / 11**

СЪЗДАВАНЕ И ПЪРВИ СЪПКИ НА КАТЕДРА „ФИЗИЧЕСКО
ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“, МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ –
ПЛОВДИВ

АЛБЕНА ИВАНОВА, ЛЮБОМИР ЦЕКОВ / 28

ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ НА ДЕЦАТА ОТ ПРЕДУЧИЛИЩНА
ВЪЗРАСТ

ВАЛЕРИ ЙОРДАНОВ / 38

НАЦИОНАЛНА УНИВЕРСИАДА 2022 СОФИЯ

ЖЕЛЯЗКО ГЕОРГИЕВ, ГЕОРГИ ИГНАТОВ, ПЕТЯ ПЕТКОВА / 45

СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ НА НЯКОИ ПОКАЗАТЕЛИ,
ХАРАКТЕРИЗИРАЩИ ГЪВКАВОСТТА

ЙОРДАНКА ЗЛАТАРОВА / 61

ОТНОШЕНИЕТО НА СТУДЕНТИ ОТ СОФИЙСКИЯ
УНИВЕРСИТЕТ И МЕДИЦИНСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ –
СОФИЯ, КЪМ ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА И
НЕТРАДИЦИОННИТЕ СПОРТОВЕ

МАРИНА НЕДКОВА / 68

ПОВИШАВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ
НА СТУДЕНТИ ЧРЕЗ ЗАНИМАНИЯ С ТАБАТА

ТЕОДОРА ИГНАТОВА, КАРОЛИНА НИКОЛОВА / 75

ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ К ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДЕТЬМИ ИЗ СЕМЕЙ
МИГРАНТОВ

ИННА ФЕДОТЕНКО / 82

ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ
НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА

ХОХЛОВА ОЛЬГА АЛЕКСЕЕВНА / 90

РЕКРЕАЦИЯТА, АНИМАЦИЯТА И СПОРТЪТ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ – ПРЕВЕНЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗА ФИЗИЧЕСКА ГОДНОСТ
НА 15–16-ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ СЛЕД ПРИЛОЖЕНА ПРОГРАМА
ЗА ДОПЪЛНИТЕЛНА ДВИГАТЕЛНА ДЕЙНОСТ В ИЗВЪНУЧЕБНО
ВРЕМЕ

МАРТИН ЙОРДАНОВ / 101

ПРОУЧВАНЕ МНЕНИЕТО НА УЧЕНИЦИ, ОТНОСНО
ПРОВЕЖДАНЕТО НА ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ В
УЧИЛИЩАТА И ИЗВЪНКЛАСНИТЕ ЗАНИМАНИЯ СЪС СПОРТ

МАРТИН ЙОРДАНОВ, ГЕОРГИ ИГНАТОВ / 114

ЗАСЕДНАЛИЯТ НАЧИН НА ЖИВОТ И ВЛИЯНИЕТО НА
НАМАЛЕНАТА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ ВЪРХУ ЗДРАВЕТО НА
ДЕЦА И ПОДРАСТВАЩИ

ПЕНКА МИНЧЕВА-БОЛГУРОВА / 128

БИОМЕХАНИЧЕН СТАТУС НА МОДЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА
ПРОФИЛАКТИКА И КОРЕКЦИЯ НА ЛОША КИФОТИЧНА ПОЗА

ДЕНИС АЛИДЖУ / 137

МОТИВАЦИЯ НА ВЪЗРАСТНИ ЗА УЧАСТИЕТО ВЪВ ФИЗИЧЕСКИ
АКТИВНОСТИ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ

ДЕСПИНА СИВЕВСКА, БИЛЯНА ПОПЕСКА / 144

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА**

ПЛУВАНЕТО КАТО НАВИК (ПЕДАГОГИЧЕСКИ ЕКСПЕРИМЕНТ)
БИЛЯНА РАНГЕЛОВА / 163

ИГРИ ЗА РАЗВИВАНЕ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ В
БАСКЕТБОЛ 3Х3
БОЯНА МИТРЕВА / 169

ДВИГАТЕЛНОТО ДЕЙСТВИЕ И ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА
ЦЕЛЕНАСОЧЕНОТО МУ УПРАВЛЕНИЕ В ПЛУВАНЕТО
БРОНИСЛАВА РУСЕВА / 176

РАЗВИВАНЕ НА СКОРОСТНИ КАЧЕСТВА В СПОРТНАТА
ПОДГОТОВКА НА 7–11-ГОДИШНИ МОМИЧЕТА И МОМЧЕТА
ТРЕНИРАЩИ ТАЕКУОН-ДО
ЕДИ ИВАНОВ / 186

ИНТЕРЕСЪТ НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ 4. КЛАС КЪМ ФУТБОЛА КАТО
ФАКТОР ЗА ПОВИШАВАНЕ ЕФЕКТИВНОСТТА НА ОБУЧЕНИЕТО
ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ
ИВАН СИМЕОНОВ / 194

ОСОБЕНОСТИ НА НАТОВАРВАНЕТО В ТРЕНИРОВКАТА
НА БЕГАЧИТЕ НА СРЕДНИ РАЗСТОЯНИЯ
МАЯ БОРИСОВА ЧИПЕВА / 210

ИНОВАТИВЕН ПОДХОД, ДОПРИНАСЯЩ ЗА РАЗВИТИЕ
НА ВНИМАНИЕТО В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧНИЯ ПРОЦЕС
НА СЪСТЕЗАТЕЛИТЕ ПО СПОРТНА СТРЕЛБА КАТО ЧАСТ
ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКАТА ИМ ПОДГОТОВКА
НИНА ДЯКОВА, ЗЛАТКО ЗЛАТЕВ / 215

A STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN GENERATION Z CHILDREN AND THEIR PARENTS

PLAMA HRISTOVA, INA VLADOVA, VENTSISLAV IGNATOV, YAVOR TASEV, MILENA IGNATOVA / 225

МЕТОДЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН С УЧЕТОМ КЛИМАТО-ГЕОГРАФИЧЕСКИХ ЗОН
ЕРЛАН СЕЙСЕНБЕКОВ, ВИКТОРИЯ ГОРБАЧЕВА, ЕРГАЛИ МУХИДДИНОВ, ИВАЙЛО ПРОКОПОВ / 234

РАЗВИВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНИ И ПСИХИЧЕСКИ КАЧЕСТВА СЪС СРЕДСТВАТА НА СПОРТА ТЕНИС НА МАСА
ТЕОДОРА Н. СИМЕОНОВА, ПАВЕЛ К. ЦОЛОВ / 246

**ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО
ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА С ДРУГИ ДЕЙНОСТИ
И НАУЧНИ ОБЛАСТИ**

ПРОМЕНИ В КООРДИНАЦИОННИТЕ УМЕНИЯ, ПОВЕДЕНЧЕСКИ, ЕМОЦИОНАЛНИ И СОЦИАЛНИ ЗАТРУДНЕНИЯ ПРИ ДЕЦА С ДИСЛЕКСИЯ
ВАСКА ЗДРАВКОВА / 257

ПРИМЕРИ ЗА ИЗМЕРВАНИЯ И СТАНДАРТИ В ОБЛАСТИТЕ НА ЗДРАВЕТО И СПОРТА
ВИХРЕН БАЧЕВ, ПАВЕЛ ЙОРДАНОВ, ОРЛИН ГРОШЕВ, БОЯН ЗЛАТЕВ / 267

МУЗИКА И ДВИГАТЕЛНА КУЛТУРА НА ДЕЦА В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ
ЕМИЛИЯ КАРАМИНКОВА-КАБАКОВА / 278

ГЕОГРАФСКИ АСПЕКТИ НА РЕГИОНАЛИЗАЦИИТЕ НА ПЕТ СПОРТНИ ФЕДЕРАЦИИ В БЪЛГАРИЯ
ИВАЙЛО СТАМЕНКОВ / 293

ПСИХОЛОГИЧЕСКО ОСИГУРЯВАНЕ, ИЗГРАЖДАНЕ И РАЗВИТИЕ
НА МИСЛЕНЕТО ПРИ СПОРТИСТИ НА ВЪЗРАСТ ОТ 14 ДО 18
ГОДИНИ. РЕГУЛАЦИЯ И САМОРЕГУЛАЦИЯ

МАЯ ЧИПЕВА / 315

БИНОКУЛЯРНО ЗРЕНИЕ И ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ –
ДИДАКТИЧЕСКИ МОДЕЛ ЗА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИЗИОЛОГИЯ

ПЕТЪР РАЙЧЕВ / 325

ПРОБЛЕМЪТ СЪС СЪКРАТИМОСТТА НА МУСКУЛИТЕ КАТО
ТЕРМИН И ПОНЯТИЕ В ДИДАКТИЧЕСКИЯ ПРОЦЕС ПО
ФИЗИОЛОГИЯ

ПЕТЪР РАЙЧЕВ / 333

ДВИЖЕНИЕТО В КОНТЕКСТА НА ОБУЧЕНИЕТО ПО МУЗИКА И
ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

РАЛИЦА ДИМИТРОВА / 354

THE EFFECT OF THE PLYOMETRIC PROGRAM ON JUMPING
PERFORMANCE

ASTRIT ISENI, MUAMER ABDULLAI / 361

ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

ОТРАЖЕНИЕ НА ПАНДЕМИЯТА ОТ COVID-19 ВЪРХУ НИВОТО
НА ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ И РАЗПРОСТРАНЕНИЕТО НА
ВРЕДНИТЕ НАВИЦИ СРЕД УЧЕНИЦИ

**АНЕЛИЯ КОЗЛЕВА, СТЕФАНИЯ БЕЛОМЪЖЕВА-ДИМИТРОВА /
375**

ОБУЧЕНИЕ НА 12–14-ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ ПО ВОЛЕЙБОЛ В
ЕЛЕКТРОННА СРЕДА

ВИКТОРИЯ С. ВИКТОРОВА / 390

ОЦЕНЯВАНЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ В
НАЧАЛЕН ЕТАП НА ОБРАЗОВАНИЕ В УСЛОВИЕ НА ПАНДЕМИЯ

ГАБРИЕЛА Т. КЪНЧЕВА / 398

АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ НА НАВИЦИТЕ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВЕН
НАЧИН НА ЖИВОТ И ПОТРЕБНОСТТА ОТ ЗАНИМАНИЯ
СЪС СПОРТ НА СТУДЕНТИ ОТ ГРУПИТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО
ВЪЗПИТАНИЕ НА УНСС В УСЛОВИЯТА НА ПАНДЕМИЯ
ЛАРИСА КАСАБОВА / 407

ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕТО КАТО ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ
ВЪВ ВИСШИТЕ УЧИЛИЩА
МАРИНА НЕДКОВА / 421

СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ НА ПОКАЗАТЕЛИ ЗА МОТИВАЦИОННА
ГОТОВНОСТ И ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ ПРИ ОНЛАЙН
ОБУЧЕНИЕ НА СТУДЕНТИ
МИЛЕНА ГРИГОРОВА / 429

ОЦЕНЯВАНЕ ЗНАНИЯТА НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ 8. КЛАС –
НАРОДНИ ХОРА И ТАНЦИ ПО ВРЕМЕ НА ДИСТАНЦИОННО
ОБУЧЕНИЕ
НЕВЕНА НИКОЛОВА / 437

ОЦЕНЯВАНЕ НА УЧЕНИЦИ ОТ 6. КЛАС ПО ТЕНИС НА МАСА ОТ
ИЗБИРАЕМА ОБЛАСТ НА УЧЕБНОТО СЪДЪРЖАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ПРИ ОБУЧЕНИЕ
ОТ РАЗСТОЯНИЕ В ЕЛЕКТРОННА СРЕДА
ПЕНКА К. СТОЯНОВА / 445

ЧЕТИРИНАДЕСЕТА МЕЖДУНАРОДНА НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

**СЪВРЕМЕНИ ТЕНДЕНЦИИ
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА**

Българска
Първо издание

Съставител
Анжелина Янева-Проконова

Предпечат
Иво Ников

Формат 70/100/16
Печ. коли 28,75

Университетско издателство „Св. Климент Охридски“
www.unipress.bg

