

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*

ПЕТНАДЕСЕТА
МЕЖДУНАРОДНА
НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА

Университетско издателство „Св. Климент Охридски“
София, 2024

Сборникът се издава с финансовата подкрепа на
Научен проект за частично финансиране на научни форуми
на СУ „Св. Климент Охридски“, Договор № 80-10-184/17.5.2023 г.

Почетен научен комитет

проф. дн Анжелина Янева – България, проф. дн Росица Пенкова – България, проф. дн Даниела Дашева – България, проф. дн Елеонора Милева – България, доц. д-р Емил Прокопов – България, проф. д-р Биляна Попеска – Северна Македония

Научен комитет:

доц. д-р Иванка Кърпарова, проф. д-р Биляна Попеска, проф. д-р Боряна Туманова, проф. д-р Ирен Пелтекова, проф. д-р Георги Игнатов, доц. д-р Корнелия Найденова, доц. д-р Антон Хиджов, доц. д-р Евгени Йорданов, доц. д-р Стефан Милетиев, доц. д-р Марина Недкова, доц. д-р Биляна Рангелова, доц. д-р Петя Христова

Организационен комитет

Председател: доц. д-р Иванка Кърпарова, зам.-председател: гл. ас. д-р Венелина Цветкова, почетен председател: проф. дн Анжелина Янева

Членове: доц. д-р Биляна Рангелова, гл. ас. д-р Бояна Митрева, гл. ас. д-р Валерия Луканова, гл. ас. д-р Гергана Деспотова, гл. ас. д-р Мина Антонова, гл. ас. д-р Николай Стайков, гл. ас. д-р Николета Бочева, гл. ас. д-р Петър Колев, доц. д-р Марина Недкова, доц. д-р Петя Христова, гл. ас. Радослав Костадинов, ст. пр. Таня Гавраилова; гл. ас. д-р Тихомир Димитров, гл. ас. д-р Филип Шабански, д-р; ас. Теодор Георгиев; д-р Миглена Бахчеванова, Емил Иванов, Лора Минчева, Ваня Манова

Редакционен съвет

доц. д-р Иванка Кърпарова – председател
гл. ас. д-р Венелина Цветкова – научен секретар
проф. д-р Биляна Попеска, проф. д-р Боряна Туманова, проф. д-р Георги Игнатов, проф. д-р Ирен Пелтекова, доц. д-р Антон Хиджов, доц. д-р Евгени Йорданов, доц. д-р Стефан Милетиев, доц. Албена Иванова, д-р – членове

ПРЕДГОВОР

Организирането и провеждането на Петнадесетата международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“ през 2023 г. бе предизвикателство и нов опит за екипа организатори от Департамента по спорт на Софийския университет.

На научния форум бяха обсъдени проблемите на физическото възпитание, спорта и рекреацията, връзката им с други дейности и научни области. В програмата бяха включени презентации на водещи лектори и експерти от България и чужбина, засягащи значими теми в областта на физическо възпитание и спорта, рекреацията, превенцията на здравето, анимацията и др.

Основните пленарни сесии в различните направления на конференцията бяха не само представяне на изследвания по актуални теми, но и критични прегледи, дискусии по ключови въпроси в областта на физическото възпитание и спорта, препоръки за бъдещи изследвания, пътища за приложение, предоставени от учени и практики.

Конференцията бе проведена по предвидените четири научни направления:

- Физическо възпитание, спорт и рекреация в образователната система
- Рекреация, анимация и спорт в свободното време – превенция за здраве
- Теория и методика на физическото възпитание и спорта
- Връзка на физическото възпитание и спорта с други дейности и научни области.

Състоя се и кръгла маса на тема: „Организираната спортносъстезателна дейност за студенти – проблеми и тенденции. Обсъждане на методика за класиране на Националните универсиади в България“.

Публикациите бяха предварително и анонимно рецензирани от двама до трима рецензенти.

Според критерии, определени от редакционната колегия на списанията и конференцията, избрани доклади ще бъдат публикувани в *Research in Kinesiology (RIK)* и *Activities in Physical Education and Sports (APES)*, както и в „Професионално образование“ на издателство „Азбуки“ към МОН.

Като резултат научният форум излезе с предложения за бъдещи действия в посока оптимизиране и иновации в областта на физическото възпитание и спорта, в образователната система и извън нея, както и с предложение от дискусиата на кръглата маса за промяна в методиката на класиране в националните универсиади в България.

Сборникът „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“ се издава от Университетско издателство „Св. Климент Охридски“ и е включен в Националния референтен списък на съвременни български научни издания с научно рецензиране под № 870 и ISSN1314-2275 (print), (CD).

Благодарение на финансовата подкрепа на СУ „Св. Климент Охридски“, на сътрудничеството с издателство „Азбуки“, на Федерацията на спортните педагози на Република Северна Македония като съорганизатори, както и на финансовата подкрепа на ФНИ към МОН, конференцията бе проведена на високо научно и организационно ниво.

Департаментът по спорт ще положи всички усилия за запазване и подобряване нивото на организацията, повишаване качеството на публикациите в съответствие със съвременните изисквания. Даваме си сметка, че задачата ни няма да е нелека, но с общи усилия ще работим за развитието на спортната наука в България.

Екипът ни благодари на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ за съдействието да запазим традицията в провеждането на този научен форум, както и на всички участници и гости за възможността за обмен на научни и професионални идеи в сферата на физическото възпитание и спорта!

Доц. Иванка Кърпарова,
председател на Организационния комитет

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

МЕЖДУНАРОДНА НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ „СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА“ – ПЕТНАДЕСЕТГОДИШНА ИСТОРИЯ

АНЖЕЛИНА ЯНЕВА

INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE OF THE DEPARTMENT OF SPORT „MODERN TRENDS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT“ – FIFTEEN YEARS OF HISTORY

ANZHELINA YANEVA

Резюме. Статията проследява в исторически и съдържателен план развитието, подготовката и провеждането на Международната научна конференция в продължение на 15 години като част от университетската научноизследователска дейност на Софийския университет.

Ключови думи: 15 години Международна научна конференция, Департамент по спорт, Софийски университет.

Abstract. The article traces historically and essentially the development, preparation, and conduct of the International Scientific Conference for 15 years as part of the university research activity of Sofia University.

Keywords: 15 years International Scientific Conference, Sports Department, Sofia University.

Развитието, същността и съдържанието на дейността на Департамента по спорт при Софийския университет „Св. Климент Охридски“ се определят изцяло от образователната и научна мисия на Университета, но не на последно място и от активността и новаторството на научно-преподавателската общност на Департамента.

Департаментът по спорт, като основно звено в структурата на Университета, осъществява най-важната за обществото задача: подобряване на физическото развитие и здравословното състояние на студентите (Янева, 2014). В подкрепа на тази задача екипът на Департамента поставя на научна основа проблемите на физическото възпитание и спорта, израстването и развитието на академичния си състав и развитието на научноизследователската и проектна дейност.

Департаментът по спорт (ДС) в Софийския университет започва развитието на своята научна дейност в съответствие с утвърдената от академичната общност Стратегия за развитие на научните изследвания (2009–2014) (www.uni-sofia.bg, 2009). Стратегията дефинира приоритетни изследовател-

ски области, като едновременно с това спазва традицията на Софийския университет да осигурява свобода на преподавателите в избора на конкретните изследователски цели и задачи. Високото ниво на научноизследователската дейност е задължителна стъпка в осъществяването на ефективно взаимодействие между образователен процес, наука, технологично развитие и иновационна политика (Янева, 2013).

През периода 2016–2019 г. Университетът кандидатства за присъждане на логото HR Excellence in Research, като получи висока оценка за стимулиращата и благоприятна работна среда и за насърчаване и развитието на научноизследователската дейност и кариерното развитие на изследователите. Стратегията на Софийския университет е да следва принципите, зложени в Европейската харта на изследователите и в Кодекса на поведение при подбор на изследователи на Европейската комисия (Харта и Кодекс). През 2021 г. се приема нова Стратегия за развитие на човешките ресурси в науката и иновациите за периода 2021–2030 (www.uni-sofia.bg, 2023).

Няколко са факторите, които повлияват на академичното израстване на преподавателския състав на Департамента по спорт, освен създаването на специалността „Физическо възпитание и спорт“ (2009) към Факултета за начална и предучилищна педагогика (сега Факултет за науки за образованието и изкуствата (ФНОИ), както и доброто взаимодействие с Юридическия факултет (ЮФ). Техните учебни планове, в които са включени лекционни часове по видове спорт, позволиха на преподавателите от ДС да водят лекционни курсове, което е едно от условията за академично израстване.

Освен във ФНОИ и ЮФ, преподавателите от ДС имат лекционни курсове във факултетите „Педагогика“, „Класически и нови филологии“, Историческия и Медицинския факултет, в Департамента за информация и усъвършенстване на учителите, както и в курсовете за следдипломна квалификация (СДК).

Създаването през 2016 г. на Департаментен научен съвет (научен съвет от трите департамента в СУ) по инициатива на Департамента по спорт даде още по-добри възможности за научно и академично израстване на преподавателите от департаментите.

Друг тласък на научноизследователската дейност е инициативата на няколко преподаватели от Департамента по спорт за провеждане на Международна научна конференция (2009) на тема „Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес“. Конференцията става традиционна и през настоящата 2023 г. се провежда за петнадесети път.

Департаментът по спорт продължава да издава, макар и не всяка година, Годишник на Департамента по спорт (катедра „Спорт“ и Университетския спортен център“), в който се включват публикации основно на преподаватели от Департамента (2002, 2004, 2009, 2013, 2015, 2019 и 2023).

Двете научни издания се публикуват на книжен носител и в интернет пространството: сайта на Департамента, на библиотеката на Университета и на конференцията. Това увеличава цитируемостта, разпространението на резултатите и разпознаемостта в научното пространство.

Научноизследователската работа на преподавателите от Департамента по спорт непрекъснато се увеличава както по обем на научнотеоретически и практически изследвания, така и като участие в научни конференции, защита на научни степени и повишаване в академични длъжности. Основен тласък за научното израстване има Международната научна конференция (МНК), организирана и провеждана от Департамента по спорт. В тази връзка целта на настоящото изследване е да проследи както във времевия, така и в съдържателен аспект развитието на научноизследователската дейност на Департамента по спорт, свързана с организацията, подготовката и провеждането на международния научен форум (2009–2023).

В опитите да се насърчи научноизследователската дейност в Департамента по спорт екип от Департамента по спорт инициира провеждане на научна конференция, в която преподавателите да представят своите изследвания, да обменят опит и активно да участват в дискусии по различните проблеми на физическото възпитание и спорта (Янева, 2013).

През 2008 г. се заражда идеята за организиране на научна конференция от няколко преподаватели, провокирани от участието им в различни конференции. През месец ноември 2009 г. под ръководството на Анжелина Янева, с подкрепата на директора на Департамента по спорт доц. Емил Прокопов, се организира и провежда първата международна научна конференция на Департамента. Тя се осъществява благодарение на съдействието на проф. Емилия Рангелова (Факултет по педагогика) и проф. Димитър Гюров (Факултет по начална и предучилищна педагогика) в СУ.

В научния комитет членуват учени от Софийския университет и други български и чуждестранни университети.

Във форума участват учени от Албания, Беларус, България, Казахстан, Косово, Македония, Полша, Румъния, Русия, Словакия, Сърбия, Турция, Узбекистан, Украйна.

От България се включват учени, учители, докторанти и постдокторанти от университети, колежи, училища и други институции:

- от София: Национална спортна академия; Медицински университет, Лесотехнически университет, Университет за национално и световно стопанство, Технически университет, Минно-геоложки университет, Университет по архитектура, строителство и геодезия, Медицински колеж и др.;
- от страната: университетите от Пловдив, Варна, Русе, Велико Търново, Враца, Шумен, Бургас, Стара Загора, Сливен, Благоевград, Свищов;

- от различни училища и институции в страната.

Провеждането на Международната научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“ се осъществява от преподавателите и служителите на Департамента по спорт, които активно участват в подготовката, организацията и провеждането ѝ през годините.

Ангажираността на преподавателите от Департамента по спорт, освен във връзка с промените в Закона за развитие на академичната общност, провокира преподавателите не само към организирането на този научен форум, но и към активно участие като изследователи, рецензенти, редактори и съставители. Благодарение на тази активна позиция броят на участниците – автори, гости и домакини в конференцията нараства (табл. 1, фиг. 1). Наблюдава се екипна работа и разрешаване на различни научноизследователски проблеми.

Таблица 1. Данни за броя на участниците, докладите и обема на изданията

Година	Участници/бр.	Доклади/бр.	Страници/бр.
2009	37	36	246
2010	49	40	240
2011	42	35	247
2012	78	52	375
2013	84	68	528
2014	68	61	520
2015	47	41	312
2016	53	35	251
2017	59	45	344
2018	72	57	416
2019	71	52	408
2020*	71	64	480
2021	62	54	424
2022**	106	73	460 + **
2023	89	57	320 + **
общо	988	770	5571

* Конференцията е проведена онлайн.

** Доклади публикувани в „Азбуки“ – 7; в RIK – 9; в APES – 10.



Фиг. 1. Данни за броя на участниците и докладите

Както се вижда разпределението участници–доклади е почти равномерно с тенденции към покачване на броя им. Най-големите пикове са в годините 2013 и 2022, които се дължат както на по-голямата активност на преподавателите от Департамента по спорт, така и на промените в организацията на конференцията.

История

В исторически план са представени някои аспекти от организацията, провеждането и публикуването на докладите от конференцията в периода от 2009 до 2023 г.

Основните етапи в развитието на Международната научна конференция в този петнадесетгодишен период са:

- 2008 – заражда се идеята;
- 2009 – първа конференция „Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес“;
- 2012 – промяна на името на конференцията;
- 2015 – ново тематично направление;
- 2019 – начало на сътрудничество с издателство „Азбуки“, МОН;
- 2020 – онлайн конференция;
- 2022 – нова форма на организация и начало на сътрудничество с:
 - Федерацията на спортните педагози в Македония,
 - Фонд научни изследвания, МОН.

В средата на месец ноември (2009), в дните за честване на патронния празник и 80-годишнината на спорта в Софийския университет „Св. Климент Охридски“, стартира научният форум на тема: „Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес“. Сборникът се издаде предварително и участниците в конференцията го получиха в деня на научния форум. Благодарение на ентузиазма и подкрепата на утвърдени имена сред научните среди в Университета и по света научната конференция получава международно и национално признание в спортните и педагогически среди (Янева, 2009, 2013).

През 2011 г. Департаментът кандидатства с проект за частично финансиране от бюджета на СУ „Св. Климент Охридски“, което подпомогна издаването на сборника от доклади и досега (Янева, 2012, 2013).

През 2012 г. Организационният комитет променя наименованието на конференцията на: „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“ (Янева, 2014).

В началото конференцията обхваща пет направления, като по-късно те се обединяват в три:

- Физическото възпитание, спортът и рекреацията в образователната система
- Рекреация, анимация и спорт в свободното време – превенция за здраве
- Теория и методика на физическото възпитание и спорт.

Четвъртата конференция се провежда през 2013 г. в рамките на честването на 125-годишнината на Софийския университет „Св. Климент Охридски“, под мотото: „Знанието прави силата“ (1888–2013).

Петата конференция през 2014 г. е в чест на 85-годишнината на спорта и 65 години от създаването на катедра „Физическо възпитание и спорт“ в Алма Матер.

През 2015 г. поради големия интерес към конференцията Департаментът взима решение за добавяне на ново направление: „Връзка на физическото възпитание и спорта с други дейности и научни области“ (Янева, 2009).

От 2019 г. Международната научна конференция на спортна тематика в Софийския университет се провежда с подкрепата на Националното издателство за образование и наука „Азбуки“ към МОН, медиен партньор на СУ, издаващ списание „Професионално образование“ и други специализирани списания с над 50-годишна история. Списанията публикуват текстове с научна стойност, предназначени за специалисти, докторанти, научни изследвания и критики на изследователи и преподаватели. Статиите на списанието „Професионално образование“ се реферират, индексират и листват в ERIH PLUS, CEEOL, EBSCO, host Research Databases, Google Scholar, Ex Libris, ProQuest.

Конференцията през 2019 г. е част от честването на 90-годишнината на спортната дейност в Университета.

Дванадесетата международна научна конференция през 2020 г. се провежда онлайн (<https://meet.google.com/wpo-qvxo-yzr>). Световната ковид пандемия поставя на дневен ред проблема за здравословното състояние и начина на живот на хората и съответно качеството на физическото възпитание и спорта. Темата провокира много автори да търсят и решават проблемите в тази област. Към направленията се добавя пето направление – „Онлайн обучението по физическо възпитание и спорт“.

През 2021 г. конференцията се провежда присъствено, но и с възможност за онлайн участие (<https://meet.google.com/bru-mzxs-edg>). Тази форма на участие се възприе от домакините като алтернатива за авторите, които нямат физическата възможност да участват присъствено.

Конференцията „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, проведена през 2022 г., постави началото на нова форма на организация и публикуване на резултатите.

Конференцията се провежда присъствено и в сътрудничество със Софийския университет „Св. Климент Охридски“ и Фонд научни изследвания (ФНИ) към Министерство на образованието и науката (МОН), издателство „Азбуки“ към МОН, като медиен партньор и Федерацията на спортните педагози в Македония.

Организацията, публикуването и провеждането на научния форум е частично финансирана от проекти на НИС при СУ и ФНИ, МОН, благодарение на което се провежда на ново и по-високо научно и организационно ниво.

В конференцията през 2022 г. вземат участие доказани спортни педагози в научноизследователската работа от Националната спортна академия, Шуменския университет, Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ и Университета „Гоце Делчев“, Шип, Северна Македония: проф. дн Даниела Дашева, проф. дн Елеонора Милева, проф. д-р Милена Алексиева, проф. д-р Биляна Попеска, доц. д-р Теодора Симеонова, доц. д-р Деспина Сивевска.

Новост в организацията е разпределението на подадените доклади за публикуването им в общо четири научни издания, а именно:

- Сборник „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“ – 41 доклада.
- Списание „Професионално образование“ – 7 доклада.
- Списание „Research in Kinesiology“ (Изследвания в кинезиологията), (RIK) – 9 доклада.
- Списание „Activities in Physical Education and Sports“ (Дейности във физическото възпитание и спорта), (APES) – 16 доклада.

Статистиката от конференцията през 2022 г. е:

- брой доклади – 73 бр. (табл. 1 и фиг. 1);
- участници и гости – 106, от тях лектори – 6, гости – 12;
- брой докторанти и млади учени – 23, от тях 12 докторанти;
- участници от чужбина – 22.

Забелязва се и увеличаване на броя на участващите докторанти, постдокторанти, млади учени и учители по физическо възпитание и спорт, на които се издава удостоверение за придобиване на квалификационен кредит, необходим за тяхното израстване в работата.

Организация на конференцията

Организацията на конференцията е свързана с:

- Предварителна подготовка – определяне на датата и мястото на провеждане на конференцията, изготвяне на концепция за финансиране, отговорници и срокове, изпращане на покани, подготовка на материалите – сертификати, удостоверения, програма, баджове, водещи на направления, тема на кръглата маса и др., запазване и организиране на кафе паузи и коктейл.
- Подготовка на мястото – подреждане на местата за сядане (ръководство, презентиращи, участници, гости), място за регистрация и организация на регистрацията, подреждане и украсяване (място за литература и рекламни материали – купи, медали, снимки от предишни конференции), място за постери, за кафе пауза, списък на поздравите.
- Провеждане на конференцията – кафе паузи, връчване на сертификати и удостоверения, кръгла маса, поздравления, коктейл.
- Издаване на докладите: разпределяне на рецензентите и докладите, като докладите се рецензират анонимно от двама до трима рецензенти, редактиране, обратна връзка с авторите, отпечатване на сборника и списанията и изпращането им до участниците;
- Анализ на научния форум.

Проекти

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

- 2011 г. – ръководител на проекта и председател на МНК е проф. Димитър Гюров, дпн, зам.-ректор на СУ по учебната дейност;
- 2012 г. – ръководител на проекта и председател на МНК е проф. Анастас Герджиков, дфн, зам.-ректор на СУ по акредитация и следакредитационен контрол;

- 2013–2014 г. – ръководител на проекта и председател на МНК е проф. Анжелина Янева, директор на Департамента по спорт;
- 2015–2017 г. – ръководител на проекта е доц. Боряна Туманова, председател на МНК – проф. Анжелина Янева;
- 2018–2022 г. – ръководител на проекта и председател на МНК е проф. Анжелина Янева;
- 2023 г. – ръководител на проекта и председател на МНК е доц. Иванка Кърпарова, а почетен председател на МНК е проф. Анжелина Янева.

Проектите за научния форум от 2011 до 2022 г., включително, са изготвяни и отчитани от Анжелина Янева, макар и с различни ръководители, водени от причини или обстоятелства, свързани с престижа или изискванията на Университета. Опитът както за проекта, така и за провеждането и организацията на конференцията са предадени на доц. Иванка Кърпарова и гл. ас. Венелина Цветкова от Департамента по спорт, които да продължат традицията в двете дейности.

От 2022 г. конференцията се финансира и по проект към ФНИ, МОН, което поставя провеждането и организацията на ново, по-високо ниво, както в организационен, така и в научноизследователски план.

Кръгла маса

По време на конференцията се провежда и кръгла маса (табл. 2). Кръглата маса е на различни теми, актуални за спорта и образователния процес:

Таблица 2. Теми на кръглата маса

Година	Тема на кръглата маса
2010	Физическото възпитание и спортът в системата на образованието
2011	Физическото възпитание и спортът в условията на университетското образование
2012	Здравословен начин на живот чрез двигателна активност и здравословно хранене
2013	Мястото на спорта в университетското образование
2014	Мястото на спорта в университетското образование
2015	Ролята на спортните педагози за развитието на ФВС в системата на образованието
2016	Науката за подобряване на университетското спортно и физическо образование
2017	Спортът в университетското образование – предизвикателство за студента

Година	Тема на кръглата маса
2018	Спортът в университетското образование – държавна/институционална политика, начин на живот или неприятно задължение
2019	Проблеми и добри практики в учебния процес по ФВС в училище
2020	Иновации и научни проекти през новия програмен период
2021	Теоретичната подготовка по спорт, част от образователния процес в детската градина и училището
2022	Иновации в спортната педагогика: от теорията към практиката
2023	Организираната спортносъстезателна дейност за студенти – проблеми и тенденции. Обсъждане на методика за класиране на националните универсиади в България

Обсъжданията и решенията от този ежегоден форум се представят в меморандум, чрез който се информира академичната общественост и изпълнителната и законодателна власт за проблемите на университетския и училищния спорт.

В обсъжданията на кръглата маса взимат участие преподаватели от средни и висши училища и предучилищни институции от София и страната, педагози от чужбина, представители на държавни ведомства и обществени организации, специалисти в областта на физическото възпитание, спорта и здравеопазването (Янева, 2013).

Като резултат от дискусиите по време на научния форум участниците излизат 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.

Включените в сборника публикации са резултат от проведени научни експерименти в практиката и проучената литература по съответните проблеми и теми на конференцията. Авторите споделят и дискутират проблемите в науката за спорта и физическото възпитание, като включват и възможностите на взаимодействие с други дейности и научни области. Конференцията има добър отзвук и поради критичните анализи, насочени към подобряване на системата за физическо възпитание и спорт и връзката на науката с практиката на базата на научноизследователска дейност.

В тази връзка може да се направи заключението, че усилията за поддържане и подобряване на организацията и нивото на конференцията са насочени правилно. Постигат се задачите и целта за мотивиране на преподавателите за научноизследователска дейност и привличане на автори с

широк кръг научни интереси, свързани с физическото възпитание, спорта, рекреацията, кинезитерапията, социализацията, педагогиката, както и в други научни области, свързани с двигателната активност и спортно-туристическата дейност.

Програмата на конференцията, както и възможностите за отворен достъп до научните публикации, привличат участници от различни сфери на физическото възпитание и спорта и други научни области, които се свързват по някакъв начин със спорта и физическото възпитание във всички сфери на живота.

БИБЛИОГРАФИЯ

Стратегия за развитие на научните изследвания в СУ „Св. Климент Охридски“ (2009– 014). www.uni-sofia.bg.

Стратегия за развитие на човешките ресурси в науката и иновациите в Софийски университет „Св. Климент Охридски“ (2021–2030). Retrieved from www.uni-sofia.bg.

Янева, А. (2013). Научна конференция Департамента спорта – мотив для научноисследовательской деятельности преподавателей спорта в Софийском университете. Университеты мира как центры научных исследований, Тула, Русия.

Янева, А. (2014). Научноизследователската дейност на Департамента по спорт за периода 1988–2014. – В: Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта. София.

Янева, А. (2009) Предговор. – В: Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес, 2009/11, София.

Янева, А. (2012) Предговор. – В: Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта, 2012/11. София.

проф. дн Анжелина Янева
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
тел.: + 359 888 434 880
имейл: anjji@abv.bg
<https://orcid.org/0000-0002-9226-0090>

ЗАВИСИМОСТ МЕЖДУ НИВОТО НА ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ И ХРАНИТЕЛНИТЕ НАВИЦИ ПРИ УЧЕНИЦИ ОТ ГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП НА ОБРАЗОВАНИЕ

АНЕЛИЯ КОЗЛЕВА

DEPENDENCE BETWEEN THE LEVEL OF MOTOR ACTIVITY AND FOOD HABITS IN HIGH SCHOOL STUDENTS

ANELIA KOZLEVA

Резюме. Поведенческите фактори, които имат основно значение за запазване и поддържане здравето на човек, са начинът на хранене, двигателната активност, тютюнопушенето и употребата на алкохол. Целта на настоящото изследване е да се проучи поведението на учениците от гимназиален етап на образование относно режима им на хранене и честота на консумация на различни хранителни продукти, както и да се установи нивото на зависимост между двата поведенчески фактора, детерминиращи здравето им, а именно – степен на двигателна активност и хранителни навици. Контингент на изследването са 511 ученици от няколко училища на територията на гр. Велико Търново. Статистическата обработка и анализът на резултатите показват, че поведението на учениците по отношение на храненето е сравнително благоприятно, като се забелязват и някои негативни тенденции. Установява се зависимост между нивото на двигателна активност на учениците и навиците им за здравословно хранене.

Ключови думи: *хранене, двигателна активност, ученици, здраве.*

Abstract. Behavioral factors that are of primary importance for preserving and maintaining health are diet, physical activity, smoking, and alcohol use. The purpose of the present study is to study the behavior of high school students regarding their diet and frequency of consumption of different food products, as well as to establish the level of dependence between the two behavioral factors determining their health, namely – degree of motor activity and eating habits. The contingent of the study is 511 students from several schools on the territory of the city of Veliko Tarnovo. The statistical processing and analysis of the results show that the behavior of the students about nutrition is relatively favorable, while some negative trends are also noticed. A relationship is established between the level of motor activity of students and their healthy eating habits.

Keywords: *nutrition, physical activity, students, health.*

Въведение

Изграждането и възпитаването на здраво и жизнеспособно младо поколение е гаранция за просперитета на всяка нация. С още по-голяма сила това се отнася за съвременните общества, в които прогресивно се увеличава влиянието на различните рискови фактори и това неминуемо води

до негативни тенденции по отношение на здравето както на възрастните, така и на децата (Дулева, 2016; Златанова-Пъжева, 2017; Patrick et al, 2006). Установено е, че основните рискови фактори за развитие на хроничните незаразни болести са тютюнопушенето, нездравословното хранене, ниската двигателна активност и злоупотребата с алкохол (Национална програма за превенция на хроничните незаразни болести 2014–2020 г.). Българчетата са сред децата с лошо здравословно състояние и рисково здравно поведение. Недостатъчната здравна информация и поведението на родителите са сериозни основания за липса на здравни навици и безопасно поведение при учениците (Борисова, 2020).

Огромна принос в полза на здравето, доброто физическо състояние и благополучието има правилният избор на количеството и качеството на приетата храна, на честотата и продължителността на двигателната активност (Дякова, 2012). Приоритетно значение за здравето на децата има тяхната физическа активност и здравословното хранене. Тези умения се култивират както в семейството, така и в училище и това очертава водещата роля на родителите и учителите в процеса на изграждане на навици за здравословен живот (Иванова, 2023). Начинът на хранене, двигателната активност и наследствените генетични фактори определят здравословното състояние на подрастващото поколение в дългосрочен план (Попова и др., 2017). Спортът, здравословният начин на живот и борбата с лошите навици се считат за най-безопасния и надежден метод за намаляване на риска от редица заболявания, за постигане и поддържане на оптимално тегло и красив външен вид (Игнатова, Тошева, 2023).

През последните години се наблюдава тенденция, при която физическата активност сред децата и младите хора бива заменена от дейности, свързани в по-голяма степен със заседнал начин на живот (Попова и др., 2017). В тази връзка физическото възпитание и спортът са от съществено значение. Те имат за цел да сведат до минимум негативното въздействие на заседналият начин на живот при учениците от всички възрасти (Belomazheva-Dimitrova, 2018). Резултатите от няколко проведени изследвания сочат, че основните причини за ниската двигателна активност според младежите са физическото натоварване, липсата на подходяща среда и време, както и обезсърчаването от страна на семейството, като в зависимост от пола и степента на физическа активност, младите хора отдават различно значение на тези възпрепятстващи фактори (Limani, Petrov, Rexhepi, 2022a; Limani, Petrov, Rexhepi, 2022b; Limani, Rexhepi, Bulica, 2022). Установено е също, че здравословното хранене не е приоритет за голяма част от подрастващото поколение (Попова и др., 2017). Храненето на учениците най-често е еднообразно, с употреба предимно на сухи храни, като същевременно и режимът на хранене обикновено не е в съответствие с хигиенните из-

исквания (Радев, Горанова-Спасова, 2022). Много често децата се хранят небалансирано. Те получават предостатъчно по обем и калорийност храна, която ги засища, но тя е бедна на белтъци, витамини и минерали. Това говори, че липсват правилно изградени хранителни навици (Стоянова-Тодорова, 2010). Този факт изисква предприемане на сериозни мерки за изучаване на хранителното поведение на децата и тийнейджърите и на факторите, които им оказват влияние (Златанова-Пъжева, 2017). В световен мащаб са провеждани изследвания относно връзката между отделните поведенчески фактори на здравето, които в голямата си част установяват зависимост между навиците за хранене и за двигателна активност на индивидите (Barboza et al., 2013; Nosek et al., 2006; Sanchez et al., 2007; Turconi et al., 2008).

Целта на настоящото изследване е да се проучи поведението на учениците от гимназиален етап на образование относно техния режим на хранене и честота на консумация на различните хранителни продукти, както и да се установи нивото на зависимост между двата поведенчески фактора, детерминиращи здравето им, а именно – степен на двигателна активност и хранителни навици.

Методология на изследването

За постигане на така формулираната цел бяха поставени следните задачи: разработване и провеждане на анкетно проучване сред ученици от гимназиален етап на образование, целящо да установи ежедневните им хранителни навици; статистическа обработка на получените данни и подлагането им на честотен и графичен анализ; прилагане на процедура по статистическа проверка на хипотези, използвайки данни от настоящото изследване, както и такива за нивото на двигателна активност на същия контингент ученици, установени в предходни изследвания на автора; систематизиране и онагледяване на получените резултати; формулиране на изводи и препоръки за практиката.

Контингент на изследването са 511 ученици на възраст от 14 до 19 години от четири училища на територията на град Велико Търново, от които 239 момчета и 272 момичета.

При изпълнение на поставените задачи са използвани следните методи: анкетен метод на проучване – извършено е анонимно анкетно проучване, включващо пет въпроса от затворен тип, като 3 от тях уточняват училището, в което се обучава ученикът, полът и възрастта му, а 2 са свързани с хранителните навици на младежите; честотен метод за анализ на резултатите от проучването; корелационен анализ, извършен с помощта на статистическия инструмент χ^2 -критерий на Пиърсън, чрез който се потвърждава или отхвърля достоверността на допуснатото твърдение; табличен и графичен метод за онагледяване на получените резултати.

Резултати

Първият от въпросите, свързан с хранителните навици на учениците, цели да установи в каква степен те се съобразяват с препоръчителния брой хранения за деня. Данните сочат, че повече от половината от изследваните ученици – 70,06%, закусват ежедневно, като това са 74,9% от момчетата и 65,81% от момичетата. 3,72% от изследваните гимназисти никога не закусват (5,44% от момчетата и 2,21% от момичетата); 17,42% закусват 3–5 дни седмично и 8,8% 1–2 дни седмично (табл. 1).

Таблица 1. Колко често закусвате?

	Закуска		
	Общо	Момчета	Момичета
Ежедневно	70,06%	74,90%	65,81%
3–5 пъти в седмицата	17,42%	12,55%	21,69%
1–2 пъти в седмицата	8,81%	7,11%	10,29%
Никога	3,72%	5,44%	2,21%

Почти три четвърти от анкетираните ученици (74,36%) обядват ежедневно (78,24% от момчетата и 70,96% от момичетата), а едва 1,56% – никога не обядват (табл. 2).

Таблица 2. Колко често обядвате?

	Обяд		
	Общо	Момчета	Момичета
Ежедневно	74,36%	78,24%	70,96%
3–5 пъти в седмицата	18,00%	12,55%	22,79%
1–2 пъти в седмицата	6,07%	7,11%	5,15%
Никога	1,57%	2,09%	1,10%

Следобедната закуска е най-пренебрегваното хранене през деня – само 32,88% от учениците ежедневно закусват следобед, а 19,57% – никога (табл. 3).

Таблица 3. Колко често се храните следобед?

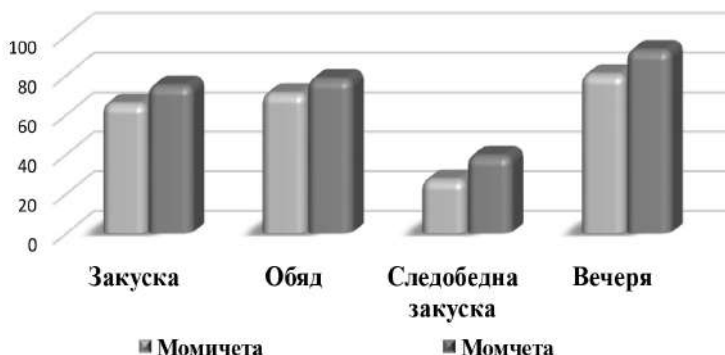
	Следобедна закуска		
	Общо	Момчета	Момичета
Ежедневно	32,88%	39,33%	27,21%
3–5 пъти в седмицата	20,94%	20,92%	20,96%
1–2 пъти в седмицата	26,61%	21,34%	31,25%
Никога	19,57%	18,41%	20,59%

Почти всички анкетирани ученици 86,3% вечерят ежедневно и едва 0,39% – никога не вечерят (табл. 4).

Таблица 4. Колко често вечеряте?

	Вечеря		
	Общо	Момчета	Момичета
Ежедневно	86,30%	92,89%	80,51%
3–5 пъти в седмицата	11,15%	6,28%	15,44%
1–2 пъти в седмицата	2,15%	0,42%	3,68%
Никога	0,39%	0,42%	0,37%

Сравняването на резултатите по пол показва, че момчетата се хранят по-редовно от момичетата (фиг. 1).



Фиг. 1. Съпоставка на ежедневното хранене на ученици по пол (в%)

Следващият въпрос в проучването цели да установи каква е честотата на консумация на различните храни сред ученици. За по-голяма нагледност резултатите ще бъдат представени по групи храни.

Разглеждайки данните относно употребата на мляко и млечни продукти, се установява, че сравнително равномерно е разпределението на честотата на консумация на прясно мляко: рядко – 32,09% и 1 път седмично – 31,31%. Почти същия дял са тези, които го консумират ежедневно – 31,9%, а никога – 4,7%. Честотата на консумация на кисело мляко е малко по-висока: ежедневно – 36,21%; 1 път седмично – 38,75%; рядко – 20,74% и никога – 4,3%. Най-благоприятни резултати се отчитат във връзка с консумацията на млечни продукти – почти две трети (61,06%) от

децата консумират ежедневно млечни продукти; повече от една четвърт (27,98%) консумират сирене и кашкавал 1 път седмично; 9,98% – рядко и едва 0,98% – никога (табл. 5).

Таблица 5. Честота на консумацията на мляко и млечни продукти (в%)

Честота \ Вид храна	Прясно мляко	Кисело мляко	Млечни продукти
Никога	4,7%	4,3%	0,98%
Рядко	32,09%	20,74%	9,98%
1 път седмично	31,31%	38,75%	27,98%
Ежедневно	31,9%	36,21%	61,06%

Резултатите относно употребата на месо и месни продукти показват, че изследваните ученици консумират най-често месни продукти и пилешко месо, рядко или не консумират риба и телешко (табл. 6).

Близо половината (49,71%) от анкетираните ученици консумират пилешко месо 1 път седмично. Над една четвърт (28,18%) го включват в менюто си ежедневно, 16,83% – рядко, а 5,28% никога. Тревожни са резултатите за консумацията на риба – почти половината от анкетираните (49,90%) рядко, а 10,76% изобщо не консумират, около една трета (32,68%) се хранят с риба 1 път седмично и само 6,66% – ежедневно. Малко по-висок е относителният дял – 7,24%, на учениците, които консумират ежедневно телешко месо, една четвърт (25,83%) – 1 път седмично, а цели две трети 66,93% – почти не го правят. При консумацията на свинско месо се отчитат следните резултати за честотата: 13,7% – ежедневно, 48,34% – 1 път седмично и 37,76% – рядко или никога. Висока честота на консумация се наблюдава при месните продукти: повече от една трета от запитаните (37,96%) консумират ежедневно, малко по-малко (30,53%) – 1 път седмично и 31,51% – рядко или никога.

Таблица 6. Честота на консумацията на месо и месни продукти (в%)

Честота \ Вид храна	Пилешко месо	Риба	Свинско месо	Телешко месо	Месни продукти
Никога	5,28%	10,76%	9,78%	20,35%	7,44%
Рядко	16,83%	49,90%	27,98%	46,58%	24,07%
1 път седмично	49,71%	32,68%	48,34%	25,83%	30,53%
Ежедневно	28,18%	6,66%	13,7%	7,24%	37,96%

Яйцата не присъстват често в менюто на учениците. Ежедневно консумират яйца малко повече от една пета (22,9%) от анкетираните, 1 път седмично – 44,03%, рядко и никога – 33,07%. Аналогични резултати се наблюдават при ядките – фъстъци и орехи ежедневно консумират над една четвърт (28,38%) от учениците, 1 път седмично – 40,70% и рядко и никога – 30,92%. При консумацията на варива се отчита висок относителен дял за честота 1 път седмично – 57,53%; ежедневно консумират боб, леща и грах едва 11,93% от анкетираните, а рядко и никога – 30,52% (табл. 7).

Таблица 7. Честота на консумацията на яйца, варива, ядки (в%)

Честота \ Вид храна	Яйца	Варива	Ядки
Никога	5,87%	5,28%	1,96%
Рядко	27,20%	25,24%	28,96%
1 път седмично	44,03%	57,53%	40,70%
Ежедневно	22,9%	11,93%	28,38%

Оризът и макаронените изделия присъстват 1 път седмично в храненето на повече от половината (57,93%) от анкетираните ученици и ежедневно – на 15,07%. Повече от една четвърт (27,00%) от запитаните рядко консумират или не консумират ориз и макаронени изделия.

Таблица 8. Честота на консумацията на ориз, макарони и картофи (в%)

Честота \ Вид храна	Ориз, макарони	Картофи /варени и печени/	Картофи /пържени, в т.ч. чипс/
Никога	1,96%	2,35%	6,46%
Рядко	25,04%	21,13%	42,46%
1 път седмично	57,93%	54,21%	36,20%
Ежедневно	15,07%	22,31%	14,68%

Картофите са в детското меню по-често в сравнение с ориза: повече от половината (54,21%) от запитаните ученици консумират варени и печени картофи 1 път седмично; 22,31% – ежедневно и 23,48% – рядко или никога. Пържените картофи и чипсът присъстват все по-малко в храненето на учениците – рядко ги консумират 42,46%, а никога – 6,46% от анкетираните. За съжаление, обаче 14,68% от учениците ги консумират ежедневно, а повече от една трета (36,20%) – 1 път седмично (табл. 8).

Сравнително близки резултати се отчитат за консумацията на масло и олио: ежедневно употребяват масло и олио съответно 20,49% и 26,42%,

един път седмично – 28,96% и 27,20%, рядко – 41,29% и 35,81% и никога – 9,39% и 10,57% от запитаните. Маргаринът присъства значително по-рядко в храненето на учениците, което е положително – 76,12% не го консумират или рядко, 13,11% – един път седмично и 10,76% – ежедневно (табл. 9).

Таблица 9. Честота на консумацията на мазнини (в%)

Честота \ Вид храна	Краве масло	Маргарин	Олио
Никога	9,39%	44,42%	10,57%
Рядко	41,29%	31,70%	35,81%
1 път седмично	28,96%	13,11%	27,20%
Ежедневно	20,49%	10,76%	26,42%

Пресни плодове и пресни зеленчуци консумират почти всички анкетираните ученици – съответно 98,44% и 96,09%. Около две трети ежедневно – пресни плодове (67,12%) и пресни зеленчуци (63,21%). Един път седмично консумират пресни плодове и зеленчуци, съответно 20,35% и 22,30%, а по-рядко – 10,96% и 10,57%.

Подобни са резултатите при консумацията на бисквити, вафли, шоколад и други сладкарски изделия. Ежедневно употребяват сладкиши 52,44% от анкетираните. Един път в седмицата консумират сладки храни една четвърт от учениците (25,05%); рядко – 19,57% и никога – едва 2,94%. Разпределението на резултатите за консумацията на тестени изделия (банички, сандвичи и др.) е, както следва: ежедневно – 34,05%; един път седмично – 30,33%; рядко – 29,94% и никога – 5,67% (табл. 10).

Таблица 10. Честота на консумацията на плодове и зеленчуци, сладки и тестени изделия (в%)

Честота \ Вид храна	Пресни плодове	Пресни зеленчуци	Бисквити, шоколад и др.	Банички, сандвичи и др.
Никога	1,56%	3,91%	2,94%	5,67%
Рядко	10,96%	10,57%	19,57%	29,94%
1 път седмично	20,35%	22,30%	25,05%	30,33%
Ежедневно	67,12%	63,21%	52,44%	34,05%

Половината (50,1%) от учениците ежедневно пият чай, кафе и други топли напитки; един път седмично – 18,00%; рядко – 23,68% и никога – 8,22%. При студентите безалкохолни напитки се наблюдава следната честота

тота на консумация: ежедневно – 33,85%; един път седмично – 19,57%; рядко – 33,66% и никога – 12,92% (табл. 11).

Таблица 11. Честота на консумацията на топли и студени безалкохолни напитки (в%)

Честота \ Вид напитки	Топли безалкохолни напитки /чай, кафе/	Студени безалкохолни напитки
Никога	8,22	12,92
Рядко	23,68	33,66
1 път седмично	18,00	19,57
Ежедневно	50,1	33,85

За да бъде осъществена целта на настоящото изследване, а именно да се установи или отхвърли наличието на зависимост между хранителните навици на учениците и нивото на тяхната двигателна активност, освен представените по-горе резултати, са използвани и данни за степента на физическа активност на същия контингент ученици, установена в предходно изследване на автора. Приложена е статистическа проверка на хипотези, допускайки, че промяната в нивото на двигателна активност води до промяна във всеки един от показателите, разгледани по-горе, разделени в две групи – режим на хранене и честота на употреба на различни храни. Всички налични данни са номинални, което предполага корелационният анализ да бъде извършен с помощта на статистическия инструмент χ^2 -критерий на Пийърсън.

По отношение на двигателната активност, след използване на авторска методика на базата на отговорите на някои въпроси от анкетното проучване „Двигателна активност“ и препоръките на СЗО за прилагане на интензивна физическа натовареност при деца и ученици по един час всеки ден, изследваните ученици се разпределят в четири категории, а именно такива с „добра физическа активност“, „средна физическа активност“, „ниска физическа активност“ и „лоша физическа активност“ (Козлева, Беломъжева-Димитрова, 2021).

Във връзка с хранителния режим на учениците са използвани въпросите, представени в настоящото изследване „Колко често закусвате?“, „Колко често обядвате?“, „Колко често закусвате следобед?“ и „Колко често вечеряте?“, като отговори също се разпределят в четири категории: „ежедневно“, „3–5 пъти в седмицата“, „1–2 пъти в седмицата“ и „никога“.

Данните за честотата на употреба на различните храни също се отчитат в четири възможни варианта на отговори: „никога“, „рядко“, „веднъж седмично“ и „ежедневно“.

Тъй като всички разглеждани величини имат еднакъв брой номинални категории – четири, всяка двойка променливи величини ще има еднаква степен на свобода. Това определя и еднаквите критични стойности за всички разглеждани двойки, а именно – за равнище на значимост $\alpha = 0,01$ (степен на достоверност $P = 99\%$) критичната стойност е 11,34, а за равнище на значимост $\alpha = 0,05$ (степен на достоверност $P = 95\%$) критичната стойност е 7,81.

Допуска се, че промяната в нивото на двигателна активност води до промяна във всяка една от останалите величини. Така формулираната хипотеза се подлага на проверка и се установяват емпиричните стойности на показателя χ^2 -критерий на Пийърсън за всяка двойка променливи величини. Получените данни са представени в таблица 12 и 13. В случаите, в които емпиричната стойност е по-висока от теоретичната, допуснатото в хипотезата може да се потвърди, тоест за вярна се приема алтернативната хипотеза. Когато стойността е равна или по-ниска, хипотезата се отхвърля, налице е нулева хипотеза. При сравняването на данните в таблицата с критичните стойности на показателя, тези, които надвишават граничните стойности, са подчертани.

Таблица 12. Емпирични стойности на χ^2 -критерий на Пийърсън на съответните двойки променливи величини, отразяващи зависимостта между двигателната активност и режима на хранене

	Колко често закусвате?	Колко често обядвате?	Колко често закусвате следобед?	Колко често вечеряте?
Ниво на двигателна активност	14,11	24,44	6,03	12,22

Разглеждайки получените емпирични стойности на χ^2 -критерий на Пийърсън на съответните двойки променливи величини, отразяващи зависимостта между двигателната активност и режима на хранене, е видно, че е налице зависимост между нивото на двигателна активност и честотата на хранене за закуска, обяд и вечеря. Не се наблюдава такава зависимост единствено при следобедната закуска.

По отношение на честотата на употреба на различните хранителни продукти и зависимостта ѝ от нивото на двигателна активност, от таблица 13 е видно, че стойностите на χ^2 -критерий на Пийърсън за всички двойки променливи величини надвишават теоретичните нива на показателя, като само при консумацията на риба, краве масло, маргарин и олио хипотезата се потвърждава с 95% вероятност, докато при всички останали храни зависимостта е налице с 99% вероятност.

Таблица 13. Емпирични стойности на Х2-критерий на Пийърсън на съответните двойки променливи величини, отразяващи зависимостта между двигателната активност и честотата на употреба на различните храни

	Прясномляко	Кисело мляко	Млечни продукти	Месни продукти
Ниво на двигателна активност	38,14	12,23	28,36	17,24
	Пилешко месо	Свинско месо	Телешко месо	Риба
Ниво на двигателна активност	19,91	43,27	15,95	8,70
	Яйца	Краве масло	Маргарин	Олио
Ниво на двигателна активност	17,62	11,27	11,20	10,87
	Варива	Ориз/макаронени изделия	Варени, печени картофи	Пържени картофи, чипс
Ниво на двигателна активност	12,85	14,69	14,28	20,84
	Пресни плодове	Пресни зеленчуци	Бисквити, шоколади и др.	Банички, сандвичи и др.
Ниво на двигателна активност	28,97	18,01	40,03	11,28
	Ядки	Чай, кафе	Безалкохолни напитки	
Ниво на двигателна активност	23,40	16,59	30,88	

Изводи и препоръки

Резултатите от направеното анкетно проучване очертават немалко положителни тенденции по отношение на хранителните навици на ученици от гимназиален етап на образование. Голяма част от тях се хранят редовно, като ежедневно закусват 70,06%, ежедневно обядват 74,36% и ежедневно вечерят 86,30% от учениците. В това отношение момчетата са по-дисциплинирани в сравнение с момичетата и по-голяма част от тях се хранят редовно. Всеки ден повече от половината от изследваните ученици консумират млечни продукти, над една четвърт употребяват пилешко месо, а на трапезата на повече от една трета присъстват месни продукти. Олиото преобладава като ежедневно използвана мазнина, а близо половината ученици никога не употребяват маргарин. Около две трети от гимназистите

всеки ден консумират пресни плодове и зеленчуци. Рядко или никога не употребяват бисквити и шоколади почти една четвърт, а банички и сандвичи повече от една трета от гимназистите. Близко половината почти не консумират безалкохолни напитки, чипс и пържени картофи.

На този фон се забелязват и някои негативни резултати. По отношение на режима на хранене се наблюдава подценяване на следобедната закуска, като по-малко от една трета от учениците я включват ежедневно в дневния си режим. Рядко или никога не употребяват прясно мляко повече от една трета, а кисело мляко една четвърт от гимназистите. Близко две трети почти не консумират риба, същият е делът на учениците, които рядко или никога не употребяват телешко месо.

Допуснатото от автора предположение, че по-високата двигателна активност води след себе си по-редовно хранене и по-честа употреба на различните хранителни продукти, се потвърждава. Не се доказва предпочитание към определени храни, а се затвърждава теорията, че разходът на енергия и воденето на активен начин на живот засилва апетита на подрастващите и допринася за следването на здравословен и пълноценен хранителен режим.

В настоящото изследване се доказва важноста на комплексния подход при възпитаването в здравословен начин на живот. Разгледаните компоненти – хранене и двигателна активност, имат своето значение за здравето на учениците както сами по себе си, така и като фактор, влияещ на останалите. Внедряването на тази концепция в ежедневието на подрастващото поколение изисква силна мотивация и наличие на условия за осъществяването ѝ. За съжаление, на този етап в голяма част от училищата в България, където учениците прекарват съществена част от времето си, няма създадена необходимата инфраструктура и организация за спазване на здравословен хранителен режим и пълноценна и разнообразна двигателна активност. Този факт е в противовес с усилията на родители и учители за мотивация и подкрепа на учениците в процеса на изграждане на навици за здравословен начин на живот. Необходимо е в спешен порядък държавата и отговорните институции да създадат условия, които да подпомагат и допълнително да мотивират учениците в избора им да се хранят здравословно и да спортуват. Това е инвестиция в здравето на нашите деца, което е гаранция за просперитет на нацията.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Борисова, И., Михайлов, Н. (2020). Нагласи сред български ученици за въвеждане на учебен предмет по здравно образование в училище. Здравна икономика и мениджмънт, брой 2 (76). Варна: ИК „Стено“, 23–28. [Borisova, I., Mihaylov, N. (2020). Naglasi sred balgarski uchenitsi za vavezhhdane na ucheben predmet po zdravno obrazovanie v uchilishte. Zdravna i ekonomika i menidzhmant, broy 2 (76), Varna: IK „Steno“, 23–28.]
- Дулева, В. (2016). Нови аспекти в политиката по хранене на европейско и национално ниво. – В: Социална медицина, бр. 1, 2–5. [Duleva, V. (2016). Novi aspekti v politikata po hranene na evropeysko i natsionalno nivo. – V: Sotsialna meditsina, br. 1, 2–5.]
- Дякова, Г. (2012). Проучване на двигателните интереси и храненето при студенти. Научни трудове на Русенския университет. Т. 51, серия 8.2, 60–65. [Dyakova, G. (2012). Prouchvane na dvigatelnite interesi i hraneneto pri studenti. Nauchni trudove na Rusenskiya universitet, T. 51, seriya 8.2, 60–65.]
- Златанова-Пъжева, Е., (2017). Изследване хранителното поведение на деца и тийнейджъри в зависимост от типа населено място, в което учат. – В: International Scientific Conference on Engineering, Technologies and Systems techsys 2017, Technical University – Sofia. [Zlatanova-Pazheva, E., (2017). Izsledvane hranitelnoto povedenie na detsa i tiynejdzhari v zavisimost ot tipa naseleno myasto, v koeto uchat. – V: International Scientific Conference on Engineering, Technologies and Systems techsys 2017, Technical University – Sofia.]
- Иванова, Б. (2023). Значение на концепцията Bewegungskindergarten за физическата активност и здравето на децата. – В: Педагогика, бр. 5. София: Национално издателство „Аз-буки“, 341–351. [Ivanova, B. (2023). Znachenie na kontseptsiyata Bewegungskindergarten za fizicheskata aktivnost i zdraveto na detsata. – V: Pedagogika, br. 5. Sofiya: Natsionalno izdatelstvo „Az-buki“, 341–351.]
- Игнатова, М., Тошева, Е. (2023). Хранене и спорт – основа на здравословния начин на живот. – В: Сборник „Съвременни тенденции, проблеми и иновации във физическото възпитание и спорта във висшите училища“. София: Издателски комплекс – УНСС, 253–264. [Ignatova, M., Tosheva, E. (2023). Hranene i sport – osnova na zdravoslovniya nachin na zhivot. – V: Sbornik „Savremenni tendentsii, problemi i inovatsii vav fizicheskoto vazpitanie i sporta vav visshite uchilishta“. Sofiya: izdatelski kompleks – UNSS, 253–264.]
- Козлева, А., Беломъжева-Димитрова, С. (2021). Проучване способността за самооценка на някои здравни фактори при 14–19-годишни ученици. – В: Сборник трудове от Международна научна конференция „Педагогическо образование – традиции и съвременност“. Велико Търново: Ай & Би, 342–351. ISSN: 2534-9317. [Kozleva, A., Belomazheva-Dimitrova, S. (2021). Prouchvane sposobnostta za samootsenka na nyakoi zdravni faktori pri 14–19-godishni uchenitsi. – V: Sbornik trudove ot Mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Pedagogicheskno obrazovanie – traditsii i savremennost“. Veliko Tarnovo: Ay & Bi, 342–351. ISSN: 2534-9317.]
- Национална програма за превенция на хроничните незаразни болести 2014–2020 <http://www.strategy.bg>

- Попова, М., Кръстев, М., Тодоров, К., Русева, Ж. (2017). Проучване информираността на родителите относно хранителния режим и нормите за двигателната активност при деца на възраст 7–12 години. – Във: Варненски медицински форум. Т. 6, прил. 2. МУ – Варна, 237–241. [Popova, M., Krastev, M., Todorov, K., Ruseva, Zh. Prouchvane informiranostta na roditelite otnosno hranitelniya rezhim i normite za dvigatelната aktivnost pri detsa na vazrast 7–12 godini. – Vav: Varnenski meditsinski forum. T. 6, pril. 2, MU – Varna, 237–241.]
- Радев, Е., Горанова-Спасова, Р. (2022). Специфики на здравното състояние в юношеска възраст. – В: XLVII Научно-техническа сесия „Контакт 2022“. София: Tempo, 292–297. [Radev, E., Goranova-Spasova R. (2022). Spetsifiki na zdravnoto sastoyanie v yunosheska vazrast. – V: XLII Nauchno-tehnicheska sesiya „Kontakt 2022“. Sofiya: Tempo, 292–297.]
- Стоянова-Тодорова, И. (2010). Някои аспекти на здравословното хранене при учениците. Научни трудове на Русенския университет. Т. 49, серия 8.1, 25–29. [Stoyanova-Todorova, I. (2010). Nyakoi aspekti na zdravoslovnoto hranene pri uchenitsite. Nauchni trudove na Rusenskiya universitet. T. 49, seriya 8.1, 25–29.]
- Barboza, C., Monteiro, S., Barradas, S., Sarmiento, O., Rios, P., Ramirez, A., Mahecha, M., Pratt, M. (2013). Physical activity, nutrition and behavior change in Latin America: a systematic review. – In: Global Health Promotion. Vol. 20, Issue 4_ suppl, December 2013, 65–81. <https://doi.org/10.1177/1757975913502240>
- Belomazheva-Dimitrova, S. (2018). Impact of Corrective Exercises Sets During Physical Education and Sports Classes on the Spine Stability of 11-12-Year-Old Pupils. – In: Research in Physical Education, Sport and Health 201., Vol. 7, No. 1, 91–96.
- Limani N., Petrov, L., Rexhepi, A. (2022a). Differences in the perceived benefits and obstacles of exercise among students classified with different levels of physical activity. – В: Сборник от Международна научна конференция „Педагогическо образование – традиции и съвременност“. Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, 369–374. ISSN 2534-9317.
- Limani N., Petrov, L., Rexhepi, A. (2022b). Gender differences regarding physical activity and perceived benefits or limitations from exercise by students. – В: Сборник от Международна научна конференция „Педагогическо образование – традиции и съвременност“. Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“. ISSN 2534-9317.
- Limani N., Rexhepi, A., Bulica, B. (2022). Determination of the level of perceived advantages and obstacles from physical activity of students. – In: Sport & Health – International Journal of Sport & Health. Vol. 9, Issue 17/18, 186–191.
- Nosek, M., Hughes, R., Robinson-Whelen, S., Taylor, H., Howland, C. (2006). Physical activity and nutritional behaviors of women with physical disabilities: Physical, psychological, social, and environmental influences. Women’s Health Issues. Vol. 16, Issue 6, November–December, 323–333.
- Patrick, K., Calfas, K., Norman, G., Zabinski, M., Sallis, J., Rupp, J., Covin, J., Cella J. (2006). Randomized Controlled Trial of a Primary Care and Home-Based Intervention for Physical Activity and Nutrition Behaviors. Arch Pediatr Adolesc Med. 2006;160(2):128–136. doi:10.1001/archpedi.160.2.128

- Sanchez, A., Norman, G., Sallis, J., Calfas, K., Cella, J., Patrick, K. (2007). Patterns and Correlates of Physical Activity and Nutrition Behaviors in Adolescents. – In: American Journal of Preventive Medicine. Vol. 32, Issue 2, February, 124–130.
- Turconi, G., Guarcello, M., Maccarini, L., Cignoli, F., Setti, S., Bazzano, R., Roggi, C. (2008). Eating Habits and Behaviors, Physical Activity, Nutritional and Food Safety Knowledge and Beliefs in an Adolescent Italian Population. – In: Journal of the American College of Nutrition. Vol. 27, Issue 1, 31–43.

Анелия Козлева
хоноруван преподавател
ВТУ „Св. св. Кирил и Методий
тел. 359 877 387 272
имейл: ani_kukova@abv.bg,
ORCID iD: 0000-0002-7288-6918

ИЗСЛЕДВАНЕ ИЗМЕНЕНИЕТО НА НЯКОИ АНТРОПОМЕТРИЧНИ ПОКАЗАТЕЛИ ПРИ 9–10-ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ

ГАЛЯ ЕЧЕВА

STUDY ON BASIC ANTHROPOMETRIC INDEXES DEVELOPMENT IN 9–10-YEAR-OLD STUDENTS

GALIA ECHEVA

Резюме. В зависимост от периода на биологично развитие антропометричните показатели се изменят с различни темпове. С оглед установяване на някои тенденции във възрастовия период 9–10 години изследвахме ученици от област Велико Търново – общо 32 изследвани лица. Учениците са част от педагогически експеримент, включващ прилагане на модел за обучение извън учебните занимания. За целта проведехме две изследвания за период от 1 година, като бяха обхванати 6 общодостъпни теста (тегло, ръст, гръдна обиколка, талия, BMI). Считаме, че контролът на основни антропометрични показатели при подрастващи ще подобри разбирането за тяхната динамика във възрастов аспект и ще подпомогне подбора и селекцията за бъдещи организирани занимания със спорт.

Ключови думи: антропометрични показатели, ученици, контрол, подбор, изводи и препоръки.

Abstract: Depending on the period of biological development, anthropometric indicators change at different rates. To establish some trends in the age period of 9–10 years, we examined students from the Veliko Tarnovo district – a total of 32 persons examined. The students are part of a pedagogical experiment involving the application of a learning model (outside of curricular activities). For this purpose, we conducted two studies over 1 year, covering 6 commonly available tests (weight, height, chest circumference, waist, BMI). We believe that the control of basic anthropometric indicators in adolescents will improve the understanding of their dynamics in an age aspect and will support the selection and selection for future organized sports activities.

Keywords: anthropometric indicators, students, control, selection.

Биологичното развитие на човешкия индивид се характеризира със своята индивидуалност и непостоянен темп на развитие на различните пропорции на човешкото тяло. Постоянното изменение на антропометричните показатели в различните етапи от човешкото развитие предизвиква интерес сред спортните специалисти.

Според Г. Игнатов и Л. Младенов „Антропометричните изследвания и определянето на състава на телесната маса са неизменна част от контрола на тренировъчния процес и следва да се провеждат системно“ (Игнатов, Младенов, 2013а). Същите автори са на мнение, че „Регулярното провеждане на антропометрични изследвания, заедно с функционални и теренни тестове,

гарантира проследяването и контрола на тренировъчния процес, а с това и постигане на по-добри постижения“ (Игнатов, Младенов, 2013b). Според Г. Сеизов и И. Йотов „В съвременните условия на висока конкуренция трудно може да се разчита на успех, без да е налице ефективна подсистема за спортен подбор, която да притежава добри възможности за естествена или специализирана селекция на подрастващите“ (Сеизов, Йотов, 2019).

Редица автори са работили по въпроса за физическото състояние на различни контингенти от различна възраст, пол, спорт и т.н.: М. Тотева (1992) ни представя средни показатели на състезателки по футбол. П. Николаидис и Н. Карядис (2011) дават достояние на средните показатели на гръцки футболисти. С. М. Гил и Дж. Гил (2010) са изследвали тези показатели при 19-годишни испански футболисти. Г. Игнатов и Л. Младенов изследват соматотипа и състава на телесната маса на мъжкия (2013a) и женския (2013b) студентски футболен отбор на СУ „Св. Климент Охридски“. З. Стефанов, Л. Младенов, Г. Игнатов, Т. Миндов и Д. Пармаков (2006), изследват соматотипа и състава на телесната маса при елитни футболни съдии в България. В докторската си дисертация Емил Атанасов (2008) анализира соматотипа и състава на телесната маса на състезателки по футбол. З. Стефанов, Е. Атанасов, И. Мазнев и Б. Симов (2005) правят сравнителен анализ на соматотипа и състава на телесната маса при състезателки по футбол – жени и девойки до 19 години. З. Стефанов, Е. Атанасов, Б. Симов и Т. Миндов (2006) изследват влиянието на тренировъчното натоварване върху соматотипа и състава на телесната маса при състезателки по футбол. З. Стефанов и Е. Атанасов (2005) ни запознават със соматотипа и състава на телесната маса при състезателки по футбол от отбора на Национална спортна академия, участник в шампионска лига за жени през 2005 г. С. Сингерова (2019) изследва морфо-антропометричните признаци на 9–12 годишни състезатели по таекуондо и влиянието им при подбора. Е. Аврамов (2015) анализира морфологичните характеристики на състезатели (18-19 г.), практикуващи хандбал. И. Зарева (2015) представя интегрална скала за оценка на антропометричните, морфологичните и равновесните показатели на балетисти. Л. Захариев и кол. (2015) изследват зависимостта между някои антропометрични характеристики и височината на стандартен вертикален скок при състезателки по фигурно пързаляне на възраст от 10 до 14 г. И. Лазаров (2013), представя антропометричен модел на състезателки в бяганията на средни разстояния. С. Петков и кол. (1998) анализира представя телесна структура на състезателки по свободна борба като форма на адаптация, а В. Чернев (2007) прави морфологична характеристика на боксьори.

Познаването на особеностите в антропометричното развитие на подрастващите подпомага оптимизирането на тренировъчния процес в отделните възрасти. Юношеството се характеризира с особено бързи темпове на раз-

витие. Поради тази причина и нашият изследователски интерес е насочен към проследяването на някои основни антропометрични показатели при 9–10 годишни ученици.

Целта на настоящото изследване е да проследи промяната в някои основни антропометрични показатели при ученици.

Във връзка с така формулираната цел бе проведено изследване в рамките на една учебна година в две училища в област Велико Търново – ОУ „Христо Ботев“ и ОУ „Патриарх Евтимий“. Общият брой изследвани лица е 32 във възрастта 9–10 години. Приложихме следните антропометрични тестове:

- ръст – см
- тегло – кг
- гръдна обиколка – см
- талия – см
- BMI (Body Mass Index – индекс телесна маса)

Данните от изследването бяха подложени на статистическа обработка, като използвахме вариационен анализ и t-критерии на Стюдънт за зависими извадки.

Анализ на резултатите

Вариационният анализ от първото изследване, проведено в началото на учебната година, е представен в таблица 1. Най-голяма вариативност при резултатите установяваме при теглото ($V\% = 20,71$) и произлизащия от него BMI. Това се дължи на факта, че сред децата в детско-юношеска възраст се наблюдава значителна разлика в теглото – варираща от високо ниво на затлъстяване до много ниско тегло (граничещо с недохранване). Регулирането на теглото в тази възраст се явява един от основните проблеми в юношеските години. Това се потвърждава и от размаха (R) на този показател – 30 кг – изменяща се в граници от 25 до 55 кг.

Другият показател с високи нива на разсейване е Body Mass Index (BMI), като това е логично и лесно обяснимо поради факта, че той се изчислява по формула, която включва телесното тегло на изследваните лица.

Високи стойности на вариация установяваме и при талията, която в известна степен е свързана с телесното тегло, като там се явява и най-голямото натрупване на излишни мазнини при подрастващия детски организъм ($V\% = 11,26$) – варира в граници от 56 до 86 см ($R = 30$ см).

При останалите показатели стойностите са значително по-еднородни. Най-високи нива на еднородност установяваме при показателя ръст – $V\% = 5,37$. Средната стойност на този показател при първото изследване е 140 см.

Приемаме за сходни с нормата за възрастовата група и изследвания контингент стойностите на гръдната обиколка.

В обобщение на данните от първото изследване установяваме нормално разпределение на стойностите по всички разглеждани показатели. Това твърдение се потвърждава от стойностите на асиметрия (As) и ексцес (Ex).

Табл. 1. Вариационен анализ първо изследване

Показател	N	R	Min.	Max.	X	S	V%	As	Ex
Тегло	32	30	25	55	34	6,94	20,71	1,04	1,37
Ръст	32	27	128	155	140	7,53	5,37	-0,03	-0,98
Гръдна обиколка	32	25	58	83	69	6,84	9,98	0,71	-0,54
Таля	32	30	56	86	69	7,72	11,26	0,70	-0,17
BMI	32	17,29	12,89	30,18	17,00	3,31	19,47	2,23	7,13
Valid N (listwise)	32								

При второто изследване, проведено в края на учебната година (табл. 2), установяваме сходни тенденции, както при първото изследване, проведено в началото на учебната година. Почти аналогични са стойностите на вариация, съпоставени с изходните стойности.

Можем да обобщим, че и при това изследване установяваме нормално разпределение на изследователските данни.

Табл. 2. Вариационен анализ второ изследване

Показател	N	R	Min.	Max.	X	S	V%	As	Ex
Тегло	32	29	27	56	35	6,73	19,02	1,04	1,23
Ръст	32	25	130	155	143	7,10	4,97	-0,23	-1,11
Гръдна обиколка	32	27	60	87	71	6,88	9,74	0,77	-0,10
Таля	32	31	58	89	71	8,12	11,48	0,72	-0,18
BMI	32	16,60	13,24	29,84	17,36	3,18	18,34	2,07	6,52
Valid N (listwise)	32								

Подробна информация, отнасяща се към разликите при двете изследвания, е дадена в таблица. 3. Прилагайки t-критерий на Стюдънт за зависими извадки, може да установим разликите от данните при двете изследвания. Основавайки се на t-критерия, най-големи нива на прираст

намираме при показателя тегло, а най-ниски при индекса за телесна маса. Това вероятно се дължи на значителното нарастване (извън границите на здравословното и нормално развитие) на теглото и на по-бавния прираст на показател ръст. Със средни темпове (в сравнение с останалите изследвани от нас антропометрични показатели) нарастват гръдната обиколка и талията.

Табл. 3. Т-критерий на Стюдънт за зависими извадки

Показател	n	I изследване		II изследване		Прираст		Статистическа значимост	
		X1	S1	X2	S2	d	d%	t	a
Тегло	32	33,50	6,94	35,41	6,73	1,91	5,69	23,16	0,000
Ръст	32	140,31	7,53	142,81	7,10	2,50	1,78	4,86	0,000
Гръдна обиколка	32	68,53	6,84	70,69	6,88	2,16	3,15	10,45	0,000
Талия	32	68,63	7,72	70,72	8,12	2,09	3,05	10,88	0,000
ВМІ	32	17,00	3,31	17,36	3,18	0,36	2,14	2,58	0,015

Графично представяме относителния прираст (d%) на включените от нас в изследването антропометрични показатели на фигура 1. Данните потвърждават изведените по-горе твърдения, основаващи се на t-критерия на Стюдънт за зависими извадки. С най-малки относителни темпове нараства ръстът на изследваните лица. За сметка на това считаме за аномален прираста на теглото при ученици в тази възрастова група.



Фиг. 1. Относителен прираст (d%) на основните антропометрични показатели

Изводи и препоръки

В обобщение на представените по-горе данни, засягащи антропометрията на подрастващите ученици, можем да обобщим, че за период от една учебна година се установява най-голямо, граничещо с анормалното, изменение на теглото при ученици във възрастта 9–10 години. Нормални са темповете на развитие на гръдната обиколка и талията с оглед нарастването на торса, както и темповете на ръста.

Препоръчваме засилен контрол на общодостъпните и основни антропометрични признаци при учениците с оглед навременна превенция при нарастване на теглото извън установените за възрастта норми.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Аврамов, Е. (2015). Изследване на морфологичните характеристики на състезатели, практикуващи хандбал (18–19 г.). – В: Спорт и наука, № 5, 98–103. [Avramov, E. (2015). Izsledvane na morfologichnite harakteristiki na sastezатели, praktikuvashти handbal (18–19 g.). – V: Sport i nauka, No. 5, 98–103.]
- Атанасов, Е. (2008). Специализирана методика за подготовка на състезателки по футбол. НСА „Васил Левски“ = Докторска дисертация. [Atanasov, E. (2008). Spetsializirana metodika za podgotovka na sastezatelki po futbol. NSA „Vasil Levski“. Doktorska disertatsia.]
- Зарева, И. (2015). Интегрална скала за оценка на антропометричните, морфологичните и равновесните показатели на балетисти. – В: Спорт и наука, № 6, 91–97. [Zareva, I. (2015). Integralna skala za otsenka na antropometrichnite, morfologichnite i ravnovesnite pokazатели na baletisti. – V: Sport i nauka, No. 6, 91–97.]
- Захариев, Л., Сомлев, П., Илинова, Б., Зарева, И., Узунова, Г. (2015). Зависимост между някои антропометрични характеристики и височината на стандартен вертикален скок при състезателки по фигурно пързаляне на възраст от 10 до 14 години. – В: Спорт и наука, № 5, 51–57. [Zahariev, L., Somlev, P., Ilinova, B., Zareva, I., Uzunova, G. (2015). Zavisimost mezhdru nyakoi antropometrichni harakteristiki i visochinata na standartен vertikalен skok pri sastezatelki po figurno parzalyane na vazrast ot 10 do 14 godini. – V: Sport i nauka, No. 5, 51–57.]
- Игнатов, Г., Младенов, Л. (2013a). Изследване на соматотипа и състава на телесната маса на мъжкия футболен отбор на СУ „Св. Климент Охридски“. – В: Спорт и наука, № 1, 51–56. [Ignatov, G., Mladenov, L. (2013a). Izsledvane na somatotipa i sastava na telesnata masa na mazhkia futbolen отбор на SU „Sv. Kliment Ohridski“. – V: Sport i nauka, No. 1, 51–56.]
- Игнатов, Г., Младенов, Л. (2013b). Анализирание на соматотипа и състава на телесната маса на женския футболен отбор на СУ „Св. Климент Охридски“. – В: Спорт и наука, № 4, 32–40. [Ignatov, G., Mladenov, L. (2013b). Analizirane na somatotipa i sastava na telesnata masa na zhenskia futbolen отбор на SU „Sv. Kliment Ohridski“. – V: Sport i nauka, 2013, No. 4, 32–40.]

- Лазаров, И. (2013). Антропометричен модел на състезателки в бяганията на средни разстояния. – В: Спорт и наука, № 4, 3–9. [Lazarov, I. (2013). Antropometrichen model na sastezatelki v byaganiyata na sredni razstoyania. – V: Sport i nauka, No. 4, 3–9.]
- Петков, С., Тотева, М., Димитрова, Д., Милошева, Е., Крайджикова, Л. (1998). Телесна структура на състезателки по свободна борба като форма на адаптация. – В: Спорт и наука, № 2, 108–115. [Petkov, S., Toteva, M., Dimitrova, D., Milosheva, E., Kraydzhikova, L. (1998). Telesna struktura na sastezatelki po svobodna borba kato forma na adaptatsia. – V: Sport i nauka, No. 2, 108–115.]
- Сеизов, Г., Йотов, И. (2019). Оптимизиране на селекцията при 11–12-годишни хандбалистки. – В: Единадесета международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 08.11.2019 г. Сборник „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 275–281. ISSN 1314-2275. [Seizov, G., Yotov, I. (2019). Optimizirane na selektsiyata pri 11–12-godishni handbalistki. – V: Edinadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsia. Departament po sport. SU „Sv. Kliment Ohridski“, 08.11.2019 g. Sb. „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, 275–281, ISSN 1314-2275.]
- Сингерова, С. (2019). Изследване на морфо-антропометричните признаци на 9–12-годишни състезатели по таекуондо и влиянието им при подпора. – В: Спорт и наука, № 5–6, 29–39. [Singerova, S. (2019). Izsledvane na morfo-anthropometrichnite priznatsi na 9–12-godishni sastezатели po taekuondo i vliyanieto im pri podpora. – V: Sport i nauka, No. 5–6, 29–39.]
- Стефанов, З., Атанасов, Е., Мазнев, И., Симов, Б. (2005). Сравнителен анализ на соматотипа и състава на телесната маса при състезателки по футбол – жени и девойки до 19 г. – В: Първа международна научна конференция. НСА „Васил Левски“, катедра „Футбол и тенис“. София: Авангард Прима, 24–28. ISBN: 954-323-066-8. [Stefanov, Z., Atanasov, E., Maznev, I., Simov, B. (2005). Sravnitelnen analiz na somatotipa i sastava na telesnata masa pri sastezatelki po futbol – zheni i devoyki do 19 g. – V: Parva mezhdunarodna nauchna konferentsia. NSA „Vasil Levski“, katedra „Futbol i tenis“. Sofia: Avangard Prima, 24–28. ISBN: 954-323-066-8.]
- Стефанов, З., Атанасов, Е. (2005). Соматотип и състав на телесната маса при състезателки по футбол от отбора на Национална спортна академия, участник в шампионска лига за жени – 2005 г. – Във: Втора международна научна конференция. НСА „Васил Левски“, катедра „Футбол и тенис“. София: Авангард Прима, 83–87. ISBN: 954-323-165-6. [Stefanov, Z., Atanasov, E. (2005). Somatotip i sastav na telesnata masa pri sastezatelki po futbol ot otbora na Natsionalna sportna akademija, uchastnik v shampionska liga za zheni – 2005 g. – Vav: Vtora mezhdunarodna nauchna konferentsia. NSA „Vasil Levski“, katedra „Futbol i tenis“. Sofia: Avangard Prima, 83–87. ISBN: 954-323-165-6.]
- Стефанов, З., Младенов, Л., Игнатов, Г., Миндов, Т., Пармаков, Д. (2006). Изследване на соматотипа и състава на телесната маса при елитни футболни съдии в България. – В: Трета международна научна конференция. НСА

- „Васил Левски“ – катедра „Футбол и тенис“. НСА „Васил Левски“, катедра „Футбол и тенис“. София: Авангард Прима, 78–81. ISBN-10: 954-323-236-9 и ISBN-13: 978-954-323-236-9. [Stefanov, Z., Mladenov, L., Ignatov, G., Mindov, T., Parmakov, D. (2006). Izsledvane na somatotipa i sastava na telesnata masa pri elitni futbolni sadii v Bulgaria. – V: Treta mezhdunarodna nauchna konferentsia. NSA „Vasil Levski“, katedra „Futbol i tenis“. Sofia: Avangard Prima, 78–81. ISBN-10: 954-323-236-9 i ISBN-13: 978-954-323-236-9.]
- Стефанов, З., Атанасов, Е., Симов, Б., Миндов, Т. (2006). Влияние на тренировъчното натоварване върху соматотипа и състава на телесната маса при състезателки по футбол. – В: Трета международна научна конференция. НСА „Васил Левски“, катедра „Футбол и тенис“. София: Авангард Прима, 82–85. ISBN-10: 954-323-236-9 и ISBN-13: 978-954-323-236-9. [Stefanov, Z., Atanasov, E., Simov, B., Mindov, T. (2006). Vliyanie na trenirovachnoto natovarvane varhu somatotipa i sastava na telesnata masa pri sastezatelki po futbol. – В: Treta mezhdunarodna nauchna konferentsia. NSA „Vasil Levski“, katedra „Futbol i tenis“. Sofia: Avangard Prima, 82–85. ISBN-10: 954-323-236-9 i ISBN-13: 978-954-323-236-9.]
- Тотева, М. (1992). Соматотипология в спорта. София: НСА. [Toteva, M. (1992). Somatotipologia v sporta. Sofia: NSA.]
- Чернев, В. (2007). Морфологична характеристика на боксьори. – В: Спорт и наука, № 4, 60–69. [Chernev, V. (2007). Morfologichna harakteristika na boksyori. – V: Sport i nauka No. 4, 60–69.]
- Gil S. M., Gil, J. (2010). Anthropometrical characteristics and somatotype of young soccer players and their comparison with the general population. – In: Biol. Sport, No. 7, 17–24.
- Nikolaidis P., Karydis, N. (2011). Physique and Body Composition in Soccer Players across Adolescence . – In: Asian Journal of Sports Medicine. Vol. 2, No. 2, June, 75–82.

докторант Галя Ечева
 Великотърновски университет
 Педагогически факултет
 тел.: + 359 897 743 055
 имейл: gali_88@abv.bg
 ORCID 0000-0002-3117-4076

ИЗСЛЕДВАНЕ ИЗМЕНЕНИЕТО НА ТЕХНИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПРИ 9–10-ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ СЛЕД ПРИЛАГАНЕ НА МОДЕЛ ЗА ИЗВЪНКЛАСНИ ЗАНИМАНИЯ ПО ФУТБОЛ

ГАЛЯ ЕЧЕВА

STUDY ON THE CHANGE OF TECHNICAL ABILITIES IN 9-10-YEAR-OLD STUDENTS AFTER APPLYING A MODEL FOR EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN FOOTBALL

GALIA ECHEVA

Резюме. Достъпността на футболната игра подбуди интереса ни да изследваме влиянието на модел, акцентиращ върху усъвършенстването на техническите способности посредством извънкласни занимания с футбол при 9–10 годишни ученици. Целта на изследването е да разкрие изменението на основни технически умения. За реализирането използвахме достъпни за теренно изследване 6 теста. Изследването се проведе за период от една учебна година в с. Ресен (обл. Велико Търново). Броят на изследваните лица е 16, като те не участват в активен тренировъчен процес извън педагогическия експеримент. Подобрене установяваме във всички приложени тестове, като най-голяма относително разлика (подобрене) регистрираме при жонглирането и удар в цел – между 130 и 272% от първото изследване.

Ключови думи: футбол, ученици, технически умения, модел, извънкласни занимания, изводи и препоръки.

Abstract. Accessibility to the game of football has stimulated interest and we further investigate the impact of a model emphasizing the improvement of technical abilities through extracurricular engagement with football among 9-10-year-old students. The research aims to reveal changes in basic technical skills. To achieve the goal we used 6 tests available for field research. The research was conducted over one academic year in the village of Resen (region Veliko Turnovo). The number of persons being tested is 16, as they do not participate in the active training process outside the pedagogical experiment. Improvements are found in all applied tests, with the largest relative difference (improvement) registered when juggling and hitting the target – between 130 and 272% from the first test.

Keywords: football, students, technical skills, models, extracurricular activities, extracts and recommendations.

В съвременното общество спортът е най-висша изява на двигателните качества. Една от основните му форми е тази в образователната система. Футболът е най-популярният спорт, практикуващ се без граници на всички континенти от всякакви възрасти (Шишков, Николов, Симов, 1989; FIFA Training Centre). За пълноценното му развитие е необходимо да се изгради солидна основа от знания и умения в учащите се с оглед на последващи подбор и селекция за високо спортно майсторство (Бъч-

варов, 1999; Бъчваров, Димитров, Гигов, 2008; Gadev, Gutev, 2015; Gadev, Tzvetkov, Peev, 2017).

Безспорен факт, доказан във времето, е, че футболът е един от най-практикуваните спортове сред учениците в Република България – както по време на учебните занимания на учениците, така и в извънкласните форми като организиран учебно-тренировъчен процес или просто свободна игра. Считаме, че именно в тази сфера трябва да бъде засилен научно-изследователския интерес на спортните педагози и научните работници с оглед неговото оптимизиране.

В свое проучване авторите Ignatov и Yordanov (2022) изказват мнение, че „Физическите качества на учениците се формират във висока степен в занимания извън училище (тренировки, групи по спорт)“. В друго изследване същите автори достигат до извода, че „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“ (Йорданов, Игнатов, 2022).

Друга причина за нашия интерес към темата е липсата на достатъчно научно-методична информация за целевата група. Значителни разработки има в сферата на организирания учебно-тренировъчен процес при подрастващи футболисти на авторите Пеев (2017), Цветков (2020), Gadev, Gutev (2015), Nakazawa, Takayuki, Shigeki, Hiroyasu (2005) и др. Аналогична е ситуацията и при кондиционната подготовка във футбола, където основно са засегнати по-големите възрастови групи във футболните школи от автори като Owen и Dellal (2016), Аладжов (2001), Кръстев (2013), Бъчваров (1999) и др., както и при студенти от Ignatov и Atanasov (2017), Игнатов (2016) и др.

Целта на настоящото изследване е да представи подход за разкриване изменението на основни технически умения при ученици, практикуващи организирано с извънкласни занимания по футбол.

С оглед реализирането на така формулираната цел бяха решени следните задачи:

1. Проучване на достъпната научно-методична литература по проблема.
2. Създаване на тестова батерия за разкриване на основни технически умения при ученици.
3. Провеждане на теренно изследване.
4. Обработка и експертен анализ на получените резултати.

Общият брой на изследваните лица е 16, всички са ученици на възраст 9–10 години от училището в с. Ресен (област Велико Търново). Задължително условие за лицата, включени в изследването, бе да не участват активно в учебно-тренировъчна дейност по вид спорт извън изследването.

Основавайки се научно-методичната литература и експертния ни опит, определихме шест основни теста, даващи базисна информация за техническите способности при ученици. При подбора на тестовете се придържахме към максимално улеснение както за провеждащите тестирането, така и за изследваните лица (табл. 1).

Таблица 1. Тестове, разкриващи основните технически умения при ученици

№ на теста	Наименование на теста	Насоченост	Мерни единици	Точност
1	Жонглиране с топка	техника	бр.	1 бр
2	Удар в цел – хоризонтална с удобен крак	техника	м, см	10 см
3	Удар в цел – вертикална с удобен крак	техника	м, см	10 см
4	Водене на топката с двата крака между конуси – 12 м	комплексна	сек	0,01 сек
5	Стрела дясно с топка	скоростна издръжливост/техника	сек	0,01 сек
6	Стрела ляво с топка	скоростна издръжливост/техника	сек	0,01 сек

• **Тест № 1. Жонглиране с топка**

Необходими съоръжения: терен, топка, 1 експерт.

Изпълнение: състезателката в стандартен екип жонглира с топката, като включва различни части от тялото – долни крайници, гърди, глава, рамо.

Оценка: постижението се отчита в бройки, правят се 2 опита.

• **Тест № 2. Удар в цел – хоризонтална с удобен крак**

Необходими съоръжения: терен, 10 топки, 2 експерта, лента за очертаване на окръжност.

Изпълнение: изпълняват се десет удара с удобен крак от 17 м в цел.

Оценка: отчита се броят на точните попадения от 17 м в кръг с радиус 1,5 м.

• **Тест № 3. Удар в цел – вертикална с удобен крак**

Необходими съоръжения: терен, 10 топки, 2 експерта, лента за очертаване на окръжност.

Изпълнение: изпълняват се 10 удара с удобен крак от 11 м във врата 2 м.

Оценка: отчита се броят на точните попадения.

- **Тест № 4. Водене на топката с двата крака между конуси – 12 м (фиг. 1)**



Фиг. 1. Тест № 4. Водене на топката с двата крака между конуси

- **Тест № 5 и 6. Стрела дясно/ляво (фиг. 2)**

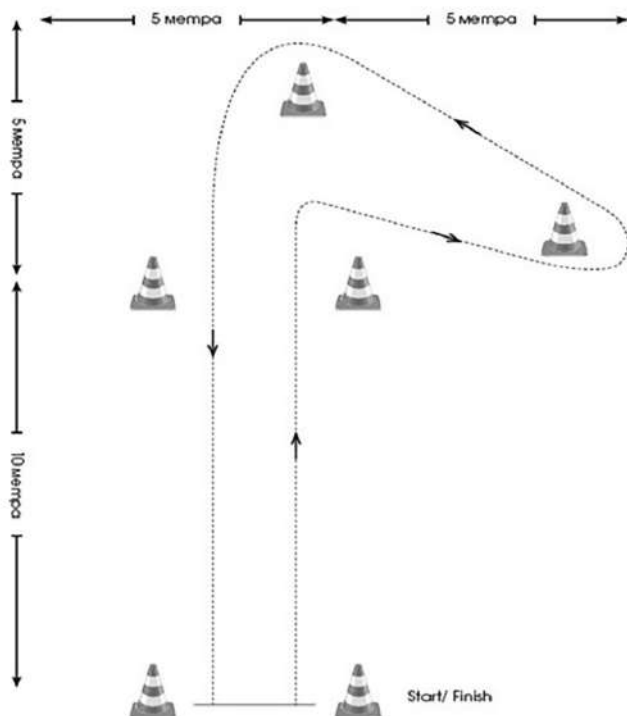
Необходими съоръжения: терен, хронометър, 6 конуса, двама експерти.

Изпълнение: два конуса маркират старт-финалната линия, като от тях на 10 м отстои конус „А“, пред него на 5 м е конус „С“, а на 5 м отляво (и отдясно) – конус „В“. Тестираните застават на старта и след сигнал спринтират максимално бързо до конус „А“, обикалят конус „В“ от външната страна и се насочват към най-отдалечения конус „С“, обикаляйки го от външната страна, след което се насочват към финала. Учениците извършват по 4 опита – 2 отляво и 2 отдясно (фиг. 2).

Оценка: взимат се най-добрите опити от лявата и дясната страна и се намира техния сбор. Времето се записва в секунди.

Изследваните лица, включени в организираният тренинг по футбол, бяха обучавани посредством оптимизирана методика за обучение на подрастващи футболисти, залагаща на подобряване на техническите способности в тясна взаимосвързка със средства за подобряване на кондиционното състояние с футболна и атлетическа насоченост, съобразена с възрастта на обучаващите се. Тренингът се провежда два пъти седмично по време на учебната година с продължителност на тренинга от 45 мин (общ брой тренинги за учебната година – 60).

За обработка и анализ на резултатите използвахме Microsoft Excel 365 и SPSS 27. За установяване на разликите при двете изследвания приложихме t-критерии на Стюдънт за зависими извадки.



Фиг. 2. Тест № 5. Стрела (дясно)

Анализ на резултатите

Вариационният анализ на експертно подбраните тестове за разкриване на техническите способности на ученици, занимаващи се организирано с футбол, са представен в таблица 2. Общият брой на изследваните лица е 16, като само при тест удар в цел (хоризонтална) има 10 анализирани резултата поради факта, че 6 от учениците не са успели да регистрират точно попадение (табл. 2).

Вариативността ($V\%$) на изследваните показатели се изменя в доста широки граници (от 9–10 до 90–22), като това представя доста разнородно техническите умения. Експерименталната група е съставена от деца с различни по ниво технически умения. Най-ярко това е изразено при жонглирането с топка, удар в хоризонтална и вертикална цел. При останалите тестове резултатите от тестовете са сравнително еднородни.

Таблица 2. Вариационен анализ на показателите от първото изследване

Показател	N	R	Min	Max	X	S	V%	As	Ex
Жонглиране с топка	16	18	2	20	5,1	4,57	90,22	2,65	7,93
Водене на топката с двата крака между конуси – 12 м	16	2,05	6,30	8,35	7,27	0,66	9,10	0,07	-0,92
Удар в цел – хоризонтална	10	2	1	3	2	0,82	48,43	0,69	-1,04
Удар в цел – вертикална	16	4	1	5	3	1,34	45,62	0,32	-0,96
Стрела с топка отядно	16	6,44	13,24	19,68	16,86	1,85	10,98	-0,48	-0,36
Стрела с топка отляво	16	10,72	13,25	23,97	18,32	3,32	18,11	0,24	-0,65

Основавайки се на коефициентите на ексцес (As) и ексцес (Ex), можем да изведем твърдението, че наблюдаваме нормално разпределение на изследователските данни от първото изследване.

Таблица 3 представя вариационния анализ на показателите от второто изследване, като тук прави впечатление нормализирането на стойностите на коефициента на вариация (V%) – всички стойности са под 30 (за сравнение половината от стойностите на този показател при първото изследване са над 30%). Вероятно това е свързано с факта, че се подобрява футболната техника на изследваните лица, като в най-голяма степен това твърдение е валидно за тези с най-слаби постижения от първото изследване.

И тук, както при първото изследване, не установяваме аномалии при коефициенти на асиметрия (As) и ексцес (Ex), което е свидетелство за нормално разпределени на резултатите от второто изследване.

Таблица 3. Вариационен анализ на показателите от второто изследване

Показател	N	R	Min	Max	X	S	V%	As	Ex
Жонглиране с топка	16	15	14	29	19	5,16	27,35	1,21	0,01
Водене на топката с двата крака между конуси – 12 м	16	2,30	5,70	8,00	6,92	0,64	9,28	-0,03	-0,22
Удар в цел – хоризонтална	16	4	4	8	6	1,34	22,57	-0,06	-1,06
Удар в цел – вертикална	16	4	5	9	7	1,24	17,82	0,13	-0,67

Показател	N	R	Min	Max	X	S	V%	As	Ex
Стрела с топка отлясно	16	10,55	12,10	22,65	17,03	3,25	19,09	0,25	-0,75
Стрела с топка отляво	16	6,98	11,17	18,15	15,53	1,98	12,77	-0,84	0,20

За придобиване на по-пълна представа относно ефекта от приложената от нас оптимизирана методика за обучение при ученици посредством организирани занимания с футбол, представяме таблица 4, разкриваща средните нива от двете изследвания при всички шест теста.

При всички изследвани тестове, разкриващи основните технически способности във футбола, установяваме подобрение при второто изследване, като при някои от тях разликата е значителна – жонглиране, удар в цел в хоризонтална и вертикална равнина.

Таблица 4. Средни стойности на изследваните показатели от двете тестирания

№	Показател	n	I изследване		II изследване	
			X1	S1	X2	S2
1.	Жонглиране (бр)	16	5,06	4,57	18,88	5,16
2.	Водене на топката с двата крака между конуси 12 м (сек)	16	7,27	0,66	6,92	0,64
3.	Удар в цел – хоризонтална (бр)	10	1,70	0,82	6,30	1,42
4.	Удар в цел – вертикална (бр)	16	2,94	1,34	6,94	1,24
5.	Стрела ляво с топка (сек)	16	18,32	3,32	17,03	3,25
6.	Стрела дясно с топка (сек)	16	16,86	1,85	15,53	1,98

За придобиване на по-пълна представа относно разлики при тестовете от двете изследване прилагаме t-критерии на Стюдънт за зависимы извадки, като резултатите от него са представени в таблица 5.

И тук се потвърждават изведените по-горе твърдения, че разликите в тестовете жонглиране и удар в цел са с най-високи нива (относителна разлика d% над 130% и при трите теста).

При всички анализирани тестове разликата е статистически значима, като това предполага и положителното влияние от приложения от нас подход за обучение и тренировка на подрастващи ученици с използване на специфични методи и средства от футбола и кондиционната подготовка, съобразени с възрастовата група.

Таблица 5. Т-критерий на Стюдънт за зависими извадки

№	Показател	Прираст		Статистическа значимост	
		d	d%	t	a
1	Жонглиране (бр)	13,81	272,84	11,95	0,00
2	Водене на топката с двата крака между конуси 12 м (сек)	-0,35	-4,87	7,99	0,00
3	Удар в цел – хоризонтална (бр)	4,60	270,59	15,06	0,00
4	Удар в цел – вертикална (бр)	4,00	136,17	10,63	0,00
5	Стрела ляво с топка (сек)	-1,28	-7,00	20,50	0,00
6	Стрела дясно с топка (сек)	-1,33	-7,90	17,49	0,00

Изводи и препоръки

В обобщение на направения по-горе анализ на резултатите от двете тестирания и приложението на експериментална методика за учебно-тренировъчен процес при ученици може да изведем следните изводи и препоръки:

Организираните занимания имат положително влияние върху изследваните лица. Най-голямо подобрение в резултатите, а оттам и най-голям ефект върху изследваните лица установяваме при контрола на топката и насочването (жонглиране и удар в цел).

При тестовете, разкриващи както техническите умения, така и нивото на основните двигателни качества (като бързина), установяваме по-малко подобрение (статистически значимо) поради възрастовата граница, в която се намират изследваните лица, респективно сензитивните периоди на развитие.

Препоръчваме прилагането на адаптирани за възрастта средства и методи за развиване на техническите умения и способности при учебно-тренировъчния процес и в останалите игри и спортове в образователната система.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Аладжов, К. (2001). Атлетизмът във футбола. София: ТипТоп Прес. [Aladzhov, K. (2001). *Atletizmat vav futbola*. Sofia: TipTop Pres.]
- Бъчваров, М. (1999). Футболът – интегрална физическа кондиция. София: НСА Прес. [Bachvarov, M. (1999). *Futbolat – integralna fizicheska konditsia*. Sofia: NSA Pres.]
- Бъчваров, М., Димитров, Л., Гигов, А. (2008). Футбол – преса, кондиция, натиск (кратка теория и много упражнения). София: НСА Прес. [Bachvarov, M., Dimitrov, L., Gigov, A. (2008). *Futbol – presa, konditsia, natisk (kratka teoria i mnogo uprazhnenia)*. Sofia, NSA: Pres.]

- Игнатов, Г. (2016). Проверка на физическата подготвеност на студентския футболен отбор на Софийския университет. – В: Осма международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 11.11.2016 г. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 16–23. ISSN 1314-2275. [Ignatov, G. (2016). Proverka na fizicheskata podgotvenost na studentskia futbolen otbor na Sofiyskia universitet. – V: Osma mezhhdunarodna nauchna konferentsia. Departament po sport. SU „Sv. Kliment Ohridski“, 11.11.2016 g. Sb. „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, 16–23. ISSN 1314-2275.]
- Йорданов, М., Игнатов, Г. (2022). Проучване мнението на ученици, относно провеждането на предмета физическо възпитание в училищата и извънкласните занимания със спорт. – В: Четиринадесета международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 07–08.10.2022 г. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 114–127. [Yordanov, M., Ignatov, G. (2022). Prouchvane mnenieto na uchenitsi, odnosno provezhdaneto na predmeta fizicheskoto vazpitanie v uchilishtata i izvanklasnite zanimania sas sport. Chetirinadeseta mezhhdunarodna nauchna konferentsia. Departament po sport. SU „Sv. Kliment Ohridski“, 07–08.10.2022 g. Sb. „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, 114–127.]
- Кръстев, Л. (2013). Кондиционна подготовка на елитни футболисти. София: Бolid Инс. [Krstev, L. (2013). Konditsionna podgotovka na elitni futbolisti. Sofia: Bolid Ins.]
- Пеев, П. (2017). Изследване на методически подходи за въздействие върху развитието на скоростната издръжливост при 13–14-годишни футболисти. Дисертация. София: НСА „Васил Левски“. [Peev, P. (2017). Izsledvane na metodicheski podhodi za vazdeystvie varhu razvitieto na skorostnata izdrazhlivost pri 13–14-godishni futbolisti. Disertatsia. Sofia: NSA „Vasil Levski“.]
- Цветков, В. (2020). Изследване на модели за развитие на скоростната издръжливост при 15–16-годишни футболисти. Дисертация. София: НСА „Васил Левски“. [Tsvetkov, V. (2020). Izsledvane na modeli za razvitie na skorostnata izdrazhlivost pri 15–16-godishni futbolisti. Disertatsia. Sofia: NSA „Vasil Levski“.]
- Шишиков, А., Николов, Ю., Симов, Б. (1989). Подготовка на висококвалифицирани футболисти. София: НСА Прес. [Shishikov, A., Nikolov, Yu., Simov, B. (1989). Podgotovka na visokokvalifitsirani futbolisti. Sofia: NSA Pres.]
- FIFA Training Centre. <https://www.fifatrainingcentre.com/en/fwc2022/post-match-summaries/post-match-summary-reports.php>
- Gadev, M., Gutev, G. (2015). Analysis of covered distance intensity in official junior and youth football with different match time duration. – In: Research in Kinesiology, 43(2), 234–238.
- Gadev, M., Tzvetkov, V., Peev, P. (2017). Determination of motor mobility speed zones for layers from age groups U16 and U17. Proceeding book – International Scientific Congress “Applied Sports Sciences”. Sofia: NSA Press, 102–105.

- Ignatov, G., Atanasov, E. (2017). Control and assessment of the physical capabilities of the student football teams of the Sofia University and the National Sports Academy. Federation of the sports pedagogues of the Republik of Macedonia. – In: 14-th international scientific and professional conference. 22-th and 23-th April 2016, Veles, Republic of Macedonia. Research in Kinesiology. International Journal of Kinesiology and Other Related Sciences. Vol. 45 (1), 45–48. ISSN 1857-7679 (print), ISSN 1857-8942 (online). <http://www/fsprm.mk>
- Ignatov, G., Yordanov, M. (2022). Study of teachers' opinion on the state of the subject physical education and sports in the bulgarian school. – In: Trakia Journal of Sciences. Vol. 20, No. 3, 210–220. doi:10.15547/tjs.2022.03.007
- Nakazawa, M., Takayuki, I., Shigeki, M., Hiroyasu, K. (2005). Analysis of match activities in high school soccer players using a mobile GPS and CTR methods. Biomechanics Lab, 147–150.
- Owen, A., Dellal, A. (2016). Football conditioning – A modern scientific approach. A. Fitzgerald, Ed. USA: SoccerTutor Limited.

докторант Галя Ечева
Великотърновски университет
Педагогически факултет
тел.: + 359 897 743 055
имейл: gali_88@abv.bg
ORCID 0000-0002-3117-4076

НАЦИОНАЛНА УНИВЕРСИАДА СТАРА ЗАГОРА 2023

ГЕОРГИ ИГНАТОВ, ЖЕЛЯЗКО ГЕОРГИЕВ

2023 STARA ZAGORA NATIONAL UNIVERSIADE

GEORGI IGNATOV, ZHELYAZKO GEORGIEV

Резюме. Най-мощното спортно студентско събитие – Национална универсиада Стара Загора 2023 се проведе в дните от 09 до 13 май и включваше финалите в 16 вида спорт, с участието на близо 1500 студенти, треньори и преподаватели от 26 университета. Целта на настоящата статия е да ни запознае с организацията, резултатите и класирането по спортове. С общо 121 медала, спечелени в различни дисциплини, Националната спортна академия „Васил Левски“ отново е комплексен шампион. Най-добрите студенти спортисти от НСА представиха достойно своя университет, завоювайки 55 златни, 33 сребърни и 33 бронзови медала. Медицинският университет – Варна остана втори в класирането с 12 златни, 15 сребърни и 16 бронзови медала. Студентите от УНСС също показаха отлични резултати и спортен дух и се наредиха на трето място в комплексното класиране. Те завоюваха 8 златни, 9 сребърни и 16 бронзови медала.

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

Abstract. The largest sports event National Universiade of Stara Zagora 2023 was held from 09 to 13 May and included the finals in 16 sports with the participation of nearly 1500 students, trainers, and lecturers from 26 universities. The purpose of this article is to introduce us to the organization, results, and ranking in sports. With a total of 121 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 55 gold, 33 silver, and 33 bronze medals. Medical University (Varna) was second in rank – 12 gold, 15 silver and 16 bronze medals. Students from the University of National and World Economy also showed excellent results and sportsmanship and ranked third in the comprehensive ranking. They won 8 gold, 9 silver, and 16 bronze medals.

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

Националната универсиада Стара Загора 2023 се проведе от 9 до 13 май 2023 г. Тя е деветата универсиада в академичния спортен живот в България през последните десет години: 2014 София (Игнатов, Георгиев, 2016), 2015 Пловдив (Георгиев, Игнатов, 2016), 2016 Русе (Джуров, Игнатов, Георгиев, Гълева, 2018), 2017 Стара Загора (Георгиев, Джуров, Игнатов, Гълева, 2018), 2018 София (Игнатов, Георгиев, Гълева, Джуров, 2018), 2019 Варна (Игнатов, Георгиев, 2019), 2021 Стара Загора (Георгиев, Игна-

тов, 2021) и 2022 София (Георгиев, Игнатов, Петкова, 2022). Само през 2020 г. не беше проведен такъв форум поради пандемията от COVID-19.

Университетският спорт се развива, независимо от сложната обстановка, следствие на политически маневри, напрежение в образователната система, negliжиране на спорта и всички онези събития, които оказват негативно влияние на спорта. Националната многоспортова университетска федерация АВС „Академик“ е лицензирана от ММС и международните федерации EUSA и FISU. Учредяването на АВС „Академик“ през 1993 г. по предложение на проф. Георги Кабуров, ректор на НСА „Васил Левски“, поставя началото на организирания университетски спорт в България. През 2023 г. се навършват 30 години от създаването на АВС „Академик“. 30-годишната история е изпълнена с достойни международни и национални спортни събития – национални универсиади, участие в международни световни и европейски универсиади под егидата на FISU и EUSA, традиции и просперитет на българския университетски спорт. Над 5000 студенти спортисти ежегодно участват активно в националните университетски шампионати, в зимните и летни национални универсиади. Националните универсиади са най-големият спортен форум за академичния спорт и критерий за възможностите на спортните структури във висшите училища. Националната универсиада Стара Загора 2023 се организира от университетската спортна федерация АУСА с домакин Тракийски университет и с партньорството на община Стара Загора (<https://www.aus.bg>). Партньор на АВС е и българският бранд „Max Dynamics“, който се погрижи за добрата форма на участниците, като им осигури изотонични напитки с богат витаминен комплекс за максимална хидратация.

През 2023 г. университетският спорт се организира и провежда под мотото на 30-годишнината от създаването на АВС „Академик“. Националната универсиада е най-голямото студентско спортно събитие, което включва 16 вида спорт – бадминтон, баскетбол, волейбол, джудо, кикбокс, крикет, лека атлетика, мажоретни дисциплини, плуване, спортно катерене, спортно ориентиране, тенис, тенис маса, футбол, футзал и хандбал с участието на около 1500 студенти спортисти от 26 университета. Финалните състезания на 13 от спортовете се проведеха на спортните съоръжения в гр. Стара Загора, а останалите 3 в гр. София.

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 община Стара Загора.

На 10 май на площада пред Общинската администрация в гр. Стара Загора с официална церемония бе открита Националната универсиада Стара Загора 2023. Националното студентско спортно събитие се реализира

„Под липите“ благодарение на кмета на общината Живко Тодоров и ректора на Тракийския университет проф. д-р Добри Ярков, които подкрепят начинанието на Асоциацията за университетски спорт „Академик“. „Радвам се, че отново сме тук, на този площад, за да посрещнем за трети път Националната спортна универсиада, на която бяхме домакин през 2017 и 2021 г. Над 1200 студенти от 26 висши учебни заведения в продължение на 5 дни ще изиграят финални срещи и излъчат шампиони в 13 вида спорт. Става все по-ясно, че нашият град е предпочитан, когато става дума за спортни събития“, приветства гостите ресорният заместник-кмет на гр. Стара Загора Красимира Чахова. Поздравява към присъстващите по време на церемонията отправи и ректорът на Тракийски университет проф. Добри Ярков. Той подчерта, че всичко, което се случва, е благодарение на съвместните усилия и синхронната работа в името на спорта и младите хора. Кулминацията на събитието бе предаването на флага на Националната универсиада от миналогодишния домакин – УНСС, представляван от заместник-ректора Росен Кирилов, на Тракийски университет, в лицето на проф. д-р Добри Ярков. Сред официалните гости бяха още заместник-кметовете на гр. Стара Загора Надежда Чакърва и Милена Желева, началниците на отделите „Спортни дейности“ Петко Крумов и на „Туризъм и младежки дейности“ Маргарита Крумова, проф. Димо Гиргинов, член на УС на „Академик“ и председател на Университетския спортен клуб на Тракийския университет, доц. Златко Джуров – председател на АВС, Ректорското ръководство на ТрУ, проф. Кирил Андонов – помощник-ректор на НСА, Георги Бързаков – председател на АВС „Академик“ (2005–2010) и др. Всички те получиха почетни медали на Националната универсиада 2023. Празничното събитие продължи с музикален поздрав от група „Макрофагос“ и „Керана и космонавтите“.

Националното спортно събитие съвпада с няколко важни дати за Тракийския университет – 100 години ветеринарномедицинско образование и 100 години Ветеринарномедицински факултет, както и 15 години от обучителната дейност на Стопанския факултет (<https://www.starazagora.bg/bg/novini/stara-zagora-posreshtna-za-treti-pat-universiada>).

Целта на настоящата статия е да ни запознае детайлно с организацията, постигнатите резултати и класирането на Националната универсиада Стара Загора 2023.

По време на Националната универсиада се проведеха финални състезания по 16 вида спорт (финалите на три от спортовете се проведеха в гр. София поради естеството им), както следва: *бадминтон* – зала „Берое“; *баскетбол* – зала „Стара Загора“; *волейбол* – спортна зала „Иван Вазов“; *джудо* – спортна зала „Берое“; *кикбокс* – спортна зала „Борба“; *крикет* – терен по крикет на НСА; *лека атлетика* – стадион „Берое“, прилежащия

към него полигон за хвърляния и закрыта лекоатлетическа писта; *мажоретни дисциплини* – спортна зала на Тракийски университет; *плуване* – общински плувен басейн; *спортно катерене* – спортна зала „Стара Загора“; *спортно ориентиране* – Старозагорски минерални бани; *тенис на корт* – открити тенис кортове над стадион „Берое“; *тенис на маса* – зала тенис на маса на стадион „Берое“, западен вход; *футбол* – стадион НСА; *футзал* – спортна зала на Национална футболна база – Бояна (гр. София); хандбал – зала „Енергетик“, гр. Гълъбово.

Ръководители на спортните дисциплини бяха: Румяна Иванова (НСА) – бадминтон, Цанко Цанков (НСА) – баскетбол, Николай Георгиев (МУ – София) – волейбол, Мария Янчева (НСА) – джудо, Евтим Левтеров (НСА) и Моника Петрова – кикбокс, пр. Тодор Цветанов – крикет, Тодор Цветанов (ТрУ) – крикет, Петя Петкова (НСА) – лека атлетика, Ирина Нешева (НСА) – мажоретни дисциплини, Велислав Цеков (ИУ – Варна) – плуване, Тихомир Димитров (СУ) – спортно катерене, Тодор Педев (НСА) – спортно ориентиране, Радослав Костадинов (СУ) – тенис, Елиз Караманлиева (СА – Свищов) – тенис на маса, Николай Стайков (СУ) – футбол, Иван Стоилов (УНСС) – футзал, Сашо Чанев (НСА) – хандбал.

В **крайното комплексно класиране по медали** на I място се класира НСА „Васил Левски“ с 55 златни, 33 сребърни и 33 бронзови медала. На II място остана Медицинският университет – Варна с 12 златни, 15 сребърни и 16 бронзови и на III място се класира УНСС с 8 златни, 9 сребърни и 16 бронзови медала. На IV място в крайното класиране остана АМВР, на V място – ПУ „Паисий Хилендарски“, на VI място – ЮУ „Неофит Рилски“, на VII място – НБУ и на VIII място – „СУ Св. Климент Охридски“ (табл. 1).

След края на Националната универсиада председателят на АУС „Академик“, доц. д-р Златко Джуров, разпространи следното обръщение чрез сайта на Многоспортовата университетска федерация и чрез Фейсбук: „Резултатите от спортните дисциплини формират комплексното класиране на висшите училища, както и призьорите в отделните видове спорт. Благодарение на Министерството на младежта и спорта, висшите училища, Тракийския университет и неогенимата и безвъзмездна помощ на община Стара Загора се осигури необходимото за провеждане на мащабното университетско спортно събитие Национална универсиада Стара Загора 2023! Благодарение на ректорите и спортните структури на висшите училища масово участваха университетските отбори! Благодарение на преподавателите по спорт и треньорите студентите спортисти показаха ново, по-високо ниво на спортно-технически умения, академично уважение и желание за победа! Благодарение на високото ниво на компетенция на ръководителите по отделните видове спорт беше гарантирана много добра организация! Благодарение на екипа на Университетската спортна

федерация, на техния денонощния труд се изработиха всички детайли по организацията и провеждането на Националната универсиада! Благодарение на всички вас, на цялата академична общност, на спортния дух, заЕдно, в ЕДИНЕНИЕ в името на просперитета на университетския спорт, днес оценяваме високо НАЦИОНАЛНА УНИВЕРСИАДА СТАРА ЗАГОРА 2023!“ (<https://www.aus.bg>).

Таблица 1. Комплексно класиране по медали от НУ Стара Загора 2023

№	ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ	З	С	Б	ОБЩО
1	Национална спортна академия „Васил Левски“ (НСА)	55	33	33	121
2	Медицински университет – Варна (МУ-Вн)	12	15	16	43
3	Университет за национално и световно стопанство (УНСС)	8	9	16	33
4	Академия МВР (АМВР)	8	7	7	22
5	Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“ (ПУ)	7	12	8	27
6	Югозападен университет „Неофит Рилски“ (ЮЗУ)	6	3	5	14
7	Нов български университет (НБУ)	4	10	10	24
8	Софийски университет „Св. Климент Охридски“ (СУ)	4	6	11	21
9	Технически университет – София (ТУ-Сф)	4	5	11	20
10	Варненски свободен университет „Чернориец Храбър“ (ВСУ-Вн)	4	0	0	4
11	Тракийски университет Стара Загора (ТрУ)	2	7	9	18
12	Русенски университет „Ангел Кънчев“ (РУ)	2	2	6	10
13	Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“ (ШУ)	2	2	4	8
14	Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“ (ВТУ-ВТ)	2	2	3	7
15	Аграрен университет – Пловдив (АУ)	2	1	0	3
16	Медицински университет – София (МУ-Сф)	1	0	1	2
17	Медицински университет – Пловдив (МУ-Пд)	1	0	0	1
18	Лесотехнически университет (ЛТУ)	0	2	2	4
19	Университет „Проф. д-р Асен Златаров“	0	1	0	1
19	Медицински университет – Плевен (МУ-Пл)	0	1	0	1
21	Университет по архитектура, строителство и геодезия (УАСГ)	0	0	2	2
22	Минно-геоложки университет „Св. Иван Рилски“ (МГУ)	0	0	1	1
22	Висше училище по телекомуникации и пощи	0	0	1	1
24	Стопанска академия „Д. А. Ценов“ – Свищов (СА)	0	0	0	0
24	Технически университет Варна	0	0	0	0
24	Химикотехнологичен и металургичен университет (ХТМУ)	0	0	0	0

Класиране и медали:

НУШ по бадминтон се проведе в спортна зала „Берое“ на 12 и 13 май. *Индивидуално класиране мъже:* 1-во място – Цветомир Стоянов (НСА), 2-ро място Денис Маринов (НСА), 3-то място – Светослав Горанов (ПУ) и Мартин Глухчев (ТУ-Сф). *Индивидуално класиране жени:* 1-во място – Михаела Златанова (УНСС), 2-ро място – Анжела Василева (НСА) и на 3-то място – Габриела Атанасова (ПУ) и Таня Петкова (ТУ-Сф). *Класиране двойки мъже:* 1-во място – Никола Колев/Цветомир Стоянов (НСА), 2-ро място – Кирил Иванов/Атанас Халачев (ТУ-Сф), 3-то място – Мартин Глухчев/Жан Димитров (ТУ-Сф) и Николай Николаев/Денис Маринов (НСА). *Класиране двойки жени:* 1-во място – Анжела Василева/Йоана Карапетриду (НСА), 2-ро място – Богомила Марчева/Таня Петкова (ТУ-Сф), 3-то място – Михаела Златанова/Пламена Петрова (УНСС) и Галя Никова/Габриела Цонева (УНСС). *Отборно класиране мъже:* 1-во място – НСА (220 т), 2-ро място – ТУ-Сф (120 т), 3-то място – ПУ (60 т). *Отборно класиране жени:* 1-во място – УНСС (150 т), 2-ро място – НСА (130 т), 3-то място – ТУ-Сф (110 т).

За финалите на **Националния университетски шампионат по баскетбол** се класираха мъжките отбори на НСА, УНСС, ЮЗУ, ШУ, ВТУ-ВТ, СУ, МУ-Пд и УАСГ. Баскетболистите изиграха много интересни срещи в Общинска зала „Стара Загора“. Шампиони станаха баскетболистите от ШУ „Епископ Константин Преславски“. Сребърните медали спечелиха момчетата от НСА „Васил Левски“. ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ завоюва бронзовите медали. При жените участваха четири отбора. Шампионки станаха момичетата от НСА „Васил Левски“. Сребърните медали завоюваха студентките от УНСС, на трето място се класира отбора на МУ-Сф.

Финалите по **волейбол** (мъже и жени) се проведоха от 9 до 13 май в спортна зала „Иван Вазов“. Шампион при мъжете стана отборът на НСА „Васил Левски“. На второ място се класира отборът на ШУ „Епископ Константин Преславски“. Бронзовите медали завоюва отборът на УНСС. При жените купата спечелиха момичетата от НСА „Васил Левски“. Със сребърни медали се окичиха състезателките на ПУ „Паисий Хилендарски“. Отборът на ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ взе бронза. Бяха връчени и индивидуални награди на най-добрите волейболисти при мъжете и жените: *Най-добър разпределител мъже* – Стоил Палев (НСА); *Най-добър нападател мъже* – Калоян Балабанов (ШУ); *Най-добро лиbero мъже* – Дамян Арnaudов (НСА); *Най-полезен състезател при мъжете* – Кирил Колев (НСА). *Най-добър разпределител жени* – Моника Тодорова (НСА); *Най-добър нападател жени* – Йоана Атанасова (ШУ); *Най-добро лиbero жени* – Зорница Петрова (СУ); *Най-полезен състезател при жените* – Селин Салим (ВТУ).

В **НУШ по джудо** участваха 67 състезатели от 9 висши училища (15 жени и 52 мъже). Студентите бяха разпределени в 5 категории при жените

и 7 категории при мъжете. Състезанието се проведе в Спортна зала „Берое“. В отборното класиране при мъжете: 1-во място завоюва НСА „Васил Левски“, 2-ро място УНСС и 3-то място ЮЗУ „Неофит Рилски“. Отборно класиране жени: 1-во място НСА „Васил Левски“, 2-ро място СУ „Св. Климент Охридски“ и на 3-то място ТрУ.

Индивидуално класиране мъже – категория до 60 кг: 1-во място – Михаил Волков (ЮЗУ), 2-ро място – Мартин Василевски (УНСС), 3-то място – Иван Тодоров (НСА) и Николай Митов (НСА); *категория до 66 кг:* 1-во място – Христо Христов (НСА), 2-ро място – Георги Бабинов (АМВР), 3-то място – Виктор Любенов (РУ) и Димитър Алексиев (УАСП); *категория до 73 кг:* 1-во място – Валентин Бонев (НСА), 2-ро място – Драгота Колев (НСА) и на 3-то място – Мирослав Иванов (УНСС) и Павел Василев (АМВР); *категория до 81 кг:* 1-во място – Цветан Данчов (НСА), 2-ро място – Радостин Тенев (НСА), 3-то място – Хайдер Ел Аши (ТУ-Сф) и Тома Кацарски (ЮЗУ); *категория до 90 кг:* 1-во място – Добромир Калистерски (УНСС), 2-ро място – Геннадий Бурдиняшки (АМВР), 3-то място – Ерман Камбер (АМВР) и Любомир Станоев (НСА); *категория до 100 кг:* 1-во място – Андрей Телбишки (УАСП), 2-ро място – Стоян Славов (СУ); *категория до 100 кг:* 1-во място – Румен Караджов (НСА), 2-ро място – Любен Филипov (НСА), 3-то място – Ивайло Каневски (НСА) и Мирослав Тодоров (НСА); *категория над 100 кг:* 1-во място – Ивайло Димитров (УНСС), 2-ро място – Максим Сръндев (ЮЗУ), 3-то място – Янко Гаджев (НСА) и Мартин Ваканин (ЮЗУ).

Индивидуално класиране жени – категория до 48 кг: 1-во място – Николина Чуклева (ТрУ), 2-ро място – Алекса Георгиева (НСА); *категория до 57 кг:* 1-во място – Яница Петкова (АМВР), 2-ро място – Таня Радулова (НСА) и на 3-то място – Розалина Тодорова (СУ); *категория до 63 кг:* 1-во място – Ива Иванова (НСА), 2-ро място – Ралица Радева (СУ) и на 3-то място – Антония Колева (НСА); *категория до 70 кг:* 1-во място – Анна-Мария Манушева (НСА), 2-ро място – Клио Глеридис (СУ), 3-то място – Виктория Колева (НСА); *категория над 78 кг:* 1-во място – Катерина Дойчева (НСА), 2-ро място – Йоанна Димитрова (СУ), 3-то място – Михаела Минкова (ТрУ) и Ангела Петкова (НСА).

Състезанието по **кикбокс** се проведе в спортната зала за борба в гр. Стара Загора. Участваха над 50 студенти от 11 ВУ. Класиране в *стил киклайт контакт* – мъже: *категория до 57 кг:* 1-во място – Кирил Илиев (ЮЗУ), 2-ро място – Петър Руменов (НСА), 3-то място – Михаил Волков (ЮЗУ); *категория до 63 кг:* 1-во място – Цветан Антонов (НСА), 2-ро място – Николай Василев (АМВР), 3-то място – Боян Колев (МУ-Вн) и Ангел Неделчев (НСА); *категория до 69 кг:* 1-во място – Иван Иванов (НСА), 2-ро място – Йордан Бостанджиев (ТрУ), 3-то място – Йордан Бобев (МУ-Вн) и Павел Стелинов (АМВР); *категория до 74 кг:* 1-во място – Мартин Копривленски (НСА), 2-ро

място – Красимир Метев (ПУ), 3-то място – Цветомир Димитров (МГУ) и Камен Узунов (НБУ); *категория до 79 кг*: 1-во място – Валентин Андонов (АМВР), 2-ро място – Николай Генов (НСА), 3-то място – Калоян Леонидов (МУ-Вн) и Даниел Минчев (ПУ); *категория до 84 кг*: 1-во място – Георги Керчев (АМВР), 2-ро място – Владимир Паскалев (ТрУ), 3-то място – Милен Фетов (АУ-Пд) и Мартин Савов (ТрУ); *категория до 89 кг*: 1-во място – Атанас Атанасов (ЮЗУ), 2-ро място – Калоян Шапков (МУ-Вн); *категория до 94 кг*: 1-во място – Христо Кунчев (АМВР), 2-ро място – Ивайло Лесков (НБУ); *категория над 94 кг*: 1-во място – Димитър Димитров (НСА), 2-ро място – Джон Уzun (ТрУ). *Класиране в стил „Киклайт контакт“ – жени*: *категория до 50 кг*: 1-во място – Ерика Станева (НСА), на 2-ро място – София Димитрова (НБУ), 3-то място – Петя Петрова (ПУ); *категория до 55 кг*: 1-во място – Кристин Пенчева (НБУ); *категория до 60 кг*: 1-во място – Полина Методиева (ВСУ-Вн), 2-ро място – Виктория Иванова (ЮЗУ); *категория до 65 кг*: 1-во място – Катрин Генкова (НСА), 2-ро място – Никол Димова (НБУ); *категория над 70 кг*: 1-во място – Марта Фол (НБУ), 2-ро място – Ивана Динева (НБУ). *Отборно класиране – кик лайт контакт*: 1-во място – НСА, 2-ро място – АМВР, 3-то място – ВСУ-Вн.

Класиране в стил лайт контакт – мъже: *категория до 57 кг*: 1-во място – Кирил Илиев (ЮЗУ), 2-ро място – Божидар Гаврилов (НСА), 3-то място – Михаил Волков (ЮЗУ) и Петър Илиев (НСА); *категория до 63 кг*: 1-во място – Кристиан Йорданов (ВСУ-Вн), 2-ро място – Цветан Антов (НСА), 3-то място – Боян Колев (МУ-Вн) и Сорена Даваджи (НБУ); *категория до 69 кг*: 1-во място – Стайко Танковски (НСА), 2-ро място – Йордан Бостанджиев (ТрУ), 3-то място – Йордан Бобев (МУ-Вн) и Флат Илиев (АМВР); *категория до 74 кг*: 1-во място – Мартин Копривленски (НСА), 2-ро място – Кръстьо Барабаров (АМВР), 3-то място – Димитър Нейков (МУ-Вн) и Александър Палазов (НБУ); *категория до 79 кг*: 1-во място – Валентин Андонов (АМВР), 2-ро място – Искрен Петров (НБУ), 3-то място – Даниел Минчев (ПУ) и Николай Генов (НСА); *категория до 84 кг*: 1-во място – Милен Фетов (АУ-Пд), 2-ро място – Георги Керчев (АМВР), 3-то място – Валентин Ситнилски (НБУ) и Владимир Паскалев (ТрУ); *категория до 89 кг*: 1-во място – Атанас Атанасов (ЮЗУ), 2-ро място – Кирил Чалев (НСА), 3-то място – Калоян Шапков (МУ-Вн); *категория до 94 кг*: 1-во място – Христо Кунчев (АМВР), 2-ро място – Ивайло Леков (НБУ); *категория над 94 кг*: 1-во място – Димитър Димитров (НСА) и на 2-ро място – Джон Узунов (ТрУ). *Класиране в стил лайт контакт – жени*: *категория до 50 кг*: 1-во място – Ерика Станева (НСА), на 2-ро място – Петя Петрова (ПУ), 3-то място – София Димитрова (НБУ); *категория до 55 кг*: 1-во място – Кристин Пенчева (НБУ), *категория до 60 кг*: 1-во място – Полина Методиева (ВСУ-Вн), 2-ро място – Виктория Иванова (ЮЗУ); *категория до 65 кг*: 1-во място – Катрин Генков (НСА), 2-ро

място – Никол Димова (НБУ). *Отборно класиране – лайт контакт*: 1-во място – НСА, 2-ро място – АМВР, 3-то място – ЮЗУ.

За първи път **НУШ по крикет** влиза в рамките на Националната универсиада. Поради липсата на условия за този спорт в Стара Загора срещите се проведеха в София на терен „Крикет“ и терен „Хокей на трева“ в НСА „Васил Левски“. Класиране мъже: 1-во място МУ-София, 2-ро място МУ-Плевен и на 3-то място ТрУ-Ст. Загора. Класиране жени: 1-во място МУ-Пловдив, 2-ро място НСА „Васил Левски“ и на 3-то място ТрУ-Ст. Загора. За най-полезен играч при мъжете беше избран Кушал Кришнакумар – МУ-София. Сара Ифзал – МУ-Пловдив получи приза за най-полезен играч при жените.

НУШ по **лека атлетика** се проведе на 12 и 13 май на стадион „Берое“, участваха над 13 висши училища. Резултати по дисциплини: *4 x 100 мъже*: 1-во място – УНСС (44,94), 2-ро място – ПУ (45,12) и на 3-то място – НСА (45,59); *4 x 100 жени*: 1-во място – НСА (48,45), 2-ро място – ПУ (49,61), 3-то място – УНСС (52,18); *4 x 400 мъже*: 1-во място – УНСС (3:25,17), 2-ро място – НСА (3:41,11), 3-то място – ТУ-Сф (3:46,06); *4 x 400 жени*: 1-во място – ПУ (4:04,14), 2-ро място – НСА (4:07,31), 3-то място УНСС (4:19,67); *100 м мъже*: 1-во място – Ивайло Щипков (ПУ – 10,34), 2-ро място – Иван Бонев (АМВР – 10,56) и на 3-то място Радин Вълчев (ПУ – 10,98); *100 м жени*: 1-во място – Кристен Радуканова (НСА – 11,56), 2-ро място – Мартина Писачева (ПУ – 11,87), 3-то място – Андреа Савова (УНСС – 12,10); *400 м мъже*: 1-во място – Любослав Петров (УНСС – 49,10), 2-ро място – Иван Бонев (АМВР – 50,07), 3-то място – Денислав Драшков (УНСС – 50,32); *400 м жени*: 1-во място – Дева Мария Драгиева (НСА – 54,26), 2-ро място – Андреа Савова (УНСС – 55,45), 3-то място – Кристина Борукова (ПУ – 55,93); *800 м мъже*: 1-во място – Иван Иванов (НСА – 1:54,56), 2-ро място – Мартин Балабанов (ЮЗУ – 1:55,0), 3-то място – Веселин Тонков (УНСС – 2:01,48); *800 м жени*: 1-во място – Полина Тодорова (ШУ – 2:16,85), 2-ро място – Силвия Г. Георгиева (ПУ – 2:17,72), 3-то място – Диана Роглева (СУ – 2:28,46); *1500 м жени*: 1-во място – Силвия Г. Георгиева (ПУ – 4:42,52), 2-ро място – Полина Тодорова (ШУ – 4:52,75), 3-то място – Елица Тодорова (УНСС – 5:03,03); *3000 м мъже*: 1-во място – Иван Андреев (НСА – 8:40,33), 2-ро място – Чудомир Черногоров (НСА – 9:07,55), 3-то място – Евгений Попов (СУ – 9:27,28); *тласкане на голе мъже*: 1-во място – Живко Господинов (НСА – 13,60), 2-ро място – Алекс Топалов (НСА – 13,50), 3-то място – Харут Партамиан (СУ – 11,15); *тласкане на голе жени*: 1-во място – Михаела Петкова (НСА – 12,52), 2-ро място – Венелина Петкова (ПУ – 10,44), 3-то място – Илияна Кокотанекова (НСА – 9,98); *хвърляне на копие мъже*: 1-во място – Даниел Немски (НСА – 42,33), 2-ро място – Цветелин Кирилов (НСА – 41,14), 3-то място Омар Хамад (МУ-Вн – 36,34); *хвърляне на копие*

жени: 1-во място – Михаела Петкова (НСА – 45,02), 2-ро място – Лили Стойчева (ТрУ – 41,24), 3-то място – Силвия Кр. Георгиева (ПУ – 33,24); скок височина мъже: 1-во място – Габриел Митов (НСА – 200), 2-ро място – Милко Гемеджиев (ТрУ – 185), 3-то място – Денис Маринов (ВУТП – 185); скок височина жени: 1-во място – Вивиан Кръстева (НСА – 160), 2-ро място – Нина Станкова (МУ-Вн – 150), 3-то място – Василена Славова (ТУ-Сф – 140); скок дължина мъже: 1-во място – Мартин Точев (НСА – 6,84), 2-ро място – Даниел Немски (НСА – 6,23) и на 3-то място – Милко Гемеджиев (ТрУ – 6,04); скок дължина жени: 1-во място – Вивиан Кръстева (НСА – 5,66), 2-ро място – Десислава Йорданова (НСА – 5,13) и на 3-то място – Василена Славова (ТУ-Сф – 4,84). *Отборно класиране мъже*: 1-во място – НСА (203 т), 2-ро място – УНСС (132 т), 3-то място – ПУ (124 т), 4-то място – ТУ-Сф (113 т), 5-то място – ТрУ (106 т), 6-то място – СУ (79 т). *Отборно класиране жени*: 1-во място – НСА (211 т), 2-ро място – ПУ (168 т), 3-то място – УНСС (125 т), 4-то място – ТрУ (97 т), 5-то място – ТУ-Сф (75 т), 6-то място – СУ (70 т). *Група спринт – отборно класиране мъже*: 1-во място – УНСС (64 т), 2-ро място – ПУ (50 т), 3-то място – ТУ-Сф (49 т), 4-то място – НСА (46 т), 5-то място – СУ (40 т) и 6-то място – МУ-Вн (36 т). *Група спринт – отборно класиране жени*: 1-во място – НСА (78 т), 2-ро място – ПУ (73 т), 3-то място – УНСС (55 т), 4-то място – МУ-Вн (33 т), 5-то място – СУ (33 т) и 6-то място – ТрУ (26 т). *Група средни бягания – отборно класиране мъже*: 1-во място – НСА (47 т), 2-ро място – УНСС (38 т), 3-то място – ТУ-Сф (35 т), 4-то място – СУ (22 т), 5-то място – ПУ (17 т) и 6-то място – ЮЗУ (13 т). *Група средни бягания – отборно класиране жени*: 1-во място – УНСС (38 т), 2-ро място – НСА (29 т), 3-то място – ПУ (28 т), 4-то място – ШУ (28 т), 5-то място – МГУ (20 т) и на 6-то място – ТрУ (14). *Група скокове – отборно класиране мъже*: 1-во място – НСА (54 т), 2-ро място – ТрУ (42 т), 3-то място – ТУ-Сф (29 т). *Група скокове – отборно класиране жени*: 1-во място – НСА (53 т), 2-ро място – ТрУ (34 т), 3-то място – УНСС (32 т). *Група хвърляния – отборно класиране мъже*: 1-во място – НСА (56 т), 2-ро място – ПУ (36 т), 3-то място – ВУТП (27 т). *Група хвърляния – отборно класиране жени*: 1-во място – НСА (51 т), 2-ро място – ПУ (47 т), 3-то място – СУ (25 т).

Крайно комплексно класиране: 1-во място – НСА (414 т), 2-ро място – ПУ (292 т), 3-то място – УНСС (257 т), 4-то място – ТрУ (203 т), 5-то място – ТУ-Сф (188 т), 6-то място – СУ (149 т), 7-мо място – МУ-Вн (121 т), 8-мо място – ВУТП (39 т).

НУШ по **мажоретни дисциплини** се проведе на 11 май в зала „Арена Академик“ – Тракийски университет. Студентките се състезаваха в дисциплините соло „батон“, дует „помпон“, миниформация и голяма формация. Класиране в дисциплината соло „батон“: 1-во място – НСА „Васил Левски“ (73,33 т), 2-ро място – МУ-Вн (67,33 т). В дисциплината дует „помпон“ на

1-во място се класира НСА „Васил Левски“ (78,03 т) и на 2-ро място – МУ-Вн (61,73 т). В следващата дисциплина *миниформация* 1-вото място завоюва НСА „Васил Левски“ (81,16 т), 2-рото място Университет „Проф. Д-р Асен Златаров“ – Бургас (61,63 т). В последната *дисциплина голяма формация* на 1-во място се класира МУ-Вн (86,86 т), на 2-ро място НБУ (7073 т) и на 3-то място СУ „Св. Кл. Охридски“ (65,83 т).

В НУШ по **плуване на 25 м басейн** се проведе на 10 и 11 май на общинския плувен басейн в Стара Загора. Участваха над 100 студенти от 14 висши училища. Резултати по дисциплини: *50 м свободен стил мъже*: 1-во място – Антоний Моралийски (МУ-Вн – 23,87), 2-ро място – Никола Сулички (УНСС – 24,06) и 3-то място – Калоян Петров (НСА – 24,37); *50 м свободен стил жени*: 1-во място – София Найденова (НСА – 27,85), 2-ро място – Йоана Димова (МУ-Вн – 28,72), 3-то място Радина Попова (УАСГ – 29,19); *100 м бруст мъже*: 1-во място – Виктор Русинов (НБУ – 1:03,68), 2-ро място – Михаил Петров (УНСС – 1:05,06), 3-то място – Калоян Коев (НСА – 1:06,62); *100 м бруст жени*: 1-во място – Петя Боянова (ТУ-Сф – 1:15,08), 2-ро място – Александра Спасова (УНСС – 1:19,71), 3-то място – Катрин Сръндева (НСА – 1:22,13); *50 м гръб мъже*: 1-во място – Максим Михайлов (МУ-Вн – 27,62), 2-ро място – Здравко Желев (АУ – 27,66), 3-то място – Калоян Митов (СУ – 28,32); *50 м гръб жени*: 1-во място – Кристина Русева (УНСС – 32,19), 2-ро място – Любомира Стамболийска (НСА – 34,62), 3-то място – Стилина Иванова (МУ-Вн – 34,66); *100 м бъртерфлай мъже*: 1-во място – Георги Колев (НСА – 57,31), 2-ро място – Калоян Коев (НСА – 57,47), 3-то място – Денис Канев (ТрУ – 1:01,38); *100 м бъртерфлай жени*: 1-во място – Филотея Димитрова (МУ-Вн – 1:08,31), 2-ро място – Александра Русева (ЛТУ – 1:14,02), 3-то място – Станислава Сарандева (НСА – 1:14,34); *100 м съчетано мъже*: 1-во място – Антоний Моралийски (МУ-Вн – 58,87), 2-ро място – Виктор Русинов (НБУ – 59,89), 3-то място – Георги Колев (НСА – 1:00,14); *100 м съчетано жени*: 1-во място – Петя Боянова (ТУ-Сф – 1:06,96), 2-ро място – София Найденова (НСА – 1:12,19), 3-то място – Станислава Сарандева (НСА – 1:14,72); *4 x 50 м св. стил микс*: 1-во място – НСА (1:44,45), 2-ро място – МУ-Вн (1:46,30), 3-то място – ТУ-Сф (1:51,08); *100 м свободен стил мъже*: 1-во място – Антоний Моралийски (МУ-Вн – 51,47), 2-ро място – Калоян Петров (НСА – 52,38) и на 3-то място – Виктор Стратиев (СУ – 54,52); *100 м свободен стил жени*: 1-во място – Катрин Сръндева (НСА – 1:02,77), 2-ро място – Александра Русева (ЛТУ – 1:03,75), 3-то място – Мирела Дойкова (УНСС – 1:04,85); *50 м бруст мъже*: 1-во място – Любомир Агов (АМВР – 28,38), 2-ро място – Михаил Петров (УНСС – 29,66), 3-то място – Калоян Коев (НСА – 29,87); *50 м бруст жени*: 1-во място – Петя Боянова (ТУ-Сф – 34,03), 2-ро място – Филотея Димитрова (МУ-Вн – 35,46), 3-то място – Александра Спасова (УНСС –

36,63). *100 м гръб мъже*: 1-во място – Здравко Желев (АУ – 59,31), 2-ро място – Георги Колев (НСА – 1:00,36), 3-то място – Максим Михайлов (МУ-Вн – 1:00,95); *100 м гръб жени*: 1-во място – Светла Сгурова (НСА – 1:12,59), 2-ро място – Мирела Дойкова (УНСС – 1:13,13), 3-то място – Любомира Стамболийска (НСА – 1:13,80); *50 м бъртерфлай мъже*: 1-во място – Никола Сулички (УНСС – 26,09), 2-ро място – Иван Алмаджиев (НСА – 26,59), 3-то място – Филип Георгиев (ЛГУ – 27,11); *50 м бъртерфлай жени*: 1-во място – Филотея Димитрова (МУ-Вн – 30,28), 2-ро място – Йоана Димова (МУ-Вн – 30,43), 3-то място – Александра Русева (ЛГУ – 31,12); *4 x 50 съчетана щафета микс*: 1-во място – МУ-Вн (1:56,22), 2-ро място – НСА (1:56,91), 3-то място – УНСС (1:59,90). *Отборно класиране мъже*: 1-во място – МУ-Вн (391 т.), 2-ро място – СУ (345,5 т.), 3-то място – НСА (340 т.), 4-то място – УНСС (283 т.), 5-то място – ТУ-Сф (167 т.) и 6-то място – НБУ (158,5 т.); *Отборно класиране жени*: 1-во място – НСА (421 т.), 2-ро място – МУ-Вн (398 т.), 3-то място – УНСС (355 т.), 4-то място – СУ (298 т.), 5-то място – ЛГУ (204 т.) и ТУ Сф (204 т.); Крайно комплексно класиране: 1-во място – МУ-Вн (893 т.), 2-ро място – НСА (865 т.), 3-то място – УНСС (732 т.), 4-то място – СУ (731,5 т.), 5-то място – ТУ-Сф (465 т.) и 6-то място – УАСГ (424 т.).

Националният университетски шампионат по **спортно катерене** се проведе на 11 и 12 май в Спортна зала „Стара Загора“ в две дисциплини – скорост и трудност. *Крайно класиране „скорост“ – мъже*: 1-во място – Петър Атанасов (МУ-Вн), 2-ро място – Тодор Славов (НСА), 3-то място – Преслав Пенев (ВТУ-ВТ); *Крайно класиране „скорост“ – жени*: 1-во място – Белослава Жекова (СУ), 2-ро място – Александра Александрова (НБУ), 3-то място – Деница Алтънчева (НСА). *Крайно класиране „трудност“ – мъже*: 1-во място – Петър Атанасов (МУ-Вн), 2-ро място – Деян Милчев (СУ), 3-то място – Кристиян Йонов (НСА), Минко Донеvски (НСА) и Кирил Цанев (НСА); *Крайно класиране „трудност“ – жени*: на 1-во място – Деница Павлова Алтънчева (НСА), 2-ро място – Елена Петрова (НСА), 3-то място – Цвети Костадинова (НСА). *Отборно класиране жени*: 1-во място – НСА, 2-ро място – СУ, 3-то място – НБУ. *Отборно класиране мъже*: 1-во място – МУ-Вн, 2-ро място – НСА, 3-то място – СУ.

НУШ по **спортно ориентиране** се проведе в местността Старозагорски минерални бани на 10 май 2023 г. в две дисциплини – спринтова и средна дистанция. *Резултати от спринтова дистанция мъже 1840 м, 14 контроли*: 1-во място – Преслав Щерев (ТУ-Сф – 12,10), 2-ро място – Петър Борисов (СУ – 12,13), 3-то място – Мартин Рачев (НСА – 12,16). *Резултати от спринтова дистанция жени 1570 м, 11 контроли*: 1-во място – Кристина Иванова (ВТУ-ВТ – 12,34), 2-ро място – Мими Дерменджиева (НСА – 14,04), 3-то място – Калина Недялкова (НСА – 14,33). *Резултати от средна дистанция мъже 4500 м*: 1-во място – Петър Борисов (СУ – 25,28), 2-ро място – Пре-

слав Щерев (ТУ-Сф – 30,47), 3-то място – Мартин Аргиров (НСА – 31,20). *Резултати от средна дистанция жени 4000 м:* 1-во място – Кристина Иванова (ВТУ-ВТ – 27,57), 2-ро място – Патриция Пешева (ТУ-Сф – 34,49), 3-то място – Цвета Комитска (НСА – 35,59). *Отборно класиране мъже:* 1-во място – СУ „Св. Климент Охридски“ (145,13), 2-ро място НСА „Васил Левски“ (154,04) и на 3-то място УНСС (191,21). *Отборно класиране жени:* 1-во място – НСА „Васил Левски“ (156,28), 2-ро място Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“ (168,46) и на 3-то място ТУ-Сф (850,19).

НУШ по **тенис на маса** се проведе от 9 до 11 май в зала за тенис маса на стадион „Берое“. Участваха 32 мъже и 20 жени. *Индивидуално класиране мъже:* 1-во място – К. Попов (ПУ), 2-ро място – С. Сариев (ПУ), 3-то място – Г. Ефтимов (ТУ-Сф) и О. Тодоров (РУ). *Индивидуално класиране жени:* 1-во място – К. Христова (МУ-Вн), 2-ро място – Д. Ботева (СУ), 3-то място – Д. Николова (ТрУ) и М. Андропова (МУ-Вн). *Класиране двойки мъже:* 1-во място – К. Попов (ПУ) / Ст. Сариев (ПУ), 2-ро място – И. Косев (НСА) / Р. Котев (НСА), 3-то място – П. Цолов (ШУ) / О. Тодоров (РУ) и Г. Гогов (СУ) / А. Марков (СУ). *Класиране двойки жени:* 1-во място – Д. Ботева (СУ) / Д. Николова (ТрУ), 2-ро място – К. Христова (МУ Вн) / М. Андропова (МУ Вн), 3-то място – И. Иванова (РУ) / А. Иванова (РУ) и А. Арнаудова (СУ) / Е. Павлиду (СУ). *Класиране смесени двойки:* 1-во място – О. Тодоров (РУ) / М. Андропова (МУ Вн), 2-ро място – Н. Ниязиев (МУ Вн) / К. Христова (МУ Вн) и на 3-то място – И. Косев (НСА) / Д. Николова (ТрУ) и Г. Ефтимов (ТУ) / Д. Ботева (СУ). *Отборно класиране мъже:* 1-во място – НСА, 2-ро място – ПУ, 3-то място – ТУ-Сф, 4-то място – СУ, 5-то място – РУ и на 6-то място – УНСС. *Отборно класиране жени:* 1-во място – СУ, 2-ро място – РУ, 3-то място – ШУ, 4-то място – ПУ, 5-то място – МУ-Пд и на 6-то място – УНСС.

На тенис кортовете на стадион „Берое“ на 10-11 май се проведе **НУШ по тенис**. *Отборно класиране мъже:* 1-во място – НСА „Васил Левски“, 2-ро място – МУ-Вн, 3-то място – СУ „Св. Климент Охридски“, 4-то място – УНСС. *Отборно класиране жени:* 1-во място – НСА „Васил Левски“, 2-ро място – ПУ „Паисий Хилендарски“, 3-то място – МУ Вн, 4-то място – УНСС.

В ¼ финалните срещи на **НУШ по футбол** бяха излъчени следните четири двойки срещи: НБУ-Сф – ВТУ-ВТ (1:6); НСА – ЮЗУ-Бл (3:1); СУ – ПУ-Пд (1:1) в редовното време и (1:3) след изпълнение на наказателни удари и МУ-Вн – УНСС (5:1). На полуфиналите се срещнаха: НСА – ВТУ-Вт (0:2) и ПУ-Пд – МУ-Вн (4:0).

Според наредбата за провеждане на НУШ по футбол мач за трето място не се състоя. Двата загубили отбора на полуфиналите – НСА и МУ-Вн заеха третото място. Във финалната среща, която се игра на стадион НСА „Васил Левски“, ПУ-Пд победи ВТУ-ВТ с 7:6 (0:0 в редовното време)

след изпълнение на наказателни удари и стана Национален университетски шампион по футбол за 2022–2023 г.

Срещите от **НУШ по футбол** се играха от 9 и 10 май в Националната футболна база „Бояна“ град София. В турнира взеха участие 9 мъжки и 6 женски отбора. *Крайно класиране мъже*: 1-во място – ЮЗУ „Неофит Рилски“, на 2-ро място – ТУ-Сф и на 3-то място – НСА „Васил Левски“ и УНСС. Раздадени бяха призове *за най-добър вратар* – Димитър Макренски (НСА), *за най-полезен състезател* – Йордан Дамянов (ТУ София) и *за голмайстор* – Даниел Тотев (ЮЗУ).

Крайно класиране жени: 1-во място – НСА „Васил Левски“, на 2-ро място – УНСС и на 3-то място – АМВР и ПУ „Паисий Хилендарски“. Също бяха присъдени призове *за най-добър вратар* – Михаела Тикова (ПУ), *за най-полезен състезател* – Ебру Дормушали (УНСС) и *за голмайстор* – Ивелина Павлова (НСА).

В зала „Енергетик“, гр. Гълбово, се изиграха финалните срещи от турнира по **хандбал** от Националната универсиада. *При мъжете* НСА „Васил Левски“ завоюва 1-во място. На 2-ро място се класира отбора на ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, на 3-то място ШУ „Епископ Константин Преславски“, на 4-то място ТУ-Сф и на 5-то място МУ-Вн. *За голмайстор* на турнира беше определен Тодор Калчев от ТУ-Сф, *за най-добър вратар* Георги Попов от ВТУ-ВТ и *за най-полезен състезател* Николай Нейчев от НСА. *Класиране при жените*: на 1-во място НСА „Васил Левски“, на 2-ро място МУ-Вн и на 3-то място ШУ „Епископ Константин Преславски“. При жените също бяха раздадени призове *за голмайстор* – Жаклин Петкова от НСА, Диана Дачева от ШУ *за най-добър вратар* и *най-полезен състезател* – Екатерина Стефанова от НСА.

Изводи и препоръки

1. През 2023 г. университетският спорт се организира и проведе под мотото на 30-годишнината от създаването на АУС „Академик“.

2. Университетският спорт продължава да се развива, независимо от сложната обстановка, вследствие на политическите маневри, напрежение в образователната система, negliжиране на спорта и всички онези събития, които се отразяват негативно на спорта.

3. Специални благодарности за извършената работа през учебната 2022–2023 година и реализирането на Националната универсиада Стара Загора 2023, заслужава целият УС на АУС „Академик“: доц. д-р Златко Джуров (председател на АУС), доц. д-р Желязко Георгиев (ЛТУ), 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-Варна).

4. Националната универсиада Стара Загора 2023 е едно от най-мощните спортни събития в страната за годината, организирано от АУС „Академик“, с домакин Тракийски университет – гр. Стара Загора и с партньорството на община Стара Загора.

5. С организирането за трети път на студентска универсиада в гр. Стара Загора, става ясно, че градът е предпочитан, когато става дума за спортни събития поради отличната си локация в средата на България и прекрасните си съоръжения за спорт.

6. В Националната студентска универсиада Стара Загора 2023 участваха над 1500 студенти спортисти и над 200 треньори и преподаватели от 26 висши училища в България, които се състезаваха в 16 вида спорт. Раздадени бяха общо 388 медали.

7. С общо 121 медала (55 златни, 33 сребърни и 33 бронзови), спечелени в различни дисциплини, НСА „Васил Левски“ стана комплексен шампион. Медицинският университет – Варна е втори в класирането – с общо 43 медала (12 златни, 15 сребърни и 16 бронзови). Студентите от УНСС останаха на трето място в крайното комплексно класиране с общо 33 медала (8 златни, 9 сребърни и 16 бронзови).

8. Проведената Универсиада, както и през изминалите осем такива, се отличи с изключително коректно поведение на участващите студенти от всички висши училища. Фейърплейт, спортният дух, морал и взаимно уважение сред студентите и техните треньори беше на изключително високо ниво.

9. Основен приоритет пред ръководството на АУС „Академик“ е включването на колкото е възможно повече нови спортове в спортната програма за следващите универсиади, като по този начин да бъде обогатена програмата им и да бъдат привлечени още повече студенти спортисти.

10. Друга основна задача пред АУС „Академик“ през следващите спортносъстезателни 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. Тази основна задача беше успешно започната веднага след пандемията и доразвита през учебната 2022–2023 година.

11. Като следствие на предната задача стои и друг основен приоритет за АУС, а именно: подобряване на комуникацията с преподавателите от спортните департаменти и катедри на висшите училища с главна цел

усъвършенстване на работата със студентите спортисти от представителните отбори по вид спорт, както и със студентите, посещаващи спортните занимания в групите от задължителната и факултативна форма на обучение.

12. 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 обществените структури към АВС „Академик“ в лицето на МОН, ММС и различните спортни федерации, както и да продължи да поддържа работни и професионални контакти с Парламентарната комисия по въпросите на децата, семейството, младежта и спорта.

13. Националната многоспортова университетска федерация АВС „Академик“ е единствената лицензирана от ММС и международните федерации EUSA и FISU. Това е достатъчното основание да продължи да съществува, да се развива и да организира всички студентски състезания в страната, което е и основната ѝ цел, въпреки многото недоброжелатели, които явно имат неясни амбиции и желания, свързани с управлението на студентския спорт в България.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Георгиев, Ж, Игнатов, Г., Петкова, П. (2022). Национална универсиада 2022 София. – В: Четиринадесета международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 07–08.10.2022 г. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 45–60. [Georgiev, Zh, Ignatov, G., Petkova, P. (2022). Natsionalna Universiada 2022 Sofia. – V: Chetirinadeseta mezhhdunarodna nauchna konferentsia. Departament po sport. SU „Sv. Kliment Ohridski“, 07–08.10.2022 g. Sb. „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, 45–60.]
- Георгиев, Ж., Игнатов, Г. (2021). Национална универсиада 2021 Стара Загора. – В: Тринадесета международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 05. XI. 2021 г. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 38–51. ISSN 1314-2275. [Georgiev, Zh., Ignatov, G. (2021). Natsionalna universiada 2021 Stara Zagora. – V: Trinadeseta mezhhdunarodna nauchna konferentsiya. Departament po sport. SU „Sv. Kliment Ohridski“, 05.11.2021 g. Sb. „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, 38–51. ISSN 1314-2275.]

- Георгиев, Ж., Игнатов, Г. (2016). Национална студентска универсиада 2015 Пловдив. – В: Спорт и наука, 3, 93–105. [Georgiev, Zh., Ignatov, G. (2016). Natsionalna studentska universiada 2015 Plovdiv. – V: Sport i nauka, 3, 93–105.]
- Георгиев, Ж., Джуров, З., Игнатов, Г., Гълева, Е. (2018). Национална студентска универсиада 2017 Стара Загора. ISSN 1310-3393, – В: Спорт и наука, 6, година LXII, 155–169. [Georgiev, Zh., Dzhurov, Z., Ignatov, G., Galeva, E. (2018). Natsionalna studentska universiada 2017 Stara Zagora. – V: Sport i nauka 6, godina LXII, 155–169.]
- Джуров, З., Игнатов, Г., Георгиев, Ж., Гълева, Е. (2018). Национална студентска универсиада 2016 Русе. – В: Спорт и наука, 5, година LXII, 57–69. [Dzhurov, Z., Ignatov, G., Georgiev, Zh., Galeva, E. (2018). Natsionalna studentska universiada 2016 Ruse. – V: Sport i nauka, 5, godina LXII, 57–69.]
- Игнатов, Г., Георгиев, Ж. (2019). Национална студентска универсиада 2019 Варна. – В: Спорт и наука, 3–4, година LXII, 136–151. [Ignatov, G., Georgiev, Zh. (2019). Natsionalna studentska univieriada 2019 Varna. – V: Sport i nauka, 3–4, godina LXII, 136–151.]
- Игнатов, Г., Георгиев, Ж. (2016). Национална студентска универсиада 2014 София. – В: Спорт и наука, 2, 93–106. [Ignatov, G., Georgiev, Zh. (2016). Natsionalna studentska universiada 2014 Sofiya. – V: Sport i nauka, 2, 93–106.]
- Игнатов, Г., Георгиев, Ж., Гълева, Е., Джуров, З. (2018). Национална студентска универсиада 2018 София. – В: Спорт и наука, 6, година LXII, 170–188. [Ignatov, G., Georgiev, Zh., Galeva, E., Dzhurov, Z. (2018). Natsionalna studentska universiada 2018 Sofiya. – V: Sport i nauka, 6, godina LXII, 170–188.]

<https://www.aus.bg>

<https://www.starazagora.bg/bg/novini/stara-zagora-posreshтна-za-treti-pat-universiada>

проф. д-р Георги Игнатов
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
тел.: + 359 898 773 735
имейл: gvignatov@uni-sofia.bg
ORCID 0000-0002-3264-8376

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

ПРОБЛЕМИ С ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛНАТА СИСТЕМА

ДИАНА ПЕЕВА, НЕЛА ГОЧЕВА

PROBLEMS WITH THE TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS IN THE EDUCATIONAL SYSTEM

DIANA PEEVA, NELA GOCHEVA

Резюме. В статията е направен опит да се проследят част от основните предпоставки за понижаване на значението на физическото възпитание и спорт в съвременното общество. Целите са възможните начини за преодоляването им в подсистемата на физическото образование и спорта в рамките на цялостната образователна система по примера на средното училище. Задачите пред проучването са проследяване на литературни източници и наблюдение, които определят използваните методи – литературен анализ, педагогическо наблюдение, синтез на новите данни. Резултатите са обвързани с оптимизиране на решаването на изследваните проблеми.

Ключови думи: *отношение към занятията, материална база, квалификация, финансиране, синтез на резултати.*

Abstract. In the article, an attempt is made to trace some of the main prerequisites for lowering the importance of physical education and sports in modern society. The goals are the possible ways to overcome them in the subsystem of physical education and sports within the framework of the overall educational system in the example of the secondary school. The tasks of the study are the tracking of literary sources and observation, which determine the methods used - literary analysis, pedagogical observation, and synthesis of new data. The results are tied to the optimization of the solution of the investigated problems.

Keywords: *attitude to classes, material base, qualification, financing, synthesis of results.*

Въведение

През последните години физическото възпитание и спорта се утвърди като една от сферите с най-ниска управленска ангажираност и обществена незаинтересованост (Боева, 2011). В съзнанието на повечето български граждани спортът, поради допуснатите грешки в началото на прехода към демократично общество, се оформи като естествена зона на престъпни групировки и за съжаление, инерцията и през XXI век се запазва. Преустройството на системата за физическо възпитание и спорт у нас през годините на прехода се характеризира със значително снижаване на социалните и нравствено-оценъчни функции на спорта като

социален феномен (Дашева, 2017). Все повече преобладава мнението за необходимостта от предефиниране на формите на организация, както и на методиката и мотивацията на физическото възпитание и спорта (в детската градина, в училище, във висшите учебни заведения, в квартала, във фирмата и т.н.), с оглед новите изисквания на динамичната глобална икономика и предизвикателствата пред индивида в новия технологичен век. К. Костов (2003) посочва надеждите, които се възлагат на физическото възпитание и спорта в началото на XXI век като средство с подчертано положително въздействие върху подрастващите.

Цел, задачи, методология

Целта е разкриване на възможните пътища за преодоляване на негативното положение на физическото възпитание и спорт в системата на образованието. Задачите са проучване на литературни източници по проблемите на ФВС, анализ на данните, пряко наблюдение над процеса на обучение, формулиране на препоръки. Те определят основните методи – литературен анализ, наблюдение, анализ и синтез при формулиране на изводите.

Изследване и резултати

Липсва анализ (или е частичен в единични публикации) на актуалното състояние на физическото възпитание и спорта по видове училища, наличността на наличната материална база (Пенева, 1996), нейната безопасност, информация за професионалните качества и специалности на учителите (Пенева, 2011), преподаващи в различните степени (начална, основна, гимназиална), ефективност на часовете за спортни дейности по физкултура и спорт (Рачев, 1994), организационна структура и активност на ученическите спортни клубове и др.

Наличната информация, предоставена от специализирани органи, от преки наблюдения спрямо учениците в тяхната активна среда, спортната активност сред студентите, позволяват да се изведат на преден план няколко основни проблема (Георгиева, 2017; Чаушева, 2013):

1. Част от часовете по физическо възпитание и спорт в училище се провеждат неефективно, без спазване на методически указания за провеждането на занятията. Често се приемат се като „свободни“ часове, в които учениците имат свободата да правят каквото пожелаят, като целта е постигане на елементарна физическа активност. Причината е както в занижения контрол на учителите, така и в нежеланието на учениците за активно участие в часовете или желанието им към определени спортни дейности, за които на закрито не съществуват условия. Сериозен проблем е липсата на елементарни хигиенни условия – съблекалните най-често са без тоалетни и са структурно занемарени. Липсват спортни уреди и пособия, а в някои

училища няма дори адекватни физкултурни салони, като се използва определена за салон класна стая (Пенева, 1996; Пенева, Маврудиев, 2014). Често явление са ученици, без спортни екипи, да проявяват самоинициатива при определяне на физическата си активност в различни игри, наблюдавани дистанцирано от своите учители. Това е сериозен проблем, особено в начален етап, защото именно в тази възраст се придобиват уменията и се изграждат основите на техниката на спортните игри, формират се качества за екипност и дисциплина и др.

2. Неефективна е системата за оценяване. Липсва индивидуалното поощрение за спортните изяви на учениците (спортни стипендии). Извън спортните училища съществува по-скоро негативно отношение на колегията от преподаватели към редовните занимания в спортни клубове поради натрупването на много отсъствия от учебни занятия. Наред с това оценяването по предмета физическо възпитание и спорт не позволява съизмеримост на постиженията на учениците от един випуск в различните училища, въпреки съществуващите нормативни документи, като доводът е принципът на олимпийското участие. Не се съпоставят резултатите на учениците от различни випуски. Липсва анализ на причините за неактивно участие в спортните инициативи на училищно и общинско ниво.

3. Квалификацията на учителя по физкултура не е в приоритетите и на МОН. Те не са включвани активно в квалификационни курсове просто защото те са изключително редки по специалността и са подготвяни и провеждани под егидата на Националната спортна академия, както и в компютърните курсове. Това до голяма степен рефлектира в загуба на самочувствие и мотивация за професионално усъвършенстване и изява (Момчилова, Илчев, 2008). В същото време с промени в подзаконовата уредба се предоставиха възможности на учители с други специалности да допълват годишните си нормативи с редовните занимания по физическо възпитание в учебната програма, като на специалистите се предоставят допълнителните занятия. Проблемът с кадровото осигуряване и материално-техническото обезпечаване на обучението по физическо възпитание все още остава неразрешен (Борисов, 2014). Огромното напрежение и ситуациите, предизвикани от редица фактори, създават предпоставка за професионален стрес при учителите по физическо възпитание и спорт. Негативните източници за професионален стрес могат да бъдат свързани с организационните характеристики и процеси, условията на труд и междуличностните взаимодействия, както и с изискванията на работната среда и професионалните характеристики (Иванова, Петкова, 2023).

4. Не е оптимизирана училищна мрежа и съществуват голям брой маломерни паралелки. При нежелание на половината ученици да участват активно в час не може да се постигне ефективност в спортните игри,

които са основното ядро в програмите за обучение. Неефективна и неадекватна на съвременното е рамката на седмичната програма, в която заниманието по физкултура и спорт е два-три пъти по 40–45 минути (Георгиева, 2017). Необходимо е да се търсят възможности за изнасяне на часовете от седмичната програма и провеждане (двучасови занимания) в добре поддържана общинска спортна база. Разходите за модернизиране на спортните обекти и максималното използване на възможностите им ще бъдат сравнително по-малко, отколкото да се правят инвестиции в малки училищни салони с ограничен достъп за ползване. От друга страна, в много училища се правят фитнес центрове като вид компенсация за лошата материална база. Ефективността върху физическата подготовка на такива центрове е спорна поради липсата на подготвени специалисти и адекватно оборудване.

5. Управлението на училищата изостава от съвременните реалности и динамиката на живота (Лазарова, Иванова, 2019). Решенията за спортни празници и екскурзии се вземат на ниво директор и Педагогически съвет и са твърде отдалечени от интересите на онези, които ще участват – учениците, и от онези, които пряко ги интересуват – родителите. Родителите не могат да станат свидетели на спортните изяви на децата си, да ги насърчават и подкрепят, след като училищното ръководство е взело решение определен учебен ден да бъде спортен празник на училището, а този ден е работен за повечето родители. Практически отсъства възможността за родителско участие и контрол върху управленските решения на училищното ръководство относно спортните мероприятия и дейности. Учениците често възприемат училищните спортни мероприятия като нещо, което се прави, за да не се посещават учебни занятия в този ден. Този подход при организацията на спортните празници не дава възможност за провеждане на районни спортни инициативи, в които учениците да демонстрират спортно майсторство и да представят училището си пред родителската публика. В повечето случаи районните и общинските ученически игри се провеждат в учебно пред рехавна публика, състояща се членовете на останалите отбори.

6. Системата на финансиране не стимулира физическото възпитание и спорт в училище. Действащата система е относително централизирана и покрива само учителските заплати за проведените часове. Липсва гъвкаво управление и индивидуален подход спрямо нуждите и възможностите на всеки ученик. Не се предоставят целеви средства за развитието на материалната база и необходимите пособия за протичането на учебния процес (Петров, 2023). Не се поощрява инициативността и предоставянето на възможности за допълнителни спортни занимания чрез партньорства с неправ-

вители организации. Не са предвидени и механизми за привличане на фирми чрез публично-частни партньорства.

Изводи и препоръки

Изводите, които се очертават след краткия анализ на основните проблеми, свързани с мястото, отношението към и развитието на физическото възпитание и спорт, са:

Преподавателите и тяхната мотивация. Проблемите се решават за сметка на по-близкото сътрудничество между активните участници в образователната система по оста учител–ученик–родител. От хармоничността на тези отношения зависи повишаването на ефективността на заниманията и отговорността на всеки участник в системата. Мотивацията на учителите не е свързана само с финансовата страна на въпроса, а много по-важно за тях е признанието на техния труд, в който понякога има и висока степен на травматичност, като един от най-важните в системата на образованието.

Отношението на учениците. Решаването на този казус се корени в нов подход на мотивиране на участниците, дори чрез лекционни курсове за жизнената необходимост от физическа активност. Наличието на адекватна система за поощрение на спортните резултати, дори на училищно ниво, повишава активността и ефективността на обучение.

Управленски пропуски. Единоличното решаване на проблемите на физическото възпитание от страна на административното ръководство на всяка институция води до изкривяване на същността на спортните прояви и тяхното обезсмисляне. Участието на обществен съвет, при сериозната намеса на учителите по физическо възпитание, носи много по-голяма отговорност, разнообразие и ефективност при провеждането на училищните спортни прояви на всякакво ниво.

Финансиране на спортните дейности. Решението може да се търси в по-голямата подкрепа на съществуващите спортни клубове на професионално или любителско ниво, спонсориране на спортни изяви, подкрепа на изявени непрофесионални участници, облекчаване на данъчната тежест на определени фирми, подкрепящи училищния спорт, както и чрез увеличаване на минималните диференцирани размери на паричните средства за физическо възпитание и спорт на учениците и студентите, които се осигуряват от държавния бюджет и от бюджетите на общините, като бъде включен критерий, който отразява участието и класирането на училището в Ученически (студентски) игри (Чаушева,2013).

БИБЛИОГРАФИЯ

- Боева, С. (2011). Проблеми на учебния процес по физическо възпитание и спорт в начален етап на основното училище. – В: Трета международна научна конференция „Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 96–102. [Boeva, S. (2011). Problemi na uchebniya protses po fizicheskoto obrazovanie v nachalen etap na osnovnoto uchilishte. – V: Treta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Optimizatsiya i inovatsii v uchebno-trenirovichniya protses“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Okhridski“, 96–102.]
- Борисов, Л. (2014). Влияние на задължителната подготовка по физическо възпитание и спорт върху двигателния потенциал на ученици от 11- до 14-годишна възраст. Дисертация. София: НСА „Васил Левски“. [Borisov, L. (2014). Vliyanie na zadlzhitelnata podgotovka po fizicheskoto obrazovanie i sport vrhu dvigatelniya potentsial na uchenitsi ot 11- do 14-godishna vizrast. Disertatsiya. Sofia: NSA „Vasil Levski“.]
- Георгиева, Н. (2017). Проблемите с обучението по физическа култура и спорт в училище. – В: Teacher.BG. Мрежа на учителите новатори. [Georgieva, N. (2017). Problemi s obuchenieto po fizicheska kultura i sport v uchilishte. – V: Teacher.BG, Mrezha na uchitelite novatori.]
- Дашева, Д. (2017). За развитие на системата на българския спорт. – В: Спорт и наука, бр. 3, [Dasheva, D. (2017). Za razvitie na sistemata na bilgarskiya sport. – V: Sport i nauka, br. 3.]
- Иванова, Г., Петкова, М. (2023). Анализ на самооценката на професионалния стрес при учители по физическо възпитание и спорт. – В: Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация. Т. 1. Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“ 21–31. [Ivanova, G., Petkova, M. (2023). Analiz na samoosenkata na profesionalniya stress pri uchiteli po fizicheskoto vizpitanie i sport. – V: Problemi i perspektivi na fizicheskoto vizpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya. T. 1. Veliko Turnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodii“, 21–31.]
- Костов, К. (2003). Спорт и спортна активност. – В: Спорт и наука, кн. 2, 91–99. [Kostov, K. Sport i sportna aktivnost. – V: Sport i nauka, kn. 2, 91–99.]
- Лазарова, Е., Иванова, В. (2019). Извънкласните спортни форми – възможност за превенция на съвременните проблеми на младите хора. – В: Vocational Education, Vol. 21, No. 1, 83–86. [Lazarova E, Ivanova V. (2019). Izvunklasnite formi – vuzmozhnost zapreventsia na suvremennite problemi na mladite hora. – Vav: Vocational Education, Vol. 21, No. 1, 83–86.]
- Момчилова, А., Илчев, И. (2008). Съвременна методическа подготовка на бъдещия начален учител по физическо възпитание и спорт. – В: Научни трудове на Русенския университет. Т. 47, серия 5.4, 130–133. [Momchilova A, Ilchev I. (2008). Suvremenna metodicheska podgotovka na bideshtiya nachalen uchrtel po fizicheskoto vizpitanie i sport. – V: Nauchni trudove na Rusenskiya universitet. T. 47, seriya 5.4, 130–133.]
- Пенева, Б. (1996). Закритата училищна спортна база. – В: Педагогика, бр. 9, 51–54. [Peneva B. (1996). Zakritata uchlishtna sportna baza. – V: Pedagogika, 9, 51–54.]

- Пенева, Б. (2011). Училищното физическо образование и спорт в Европа – състояние и тенденции в началото на XXI век. София: Авангард Прима. [Peneva, B. (2011). Uchilishtното fizicheskо obrazovanie i sport v Evropa – sustoyanie i tendentsii v nachaloto na XXI vek. Sofia: Avangard Prima.]
- Пенева, Б. Маврудиев, С. (2014). Актуални проблеми на училищното физическо възпитание – преди десет години и днес. – В: НТРУ. Т. 53, серия 8.2, 68–71. [Peneva, B., Mavrudiev (2014). Aktualni problemi na uchilishtното fizicheskо vizpitanie – predi deset godini i dnes. – V: NTRU. T. 53, seriya 8.2, 68–71.]
- Петров, А. (2023). Държавата е длъжник на децата, които искат да спортуват. София: Дивидент. [Petrov A. (2023). Durzhavata e dluzhnik na detsata, koito iskat da sportuvat. Sofia: Divident.]
- Рачев, Кр. (1994). Проблеми на училищното физическо възпитание във връзка с образователната реформа в Република България. – В: Спорт и наука. [Pachev, K. (1994). Problemi na uchilishtното fizicheskо vuzpitanie vuv vruzka s obrazovatelната reforma v Republika Bulgaria. – V: Sport i nauka.]
- Ценов, Ив. (2015). Усъвършенстване на организацията и управлението на физическото възпитание и спорт в Република България. Дисертация. Русенски университет „Ангел Кънчев“. [Tsenov, Iv. (2015). Usuvurshenstvane na organizatsiyata i upravlenieto na fizicheskoto vuzpitanie i sport v Republika Bulgariya. Disertatsia. Rusenski universitet „Angel Kunchev“.]
- Чаушева, Р. (2013). Анализ на управлението на развитието на спорта в Р България в условията на преход. Дисертация. София, НСА. [Chausheva, R. (2013). Analiz na upravlenieto na razvitiето na sporta v R Bulgariya v usloviyata na prehod. Disertatsiya. Sofia, NSA.]

доц. д-р Диана Пеева
 ЮЗУ „Неофит Рилски“
 тел.: (+ 359 889 567 236)
 имейл: diana2616@abv.bg,
 ORCID: 0000-0002-4851-9819

Нела Гочева
 старши преподавател
 Тракийски университет
 тел.: (+ 359 885 860 021)
 имейл: nelagocheva@abv.bg

ДИАГНОСТИКА НА РАЗВИТИЕТО НА ДВИГАТЕЛНОТО КАЧЕСТВО СИЛА ПРИ УЧЕНИЦИ ОТ ГОРНА УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

ДОНКА ЖЕЛЕВА-ТЕРЗИЕВА

DIAGNOSTICS OF THE DEVELOPMENT OF MOTOR QUALITY OF STRENGTH IN HIGH SCHOOL-AGE STUDENTS

DONKA ZHELEVA-TERZIEVA

Резюме. Статията представя научно проучване в областта на физическата дееспособност. Предмет на изследване е двигателното качество мускулна сила при ученици от горна училищна възраст. Респонденти са 96 момичета и 96 момчета от IX, X и XI клас на три училища от градовете Стара Загора, Казанлък и Раднево. Проведено е спортно-педагогическо тестиране по два теста от установената тестова батерия за измерване на физическата дееспособност в образователната система. Целта на изследването е установяване на нивото и изследване на динамиката в развитието на посоченото двигателно качество. Резултатите са получени чрез диагностичен експеримент (тестиране) и педагогическо наблюдение, обработени чрез математико-статистически методи и представени чрез сравнителен и теоретичен анализ. Установяват се добро ниво на силови способности и положителен прираст на средните стойности и при момчетата, и при момчетата с различна степен на значимост на промените във възрастов аспект.

Ключови думи: ученици, мускулна сила, възрастова динамика.

Abstract. The article presents a scientific study in the field of physical performance. The subject of research is the motor quality, and muscle strength of students of upper school age. Respondents are 96 girls and 96 boys from IX, X, and XI grades of three schools from the cities of Stara Zagora, Kazanlak, and Radnevo. Sports-pedagogical testing was conducted on two tests from the established test battery for measuring physical fitness in the educational system. The purpose of the study is to establish the level and study the dynamics in the development of the indicated motor quality. The results were obtained through a diagnostic experiment (testing) and pedagogical observation, processed through mathematical-statistical methods, and presented through comparative and theoretical analyses. A good level of strength abilities and a positive increase in the average values are found in both girls and boys with varying degrees of the significance of the changes in the age aspect.

Keywords: students, muscle strength, age dynamics.

Въведение

В училищна възраст обучението се реализира в основна и средна образователна степен. По отношение на етапите на обучение те са, както следва: начален (I, II, III и IV клас) и прогимназиален (V, VI и VII клас) в основната и I (VIII, IX и X клас) и II (XI и XII клас) гимназиален

в средната степен. В културно-образователна област „Физическа култура и спорт“ обучението се реализира чрез учебните часове по физическо възпитание и спорт, часа за спортни дейности и извънурочните форми на работа по физическо възпитание.

Програмното учебно съдържание по учебния предмет физическо възпитание и спорт има нормативен характер. По структура учебните програми обхващат целта, очакваните резултати в края на учебната година, специфичните методи и форми на оценяване на постиженията на учениците, дейностите и междупредметните връзки в областите на ключовите компетентности (<https://web.mon.bg/bg/28>). Учебното съдържание по физическо възпитание и спорт се планира и разпределя в задължителни и избираеми области, всяка от които съдържа препоръчително процентно разпределение, както следва:

- за овладяване на нови знания и двигателни умения (47% за начален и прогимназиален, 33% за I гимназиален и 20% за II гимназиален етап);
- за прилагане на изученото учебно съдържание в игровата дейност (31% за начален, 29% за прогимназиален, 44% за I гимназиален и 54% за II гимназиален етап);
- за развиване на двигателни качества (16% за начален, 18% за прогимназиален, 17% за I гимназиален и 20% за II гимназиален етап);
- за контрол и оценка на физическата дееспособност (по 6% за всички степени и етапи на обучение).

Както се вижда от горепосоченото, последната дейност е планирана да се реализира посредством еднакво процентно разпределение във всички степени и етапи на училищното физическо възпитание спрямо общия брой годишни учебни часове. Измерването на физическата дееспособност е част от диагностицирането в областта на физическата култура в рамките на образователната система наред с проследяването на промените във физическото развитие, установяването степента на овладяване на двигателните действия, определянето нивото на придобитите знания и активността при участието в процеса на двигателно обучение.

Физическата дееспособност е „свкупност от потенциалните възможности на човек да реализира ефективна двигателна дейност“ (Боева, Иванова, 2018). Определя се от нивото на кондиционните способности (двигателните качества бързина, сила, издръжливост, ловкост и гъвкавост), които са елементи на двигателната функция и се развиват под въздействието на различни ендогенни и екзогенни фактори.

Измерването на физическата дееспособност се извършва посредством установена тестова батерия и се използва за оценяване в областта на физкултурната практика, както и за отчитане на индивидуалния прираст

в постиженията през годините. Тестовата батерия за измерване на кондиционните способности на учениците, актуализирана от екип специалисти от Националната спортна академия през 2019 г. (Миладинов и др., 2019), включва общо пет практически теста, всеки от които се провежда двукратно през учебната година – в началото като входящо и в края ѝ като изходящо ниво. Два от тестовете са предназначени за измерване на мускулната сила – скок на дължина от място с два крака за измерване взривната сила на долните крайници и хвърляне на плътна топка с две ръце над глава за измерване силата на горните крайници, раменния пояс и коремните мускули.

Силата е „иманентно свойство, качество на човека да извършва определена двигателна дейност“ (Боева, Иванова, 2018). Силата, разглеждана като механична характеристика на движението във физиката, като двигателно качество определя способността на човека да „въздейства или противодейства на физическите обекти от външната среда посредством мускулно напрежение (контракция), предадено чрез системата от лостове на своето тяло“ (Желязков, 1998), „преодолява или противодейства на външното съпротивление за сметка на собствени мускулни усилия“ (Боева, Иванова, 2018). Силата е основно качество, което е в основата на общата физическа подготовка и значително влияе върху проявата на други двигателни качества. Б. Боева и В. Иванова (2018) я определят като първоизточник на човешките движения.

В училищна възраст двигателното качество сила се развива приоритетно през зимните месеци, когато се реализират и дейностите в задължителната област на учебно съдържание гимнастика. Това не означава обаче, че през останалото време на обучението по физическо възпитание не се работи за развиване на силовите способности.

Състоянието на двигателните качества се характеризира с т.нар. възрастова динамика, свързана с определени морфологични и биологични закономерности в развитието на органите и функциите на тялото. Двигателното качество сила има непрекъснато възходящо, но неравномерно развитие от 3- до 17-годишна възраст, като темпът на прираст при момчетата е най-голям около 4-ата, 9-ата и 12-ата година, а при момчетата – около 6-ата, 8-ата и 14-ата (Боева, Иванова, 2018). От изследвания в проучваната област на екип от наши специалисти се вижда, че 70% от растежа на мускулната сила достига най-високите стойности на прираст между 7- и 11-годишна възраст, т.е. по време началния етап на основната образователна степен (Борисов и др., 2019), но най-високото ниво на развитие е в края на пубертета.

Методика на изследването

Целта на настоящото проучване е установяване на нивото и изследване на динамиката в развитието на двигателното качество мускулна сила при ученици от горна училищна възраст, която обхваща възрастта от 15 до 19 години в определени граници съвпада с периода на юношеството (14–18 години) (Стойкова, 2007). Поставената цел се реализира със следните планирани задачи на изследването:

1. Тестиране за сила посредством два от установените тестове за измерване на физическата дееспособност.
2. Отчитане и обработване на данните от изследването.
3. Анализ на резултатите от изследване силата на респондентите.

Предмет на изследването е двигателното качество сила – на долни и горни крайници, раменен пояс и коремна мускулатура, като присъщо моментно състояние на организма. Контингент на изследването са 192 ученици от IX, X и XI клас при СУ „Максим Горки“ – гр. Стара Загора, СУ „Гео Милев“ – гр. Раднево и ППМГ „Никола Обрешков“ – гр. Казанлък, от които 96 момичета и 96 момчета.

Използваните методи са диагностичен експеримент (тестиране) и педагогическо наблюдение, проведени през месеците септември и октомври 2022 г. под формата на предварителен контрол (входящо ниво), математико-статистически методи за обработка на получените данни, сравнителен и теоретичен анализ. Тестирането се провежда във физкултурните салони и на спортните площадки на училищата, където предварително са създадени необходимите условия. Учениците са облечени в подходящо спортно облекло. Преди започването на тестовете се провежда предварителна подготовка на организма чрез разгриване в рамките на 11–12 минути. Тестовата батерия за изследване на двигателното качество сила включва два теста, провеждането на които подробно е представено по-долу.

Тестът „Скок на дължина от място с два крака“ за измерване на взривната сила на долните крайници (фиг. 1) се провежда на равна площадка с нехлъзвава твърда или твърдо еластична настилка. Изходното положение е стоеж, като ходилата са на ширината на раменете, пръстите на краката – зад начертана линия, а ръцете – повдигнати нагоре – напред и обтегнати в лактите. Изпълняват се махови движения с ръцете надолу – назад и нагоре – напред, съчетано с отскачане в посока напред. Измерва се разстоянието от линията за отскачане до мястото, където петите докосват земята с точност до 1 см посредством предварително разчертано поле или поставена ролетка. Всеки има право на два опита, като се записва по-добрият резултат.



Фиг. 1. Тест „Скок на дължина от място с два крака“
(визуализация Желева-Терзиева, 2021)

Тестът „Хвърляне на плътна топка“ с тегло 3 кг с две ръце отгоре за измерване силата на горните крайници, раменния пояс и коремните мускули (фиг. 2) се провежда на равна площадка с нехлъзгава твърда или твърдо еластична настилка. Изходното положение е разкрачен стоеж, като пръстите на краката са зад начертана линия, а ръцете обхващат топката от страни – отзад с леко разтворени пръсти и я държат високо над и малко пред главата. Изпълнява се еднократен наклон с тялото силно назад и изхвърляне на топката напред и нагоре. Измерва се разстоянието от линията за хвърляне до мястото на падане на топката с точност до 5 см посредством предварително разчертано поле или поставена ролетка. Всеки има право на два опита, като се записва по-добрият резултат.

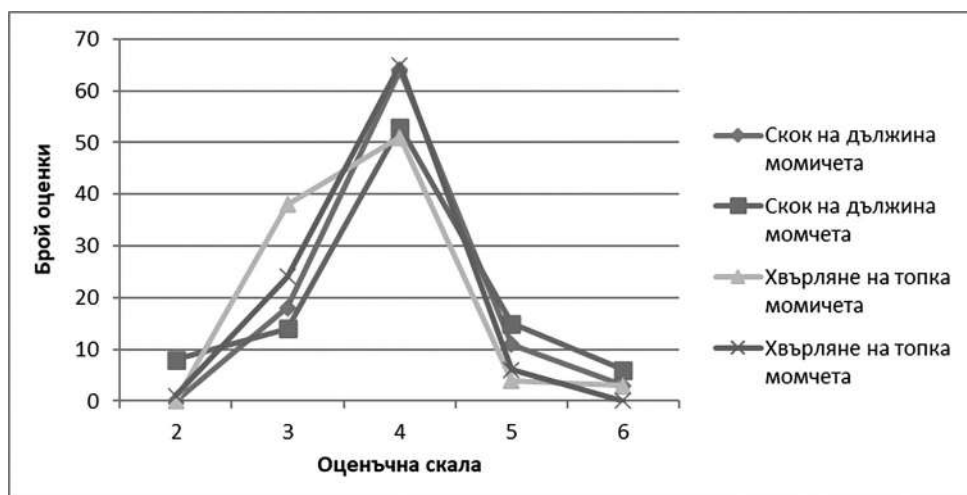


Фиг. 2. Тест „Хвърляне на плътна топка“
(визуализация: Желева-Терзиева, 2021)

Обективността относно процеса по оценяването на постиженията в областта на физическата култура в образователната система не се подлага под съмнение. Условието за провеждане на двигателните тестове са стандартизирани чрез свеждане до минимум на влиянието на атмосферните условия, прецизиране на процедурите по регистриране и контрол на резултатите. Желанието на децата и учениците за справедливост и тяхната чувствителност в това отношение са задоволени чрез използването на технически средства за измерване, които гарантират точност и прецизност на резултатите (Желева-Терзиева, 2021).

Представяне и анализ на резултатите

За установяване нивото на мускулната сила се използват нормативите за оценка на резултатите от тестовете по използваната в образователната система оценъчна скала (Миладинов и др., 2019). Съобразявайки се с пола и възрастта (навършени години) на всеки от респондентите, личните постижения са обобщени като брой оценки за всеки един тест и са визуализирани на фиг. 3.



Фиг. 3. Ниво на мускулната сила по оценъчната скала като брой получени оценки

Резултатите и от двата теста показват, че най-голям е броят на оценките добър (4), среден (3) и много добър (5). Прави впечатление малкият брой и/или липсата на оценки слаб (2) и отличен (6).

В проучването се прави сравняване на изследваните структури (Шопова, 2018) чрез установяване на големината на различията в извадките (раз-

личните класове на обучение) с помощта на показатели за измерване на структурните изменения. Използваните статистически величини са индекс на абсолютните различия I_s и линеен коефициент на абсолютните структурни изменения K_s , който измерва и интегралните, и относителните изменения на структурата и отразява връзката помежду им. Индексът се намира чрез формулата:

$$I_s = \sum_{i=1}^k |\Delta v_i| = \sum_{i=1}^k |v_{i1} - v_{i0}|$$

където $v_{i(1,2,...n)}$ – средни стойности на i -тата съвкупност.

Интегралният коефициент, измерващ абсолютните различия между структурите, се определя по формулата:

$$K_s = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^k (v_{i1} - v_{i0})^2}{\sum_{i=1}^k v_{i0}^2 + \sum_{i=1}^k v_{i1}^2}}$$

В таблица 1 и 2 са представени разликите между средните стойности на получените резултати за всеки пол от всеки клас.

Таблица 1. Средни стойности на резултатите от теста „Скок на дължина от място“

Пол	IX	X	XI	Is		Ks (%)	
				IX / X	X / XI	IX / X	X / XI
Девойки	152,63	152,88	168,38	0,25	15,50	0,12	6,82
Юноши	194,94	209,69	213,63	14,75	3,94	5,15	1,32

При девойките се наблюдават следните промени при взривната сила на долни крайници: за всеки следващ клас на обучение прирастът на средните стойности е положителен; изменението е незначително между IX и X клас (разлика 0,25 пункта) и значително между X и XI класове (разлика 15,50 пункта). При юношите също се наблюдава положителен прираст, но тук значителните разлики се наблюдават между IX и X клас (14,75 пункта), докато разликите между X и XI клас са незначителни (3,94 пункта).

Таблица 2. Средни стойности на резултатите от теста „Хвърляне на плътна топка“

Пол	IX	X	XI	Is		Ks (%)	
				IX / X	X / XI	IX / X	X / XI
Девойки	442,66	450,47	553,91	7,81	103,44	1,24	14,49
Юноши	639,06	773,59	784,22	134,53	10,63	13,41	0,96

От втория тест, определящ силата на горни крайници, раменен пояс и коремна мускулатура, и при девойките, и при юношите се наблюдава положителен прираст на средните стойности за всеки следващ клас на обучение. Изменението е значително между IX и X клас (разлика 7,81 пункта) при девойките и между X и XI клас (разлика 10,63 пункта) при юношите. Много големи разлики се наблюдават между IX и X клас (134,53 пункта) при юношите и между X и XI клас (103,44 пункта) при девойките.

Стойностите на интегралния коефициент и при двата теста показват, че средно между всички сравнявани структури промените между двата изследвани класа от I гимназиален етап (IX и X клас) са както следва: незначителни при девойките (0,12% за първия тест и 1,24% за втория тест) и значителни при юношите (5,15% за първия тест и 13,41% за втория тест).

Изводи

Установеното ниво на изследваното двигателно качество мускулна сила е добро по оценъчната скала, но от гледна точка на възрастта на включените в проучването лица (пубертетен период, характеризиращ се с най-високата степен на развитие на силата) е незадоволително. По отношение на динамиката при развитието на силата във възрастов аспект не се установява наличие на ясно изразени закономерности нито в прираста (положителен или отрицателен), нито в промените между отделните класове.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Боева, Б., Иванова, В. (2018). Теория и методика на физическото възпитание. Учебник за студенти от Тракийски университет. Част първа: Теоретични и методически основи на физическото възпитание. Стара Загора: Тракийски университет, Педагогически факултет.
- Борисов, Л., Найденова, К., Костова, Н., Начева, Д. (2019). Проучване върху някои страни на физическата дееспособност при 6–18-годишни ученици за 60-годишен период. София: НСА Прес.
- Желева-Терзиева, Д. (2021). Диагностични процедури в областта на физическата култура – В: Компетентностен подход в обучението на студенти от педагогически специалности. Колективна монография. Стара Загора: Тракийски университет, Педагогически факултет.

- Желязков, Ц. (1998). Основи на спортната тренировка. София: НСА.
- Миладинов, О. и кол. (2019). Система за оценяване на физическата дееспособност на учениците от I до XII клас. София: НСА Прес.
- Стойкова, Ж. (2007). Възрастова психологическо консултиране. Стара Загора: Тракийски университет, Педагогически факултет.
- Учебни програми по физическо възпитание и спорт IX–XII клас. <https://web.mon.bg/bg/28>
- Шопова, М. (2018). Статистически анализ на структури. Свищов: АИ „Д. А. Ценов“.

доц. д-р Донка Желева-Терзиева
Тракийски университет
Педагогически факултет
тел.: + 359 888 089 871
имейл: donka.zheleva-terzieva@trakia-uni.bg
ORCID: 0000-0002-5071-0129

РОЛЬ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА В УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЕ СРЕДНИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

ЕРЛАН СЕЙСЕНБЕКОВ, ВИКТОРИЯ ГОРБАЧЕВА, УЛБОСЫН МАРЧИБАЕВА

THE ROLE OF NATIONAL SPORTS IN THE CURRICULUM OF SECONDARY EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE SUBJECT „PHYSICAL EDUCATION“ OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

YERLAN SEISENBEKOV, VICTORIA GORBACHEVA, ULBOSSYN MARCHIBAYEVA

Аннотация: В статье дана характеристика по организации и проведению казахских национальных видов спорта среди обучающихся. Воспитание молодого поколения через ценностные ориентации, направленные на физическое и духовное совершенствование личности, четко и ясно отражены в казахских национальных играх. Подчеркнуты потребности, внутренние и внешние мотивы к регулярным занятиям физическими упражнениями, духовной и волевым качествам, установление взаимных ценностей, добродетельных отношений, формирование опыта общения со сверстниками. Через указанные выше ценности, обучающиеся достигают своих целей.

В результате, наряду с воспитательными функциями, при содействии казахских национальных игр были достигнуты совершенствование физических качеств обучающихся, их самостоятельные занятия физическими упражнениями. Были показаны приемы и методы обучения на высоком уровне, творческое применение полученных знаний и умений для поддержания состояния здоровья, физической и умственной работоспособности.

Ключевые слова: урок физической культуры, учебная программа, воспитательные аспекты, казахские национальные игры.

Резюме. Статията описва организацията и провеждането на казахстански национални спортове сред студентите. Възпитанието на по-младото поколение чрез ценностни ориентации, насочени към физическо и духовно усъвършенстване на индивида е ясно отразено в казахските национални игри. Подчертават се потребностите, вътрешните и външните мотиви за редовни физически упражнения, духовни и волеви качества, установяване на взаимни ценности, добродетелни взаимоотношения, формиране на опит за общуване с връстници. Чрез горните ценности учениците постигат целите си.

В резултат на това, наред с образователните функции, с помощта на казахските национални игри беше постигнато подобряване на физическите качества на учениците и тяхното самостоятелно упражнение. Бяха демонстрирани техники и методи на обучение на високо ниво, творческо приложение на придобитите знания и умения за поддържане на здравето, физическата и умствена работоспособност.

Ключови думи: урок по физическо възпитание, учебна програма, образователни аспекти, казахски национални игри.

Введение

В настоящее время существуют различные, по возрастным категориям, методики проведения национальных игр на уроках физкультуры в общеобразовательных учреждениях. В связи с этим, возникает необходимость совершенствовать методику обучения национальных игр в соответствии со сроками и с местными и региональными особенностями, превращения игр интересными для обучающихся. Чтобы привить игры каждому обучающемуся, необходимо использовать интересные и актуальные на то время, методы (bilimainasy.kz, 2023).

Любая из казахских национальных игр может быть обучена и привита по-современному, независимо от возраста обучающегося в учебных заведениях. Одним из средств обучения детей казахским национальным играм являются наглядные пособия, используемые на занятиях. Плакаты, красиво расписанные, украшенные национальными мотивами и колоритом, выполненные с использованием национальных орнаментов, станут понятными для любого ребенка. Правила игры должны быть вывешены на видном месте. Большое количество буклетов с изображением национальных игр расширяют мировоззрение обучающихся. В информационном плане, необходимо следовать и сохранять традиции народов, популяризируя учебно-методическую литературу, освещающую национальные игры.

Если выделить национальные игры, в составе которых есть духовные, патриотические, воспитательные черты, развивающие человеческие качества, то жизненный опыт показывает, что в процессе воспитания подрастающего поколения казахские национальные игры имеют большое значение для детей всех возрастных категорий общеобразовательных учреждений. Когда нынешнее подрастающее поколение усваивает задачи уроков, связанных в данных разделах с национальными играми, обучается способам и методам этих игр, «шлифуя» способом повторения, совершенствует их на каждом уроке, то тогда они, вступая во взрослую жизнь и будучи гражданами своей свободной и суверенной страны, вырастут настоящими патриотами, любящими свою Родину, свой народ (Сейсенбеков, 2018).

Методика исследования

Целью физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений является создание условий для их всестороннего развития. Компонентам физической культуры входят: крепкое здоровье, развитое телосложение, оптимизированный уровень двигательных способностей, знания и умения, внутренняя и внешняя мотивация в области физического воспитания, овладеваемые навыки и умения физкультурно-спортивной деятельности. Помимо этого, они включают в себя реализацию освоения ви-

дов спорта, в том числе, национальных видов спорта, которые проводятся на занятиях по физической культуре в общеобразовательных учреждениях.

Одна из главных задач современного развития общества в сфере образования – не допустить отставания от современных требований в процессе подготовки конкурентоспособных специалистов в сфере воспитания подрастающего поколения. С этой точки зрения, повышение качества научно-теоретической, методической, методологической подготовки по формированию здорового образа жизни, особенно, в процессе обучения национальным видам спорта и этнопедагогике, является актуальным вопросом. Поэтому, в формировании здорового образа жизни и подготовке будущих специалистов новые социальные спросы нашего общества предусматривают, во-первых, изменение содержания, форм и методов, во-вторых, поднятие на новый уровень в соответствии с принципами обновления и перестройки системы образования. Это доказывает, что очень важным является проблема формирования подготовки у обучающихся к использованию национальных видов спорта во внеучебное время в качестве воспитательной меры при подготовке будущих специалистов сферы физической культуры и спорта (Сагындыков, 1991).

В первую очередь, в целях изучения теоретико-методологической базы данной проблемы, при анализе научных работ и литературы, «игры» и «национальных видов спорта» и т.п. были рассмотрены определение понятий, всестороннее раскрытие их взаимосвязи, а также, методические основы использования национальных видов спорта в учебном процессе. Прежде всего, при организации занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях, учитель должен иметь представление о научно-теоретическом содержании понятий «игра», «национальные виды спорта», истории их возникновения и использовании национальных видов спорта как средство воспитания. Главный вопрос состоит в том, чтобы подчеркнуть, что национальные виды спорта являются социально-педагогическим и общественным явлением, национальные игры народов мира во все времена имели общемировое значение.

В свое время духовное наследие казахского народа передавалось устно, его не записывали, передавалось оно из уст в уста, достигало до ушей народа, было благом в деле воспитания подрастающего поколения. Много было устных мнений об игре, к сожалению, очень многое устно сказанное было не записано, а позже забыто. Сегодня подрастающему поколению нужны не комментарии, а сами правила игр, история их возникновения, актуальность в деле воспитания в духе национального самовыражения. В этнографических исследованиях и научных трудах о казахском народе в далеком средневековье, есть много сведений о национальных играх и развлечениях. Хотя, данные труды дают информацию о социальной основе

и значении национальных игр, но они еще не до конца определены с педагогической точки зрения. Чтобы соответствовать современным требованиям учебного процесса в общеобразовательных учреждениях, в широком смысле, опираясь на исторические данные, необходимо рассмотреть представления о развитии учения о социально-педагогической значимости национальных видов спорта.

С социально-политической точки зрения, сегодня казахский народ как независимое государство, интегрирует свою систему политической, социально-экономической и культурной парадигмы образования в мировую цивилизацию. Ведь, своеобразие процессов духовного развития любого независимого государства берет свое начало из текущей жизни народов, проживающих на его территории, и определяется его исторической преемственностью и традициями. Также, прошлая жизнь любого народа не исчезает бесследно, а накапливается в определенном порядке в национальном сознании и народном представлении, в системе культурных и социальных ценностей. Главной задачей сегодняшнего дня является использование передовых и нравственных моделей знаний о национальных видах спорта казахского народа, усвоенных и накопленных в недрах тех веков, которые в образовательном процессе современных учебных заведений будут использованы для формирования здорового образа жизни.

В целях укрепления основ общества, обеспечение образцового, нравственного воспитания современной молодежи является одной из текущих задач образовательных учреждений. Реализовать цель воспитания общечеловеческих ценностей и личных отношений человека с окружающим миром (с этической, эстетической, нравственной точки зрения) можно путем привития ему лучших образцов культурного и духовного наследия нашего народа. Поэтому, в учебный процесс общеобразовательных учреждений, кроме развития физических качеств, необходимо внедрять все народные игры, освещающие воспитательные ценности и традиции народа. Данные игры должны соответствовать всем требованиям учебного процесса и другим сопутствующим параметрам (возрастные, затраты материально-технического оснащения, т.е. не требовать больших финансовых затрат и др.). Изменения, происходящие в стране в последнее время (социальные, экономические, политические), имеют обоснование, в виде теоретических сведений, дать краткий исторический экскурс возникновения игр разных национальностей в образовательном контексте (Приказ МОН РК №348, 2022).

Как известно из истории, по научным трудам исследователей древнего мира, любые игры и физические движения помимо работы, жизнеобеспечения и размножения, использовались древним человеком, который как биологический вид, в первую очередь применялись для досуга, ловли зверей, добывания пищи и совершенствования навыков ведения боевых

действий и самозащиты. То и есть, древний человек использовал игру для защиты от внутренних и внешних врагов, для улучшения средств существования, для завоевания или защиты земель, увеличения площади для охоты или посадки сельскохозяйственных культур. Постепенно стало важным развивать двигательную деятельность, улучшающую основные физические качества человека, за счет которого он разрешал силой социально-бытовые конфликты с целью достижения родово-племенного превосходства, например, битва за плодородные земли или выпас скота, что считается самым необходимым, например, для кочевого народа. В каждой эпохе появлялись близкие к боевым, разные виды игр. В мирное время, эти игры проводились в виде состязаний для смотра и контроля за физическими качествами мальчиков и девочек каждого рода и племени. Как и у всех народов мира, казахские национальные игры: «Б йге», «К кпар», «Алтын са а», «Хан талапай», « ыз уу», «То ыз мала » и др. в дополнение к боевым движениям в наступательных или оборонительных целях, повышали у детей отношение и способность к труду в мирное время (Кулекенов, 2014).

Со временем виды игр стали более популярными, и в большинстве из них стали проводить и играть в соревновательных условиях. Народ оценил игру как чудесную вещь, которая развивает человеческий разум и мышление во время развлечения, расширяет дыхание, указывает широкий горизонт, воодушевляет и воспаряет воображение, готовит молодежь на защиту Родины, очага, чести и наводит на оптимистичные, благовейные мысли о достойном поведении как среди юношей, так и среди девушек.

Известный русский педагог В. И. Сухомлинский говорил: «...без игры, музыки, сказок, творчества, фантазии не будет полного интеллектуального образования, полного воспитания молодого поколения...». Это значит, что за счет впитывания национальных обычаев, посредством народных игр – ум и интеллект обучающегося обогащаются.

В образовательном процессе использование элементов национальной игры принято в соответствии с тематикой и содержанием урока, а также возрастными особенностями обучающихся. При выборе национальных игр учителем физкультуры, необходимо учитывать психологическую обстановку на занятиях. Только тогда, помимо образовательных и оздоровительных целей, возрастет ее познавательная и воспитательная ценность. Воспитательное значение казахских национальных игр заключается в том, что помимо совершенствования интеллекта, знаний и физических качеств, они прививают патриотизм, доброту, уважение к старшим и другие человеческие качества.

Еще во времена царской России известные казахстанские ученые и педагоги А. Кунанбаев, Ш. Уалиханов, Ы. Алтынсарин уделяли большое внимание воспитательному значению народных игр в воспитании детей, в котором имеет место уважения традиций и обычаев прошлого поколения.

Они призывали высоко ценить рост эстетических и нравственных потребностей мышления молодежи, ее роль, признавали, понимали мысли и действия людей, тянувшихся образованию, культуре и воспитанию, в том числе, физическому (Алимханов, 2018).

Испокон веков в традиционных играх определялись народный быт, жизненный уклад, национальные традиции, понимание героизма и отваги, стремление к честности, силе, терпению, обращение внимания на ценности – это указывает на признак мудрости народа, проживающего в то трудное время.

Известный ученый-этнограф М. Гуннер, живший в начале XX-века, классифицирует казахские национальные игры так:

- Общие игры;
- Игры с элементами сопротивления и борьбы;
- Игры на открытой площадке;
- Игры в зимнее время;
- Праздничные игры или игры во время отдыха;
- Игры на лошадях;
- Атракционно-показательные игры.

М. Гуннер, выделивший казахские национальные подвижные игры от спортивных игр и составивший групповую классификацию казахских игр, предлагает использовать национальные игры в учебном процессе.

Результаты исследования

Для того, чтобы обучающиеся через обучение национальным играм могли совершенствовать свои физические качества, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, необходимо на высоком уровне обучать приемам и методам творческого применения полученных знаний и умений для поддержания здоровья, физической и умственной работоспособности. Содержание программного материала учебных занятий предусмотрено из двух основных частей: базовой (инвариантной) и вариативной (вариативной или дифференцированной). Принимая во внимание методические, экономические, региональные и климато-географические особенности в учреждениях образования, необходимо объективное и обязательное овладение основными принципами физического воспитания через занятия национальными видами спорта для каждого обучающегося. Без базового компонента обучающийся не может быть эффективно адаптирован к полноценной жизни в человеческом обществе, и в какой бы сфере он ни занимался в будущем, он не сможет эффективно и качественно осуществлять самостоятельную трудовую деятельность. Базовый компонент, т.е. его еще называют ядром, составляет по государственным общеобязательным стандартам образования, не зависящую от региональных, национальных,

климато-географических и личностных особенностей, основу обучающегося в сфере физического воспитания.

В процессе достижения этих целей, в первую очередь обучающийся должен решить следующие основные задачи:

- дальнейшее укрепление здоровья, содействие оптимальному развитию организма;
- дальнейшее обучение жизненно важным двигательным навыкам;
- развитие двигательных (кондиционно-координационных) способностей;
- получение необходимых знаний по видам физической культуры, спорта;
- воспитание потребности и навыков самостоятельных физических упражнений, осознанного их использования в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- способствовать воспитанию духовных и волевых качеств, развитию психического процесса и составляющих качеств личности;
- повысить уверенность в себе при овладении более сложными методами физических упражнений.

Национальные виды спорта, сочетающие в себе все виды (учебные, внеучебные и внешкольные) физической культуры и спорта, являющиеся наиболее оптимальной, которые раскрывают и развивают не только физические качества, но и духовные способности, патриотизм, самоопределение, должны создать хорошие условия для обучающегося. В связи с этим, принципы дальнейшего развития системы физического воспитания должны основываться на идеях личностного и профессионального развития, оптимизации и ускорения учебного процесса.

В процессе решения задач физического воспитания учитель должен воспитывать ценностные ориентации, направленные на физическое и духовное совершенствование личности, отраженные в казахских народных играх, потребности, внутренние и внешние мотивы к регулярным занятиям физическими упражнениями, духовно-волевые качества, благожелательность. Делать акцент на таких ценностях, как установление отношений, формирование опыта общения со сверстниками. Через них он достигает своих целей.

Поскольку, сенситивными периодами развития физических качеств при обучении национальным играм являются периоды максимального роста тех или иных физических качеств, то необходимо учитывать эти периоды при выборе национальных игр и упражнений для закрепления и совершенствования программного материала.

Казахский народ является одним из народов, богатых культурными ценностями, а также материальным наследием, имеющейся с древних времен. К числу таких значимых ценностей относятся и национальные игры. С учетом погодных, местных регионально-географических и возрастных различий в учебных заведениях каждого региона, в указанных местах

зависит разнообразие национальных игр. Для того, чтобы описать каждую из вышеперечисленных особенностей, начнем со сведений о территории нашей необъятной страны.

Выводы и рекомендации

Необходимо увеличить количество открытых занятий с использованием оргтехники, продвигать старинное забытое казахское воспитание и образование, менталитет, особенно среди молодого поколения, выросшего в городских условиях, получившего в прошлом веке советское воспитание, начавшего терять свои корни. Поэтому разумно, если руководство каждой образовательной организации, в соответствии с возрастными особенностями учащихся, включит в учебные планы и программы предмета Физическая культура виды национальных игр и будет держать их под постоянным контролем, то со временем этот процесс будет как закономерный.

Национальные игры вносят свою образовательную, воспитательную и образовательную лепту для будущего молодого поколения. В целях недопущения, так называемого мангуртства, молодому поколению надо изучить себя, т.е. свое прошлое. Им предстоит узнать о том, кто и кем были они в прошлом, откуда они появились, обратить внимание на психологию природы и систему мышления своих предков, научиться у них умения различить и достичь целей, развить преемственность традиций, соединить прошлое и настоящее. Национальные игры лучше влияют на социально-экономическое положение народа. То есть, совершая экскурс в былые времена, можно узнать, что большинство игр были приспособлены к кочевой жизни, и по ним, учитывая психологические особенности народа, можно было провести игры без специальной или так называемой, материальной подготовки. Во время игры ребенок ориентируется на достижение цели, а не на метод выполнения движения. Он приспосабливается к условиям игры, проявляет все необходимые двигательные качества, тем самым совершенствует движения и действует целенаправленно. Дети тренируются с помощью игр и развивают свои природные способности через игру. Народ всегда уделял особое внимание игре и не воспринимал его как средство для зрелищ и развлечений. Самое главное правило того времени – кем бы ни был участник, будь он в будущем деятелем, способным защищать страну, или героем, он должен был показать это умение перед публикой, в равных для всех в свободных соревнованиях. Так же, можно заметить, что требовательный к себе юноша учится, выкладываясь полностью, тренируется у старшего или известного учителя. Таким образом, национальные подвижные игры передавались от отца к сыну, от старшего к младшему, становились собирательным образом и выражением искусства, традиционной хозяйственной, бытовой, культурной, художественной жизни народа.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Алимханов, Е. (2018). Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері. Монография/Алматы: Қазақ университеті, 208–250.
- Құлекенов, М. (2014). Әлемдік және ұлттық спорт ойындары: Энциклопедия/ Алматы: «Мерекенің баспалар үйі», 33–272.
- Приказ № 348 Министра просвещения Республики Казахстан от 03.08. 2022 г.
- Сағындықов, Е. С. (1991). Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы: «Рауан» баспасы, 87–176. ISBN 5-625-01063-3.
- Сейсенбеков, Е. К., Джоксимович, М., Тастанов, А. Ж., Телахынов, Е. Б. (2018). Физкультурно-спортивная работа в учреждениях образования зарубежных стран: сравнительный анализ и организационные формы // «Педагогика и психология». № 1(34) 126–132.
- <https://bilimainasy.kz/бала-тәрбиесіндегі-ұлттық-ойындардың-маңызы/> дата обращения: 16.07.2023.

Ерлан Сейсенбеков
кандидат педагогических наук, профессор кафедры Физическая культура и спорт
Казахского национального педагогического университета имени Абая, г. Алматы
Республика Казахстан
Yerlan_fks@mail.ru,
<https://orcid.org/0000-0002-3491-1799>

Виктория Горбачева
кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры Гуманитарных
дисциплин и экономики ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия
физической культуры», г. Волгоград
Российская Федерация.
gorbacheva_vika@list.ru
<https://orcid.org/0000-0003-0099-4722>

Ұлбосын Марчибаева
кандидат педагогических наук, доцент кафедры Физическая культура и спорт
Евразийского национального университета им. Л. Н. Гумилева, г. Астана
Республика Казахстан
marchibayeva_us@enu.kz
<https://orcid.org/0000-0003-4697-8904>

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЕН МОДЕЛ ЗА ОРГАНИЗАЦИЯ НА УЧЕБНИЯ ПРОЦЕС ПО СПОРТ ПРИ СТУДЕНТИ

МАЯ ЧИПЕВА

AN EXPERIMENTAL SPORT EDUCATIONAL MODEL FOR STUDENTS

MAYA CHIPEVA

Резюме. С настоящата разработка се прави опит да се предложи експериментална иновативна организация на спортните занимания, чрез която да се повиши интересът и желанието на студентите за подобряване на тяхното физическо състояние. За целта са разработени практични модели за оценка на нивото на дееспособността и е проведено анкетно проучване за ефективността на предлагания организационен подход.

Ключови думи: учебен процес, физическа активност, ноу-хау.

Abstract. With the present development, an attempt is made to propose an experimental, innovative organization of sports activities through which to increase the interest and desire of students to improve their physical condition. For this purpose, practical models were developed for assessing the level of capacity to act, and a survey was conducted on the effectiveness of the proposed organizational approach.

Keywords: educational process, physical activity, know-how.

Въведение

Безспорен факт е, че ежедневната дейност на студентите става все по-сложна и трудоемка и това оказва негативно влияние върху функционалното им състояние и нервно-психически възможности, което се отразява на тяхната жизнена работоспособност. От друга страна, натоварванията, които се планират в определено занимание трябва да бъдат съобразени с физическите възможности на студентите (Шаламанова, 2021).

Необходимо е да се направят иновативни промени в организацията на учебния процес по спорт, които да повишат мотивацията на студентите за физическа активност с цел постигане на максимална физическа годност. В тази връзка прилаганите средствата заемат важно място за разнообразяването на спортните занимания (Рангелова, 2023). Различните нива за физическото състояние на студентите се явяват критерии за динамиката на тяхното физическо развитие (Шаламанова, 2015).

Въведената през 2007 г. изборно-задължителна форма на обучение с избор само на един спорт, без възможности за перманентен контрол и оценка на физическото състояние още повече понижава мотивацията и

активността на студентите. Това тревожно състояние ни провокира да предложим експериментална иновативна организация на спортните занимания.

Целта на настоящата разработка е чрез ноу-хау да се повиши интересът и желанието на студентите за физическа активност в учебния процес.

Задачите на експеримента са насочени в две направления:

- Разработване на теоретично-практични модели за контрол и оценка, даващи представа за физическото състояние на индивида.
- Анкетно проучване на ефективността на предложението ни.

Предметът на експеримента предвижда спортни занимания в целия курс на следване по желание или в задължителна форма, изцяло определена от студентите, или по точно от нивото на тяхното физическо състояние.

На базата на богат изследователски опит и публикации по проблема за физическото състояние на студентите и организацията на учебния процес на уважавани университетски преподаватели (Янева, 2011; Иванов, 2001; Иванов, Цолов, Борисова, 2005; Кърпарова, 2020; Нешева, 2022; Пелтекова, 2015; Туманова, Стоянова 2020; Христова, 2021; Dimitrova, 2019a) и наше изследване приложихме следната организация.

Организация на изследването

В периода на учебната 2021–2022 година обобщихме, систематизирахме и разработихме примерни нормативни и точкови модели за контрол и оценка в края на I, II и III летен семестър. Контингент на изследването бяха 100 студенти от Технически университет – София, практикуващи различни спортове.

Моделите имаха задачата да онагледят и представят по разбираемо ноу-хау идеята ни, без да се приемат като универсални за приложение. С възможно най-съкратен набор от тестове и сбор от точките към нормативите (табл. 1 и 2) демонстрирахме иновативния вариант на организация на учебния процес.

Таблица 1. Практичен модел за оценка на физическото състояние – студенти

ТЕСТОВЕ	НИВА					
	1		2		3	
	Норматив	T	Норматив	T	Норматив	T
20 м спринт	под 3,50	50	3,50–3,59	40	3,59–3,65	30
Скок на място	над 270	50	270–265	40	265–256	30
Коремни преси	над 85	50	85–79	40	79–60	30
Набиране	над 22	50	22–18	40	18–16	30

Таблица 2. Практичен модел за оценка на физическото състояние – студентки

ТЕСТОВЕ	НИВА					
	1		2		3	
	Норматив	T	Норматив	T	Норматив	T
20 м спринт	под 3,99	50	4,00–4,15	40	4,15–4,30	30
Скок на място	над 210	50	210–190	40	190–178	30
Коремни преси	над 70	50	70–61	40	61–50	30
Повдигане пред гърди	над 25	50	25–22	40	22–16	30

Пояснение

Бягането на 20 м се отчита до стотни от секундата и дава представа за абсолютната бързина.

Скоктът от два крака се отчита в сантиметри и е показател за сила на долни крайници.

Коремни преси се изпълняват от лег, ръце зад глава при фиксирани крайници в глезените, изправяне на трупа до вертикал, отчитат се брой изправяния. Тест за сила на трупа.

При набиране на висилка от горен хват се отчитат достигания на брадичката до лоста на висилката. Тестът е за сила горни крайници

При повдигане пред гърди от изходно положение стоеж, стъпалата са на ширината на раменете. Упражнението се изпълнява с 8-килограмов лост. Отчитат се брой сгъвания на ръцете пред гърди. Тестът е за сила на горни крайници.

Резултати и анализ

След всяко тестиране в упоменатите периоди по-нормативния модел с четири теста студентът формира точков бал, който предоставя следните възможности.

180–200 точки (първо ниво) освобождава студента от задължителни занимания, но му дава право да направи 15 и повече посещения семестриално, като си избира ден, час и спортове по желание за поддържане на кондицията до следващото тестиране, на което е длъжен да се яви за потвърждаване или коригиране на статута си.

160–180 точки (второ ниво) студентът посещава спортове по избор, като събира необходимия брой семестриални занимания в избран от него час и ден.

До 160 точки (трето ниво) студентите посещават задължителни занимания по-избран спорт, обявени в учебната програма.

В рамките на една учебна година със специален листинг запознахме и анкетирахме 100 студенти, избрани на случаен принцип за предлаганата от нас иновативна организация на учебния процес по спорт и тяхната ефективност:

- 75% подкрепиха идеята с право на усъвършенстване, което ще маркираме като препоръки в края на тази разработка;
- 15% се обявиха изобщо против спортни занимания;
- 10% предложиха спорт само в първи курс.

Изводи

Основният извод, който се формира от разработката, е, че студентите биха участвали активно в учебно-спортен процес, който им дава възможност да контролират физическото си състояние периодично, като подкрепата е чувствителна, над 50%. Освен че заниманията трябва да са в удобно за тях време, се предлагат и следните препоръки.

Препоръки

Възможност за избор на повече от един спорт.

Местоположението, където се практикува спортът, да предлага допълнителни уреди и пособия за физическо усъвършенстване.

Преподавателите да бъдат специалисти по избрания спорт, като освен технически умения, те трябва да предадат знания и да запознаят студентите със съвременните тенденции в спорта.

Предоставяне в заниманията на повече време за състезателна изява с цел проверка на овладените умения и физическа сила.

Изпълняващите най-високото ниво на физически качества по нормативните и точкови показатели да бъдат стимулирани с екипировка за сметка на студентското и административно ръководство на висшето училище.

Заключение

Предлаганият от нас модел за организация на учебно-спортивния процес получава подкрепа и за да бъде по-убедителен биха могли да се разработят специализирани тестове и нормативи по спортове с по-значима статистическа надеждност.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Иванов, И. (2001). Физическото възпитание във ВУЗ. София
- Иванов, Й., Цолов, Б., Борисова, В. (2005). Три основни проблема пред учебния процес по физическо възпитание и спорт в българските висши училища. – В: Годишник на МГУ „Св. Иван Рилски“. Т. 48. Хуманитарни и стопански науки.

- Кърпарова, И. (2020). Изследване на някои биомеханични показатели на техниката при бегачи с различна квалификация. – В: XII международна научна конференция. Сборник „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София.
- Нешева, И. (2022) Мажоретни спортове. Втора част. Мажоретни дейности – кратка ретроспекция. Спортен резултат от ДП, ЕП и СП. Научни изследвания. Монография. София: НСА ПРЕС, 1–158.
- Пелтекова, И. (2015). Педагогическа комуникация в обучението по физическо възпитание и спорт. – В: Реторика и спорт.
- Рангелова, Б. (2023). Подобряване на някои физиологични показатели и двигателни качества сред студенти чрез средствата на плувния спорт. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“.
- Туманова, Б., Стоянова, Е. (2020). Изследване на емоционалната нестабилност на лица, занимаващи се със спортни игри и плуване. – В: Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта, 307.
- Христова, П. (2021) Физическа активност на студенти от Софийски университет „св. Климент Охридски“. – В: Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта. София.
- Шаламанова, Д.(2015). Възрастовата динамика в развитието на спортния резултат на българските състезатели в бягането на средни разстояния. – В: Спорт и наука, бр. 4, 34–40.
- Шаламанова Д. (2021). Моделиране на подготовката в бягането на средни и дълги разстояния. София: Бolidинс, 128.
- Янева, А. (2011). Състояние и перспектива на учебната дисциплина спорт във висшите училища. – В: Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 7–13.
- Dimitrova, B. (2019). New smart educational model „Wellness instructor“. Monograph. Ed. Avangard Prima, Sofia, first edition.

доц. Мая Чипева
Технически университет – София
Департамент по физическо възпитание и спорт
тел.: (+359 884 777 878)
имейл: mayaborisova@mail.bg
ORCID ID: 0000-0002-4256-8759

ИНФОРМИРАНост И ОТНОШЕНИЕ НА АКАДЕМИЧНАТА ОБЩНОСТ НА СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ КЪМ ЗАНИМАНИЯ С ВЪЗСТАНОВИТЕЛНО-ТЕРАПЕВТИЧНА ЦЕЛ

МИНА АНТОНОВА, ТЕОДОР ГЕОРГИЕВ, МАРИНА НЕДКОВА,
ЕВГЕНИ ЙОРДАНОВ, ГЕОРГИ ИГНАТОВ

AWARENESS AND ATTITUDE OF THE ACADEMIC COMMUNITY OF SOFIA UNIVERSITY „ST. KLIMENT OHRIDSKI“ TOWARDS ACTIVITIES WITH RECREATIONAL-THERAPEUTIC PURPOSE

MINA ANTONOVA, TEODOR GEORGIEV, MARINA NEDKOVA
EVGENI YORDANOV, GEORGI IGNATOV

Резюме. Докладът изследва мнението на студенти, преподаватели и служители – академичната общност на СУ „Св. Климент Охридски“, относно информираността и отношението към занимания в Центъра по кинезитерапия към Департамента по спорт. Чрез проведена анонимна онлайн анкета се допитахме до мнението им. Получените отговори, последващият анализ и направените изводи ще помогнат за намиране на възможности за подобряване на процеса на информираност и привличане на академичната общност към занимания с възстановително-терапевтична цел.

Ключови думи: *Университет, преподаватели, студенти, спорт, здраве, рехабилитация, кинезитерапия.*

Abstract. The report explores the opinion of students, lecturers, and staff – the academic community of Sofia University “St. Kliment Ohridski”, on the awareness and attitudes towards activities at the Kinesitherapy Centre of the Department of Sport. Through an anonymous online survey, we asked their opinion. The answers received, subsequent analysis, and conclusions drawn will help to find opportunities to improve the process of awareness and attract the academic community to activities with a recreational therapy purpose.

Keywords: *university, academic staff, students, sports, health, rehabilitation, kinesitherapy.*

Въведение

В съвременния свят, особено след двугодишната пандемия от COVID-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 (Антонова и кол., 2023). Спортните занимания образуват основата за изграждане на умения за цял живот и предоставят на младите хора възможността да жи-

веят един независим и здравословен живот (Лазарова, 2013). Физическото възпитание и рекреацията са основна част от физическата култура, която заедно със социалната и духовната култура сформират общата култура на индивида. Общофизическото състояние е актуален за съвременното общество проблем, особено в студентската възраст, но изследванията са насочени предимно към подобряване на методиката на обучение и усъвършенстване на учебния процес (Янева, 2013).

Във висшите училища в страната няма единна управленска структурно-функционална система. Това е и причината, поради която проблемите на физическото възпитание и спорта и центровете по кинезитерапия, където се водят възстановително-терапевтични занимания, да не са намерили своите трайни и принципни решения. Макар че основно внимание се обръща на методите и средствата на обучение, което се отразява и благоприятно на развитието на общофизическата подготовка, все пак не се отделя достатъчно внимание за измерване и констатиране на актуалното здравно и физическо състояние, развитие и дееспособност на студентите.

В свое изследване Г. Игнатов и кол. (2016) изтъкват, че „По-голямата част от студентите (35%) не са доволни от съдържанието, а 34,6% въобще не са запознати с дейностите, които се предлагат от университетите, което показва необходимостта от подобряване на съдържанието по отношение на дейностите, които се предлагат от тях. В момента се предоставят съдържания, насочени само към определен вид дейности. На лице е недостатъчна информираност от страна на университетските служби, отговарящи за организацията на студентския живот за реалните интереси, нужди и желания на студентите“ (Игнатов, Попеска, Сивевска и Илиева, 2016). В друго изследване Г. Игнатов и кол. (2015) проучват отношението на студентите от едни и същи факултети в различни държави към заниманията с физически упражнения и спорт. По отношение на Софийския университет те изтъкват, че „Възможно най-скоро неговото ръководство трябва да предприеме осъществяването на стратегия по изграждането на собствена спортна материална база, за да може да откликне на съвременните изисквания по отношение на спорта както от страна на студентите, така и от страна на Министерството на спорта в Република България.

А. Янева (2011) смята, че няма връзка между ръководните държавни органи и тези на висшите училища по проблемите на физическото възпитание и спорта университетите. Ръководствата на висшите училища като автономни единици сами да определят обема, обхвата и регламента за провеждане на тази дейност. Нещо повече, във всеки факултет неспециалисти определят състоянието и значението за студентите на един учебен

предмет, по който те нямат достатъчни знания. Ж. Георгиев (2017) отбелязва, че броят на освободените от часовете по физическо възпитание и спорт е много голям – над 3600 студенти от университетите в България.

Ръководството и преподавателите на Департамента по спорт към СУ „Св. Климент Охридски“ имат изразена позиция, свързана с разнообразяване и обогатяване на учебния план по физическо възпитание и спорт, с цел мотивиране на студентите и цялата академична общност за практикуване на спорт и занимания с възстановително-терапевтична цел в Центъра по кинезитерапия. Работата и проектите на преподавателите в звеното имат ясно изразена съвременност и нетрадиционност. Това е и причината за постоянното обогатяване и разнообразяване на заниманията, видовете спорт и спортни дисциплини, спортно-рехабилитационни процедури, предлагани на студенти, преподаватели и служители.

С въвеждането на кинезитерапията като цикъл от специални занимания с профилактична и терапевтична цел в системата на физическото възпитание, във висшите училища се създава възможност да се осъществи медицинска рехабилитация, особено в по-късния етап, когато организъмът може и трябва да се натовари функционално, за да се възстановят загубените или увредени структури и функции. Идеята двигателната активност в по-късните фази на рехабилитацията да бъде разширена до степен на системна физическа тренировка се обосновава с научните наблюдения, че физическата тренировка подобрява кардио-респираторните функции, а заедно с тях разширява възможностите на рехабилитацията във всички нейни аспекти (Костов, 2015).

Софийският университет е висше училище, в което учат значителен брой студенти с отклонения в здравословното състояние. С назначаването през 1962 г. на специалист по лечебна физкултура се дава възможност за провеждане на редовни занятия по ЛФК (кинезитерапия) със студентите, освободени от спорт по здравословни причини. Провеждането на занимания по кинезитерапия през този период е затруднено поради липсата на собствена материална база. През 1977 г. Софийският университет получава възможност да ползва част от залите и помещенията на стадион „Академик“, което облекчава работата в тази област и създава условия за провеждане на занимания, съобразени с тогавашните насоки относно методиката в лечебната физкултура. През 1983 г. се открива рехабилитационен център в Ректората на СУ „Св. Климент Охридски“, в който се провеждат профилактични и лечебни процедури със средствата на кинезитерапията и физикалната терапия, с преподаватели, служители и студенти на Университета, както и с външни посетители. За студенти със здравословни проблеми, които не могат да посещават спортните дисциплини в Университета, е създадена възможност за провеждане на занимания по кинезитерапия. В

Центъра за кинезитерапия се провеждат и процедури за профилактика и лечение след спортни травми на студентите, участващи в представителните отбори по спорт към Софийския университет (Костов, 2015).

Методология на изследването

Целта на изследването е да се проучи информираността и отношението на академичната общност в СУ „Св. Климент Охридски“ към занимания в Центъра по кинезитерапия към Департамента по спорт.

За постигане на целта се поставят следните *задачи*:

1. Теоретична обосновка по проблема.
2. Провеждане на анкетно проучване с академичната общност на СУ „Св. Климент Охридски“.
3. Анализ на получените резултати.
4. Извеждане на изводи и препоръки.

Обект на изследване е информираността на академичната общност на Университета и отношението им към занимания с възстановително-терапевтична цел.

Предмет на изследване са показателите (отговорите) на респондентите за информираността и отношението им към заниманията в Центъра по кинезитерапия.

Субект на изследване са студентите, преподавателите и служителите – академичната общност на Софийския университет „Св. Климент Охридски“.

Методиката е комплексна. Основният изследователски метод е анкетният, а допълнително използвани са – методът на анализ и математико-статистическият метод.

За разпространение и събиране на информация е използвана платформата Microsoft Forms, Microsoft 365.

Проучването е проведено през май и юни по време на летния семестър на учебната 2022–2023 година. Анкетирани е академичната общност на Софийския университет – преподавателите, студентите и служителите им. Анкетната карта се състои от 23 въпроса от отворен, затворен и рангов тип.

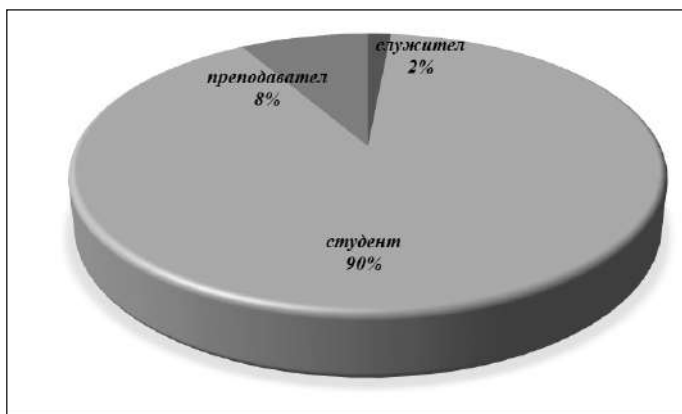
Респондентите са разделени на групи, независимо дали спортуват:

- възраст;
- дейност в Университета;
- звено или факултет (Антонова, и др., 2023).

Общият брой на анкетирани за този период е 203. От тях 183 студенти от I до IV курс, 17 преподаватели и 3 служители.

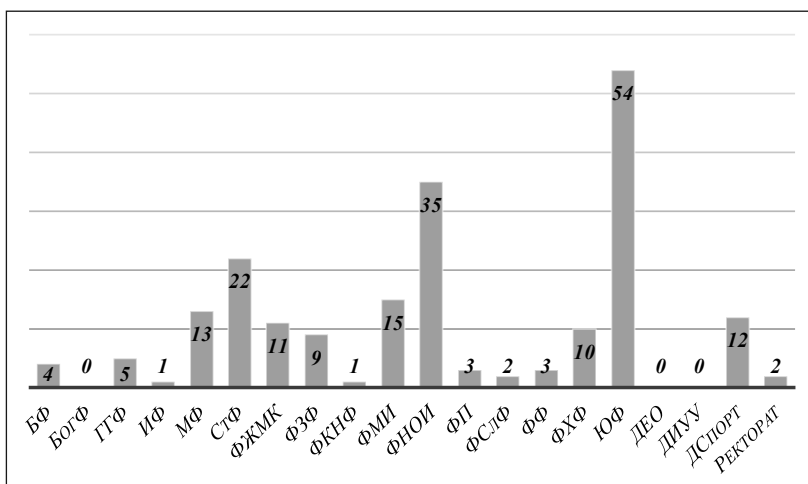
Резултати

На фигура 1 е онагледено разпределението на респондентите в процентно съотношение по длъжност, заемана в СУ „Св. Климент Охридски“. Най-малък е процентът на служителите (2%), следван от този на преподавателите (8%). 90% и най-голям е на студентите, които са посещавали групите по спорт било като задължителна, избираема или факултативна дисциплина.



Фиг. 1. Разпределение на академичната общност в СУ „Св. Климент Охридски“ по дейност

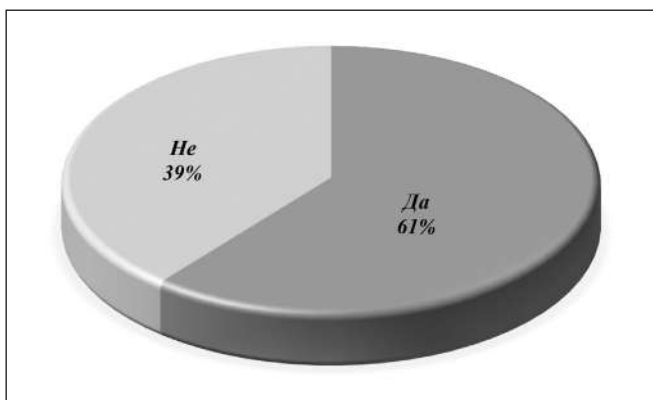
На фигура 2 графично е представено разпределението на респондентите спрямо звеното/факултета, в което се обучават, преподават или работят. Прави впечатление, че няма представители от Богословския факултет, Департамента по езиково обучение и Департамента за информация и усъвършенстване на учители.



Фиг. 2. Разпределение на анкетираните по факултети и звена

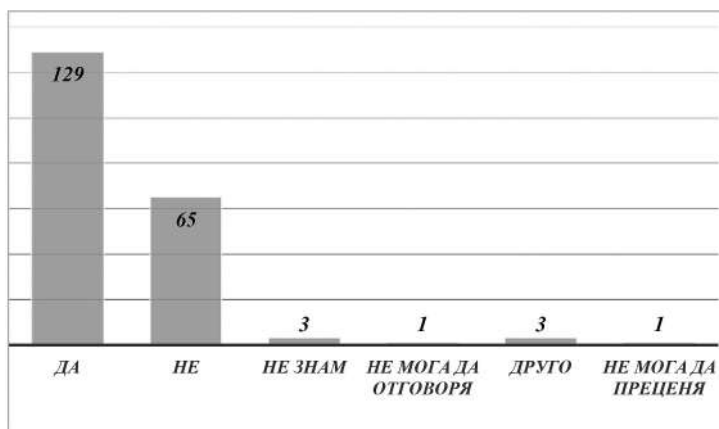
Най-голям брой анкетирани е от Юридическия факултет (ЮФ) 54, следван от Факултета по науки за образованието и изкуствата (ФНОИ) с 35, Стопанския факултет (22), Факултета по математика и информатика (избираема дисциплина), Медицинския факултет, Факултета по химия и фармация, където спортът за студентите е задължителна дисциплина.

На въпроса „Знаете ли, че Департаментът по спорт разполага с Център по кинезитерапия?“ броят на знаещите е по-голям (61%) от този на отговорилите на незнаещите (39%). Броят на студенти с положителен отговор е 106, а на останалите 76. Според нас по-голямата част са запознати от своите преподаватели по спорт в заниманията или от своите треньори в представителните отбори на Софийския университет. Отговорите от преподавателите са: 3 „Не“, от които 2 са на колеги от Физическия факултет, а другият на преподавател от Департамент по спорт (фиг. 3).



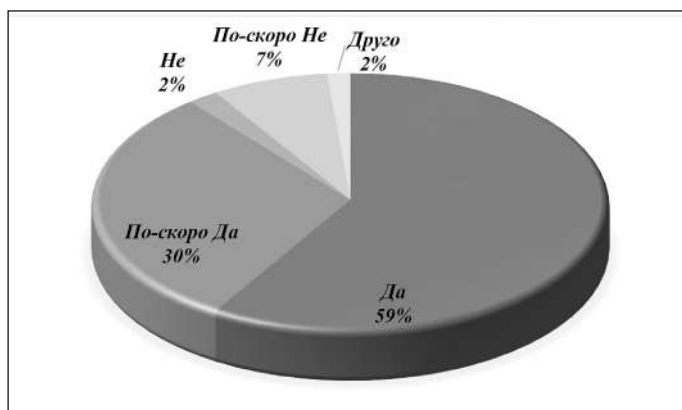
Фиг. 3. Знаете ли, че Департаментът по спорт разполага с Център по кинезитерапия?

На фигура 4 са представени получените отговори на въпроса „Бихте ли посещавали занимания по кинезитерапия, ако имате предоставена такава възможност?“. От фигурата ясно се вижда, че 129 са отговорили с „Да“, от тях преподаватели – 12, служители – 3 и студенти – 72. Големият брой положителни отговори според нас идва от информираността, че лечебно-възстановителните занимания помагат за изграждане на правилна телесна стойка, по-бързо възстановяване от травми, укрепване на мускулатурата на опорно-двигателния апарат. 65 са отговорили с „Не“, от тях 61 студентите и 4 преподавателите.



Фиг. 4. Бихте ли посещавали занимания по кинезитерапия, ако имате предоставена такава възможност?

На последния въпрос (фиг. 5) ясно се вижда, че процентът на получените положителни отговори „Да“ (59%) и „По-скоро да“ (30%) е в съотношение по-голямо от тези с „Не“ (2%) и „По-скоро не“ (7%). 16 са преподавателите и 3 служителите, а 163 са студентите, които биха препоръчали и насочили колега със здравословен проблем към занимания с възстановително-терапевтична цел. 19 са отговорилите студенти и 1 преподавател, които не препоръчват. Според нас по-голямата част от анкетиранияте, които биха препоръчали занимания на колеги със здравословни проблеми, са посещавали Центъра по кинезитерапия и са запознати с методите и практиките за занимания в облекчен режим или с терапевтично-възстановителна цел.



Фиг. 5. Ако познавате колега/студент със здравословни проблеми, бихте ли го насочили към центъра по кинезитерапия към Департамента по спорт за занимания със спорт в облекчен режим или с възстановително-терапевтична цел?

Изводи и препоръки

Броят на преподавателите и служителите, взели участие в анкетното проучване е много по-малък спрямо този на студентите. Това говори за липсата на достатъчна осведоменост и заинтересованост у тях към проведеното изследване.

По-голямата част (61%) от академичната общност е информирана за наличието на Център по кинезитерапия в Университета, което е резултат от работата за популяризирането му на преподавателите и служителите от Департамента по спорт.

Преобладаващата част от преподавателите, служителите и студентите от Университета биха посещавали и препоръчали на своите колеги терапевтичните занимания провеждани в центъра по кинезитерапия, което означава, че осъзнават ползите от възстановителния и превантивния им характер.

Бележка: Изследването е проведено по Проект № 80-10-134/10.05.2023 г. към СУ „Св. Климент Охридски“ на тема: „Изследване интересите и очакванията за занимания със спорт и двигателни дейности на академичната общност в Софийския университет“ с колектив гл. ас. д-р Мина Антонова, доц. д-р Марина Недкова, проф. д-р Георги Игнатов, доц. д-р Евгени Йорданов и ас. Теодор Георгиев (докторант).

БИБЛИОГРАФИЯ

- Антонова, М., Недкова, М., Георгиев, Т., Йорданов, Е., Игнатов, Г., Янева, А. (2023). Какво би мотивирало академичната общност на Софийския университет да спортува? – В: Спорт и наука, бр. 5, година LXVI, 152–161.
- Георгиев, Ж. (2017). Анализ на състоянието и тенденции за развитие на университетския спорт в Република България. – В: Девета международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 10.11.2017 Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 88–97.
- 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. – В: Седма международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 13–14.11.2015 г. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. 148–160.
- Игнатов, Г., Попеска, Б., Сивевска, 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. – В: Осма международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 11.11.2016. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 137–150.
- Костов, К. (2015). Кинезитерапията в Департамента по спорт (в СУ „Св. Климент Охридски“) – част от историята и настоящето на кинезитерапията. – В: Годишник на СУ „Св. Климент Охридски“. Департамент по спорт. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 87, 376–397.
- Лазарова, М. (2013). Нови подходи в обучението по волейбол за студенти от профилирани групи на ТУ – София. Дисертация.
- Недкова, М. (2014). Актуално състояние и проблеми на предмета физическо възпитание и спорт във висшите училища в Р България, – В: Шеста международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 7–8.11.2014 г. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“ 120–126.
- Недкова, М. (2016). Организация на съвременния учебния процес по физическо възпитание и спорт в университетите. – В: Спорт и наука, бр. 1, 149–154.
- Пелтекова, И., Недкова, М. (2015). Нови и нетрадиционни спортове и спортни дисциплини, които се практикуват в СУ „Св. Климент Охридски“. – В: Годишник на Департамент по спорт на СУ „Св. Климент Охридски“. Т. 87, 179–197.
- Янева, А., Недкова, М., Туманова, Б., Йорданов, Е., Хиджов, А., Пелтекова, И., Кърпарова, И., Игнатов, Г. (2015). Статистическа извадка на данни от из-

следване по научен проект за физическото развитие и дееспособността на студентите в Софийски университет. – В: Седма международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 13–14.11.2015. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 7–10.

Янева, А. (2013). Проблеми и перспективи на физическата култура и квалификацията на кадрите в българското училище. – В: Продължаващо образование, 31, ДИУУ.

Янева, А. (2011). Състояние и перспектива на учебната дисциплина спорт във висшите училища. – В: сб. „Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 7–13.

Microsoft Forms, Microsoft 365. <https://forms.office.com/>

гл. ас. д-р Мина Антонова
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
тел.: + 359 899 136 430
имейл: miantonova@uni-sofia.bg
ORCID ID: 0000-0002-1835-3635

ас. Теодор Георгиев
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
тел.: + 359 885 122 513
имейл: teodorjg@uni-sofia.bg
ORCID 0000-0002-8886-0130

доц. д-р Марина Недкова
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
тел.: + 359 885 035 858
имейл: mnedkova@uni-sofia.bg
ORCID 0000-0001-9750-3621

доц. д-р Евгени Йорданов
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
тел.: + 359 893 396 412
имейл: evgenibar@abv.bg
ORCID ID: 0000-0002-2600-8700

проф. д-р Георги Игнатов
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
тел.: + 359 898 773 735
имейл: gvignatov@uni-sofia.bg
ORCID 0000-0002-3264-8376

НАРОДНИТЕ ХОРА И ТАНЦИ И ДИСТАНЦИОННОТО ОБУЧЕНИЕ В ЧАСОВЕТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – МНЕНИЕ НА УЧЕНИЦИ

НЕВЕНА НИКОЛОВА

FOLK DANCES AND DISTANCE LEARNING IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES – OPINION OF STUDENTS

NEVENA NIKOLOVA

Резюме. Настоящото изследване цели да проучи мнението и нагласите на учениците от 8–10. клас в СУ „Христо Ботев“, гр. Русе, относно задължителното изучаване на български народни хора и танци в часовете по физическо възпитание и спорт и тяхната удовлетвореност от проведеното дистанционно обучение. Мнението на учениците играе ключова роля в учебно-възпитателния процес с оглед по-добра и качествена реализация на учебното съдържание.

Ключови думи: ученици, физическо възпитание и спорт, народни танци, дистанционно обучение.

Abstract. The present study aims to investigate the opinion and attitudes of students from grades 8.-10. class at SU “Hristo Botev” - Ruse, regarding the mandatory study of bulgarian folk dances in physical education and sports classes and their satisfaction with the conducted distance learning. The opinion of the students performs a key role in the educational process, with a view to a better and qualitative implementation of the educational content.

Keywords: students, physical education and sport, folk dances, distance learning.

Въведение

Българският народ сътворява в своята многовековна история удивително, автентично и самобитно по своята същност народно творчество. Фолклорът е традиция в ежедневието на българина, която го съпътства в добри и лоши моменти, поддържа духа му жив и играе съществена роля в оцеляването ни като нация. Танцът има способността да вълнува, възпламенява и подбужда, като създава изключителни връзки между хората и тяхната култура, както и между хората и света около тях. Отличава се със своята изразителност, оригиналност и способността си да предизвиква усещания и въздействие върху публиката.

Танците обединяват хора от различни култури, националности и възрасти. Те са начин за изразяване на идентичност, на емоции и споделяне

на истории и имат много физически, емоционални и психологически ползи за хората (Сантова, 2004).

Метафорично, фолклорните хора и ръченици са включени в „генетичния код“ на българите. Те обединяват в едно термините „двигателна култура“ и „физическа активност“. Танците са неотменна част от националната ни култура, което подпомага естественото им въвеждане като физическа активност сред младите хора у нас (Григоров, 2008).

Включването на българските народни хора в редовната учебна програма има за цел да развие ритмичното чувство и художествен усет у децата, разбиране и любов към българския фолклор, стремеж и навик да се играят всички наши народни танци и хора.

Музиката в заниманията по народни танци е единственото средство, което може точно да зададе ритъм на изпълнение и да измери продължителността на отделните фази на движенията (Собянина и Замогильнова, 2002). Заниманията за усъвършенстване на ритмичните способности е необходимо да започнат от най-ранен етап на подготовката (О'Фарил Ернандес, 1982). Музиката притежава широка гама от изразни средства за развиването на ритмични способности (Мефитишев, 1977). Затрудненията се състоят в избор на адекватна методика, с която да се въздейства на вродено чувство (Zachopoulou et al., 2004).

Народните хора и танци разполагат с широк диапазон от леснодостъпни танцови елементи и движения с различна координационна трудност за хора с различна физическа и техническа подготовка. Те спомагат за развиване на двигателния апарат, усъвършенстване на неговите функции, създаването на нови умения и навици. Със своите по сложност и координация движения и танцови комбинации, способстват за развиване на морално-волеви качества и на редица двигателни качества – сила, ловкост, бързина, гъвкавост и издръжливост (Кримова-Цончева, 2004).

Ритмичните упражнения и танците са средство, което може успешно да се използва за решаване на образователни, възпитателни и оздравителни задачи по физическо възпитание и спорт (Базлеков, Игнатова, 2013).

Бързо развиващата се среда и изменчивата устойчивост на физическото състояние на учениците през последните години определят техните индивидуални особености и личностни качества. Учителят по физическо възпитание и спорт трябва да е не само много добре теоретично и физически подготвен, но и да е отворен към използването на нови методи и похвати, посредством които да привлече интереса на своите ученици към учебното съдържание. Това би улеснило и подпомогнало връзката между учител и ученик.

Основна и много важна задача на българското училище е „да възпитава децата и младежта в духа на народните традиции. Това изискване е съобразено с новата програма за естетическо възпитание, с новите цели на образованието и възпитанието у нас“ (Самоковлиева, 1998).

Методология на изследването

Реформата в образователната система след 2016 г. доведе до редица промени, касаещи пряко и учебния предмет по физическо възпитание и спорт. Влезият в сила през 2016–2017 учебна година Закон за предучилищното и училищното образование доведе до поетапно въвеждане на нови учебни програми по всички предмети, изучавани в българските училища. Дава се възможност за осигуряване на цялостна промяна в изучаваното учебно съдържание. В програмите по физическо възпитание и спорт за първи път българските хора и танци са включени като задължителни за изучаване от първи до дванадесети клас.

Тази промяна е много точна и актуална и отразява налагащата се през последните години в европейската образователна система нова концепция, при която пасивната роля на учащите в процеса на обучение се заменя с едно по-активно тяхно участие, даваща им възможността да избират част от материала, който да изучават (Стойчев, 2018).

Въпросът за стимулиране на активността на учениците е необходимо да стои непрекъснато в ползрението на учители, родители, методисти, като се търсят непрекъснато иновативни подходи, съобразени с бързо изменящите се условия, породени от реформите в образованието. За подобряване на резултатите в обучението е необходимо да се търси най-удачният баланс между изграждането на двигателните навици и подобряването на физическата дееспособност (Базелков, 2017).

Цел на изследването – анализиране на мнението на учениците във връзка със задължителното изучаване на български народни хора и танци в часовете по физическо възпитание и спорт и тяхната удовлетвореност от проведеното дистанционно обучение.

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

- обзор на литературни източници и нормативни документи;
- анкетно проучване на мнението на учениците в две направления: изучаване на народни хора и танци в часовете по физическо възпитание и спорт; ефективност на дистанционното обучение;
- анализ на получените резултати;
- обобщаване на изводи и извеждане на препоръки.

За решаване на задачите са използвани следните **методи**:

- анкетно проучване – анкетните методи се използват за установяване на мнение, отношение, оценка и са насочени към разкрива-

нето на количествени и качествени характеристики на обекта на изследване. Те са полезни за събиране на големи масиви от данни (Господинов, 2016);

- анализ – това е процес, при който се обследва частта от цялото; изучават се предметът и обектът на изследване; разглежда се и се проучва съставът на нещата (Бижков, 1999);
- синтез – този процес допълва анализа, като обвързва отделните части в едно цяло и по този начин изучава същността на нещата; при него има натрупване и градация (Желев, 2008);
- интерпретация – тълкуване, обяснение, разясняване.

Проведохме анкета с 342 ученици (170 юноши и 172 девойки) от първи гимназиален етап – 8–10. клас от СУ „Христо Ботев“, гр. Русе. Изготвената анкетна карта съдържа 15 въпроса, касаещи българските народни танци, и 10 въпроса за дистанционното обучение по физическо възпитание и спорт.

Резултати

Чрез получените отговори искаме да проверим какво е отношението на учениците към задължителното изучаване на народни хора и танци в часовете по физическо възпитание и спорт, до каква степен умеят да ги изпълняват, имат ли желание да се занимават с тях извън учебните часове, ефективно ли е дистанционното обучение по предмета, срещали ли са трудности по време на обучението и какви препоръки могат да отправят към учителя.

Първите три въпроса са насочващи и свързани с опознавателните характеристики на анкетираните, имат отношение единствено към профила на учениците, не към концептуалната рамка на изследването. Средната възраст на представената извадка е 15 години, като съотношението девойки/юноши е еднакво. Според получените емпирични данни от анкетното проучване 55% от учениците са на мнение, че именно часът по физическо възпитание и спорт е мястото, където трябва да се запознаят с българските народни хора и танци. Останалите 45% определят като най-подходяща среда за изучаването им школите по танци.

Вниманието си насочваме към следващите два въпроса от анкетата: „Смятате ли, че народните хора и танци са трудни за изучаване?“ и „Как според Вас най-лесно могат да се изучават народните хора и танци в часовете по физическо възпитание и спорт?“. Според 58% от анкетираните (142 девойки и 57 юноши) българските народни танци не са трудни за изучаване. Смятаме, че етапът на личностно и физическо развитие, в който се намират гимназистите, предполага по-бързото и лесно усвояване на изучаваните хора. В подкрепа на това твърдение е и фактът, че още от

първи клас започва поетапното и постепенно обучение по танци. Мнението на учениците относно най-лесния начин за изучаване на българските хора и танци е разнопосочно, но все пак с определен превес на многократното повторение (42%) и пряката демонстрация от страна на учителя (39%). Малък е дялът на анкетираните, които са избрали мултимедията като средство за подготовка – 4%. За 15% нито един от посочените начини не е подходящ, защото изучаването на танците като цяло им е трудно (фиг. 1.).

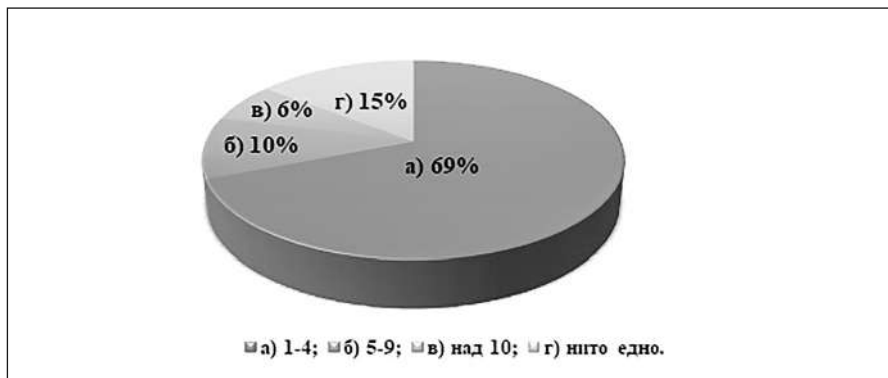


Фиг. 1. Как според Вас най-лесно могат да се изучават народните хора в часовете по физическо възпитание и спорт?

Анализирайки мненията на учениците по въпроса „Познавате ли българските народни хора и танци и умеете ли да ги играете?“, установихме, че 55% от тях умеят и играят с удоволствие народни танци. Учудващо висок обаче е процентът на учениците, които не умеят да играят танци – 45%. Това е притеснително, имайки предвид факта, че до осми клас в учебното съдържание са предвидени за изучаване четиринадесет народни хора и танци. Едни от възможните причини за този висок дял са: непровеждане на обучение по танци в часовете, липса на контрол и оценка на знанията на учениците, честа смяна на учители и липса на единна методика и модел за обучение, negliжиране от страна на учениците. Погледнато от друга страна, голяма част от този процент са главно момчета, а те се включват в часовете изключително трудно, без необходимото желание и са на мнение, че народните танци са само за „слабия“ пол.

В подкрепа на гореизложеното са отговорите и на следващия въпрос: „Колко народни хора и танци можете да играете?“. Масово учениците от първи гимназиален етап владеят едно до четири хора (69%). Нито един танц не умеят 15% от анкетираните, от пет до девет хора са научили и могат да играят 10% от гимназистите, а едва 6% над десет. Това е изклю-

чително тревожна тенденция и признак за сериозни пропуски в учебното съдържание (фиг. 2.).



Фиг. 2. Колко народни хора и танци можете да играете?

Само 7% (19 девойки и 4 юноши) от учениците, основно от девети и десети клас са отговорили положително на въпроса „Посещавате ли в свободното си време школа или клуб по народни хора и танци?“. Нагласите на анкетираните спрямо задължителното изучаване на народни хора и танци са предимно положителни (55%), но не е малък и дялът на тези, които смятат, че трябва да са само по желание (45%).

Въпреки отрицателните мнения и виждания на учениците спрямо танците, 73% от изследваните са отговорили положително на въпроса: „Според Вас народните танци биха ли подобрили двигателната Ви култура?“. За 27% от подрастващите при танците няма голямо натоварване и не биха подобрили двигателната им култура. Учителят е този, който трябва да мотивира учениците да се занимават с народни танци, според 53% от анкетираните. Разсъждавайки върху последните въпроси, смятаме, че е необходим нов подход от страна на учителите, който да привлече интереса и вниманието на учениците.

Въпрос, отразяващ личните предпочитания на анкетираните, е: „Ако в училището се организират извънкласни занимания по вид спорт, какъв ще изберете?“. Над половината от учениците (58%) са изявили желание да се включат в някоя от спортните игри – волейбол, футбол или баскетбол. Вероятна причина за този избор е, че това са най-разпространените и широко практикувани от учениците игри в училище и през свободното време. Не е малък и процентът на желаещите да участват в занимания по народни хора и танци – 14%. Отговорите на другите анкетираните се разпределят между по-малко популярни спортове като: тенис (6%), бойни изкуства и плуване (4%), шах (3%), лека атлетика (2%), хандбал

и бадминтон (1%). Има ученици, които изобщо не желаят да участват в извънкласни спортни занимания (6%).

Следващият въпрос от предложената анкета е насочен към желанието на учениците да се включат в организирани от училището занимания по народни танци. Изключително голям е процентът на анкетираните, които ще участват в такъв вид дейност само заради повишаване на оценката – 58%. Не е малък и контингента от ученици, които с голямо желание и удоволствие ще се включат в танцови занимания - 32%. При разглеждане на резултатите установихме, че една трета от отговорилите положително са юноши, което е една положителна тенденция, предвид характера на дисциплината. Според 10% такъв вид дейност е безсмислена и не проявяват желание за участие.

В края на първа част на анкетата се допитахме и до мнението на учениците във връзка с възможните начините за стимулиране с въпроса „Как според Вас можем да Ви стимулираме да се включите в занимания по народни хора и танци?“. Най-предпочитаната форма за учениците е организиране на надигравания между класовете (30%). Голям е процентът и на анкетираните, според които именно учителят е този, който трябва да ги стимулира да се занимават активно с народни хора и танци (21%). Останалите гласове са разпределени приблизително равно между: организиране на Ден на народните танци (12%), поставяне на оценка (8%) и семейна среда (7%). Не е малък дялът на учениците, които не са заинтересовани и не биха се включили в такъв тип занимания дори чрез предложените различни форми за стимулиране (22%).

Втората част на анкетата съдържа десет въпроса, свързани с проведеното дистанционно обучение. В основата си те целят да се установи удовлетвореността на учениците от този тип обучение и доколко ефективно е било то за тях.

Първият въпрос е: „Какво е отношението Ви към часовете по физическо възпитание и спорт (ФВС)?“. Най-голям е дялът на анкетираните, които участват с удоволствие в часовете, дори и в дистанционна форма (78%). Макар и минимален, налице е и процент от ученици, за които часовете са неприятни, но необходими (14%), и такива, намиращи ги за неефективни и ненужни (8%).

Вторият въпрос е: „По време на дистанционното обучение влизате ли с желание и интерес в часовете по ФВС?“. Той цели да разкрие доколко заинтересоваността на учениците към часовете по физическо възпитание и спорт се е задържала и по време на дистанционното обучение. Наблюдаваме рязко отграничаване между процентното съотношение на отговорите. Според 88% от тях тези предпочитания се запазват дори и в този тип форма. Само 12% от анкетираните са посочили отрицателен отговор на зададения въпрос.

Следващият въпрос е насочен към отношението на учениците към дискутираните теми по време на часовете: „Според Вас разискваните теми по време на дистанционното обучение по ФВС бяха ли интересни и полезни?“. Доминират отговорите на анкетиранияте (80%), които определят предложените от учителя теми за разнообразни и интересни. Много малък е процентът ученици (17%), които смятат, че от обсъжданите теми не са научили нищо ново и интересно. Разбира се, има и такива, които са присъствали, но без интерес или изобщо не са слушали с желание (3%). Тези резултати са доказателство, че дори и изправени пред онлайн обучение, е възможно да задържим интереса на обучаващите се.

Въпросът: „Срещнахте ли затруднения с изпълнението на поставените Ви online задачи по ФВС?“ има пряка връзка с предходния. От получените отговори става ясно, че за голяма част от учениците (71%), поставените от учителя задачи са били трудни за изпълнение, но въпреки това са предизвикали техния интерес и изобретателност.

Разглеждайки отговорите на: „Научихте ли нещо ново по време на online обучението по ФВС?“, установяваме, че отново доминират тези ученици (88%), които са научили нещо ново по време на дистанционното обучение по физическо възпитание и спорт.

Шести въпрос от втората част на анкетата цели да установи личното мнение на анкетиранияте, касаещо наученото по време на часовете: „Напишете с няколко думи какво научихте по време на часовете:“. Основният процент от отговорите са насочени към обогатяване на общата култура с информация за биографиите на известни спортисти (38%) и подобряване знанията за спортните игри волейбол, футбол, баскетбол и други непопулярни спортове (30%). Останалите отговори са разпределени между правилно хранене и тренировки за добро здраве (13%), изпълнение на упражнения в домашни условия (10%) и нищо не научих (10%).

Със следващия въпрос: „Какви теми според Вас трябва да се разискват, ако има отново online часове по ФВС?“ търсим мнението на учениците относно възможни теми за обсъждане, при бъдещо онлайн провеждане на такъв тип часове. Посочените отговори са изключително разнородни, като много от анкетиранияте изразяват своите предпочитания към: дискутиране на теми свързани с различни спортове (29%), спортни режими и физическа форма на човека (26%), народни танци (10%), любопитни факти за нови, неизвестни за тях спортове (8%) и запознанства с известни спортни личности (4%). Според някои ученици (9%) учителят е този, който трябва да прецени какво ще се разисква по време на часовете. Има и една част от учениците (14%), които не знаят или не могат да предложат варианти за обсъждане и дискусия

„Коя форма за провеждане на часовете по ФВС предпочитате?“ е поредният въпрос, насочен към личната оценка на анкетиранияте за

начина на провеждане на часовете по физическо възпитание и спорт. Резултатите показват много висок процент (над половината от учениците са отговорили утвърдително (72%) ученическа заинтересованост часовете да се провеждат в присъствена форма на обучение. Това може да бъде показател, че те разбират необходимостта от реална физическа активност и двигателни дейности. Въпросът също индикира възможностите им за познание относно здравословните ползи от спортуването.

Последните два въпроса от анкетата са ориентирани към поставянето на оценка и даването на препоръки към учителя, водещ предмета физическо възпитание и спорт: „Каква оценка бихте поставили на г-жа Невена Николова (Вашия учител по ФВС)?“ и „Каква е Вашата препоръка към нея?“. В резултат на получените отговори учителят е оценен по следния начин: отличен – 75%, много добър – 20%, добър – 4% и среден – 1%. Стигаме до заключението, че водещият дисциплината се е справил отлично с преподавателската си работа въпреки неспецифичната форма на провеждане на часовете. Препоръките на учениците са: учителят да продължава все така да стимулира учениците да се движат – 57%, нямат препоръки – 27%, да се играят повече хора – 11% и без мнение са 6%.

Изводи и препоръки

Анализирайки отговорите получени от проведеното изследване, стигнахме до следните изводи:

1) Преобладава процентът на учениците, които са на мнение, че часът по физическо възпитание и спорт е мястото, където трябва да се запознаят с българските народни хора и танци, въпреки трудното и сложното им изучаване. Смятаме, че етапът на личностно и физическо развитие, в който се намират гимназистите, предполага по-бързото и лесно усвояване на изучаваните хора.

2) Запазва се общоприетото мнение, че най-лесният начин за изучаване на българските хора и танци са многократното повторение и пряката демонстрация от страна на учителя.

3) Относно степента на владееене на народните танци, тревожно висок е процентът на учениците, които не умеят да ги – 45%. Това е притеснително имайки предвид факта, че до осми клас в учебното съдържание са предвидени за изучаване четиринадесет народни хора и танци. Масово учениците от първи гимназиален етап владеят едно до четири хора. Това е изключително обезпокоителна тенденция и признак за сериозни пропуски в учебното съдържание. Погледнато от друга страна, голяма част от този процент са главно момчета, а те се включват в часовете изключително трудно.

4) Изключително голям е процентът на учениците в гимназиален етап, които разбират, че с помощта на народните хора и танци ще се подобри двигателната им култура и биха били чудесно средство при работа за развитие на двигателни качества. Наблюдаваме висок дял на учениците, които биха се занимавали с народни хора и танци само и единствено заради повишаване на оценката по физическо възпитание и спорт.

5) Въпреки дистанционната форма на обучение, часът по физическо възпитание и спорт остава един от предпочитаните и посещавани с удоволствие. Това се дължи и на факта, че разискваните и дискутирани теми са били интересни за голям процент от анкетираните. Повечето са научили нови и полезни знания и умения, въпреки срещнатите трудности при тяхната подготовка. За удовлетвореността на учениците от проведеното обучение съдим и по поставената на преподавателя отлична оценка и препоръки.

В заключение ще обобщим, че народните хора и танци са интересни и желани за учениците, независимо от трудностите при изучаването им. Осъзнава се ползата от тяхното практикуване и благотворния ефект за здравето. Въпреки ограничените възможности на дистанционното обучение, имайки предвид предмета на часа по физическо възпитание и спорт, учебният процес е бил ползотворен и продуктивен. Намерени са форми и начини за ангажиране и включване на учениците дори и в условията на неприсъствено обучение.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Базелков, С., Игнатова, Т. (2013). Проучване на мнението на родителите относно заниманията на децата от предучилищна възраст с български народни танци. – Научни трудове, пътуващ семинар Шумен–Белград–Будапеща–Виена „Иновации в образованието“. Шумен: Фабер, 285–291. [Bazelkov, St., Ignatova, T. (2013). Prouchvane na mnenieto na roditelite otnosno zanimaniqta na decata ot preduchilistna vyzrast s bylgarski narodni tanci. Shumen: Faber, 285–291.]
- Базелков, С. (2017). Стимулиране на двигателната активност на учениците от началния етап на основна образователна степен. – В: Годишник на ШУ „Епископ Константин Преславски“. Т. XXI D, ПФ, Шумен: Университетско издателство 734–739. [Bazelkov, St. (2017). Stimulirane na dvgatelnata aktivnost na uchenicite ot nachalniq etap na osnovna obrazovatelna stepen. Shumen: UI, 734–739]
- Бижков, Г., Краевски, В. (1999). Методология и методи на педагогическите изследвания. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. [Bizhkov, G., Kraevski, V. (1999). Metodologia i metodi na pedagogicheskite izsledvania. Sofia: UI „Sv. Kliment Ohridski“.]

- Господинов, Б. (2016). Научното педагогическо изследване. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. ISBN 978-954-074-101-7. [Gospodinov, B. (2016). Nauchnoto pedagogicheskoto izsledvane. Sofia: UI „Sv. Kliment Ohridski“. ISBN 978-954-074-101-7.]
- Григоров, Б. (2008). Кратка история на българската фолклорна хореография. София: Росна китка. [Ganev, B. (2008). Kratka istoriq na bylgarskata folklorna horeografiq. Sofia: Rosna kitka.]
- Желев, С. (2008). Маркетингови изследвания. София: УИ „Стопанство“. [Zhelev, S. Marketingovi izsledvania. Sofia: UI „Stopanstvo“.]
- Крумова-Цончева, К., Грозданов, К. (2004). Ритмика и танци. Велико Търново: Бойка. [Krumova-Tsoncheva, K., Grozdanov, K. (2004). Ritmika i tanci. Veliko Turnovo: Boyka.]
- Мифитишев, К. (1977). Музиката в гимнастиката. Учебно ръководство за ВИФ. МФ, София: Медицина и физкултура. [Mitishev, K. (1977). Muzikata v gimnastikata. Uchebno rykovodstvo za VIF. Sofia: MF.]
- О’Фарил Е. (1982). Проучване състоянието на физическата подготовка и влиянието на координационните способности за развитието ѝ при млади състезателки на художествена гимнастика – 11–14 г. в Република Куба. Дисертация. ВИФ „Г. Димитров“, София. [O’Faril E. (1982). Prouchvane systoqniето na fizicheskata podgotovka i vlianiето na koordinacionните sposobnosti za razvitiето i pri mladite systezatelki na hudojestvena gimnastika – 11-14 g. v Republika Kuba, Disertacia. VIF „G. Dimitrov“, Sofia.]
- Самоковлиева, М. (1998). Музиката във физическото възпитание на учащите се. София. [Samokovlieva, M. (1998). Muzikata vuv fizicheskoto vyzpitanie na uchshite se. Sofia.]
- Сантова, М. и колектив. (2004). Живи човешки съкровища – България. София: АИ „Проф. Марин Дринов“. ISBN 954-430-984-5 [Santova, M i kolektiv. (2004). Jivi choveshki sikrovishta – Bylgaria. Sofia: AI „Prof.Marin Drinov“. ISBN 954-430-984-5.]
- Стойчев, Ч. (2018). Анализ на новите учебни програми за общообразователна подготовка за средна образователна степен по физическо възпитание и спорт. – В: Годишник на Шуменския университет „Епископ Константин Преславски. Т. XXII Д, ПФ, 835–842; [Stojchev, Ch. (2018). Analiz na novite uchebni program za obshtoobrazovatelna podgotovka za sredna obrazovatelna stepen po fizicheskoto vyzpitanie i sport, PF, 835–842.]
- Собянина, И., Замогильнова, А. (2002). Основы теории физической культуры: Учебное пособие для учащихся старших классов общеобразовательных школ. Москва, Шюя: ШГПУ
- Zachopoulou, E., Tspakidou, A., Derri, V. (2004). Effects of a developmentally appropriate music and movement program on motor performance. – In: Early Childhood Research Quarterly, 19 (4), pp. 631-642.

АНКЕТНА КАРТА за ученици по ФВС

Уважаеми ученици, анкетата се прави с цел проучване мнението Ви относно изучаването на народни хора и танци като част от учебната програма по физическо възпитание и спорт.

1. Какъв е Вашият пол?

- а) момче
- б) момиче

2. Каква е Вашата възраст?

.....

3. В кой клас сте ученик/чка?

.....

4. Според Вас имат ли място народните хора и танци в часовете по физическо възпитание и спорт?

- а) Да, там е мястото, където трябва се запознаем с тях.
- б) Не, мястото им е в школите по танци.

5. Смятате ли, че народните хора и танци са трудни за изучаване?

- а) Да, трудно се справям с изучаването им.
- б) Не, нямам проблем с изучаването им.

6. Как според Вас най-лесно могат да се изучават народните хора и танци в часовете по физическо възпитание и спорт?

- а) демонстрация от страна на учителя
- б) мултимедия
- в) многократни повторения на хорото от учениците
- г) нито един от посочените, защото танците са ми трудни

7. Познавате ли българските народни хора и танци и умеете ли да ги играете?

- а) Да, умея ги и играя с удоволствие.
- б) Не, не ги умея.

8. Колко народни хора и танци можете да играете?

- а) 1–4
- б) 5–9
- в) над 10
- г) нито едно

9. Посещавате ли в свободното си време школа или клуб по народни хора и танци?

- а) да
- б) не

10. Необходимо ли е според Вас задължителното изучаване на народни хора и танци?

- а) Да, всеки трябва да познава и владее българските народни хора и танци.
- б) Не, трябва да са само по желание.

11. Според Вас народните танци биха ли подобрили двигателната Ви култура?
- Да, танците имат всестранно въздействие.
 - Не, при танците няма голямо натоварване.
12. Смятате ли, че учителят е този, който трябва да Ви мотивира да се занимавате с народни хора и танци?
- да
 - не
13. Ако в училището се организират извънкласни занимания по вид спорт, какъв ще изберете?
-
14. Бихте ли се записали на занимания по народни хора и танци, организирани в училище?
- Да, с най-голямо удоволствие.
 - Само ако това ще повиши оценката ми.
 - Не, няма смисъл.
15. Как според Вас можем да Ви стимулираме да се включите в занимания по народни хора и танци?
- надигравания между класовете
 - организиране на Ден на народните танци
 - в основата е учителят
 - най-важният фактор е семейната среда
 - като се пише оценка
 - по никакъв начин.

ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

1. Какво е отношението Ви към часовете по физическо възпитание и спорт (ФВС)?
- Участвам с удоволствие.
 - Неприятни са ми, но знам, че са необходими.
 - Намирам ги за неефективни и ненужни.
2. По време на дистанционното обучение влизахте ли с желание и интерес в часовете по ФВС?
- да
 - не
3. Според Вас разискваните теми по време на дистанционното обучение по ФВС бяха ли интересни и полезни?
- Да, бяха разнообразни и интересни.
 - Не, нищо ново и интересно.
 - Беше ми безинтересно и не слушах.
4. Срещнахте ли затруднения с изпълнението на поставените Ви online задачи по ФВС?
- Да, затрудних се.

б) Не, бяха лесни.

5. Научихте ли нещо ново по време на online обучението по ФВС?

а) да

б) не

6. Напишете с няколко думи какво научихте по време на часовете:

.....

7. Какви теми според Вас трябва да се разискват, ако има отново online часове по ФВС?

.....

8. Коя форма за провеждане на часовете по ФВС предпочитате?

а) присъствена

б) online.

9. Каква оценка бихте поставили на г-жа Невена Николова (Вашия учител по ФВС)?

а) 6

б) 5

в) 4

г) 3

д) 2

10. Каква е Вашата препоръка към нея?

докторант Невена Николова
Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“
Педагогически факултет
учител по ФВС в СУ „Христо Ботев“, гр. Русе
тел.: +359 887 688 101
имейл: nev_ven@abv.bg
ID в ORCID: 0000-0003-1189-241

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ОБРАЗОВАТЕЛНАТА СРЕДА ЗА ОСИГУРЯВАНЕ НА КАЧЕСТВЕНО ОБУЧЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ В СРЕДНОТО УЧИЛИЩЕ

СТЕФАН МИЛЕТИЕВ, БИЛЯНА ТУМАНОВА-РАНГЕЛОВА

INVESTIGATING THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT FOR PROVIDING QUALITY TEACHING IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE SECONDARY SCHOOL

STEFAN MILETIEV, BILYANA TUMANOVA-RANGELOVA

Резюме. Докладът представя част от проучване на образователната среда, която оказва влияние върху качеството на обучението по физическо възпитание и спорт в средното училище. Поставя се акцент върху изследователската програма и концептуалните идеи, свързани с идентифициране на фактори, които помагат или пречат за: развиване на двигателната активност на учениците в отделни етапи на образователната система; пълноценна работа на учителите по физическо възпитание и спорт.

Изследователската работа се реализира чрез комбинация от количествени и качествени методи, което дава възможност да бъдат обхванати мненията и оценките на различните целеви групи. Без претенции за представителност и изчерпателност, изследването набира полезна информация в съответствие с основната цел. Получените резултати позволяват да се направят важни изводи за нагласите и очакванията от обучението по физическо възпитание и спорт на учители и ученици от различни етапи на средното образование. Обобщават се мненията на педагогически специалисти относно възможностите за подпомагане процеса на адаптация на младите учители в училищната среда.

Ключови думи: *образователна среда, качествено обучение, двигателна активност, подпомагащи фактори, пречещи фактори.*

Abstract. The report presents part of a study of the educational environment that influences the quality of teaching physical education and sport in secondary school. Emphasis is placed on the research program and conceptual ideas related to the identification of factors that help or hinder: developing students' motor activity in separate stages of the educational system; full-time work for physical education teachers and debate.

The research work is realized through a combination of quantitative and qualitative methods, which makes it possible to capture the opinions and assessments of the different target groups. Without pretensions to representativeness and comprehensiveness, the study gathers useful information by the main objective. The obtained results make it possible to draw important conclusions about the attitudes and expectations of physical education and sports training of teachers and students from different stages of secondary education. The opinions of pedagogical specialists regarding the possibilities of supporting the process of adaptation of young teachers in the school environment are summarized.

Keywords: *educational environment, quality education, motor activity, supporting factors, hindering factors.*

Настоящото изследване е с акцент към средното образование, тъй като отношението и нагласата на младите хора към спортните занимания се формират до голяма степен в средното училище.

Актуалността на проблема, свързан с изследване на образователната среда за осигуряване на качествено обучение по ФВС в средното училище, произтича от тенденцията за устойчива Европа до 2030 г., която е естественото продължение на стратегията на ЕС „Европа 2020“ за интелигентен, устойчив и приобщаващ растеж. В научните изследвания на автори от различни европейски страни се открояват основни акценти, които са ориентирани към характеристиките на новата образователна среда и нейните компоненти. Конструктивисткият дизайн на обучението включва в единство специфична физическа среда и специфични педагогически взаимодействия.

Основна цел на настоящия доклад е да се представи проучване на съвкупността от фактори, които оказват съществено влияние върху образователната среда и са определящи за повишаване на качеството на обучението по ФВС в средното училище. Изследването е насочено към основните образователни субекти – ученици и учители. Акцентът се поставя върху двигателната активност на учениците от различните етапи на образованието (начален, прогимназиален и гимназиален). Очаква се да се идентифицират съществени фактори, които подпомагат или пречат в спортната подготовка както на ученици с изяви спортни възможности, така и на ученици с образователни дефицити и застрашени от отпадане, тъй като това са фактори за индивидуализиране в обучението. Изследването е насочено и към учителите по ФВС, като се откроява група на млади (начинаещи) учители, които се нуждаят от подкрепяща среда за придобиване на педагогически опит и практически подходи за използване на действени инструменти.

Методологията на проучването обхваща събиране, анализ и обобщаване на информация, изработване на изследователски инструментариум. Разработеният инструментариум може да провокира нови изследвания. Идентифицираните съществени фактори, подпомагащи образователната среда по ФВС за осигуряване на качествено обучение на различни етапи в средното училище, може да се определят като принос в теоретичен и практически план за решаване на проблема за стимулиране на двигателната активност на учениците от средното училище.

Теоретико-методическите подходи за създаване на съвременна система за физическо възпитание и спорт се определят от потребностите на хората от двигателна активност. Чрез спортната дейност се задоволяват жизненоважните човешки потребности от движение, постижение и развитие. В научните изследвания се откроява социалната същност на спорта, като се има предвид, че във всяка една спортна дейност човек не само

проявява своите възможности, но се формира, развива и усъвършенства (вж. Игнатов, 2015; Туманова, Цонева, 2015; Туманова, 2019; Пелтекова, 2014 и др.)

Образователната среда се определя като диалогична, интерактивна, хуманистична (Тодорина, 2010). Заедно със знанията и уменията се включват отношенията, нагласите и иновативният дух (Лазаров, Лалова, 2016). Важно място заема мотивационният дизайн, който се фокусира върху мотивационните аспекти на учебната среда. Основен акцент е разбирането, че хората са мотивирани, когато нещо има стойност за тях и когато те имат позитивни, оптимистични очаквания за резултатите от процеса (Keller, 2006). Известни са и изследвания със сравнително малък обхват, но даващи добра представа за нагласите и отношенията на учители и ученици към образователна среда, базираща се на конструктивистките приоритети (Холенбек, Кирова, Бояджиева, Тафрова, 2009; Чавдарова, Пенкова, Цветкова, 2013).

Научната проблематика се свързва с настъпващите промени в глобализацията, които засягат живота на хората в много аспекти, като все по-определено авторите в областта на спортологията определят редовната физическа активност като важен компонент на здравословния начин на живот (вж. Милетиев, 2022).

Много са мотивиращите фактори в живота на човека още от ранна детска възраст – съзнавани и несъзнавани, физиологични, афективни, социални. Мотивацията се определя като фактор, насочващ и определящ поведението (Пирьова, 2008).

Мотивацията за спортно постижение се свързва с потребността от реализация, а именно потребността от осъществяването на собствените вродени възможности и способности, като тази висша потребност, според йерархията на потребностите, може да бъде задоволена само чрез усъвършенстване на личността по пътя на усвояването на нови знания и умения (Маслоу, 2010.)

При осъществяване на изследването се допуска, че:

- Има ключови фактори в образователната среда, които могат да подкрепят двигателната активност на ученици от различните етапи и степени на образованието (начален, прогимназиален и гимназиален).
- Учителите по ФВС имат опит в образователната среда и най-често умеят да се справят с възникнали проблемни ситуации в нея. Сред тях има млади учители, които са участници в образователния процес. Те се нуждаят от подкрепяща среда за придобиване на педагогически опит.

Акцентът се поставя върху изследване на образователната среда, която определя двигателната активност на учениците – определяща двигателната активност среда (ОДАС), т.е. включва взаимоотношенията с други индивиди (съученици, учители, треньори, родители и др.). Теоретичното осмисляне на общите характеристики на средата дава основание да се твърди, че ОДАС е във връзка с изграждането на нагласа (attitude) като част от триадата знания–умения–нагласа, т.е. познавателната активност на индивида е обвързана със средата, има ситуативен характер. Изясняването на ключовите фактори във взаимодействието между ОДАС и ситуативната познавателна активност (СПА) може да послужи за създаване на подкрепяща среда, която, от една страна, ще благоприятства развиването на спортните възможности и ще позволява изява на учениците. От друга страна, може да осигури възможности за превенция на явлението *отпадащи ученици* чрез средствата на спорта. В тази връзка е необходимо да се изяснят фундаментални принципи за йерархизиране на съществените фактори, които определят характеристиките на образователната среда, осигуряваща качествено обучение по ФВС.

Изследователските задачи са свързани с изпълнение на комплекс от дейности:

- Анализира се научна литература по проблема и се концептуализират водещи идеи в спортологията като теоретична основа за изследване на образователната среда по физическо възпитание и спорт на различни етапи от обучението в средното училище.
- Изготвя се изследователски инструментариум, като се разработват въпроси със структуриран отговор и със свободен отговор, предназначени за учители по ФВС, като се идентифицира група на млади (начинаещи учители).
- Изготвя се изследователски инструментариум за ученици от начален, прогимназиален и от двата гимназиални етапа; както и изследователски инструментариум за директори на училища, треньори и експерти в сферата на физическото възпитание и спорта.
- Проучват се нагласите и очакванията от обучението по ФВС на учители и ученици от различни етапи на средното образование.
- Идентифицират се две групи ученици от начален и прогимназиален етап: ученици, изявили се с по-високи постижения в спортните занимания; ученици с образователни дефицити и застрашени от отпадане от училище.
- Проучва се мнението на начинаещи учители по ФВС, директори и треньори относно възможностите за подпомагане на процеса на адаптация на младите учители по ФВС в училищната среда.

- Събират се емпирични данни от изследваните лица според идентифицираните групи; анализират се данните от проучванията и се обобщават резултатите.
- Идентифицират се съществени фактори, подпомагащи образователната среда по ФВС за осигуряване на качествено обучение на различни етапи в средното училище; идентифицират се и фактори, които влияят негативно на този процес.
- Получените резултати се разпространяват сред учители, треньори, директори и експерти в сферата на физическото възпитание и спорта.

Изследването има принос към решаване на проблема за стимулиране на двигателната активност на учениците от средното училище. Предлагат се решения, които засягат особено чувствителната част на обществото – образователните субекти: ученици и учители. Обобщават се препоръки за изграждане на образователна среда, която да бъде подкрепяща както за изявените в спортните занимания ученици, така и за тези с образователни дефицити.

Открояват се възможности за адекватни действия на педагогическите специалисти в образователната среда. Поставя се акцент върху пълноценната адаптация на начинаещите учители по ФВС. Нататък в изложението представяме именно тази част от резултатите – данни и изводи, направени от анкетирането на млади учители по ФВС, тъй като в ограничения обем не е възможно да бъдат представени всички резултати поради техния многоаспектен характер.

В проучването са включени общо **215** учители по ФВС, една трета от които са до 35-годишна възраст, от различни видове училища в страната.

Изготвената анкетна карта съдържа **16 въпроса**, от които 15 със структуриран отговор и 1 със свободен отговор. От въпросите със структуриран отговор 6 изискват само един отговор, а останалите 9 допускат повече възможности.

Анкетната карта е структурирана в три тематични блока. Обособяването на тези съдържателни области улеснява анализа на отговорите.

Първият блок обхваща въпроси (№ 1–4), свързани с избора на професия, значимостта ѝ и перспективите за професионално развитие в системата на образованието и на физическата култура и спорта чрез учителската професия.

С въпросите от втория блок (№ 5–9) се цели да се разкрие самооценката на анкетираните във връзка с професионалната компетентност на младия учител, проблеми, с които той се сблъсква в професионалната си дейност, както и с готовността за включване в различните форми на продължаваща квалификация.

С третия блок въпроси (№ 10–16) може да се установи мнението на младите учители конкретно за средата, в която работят, необходимостта от подкрепа в тази среда, както и това кои са факторите за успешна реализация и задържане в професията.

Въпросите от първия блок позволяват да се направят някои изводи за нагласите на учителите по ФВС за практикуване на професията, за избора и за това, което ги мотивира да бъдат учители.

Отговорите на въпроса, свързан с мотивите за избор на професия („Защо избрахте учителската професия?“), показват, че младите учители са направили своя съзнателен избор за тази професия. Незначителен брой учители от извадката (2%) не са мотивирани да работят като учители.

Преобладаващата част от младите учители свързват професията с развитието си в системата на образованието и физическата култура и спорта. Отговорите на въпроса „Кога се насочихте към учителската професия?“ се разпределят почти по равно: по време на спортната кариера на учителя; след завършване на средно образование; по време на обучението в спортната академия (висшето училище). Незначителен е процентът на отговорилите (2%), че са взели това решение, след като не са се реализирали другаде.

Отношението на младите учители към избраната от тях професия се потвърждава и от отговорите на въпрос № 3 (фиг. 1).



Фиг. 1. Резултати (първи блок – въпрос № 3)

По отношение на перспективата за развитие („Каква е перспективата Ви за развитие в системата на образованието и спорта чрез учителската професия?“), която имат младите учители в системата на образование-

то, най-голям процент от анкетираните (58%) заявяват, че на този етап професията ги удовлетворява. Като незначителен може да се определи процентът на тези, които работят временно в училище (2%) или предвиждат да напуснат системата на образованието (3%).

Отговорите на въпросите от първия блок дават основание да се направи извод, че младите учители по ФВС осъзнават избора, който са направили като правилен, като отчитат значимостта на професията.

Данните от отговорите на въпросите от втория блок показват, че анкетираните (96%) се считат за компетентни по спортната специалност, която са усвоили във висшето училище. Едва 4% признават, че не са достатъчно компетентни по специалността (въпрос № 5 „Считате ли се компетентен по спортната специалност, която сте усвоили във висшето училище?“).

Анкетираните умеят да определят силните си професионални страни като млади учители („Кои са Вашите силни професионални страни като млад учител?“) и изтъкват съвременните си познания и подготовка във физическото възпитание и спорта, използването на съвременни методи на обучение; възможностите си да ръководят спортен клуб в училището; доброто познаване на възрастовите особености на учениците и спортните им възможности; своята иновативност.

Като се имат предвид данните от отговорите на въпрос № 5 за високата самооценка на учителите за компетентностите си по специалността, може да се твърди, че съвсем очаквани са резултатите, от които се вижда, че анкетираните не срещат особени затруднения по предметната област ФВС („В кои от посочените области считате, че имате пропуски в базовата подготовка?“). Учителите обаче идентифицират различни други аспекти, по които им липсват познания, за да практикуват по-успешно учителската си професия – нормативна уредба, работа по проекти, чуждоезикова подготовка и пр..

Отговорите на въпроса „Идентифицирате ли проблеми в професионалната си дейност като млад учител?“ са свързани предимно с материалната база, работата с родителите на учениците, както и работата с някои ученици. Голяма част от младите учители (49%) не признават за проблеми в пряката си педагогическа практика

В отговорите на въпрос № 9 („Бихте ли се включили във форми за продължаваща квалификация?“) младите учители категорично (92%) заявяват желание за повишаване на квалификацията си, като по този начин изразяват готовност да развият допълнителни професионални компетентности. Включването във форми на продължаваща квалификация може да се интерпретира като част от възможностите за създаване на подкрепяща среда в работата на младите учители по ФВС.

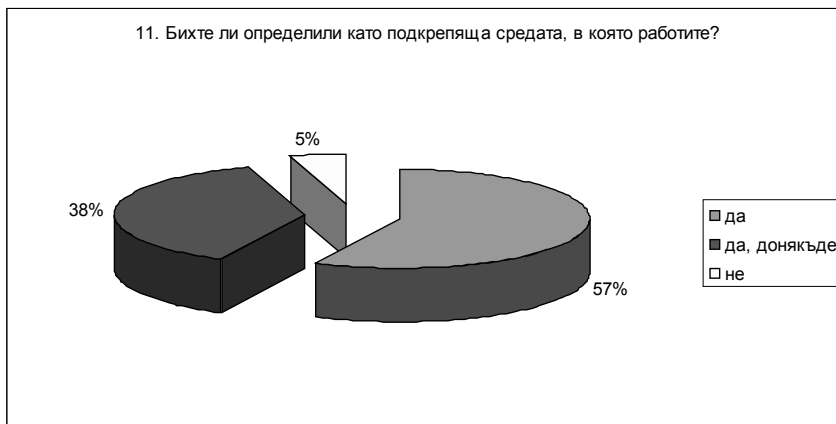
От получените данни за втория блок въпроси може да се направят следващите изводи:

- Младите учители се самооценяват като компетентни в областта на физическата култура и спорта. Те обаче отчитат и някои пропуски в подготовката си за практикуване на учителската професия.
- Посочените от анкетираните проблеми очертават необходимостта от подкрепяща среда за младия учител по ФВС в училище.
- Учителите осъзнават допълнителната квалификация като неотменна част от своята професионална дейност.
- Въпросите от третия съдържателен блок са пряко свързани с очакванията за „подкрепяща среда“ сред анкетираните учители по ФВС до 35-годишна възраст.
- Голяма част от тях заявяват, че се нуждаят от помощ в дейността си като учители (фиг. 2). Повече от половината не са така категорични, но все пак не крият, че изпитват понякога потребност от подкрепа в педагогическата си дейност.



Фиг. 2. Резултати (трети блок – въпрос № 10)

Данните от отговорите на въпрос 11 (фиг. 3) показват, че голяма част от изследваните лица определят като подкрепяща средата, в която работят, но не са малко и тези, които не са така категорични.



Фиг. 3. Резултати (трети блок – въпрос № 11)

Подкрепа при въвеждане в професията младите учители (55%) срещат от страна на колегата по същия учебен предмет („Кой Ви подкрепя (подпомага) в училище при въвеждането Ви в учителската професия?“). Подчертава се и подкрепата на директора. Само една четвърт от анкетираните посочват, че главният учител подпомага дейността им.

Резултатите показват, че младите учители имат определени очаквания за уменията и личностните качества, които трябва да притежават колегите, които ги въвеждат в професията („Какви умения и личностни качества очаквате да притежават колегите, които ви въвеждат/подпомагат в работата?“): *търпимост, критичност, отговорност, откритост, ангажираност, с изявени спортни постижения, ангажираност доверие, умения за работа в екип.*

Отговорите на въпроса „В кои области очаквахте и получихте съдействие и подкрепа?“ са по посока на: водене на учебна и училищна документация, подготовка на уроци, работа с родители и адаптация към педагогическия колектив, работа в интеркултурна среда; работа с деца и ученици със СОП, както и с ученици с изявени спортни възможности; подготовка на извънкласни дейности (клуб, състезания и пр.).

Анализът на данните за факторите, които подкрепят задържането на младите учители по ФВС в професията („Кои фактори биха повлияли, за да продължите да работите като учител?“) показва, че това са: заплащането, подобряването на материалната база, спортните постижения на учениците, подобряване на качеството на спортното образование. Почти по равно се разпределят данните и за кариерното израстване, признаването на резултатите от дейността на учителя от ръководството на училището, както и от родителите, колегите от педагогическия екип. Важно е да се отбележи, че учителите осмислят участието си в продължаваща квалификация като

условие за задържане в професията. Обяснението може да се търси в стремежа на учителите към постигане на качествено образование чрез повишаване на собствената си квалификация.

Свободните отговори на въпроса „Какви са Вашите предложения за подобряване на училищната среда в подкрепа на младите учители?“ може да се обобщят в няколко аспекта: възможности за изява на професионалните и личностните качества на младия учител по ФВС; подобряване на материалната база; оценяване на учителския труд; повишаване на обществения престиж на професията; адаптация в педагогическия колектив; възможности за допълнителна квалификация и професионално развитие; административни мерки.

Изводите, които се налагат от данните за третия блок въпроси, са:

- Младите учители по ФВС се нуждаят от подкрепа в педагогическата си дейност. Оценяват средата, в която работят, предимно като подкрепяща.
- Умеят да характеризират конкретната подкрепяща среда; имат определени очаквания за личностните качества, които трябва да притежават колегите, които ги въвеждат в професията. Срещат подкрепа предимно от колегите си по ФВС и от директорите на училищата.
- Необходимо е да се отчитат факторите, които благоприятстват задържането на младите учители в професията, както и да се търсят възможности за повишаване на мотивацията им за практикуване на учителската професия.
- Значимостта на проблематиката, която се поставя с това изследване, изисква и продължаване на научните проучвания. Направените анализи и разработените материали ще послужат за включване на резултатите в съществуващи и нови учебни дисциплини, както и за краткосрочни учебни програми за обучения на учители по ФВС. Резултатите от изследователската работа може да послужат за разширяване на научните обобщения по посока и на други явления в разглежданата област; да провокират нови изследвания.

БИБЛИОГРАФИЯ

Игнатов, Г. (2015). Оптимизиране на учебния процес в специалността „Физическо възпитание и спорт“ в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. – В: Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта. Седма международна научна конференция. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. [Ignatov, G. (2015). Optimizirane na uchebniya protses v spetsialnostta „Fizicheskoto vŭzpitanie i sport“ v Sofiŭskiya universitet „Sv. Kliment Okhridski“. – V:

- Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта. Sedma mezhhdunarodna nauchna konferentsiya. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Okhridski“.]
- Нишкова, Ст., Мирчева, В. (2008). Световното движение „Образование за всички“ и образователните програми на ЮНЕСКО. – В: Наука, № 2. [Nishkova, St. Mircheva, V. (2008). Svetovnoto dvizhenie „Obrazovanie za vsichki“ i obrazovatelните програми на YUNESKO. – V: Nauka, № 2.]
- Лазаров, Б. Лалова, Д. (2016). Определящата поведението среда като средство за управление. – В: Образование и технологии, № 7, 8–15. [Lazarov, B. Lalova, D. 2016. Opredelyashтата povedeniето sreda kato sredstvo za upravlenie. – V: Obrazovanie i tekhnologii, № 7, 8–15.]
- Маслоу, Е. (2010). Мотивация и личност. София: Кибеа. [Maslou, E. (2010). Motivatsiya i lichnost. Sofia: Kibea.]
- Миленкова, В. Мирчева, В. (2002). Отпадането от училище – нарушена социализация. – В: Педагогика, № 3. [Milenkova, V. Mircheva, V. (2002). Ot padaneto ot uchilishte – narushena sotsializatsiya. – V: Pedagogika, № 3.]
- Милетиев, С. (2022). Спорт и валеологично образование. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. [Miletiev, S. (2022). Sport i valeologichno obrazovanie. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Okhridski“.]
- Пелтекова, И. (2014). Формиране на компетенции на студентите с професионална квалификация „учител по физическо възпитание“ в процеса на практическото им обучение. (Е. Рангелова, ред.) – В: Психолого-педагогически проблеми на развитието на личността на професионалиста в условията на университетското образование. София, 464–468. [Peltekova, I. (2014). Formirane na kompetentsii na studentite s profesionalna kvalifikatsiya „uchitel po fizicheskoto възпитание“ v protsesa na prakticheskoto im obu–chenie. (E. Rangelova, red.) – V: Psikhologo-pedagogicheski problemi na razvitiето na lichnostta na profesionalista v usloviyata na universitet-skoto obrazovanie. Sofia, 464–468.]
- Пирьова, Б. (2008). Невробиологични основи на детското развитие. София: НБУ. [Pir'ova, B. (2008). Nevrobiologichni osnovi na det-skoto razvitie. Sofia: NBU.]
- Тодорина, Д. (2010). Създаване на интерактивна образователна среда (теоретични и приложни аспекти). – В: Интерактивните методи в съвременното образование. София. [Todorina, D. (2010). Sūzdavane na interaktivna obrazovatelna sreda (teoretichni i prilozhni aspekti). – V: Interaktivnite metodi v sūvremennoto obrazovanie. Sofia.]
- Туманова, Б. (2019). Физически упражнения при възрастни хора. – В: Trakia Journal of Sciences. Vol. 17, Suppl. 1, 692–695. doi: 10.15547/tjs.2019.s.01.113. <http://www.uni-sz.bg>. Indexed by: CROSSREF; DOAJ; ROAD. [Tumanova, B. (2019). Fizicheski uprazhneniya pri vūzrastni khora. – V: Trakia Journal of Sciences. Vol. 17, Suppl. 1, 692–695. doi: 10.15547/tjs.2019.s.01.113. <http://www.uni-sz.bg>.]
- Туманова, Б. Цонева, С. (2015). Провокиране на мотивация за спортни постижения чрез средствата на плуването при хора с увреждания. – В: Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта. София: УИП, 141–147. [Tumanova, B. Tsoneva, S. (2015). Provokirane na motivatsiya za sportni postizheniya chrez sredstvata na pluvaneto pri khora s uvrezhdaniya. – V: Sūvremenni tendentsii na fizicheskoto възпитание i sporta. Sofia: UIP, 141–147.]

- Холенбек, Д., Кирова, М., Бояджиева, Е., Тафрова-Григорова, А. (2009). Ученици и учители за настоящата и предпочитана учебна среда – резултати от едно проучване. – В: Химия/Chemistry, 18, 349–369. [Holenbek, D., Kirova, M., Boyadzhieva, E., Tafrova-Grigorova, A. (2009). Uchenitsi i uchiteli za nastoyashtata i predpochitana uchebna sreda – rezultati ot edno prouchvane. – V: Khimiya/Chemistry, 18, 349–369.]
- Чавдарова, А., Пенкова, Р., Цветкова, Н. (2013). Изучаване на езици от зрелостниците – нагласи, оценки, перспективи. – В: Чуждоезиково обучение, 2013, № 1, 27–38. [Chavdarova, A., Penkova, R., Tsvetkova, N. (2013). Izuchavane na ezitsi ot zrelostnitsite – naglasi, otsenki, perspektivi. – V: Chuzhdoezиково obuchenie, 2013, № 1, 27–38.]
- Keller, K. (2006). Strategic Brand Management Process. – In: Perspectives of Modern Brand Management, ed. Dr Franz-Rudolf Esch.

доц. д-р Стефан Милетиев
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
тел.: + 359 888 437 734
имейл: smiletiev@uni-sofia.bg
ORCID ID: 0000-0002-2772-0978

доц. д-р Биляна Туманова-Рангелова
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
тел.: + 359 0887 593 000
имейл: bilytumanova@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-2853865X

ПРЕВЕНЦИЯТА НА МУСКУЛНИ ТРАВМИ В ТРЕНИРОВЪЧНИЯ РЕЖИМ НА СТУДЕНТИ ФУТБОЛИСТИ

ТЕОДОР ГЕОРГИЕВ, ГЕОРГИ ИГНАТОВ

THE PREVENTION OF MUSCLE INJURIES IN THE TRAINING REGIME OF UNIVERSITY FOOTBALL PLAYERS

TEODOR GEORGIEV, GEORGI IGNATOV

Резюме. Футболът е травматичен спорт, а напоследък в спорта все повече се говори за значимостта от превенцията на травми. Профилът на студентите футболисти се различава от този на професионалните футболисти. Целта на настоящото изследване е да се провери дали превенцията на мускулни травми е част от тренировъчния режим на студентите, които играят за университетските отбори, както и информираността и отношението на студентите футболисти към превенцията на футболните травми. Бяха анкетирани петдесет и шест студенти от два софийски университета. Като заключение от направеното проучване може да кажем, че въпреки необходимостта от превенция на мускулни травми, а и спортни травми като цяло, нейното приложение в университетския футбол е недостатъчно разпространено.

Ключови думи: футбол, студенти, травми, превенция, информираност, отношение

Abstract. Football is a traumatic sport, and recently there has been increasing talk about the importance of injury prevention. The profile of university football players differs from that of professionals. The present study aimed to examine whether muscle injury prevention is part of the training regimen of students playing for university teams, as well as the awareness and attitudes of university football players toward injury prevention. Fifty-six students from two Sofia universities were surveyed. We can conclude, that despite the need for muscle injury prevention, and sports injury prevention in general, its application in university football is not widespread enough.

Keywords: football, students, injuries, prevention, awareness, attitude.

Футболът е най-популярният и най-масов спорт в света. Голямата му популярност и масовото му практикуване може да се обясни с неговата достъпност, оригиналност, динамичност и разнообразие. Авторите Маргаритов и Кабаков (2021) твърдят, че „Съвременната футболна игра се отличава с интензивно ниво на състезателна дейност – бързо преливане на ситуацияте от фаза защита във фаза нападение“. Футболът е сполучливо съчетание между оригиналността на формата, специфичността на съдържанието и емоционалността, предизвикана от умениято, творчеството и фантазията на футболистите при реализирането на индивидуалните и колективните игрови действия при създаването на головите ситуации, при реализиране на крайната цел на играта – отбелязването на гол (Ангелов и кол., 1987; Шишков и кол., 1992).

Футболът е широко достъпна игра, която се характеризира с огромно разнообразие и не повтораемост на действията, постоянно сменящи се игрови ситуации, наличие на единоборства с противника и колективен характер на действията, насочени към постигане на успеха (Денев, 2018), а според Атанасов (2013), футболът е част от физическата култура на човечеството и притежава някаква трудно обяснима магическа сила да увлича хората.

Студентският футбол в България има дългогодишна история и се явява основно звено от аматьорския футбол и част от пирамидалната структура на българския футбол – футбол в детските градини, в училищата, детско-юношески футбол във футболните клубове, студентски футбол, аматьорски, професионален футбол. Студентското футболно първенство е едно от най-добре организирани студентски първенства и се администрира от Техническата комисия по футбол към Асоциацията за университетски спорт „Академик“ и Българския футболен съюз чрез Аматьорската футболна лига (Игнатов, 2012a). В него имат право на участие само студенти с аматьорски статут (студенти, играещи в професионални клубове нямат право на участие), без възрастово ограничение. Всяка година участват между 18 и 24 отбора на висшите училища, разделени на три групи: група А – гр. София, която е най-многобройна – между 12–16 отбора; група Б – гр. Пловдив, между 4–7 отбора; и група В – обхващаща висшите училища от Северна България, между 4–7 отбора (Игнатов, 2011, 2012b, 2014, 2015a, 2015b, 2017a, 2017b, 2019, 2022; Игнатов, Димов, 2018).

И днес обучението по футбол заема непроменено, водещо и престижно място във физическото възпитание на студентите. Главното направление в работата на спортните педагози е полагането на усилия за подобряване на качеството и ефективността на обучението на студентите, предпочели да се занимават с футбол във висшите училища (Игнатов, 2010).

Организацията на процеса по физическо възпитание и спорт и в частност по футбол във всички висши училища в България се реализира под следните форми: изборно-задължителна (спорт по избор), факултативна (по желание) и спортно усъвършенстване (Гаврилов, 2004; Игнатов, 2012a; Цолов, Иванов, 1998). Студентите сами избират формите на своето обучение с насоченост футбол. Обучението в изборно-задължителната форма се осъществява в профилирани групи с футболна насоченост. В тези часове участват студенти, които не са играли организирано футбол. Тук се изучават някои основни технико-тактически елементи, правилознание и т.н. Във факултативните групи акцентът е върху дозираните функционални натоварвания, които имат преобладаващо тонизиращ и здравнопрофилактичен ефект. В тези групи се включват всички студенти, желаещи да посещават занятията по физическо възпитание и спорт с насоченост футбол. Те обаче са извън учебното им натоварване. Групите по спортно усъвършенстване се формират от студенти

с изразени футболни умения, които са преминали през детско-юношеските школи на различни футболни клубове. Те представят съответния университет на студентските първенства на различно ниво (Гаврилов, 2004).

За съжаление, неизменна част от спорта е и спортният травматизъм както на професионално, така и на аматьорско ниво във всяка една възраст. Най-честите видове травми във футбола са мускулните разтежения (Van Beijsterveldt и кол., 2015; Ekstrand, Hägglund, Waldén, 2011b; Hawkins и кол., 2001). Според проучвания на някои автори като Ekstrand, Hägglund, Kristenson, Magnusson, Waldén, (2013) и Ekstrand, Waldén, Hägglund (2016) мускулните травми преобладават във футбола като са между 20 и 46% от всички травми, водещи до отсъствие от терена на професионално ниво, и между 18 и 23% (Ekstrand, Gillquist, 1983) при непрофесионалисти.

Притеснително е, че 1/3 от мускулните разтежения имат голям риск да настъпят отново при завръщане към игра (Orchard, Best, 2002), което е предпоставка за развитието на хроничен проблем.

Всичко това изисква внимание както от здравните специалисти, работещи в сферата, така и от треньорите и преподавателите по съответния вид спорт. На базите, където се провеждат заниманията по футбол, обикновено няма медицински работници и затова е необходимо преподавателите по футбол да имат основни знания за травмите, които биха настъпили по време на заниманията по футбол. В тази връзка в свое изследване Georgiev (2022) предлага въвеждането на методика за проследяване на травматизма в университетския спорт. Спортният педагог – в случая преподавателят по футбол, е първият човек, който може да окаже необходимата помощ на пострадалия студент. Познанията на преподавателя по футбол за прилагане на умения за първа помощ не трябва в никакъв случай да се подценяват и е желателно той непрекъснато да си припомня основните понятия, мероприятия и действия при най-често срещаните травми.

На университетско ниво проблемът със спортния травматизъм и неговата превенция не са достатъчно проучени. Студентите, които играят за университетските отбори, нямат редовни тренировъчни занимания, съчетават спортните занимания с работа, учене и т.н. Тези причини изискват по-различен подход при планирането и дозирането на тренировъчните натоварвания, с цел запазване здравето на студентите и постигане на изискваните от тях резултати.

Изложените по-горе фактори наложиха провеждането на настоящото изследване, което има за цел да провери дали превенцията на мускулни травми е част от тренировъчния режим на студентите, които играят за университетските отбори, както и информираността и отношението на студентите футболисти към превенцията на футболните травми. За изпълнение на целта си поставихме следните задачи: да се приложи анкетен метод

на проучване, да се обработят и анализират резултатите от анкетата, да се направят изводи от анкетното проучване и да се посочат препоръки за практиката.

Беше изготвена анкетна карта, за да се разбере:

- Дали студентите футболисти са имали мускулни травми, настъпили по време на футбол.
- Мнението на студентите футболисти относно превенцията на футболните травми.
- Честотата на физическо натоварване на студентите футболисти.
- Провеждат ли превантивни мероприятия като част от тренировъчните им програми.

Методика

Използвани са следните изследователски методи: теоретичен анализ и литературен обзор, анкетно проучване, математико-статистически метод за обработка и анализ на резултатите.

Затворената анкетна карта, състояща се от 14 въпроса, беше съставена според същността на проучването.

Изследването се проведе през месеците септември и октомври 2022 г.

Обект на изследването е превенцията на мускулни травми при студенти, играещи за университетските футболни отбори.

Предмет на изследването е мястото на превенцията на мускулни травми в тренировъчния режим на студентите футболисти.

Контингент са 56 студенти, част от представителните отбори на два софийски университета.

Получените резултати са анализирани и презентирани на базата на анализа на честоти (f) и проценти (%).

Резултати и дискусия

От резултатите, представени в таблица 1, се забелязва, че по-голямата част от участниците в проучването са с дългогодишен футболен опит като почти половината от тях са тренирали и играли футбол между 11 и 15 г., а 41,07% са се занимавали с футбол между 6 и 10 г.

Таблица 1. Колко години футболен стаж имате?

Футболен опит	от 1 до 5 г.	от 6 до 10 г.	от 11 до 15 г.	над 15 г.
Участници n (%)	2 (3,57%)	23 (41,07%)	26 (46,43%)	5 (8,93%)

Повече от половината (51,79%) от студентите футболисти се състезават и за друг отбор освен университетския (табл. 2), като най-често това са

отбори от Трета лига и „А“ окръжна футболни групи, тъй като регламентът на университетския футбол не позволява на професионални футболисти да участват в студентските първенства.

Таблица 2. Към този момент състезавате ли се за друг отбор, освен за университетския?

Отговор	Да	Не
Участници n (%)	29 (51,79%)	27 (48,21%)

По-голямата част (58,93%) от участниците в анкетата съобщават, че в отборите, през които са преминали, не са провеждани функционални изследвания за проследяване на гъвкавост, мобилност, мускулна симетрия, мускулна сила и мускулна издръжливост (табл. 3). Липсата на подобен подход ни лишава от важна информация относно функционалното и здравословното състояние на спортистите, което е рисков фактор за настъпване на травми, особено при спортисти, които участват на състезания.

Таблица 3. В отборите, в които сте играли в началото на всеки сезон, провеждани ли са с Вас функционални изследвания за проследяване на Вашата гъвкавост, мобилност, мускулна симетрия, мускулна сила и мускулна издръжливост?

Отговор	Да	Не	Не си спомням
Участници n (%)	19 (33,93%)	33 (58,93%)	4 (7,14%)

В таблица 4 са представени резултати, свързани с честотата на тренировъчните натоварвания по футбол, във фитнес и тренировки за крака. На въпроса „Колко често тренирате или извършвате занимания по футбол?“ най-голяма част от участниците в анкетата (37,5%) съобщават, че извършват 1–2 тренировъчни занимания в седмицата, 26,79% от анкетираните тренират 3–4 пъти седмично, а по 12,5% всеки ден или 5–6 пъти седмично. Прави впечатление, че 26,79% от анкетираните не тренират допълнително във фитнес, а 17,86% тренират по-рядко от 1–2 пъти в седмицата. 44,64% от анкетираните извършват допълнително тренировки за крака 1–2 пъти седмично (табл. 4). Намаленият брой на тренировъчните занимания, които извършват по-голямата част от студентите футболисти, налага търсенето и прилагането на оптимални варианти за тренировъчно натоварване, неговото дозиране, както и различни подходи с цел подобряване физическата подготовка, функционалното състояние и същевременно запазване на здравето.

Таблица 4. Колко често тренирате или извършвате занимания по футбол? Колко често тренирате във фитнес? Колко пъти седмично използвате тренировки за крака?

Отговор	Всеки ден	5–6 пъти седмично	3–4 пъти седмично	1–2 пъти седмично	По-рядко	Не тренирам
Занимания по футбол	7 (12,5%)	7 (12,5%)	15 (26,79%)	21 (37,5%)	4 (7,14%)	2 (3,57%)
Тренировки във фитнес	3 (5,36%)	8 (14,29%)	9 (16,07%)	11 (19,64%)	10 (17,86%)	15 (26,79%)
Тренировки за крака	2 (3,57%)	0	5 (8,93%)	25 (44,64%)	19 (33,93%)	5 (8,93%)

Голяма част (42,86%) от анкетиранияте съобщават, че към момента този тренировъчен режим по-скоро не им е достатъчен (табл. 5).

Таблица 5. Смятате ли, че този тренировъчен режим Ви е достатъчен?

Отговор	Да	По-скоро да	Не	По-скоро не
Участници n (%)	12 (21,43%)	12 (21,43%)	8 (14,29%)	24 (42,86%)

По отношение на спортните травми 66,07% от анкетиранияте посочват, че са получавали мускулно разтежение/разкъсване по време на футболната им кариера (табл. 6).

Таблица 6. Имали ли сте мускулно разтежение по време на футболната Ви кариера?

Отговор	Да	Не
Участници n (%)	37 (66,07%)	19 (33,93%)

През последните 6 месеца близо 20% са получили такава травма (табл. 7). Тези данни подкрепят твърдението, че мускулните травми са от най-честите травми във футбола и на професионално, и на аматьорско ниво (Canale и кол. 1981; Price и кол. 2004; Marshall и кол. 2007; Shankar и кол. 2007).

Таблица 7. Имали ли сте мускулно разтежение за последните 6 месеца?

Отговор	Да	Не
Участници n (%)	11 (19,64%)	45 (80,36%)

По отношение на превенцията 55,36% съобщават, че знаят какво означава терминът „превенция“, а 41,07% са чували, но не са запознати в детайли (табл. 8).

Таблица 8. Знаете ли какво означава терминът превенция (стабилизация)?

Отговор	Да	Чувал съм, но не съм запознат в детайли	Не
Участници n (%)	31 (55,36%)	23 (41,07%)	2 (3,57%)

Повече от половината участници в анкетата (51,79%) посочват, че по време на футболната им кариера, в отборите, в които са играли, не е било работено за превенция на мускулни травми (табл. 9). От тези, при които е било работено, при 51,85% е било в началото на тренировката, а при 48,15% – в края. Настъпването на мускулните травми е свързано и с умората, като рискът от такъв травматизъм се увеличава към края на всяко едно от полувремената (Ekstrand и кол., 2011a). Когато упражненията от програмата са изпълнени в свежо състояние, това позволява на играчите да демонстрират по-добра форма и показатели при изпълняването им. В настоящите практики превенционните програми често са изпълнявани в началото на тренировъчната сесия. В статия на Paul и кол. (2014) авторите разглеждат умората, физическото състояние и тренираността, за да поставят под въпрос настоящите практики, в които основните средства на превенцията се използват в началото на тренировката или в отделни тренировъчни сесии. Създаването и прилагането на програми за превенция, които да се изпълняват в края на тренировката, в състояние на умора, би подобрило функционалните показатели на спортистите в състояние на умора и респективно би намалило риска от травми, когато състезателите са уморени.

Таблица 9. По време на футболната Ви кариера в отборите, в които сте играли, работено ли е с Вас за превенция на травми на мускулатурата ви (стабилизиране)? Ако е работено, в коя част на тренировката?

Да 27 (48,21%)		Не 29 (51,79%)
В началото на тренировката 14 (51,85%)	В края на тренировката 13 (48,15%)	

Почти всички от участниците (96,43%) смятат, че рехабилитацията и превенцията са важна част от спорта (табл. 10). В друго проучване, свързано със спортен травматизъм в университетския спорт, 96% от анкетираните

студенти считат, че е необходимо да се работи в посока превенция на травматизма (Янева & Нинов, 2017).

Таблица 10. Смятате ли, че рехабилитацията и превенцията са важна част от спорта (в частност футбола)?

Отговор	Да	Не мога да преценя
Участници n (%)	54 (96,43%)	2 (3,57%)

На въпроса „Ако ви бъде предоставена програма за превенция на травми на мускулатурата, бихте ли я изпълнявали самостоятелно?“ 89,29% от студентите футболисти отговарят с „да“ (табл. 11).

Таблица 11. Ако Ви бъде предоставена програма за превенция на травми на мускулатурата, бихте ли я изпълнявали самостоятелно?

Отговор	Да	Не
Участници n (%)	50 (89,29%)	6 (10,71%)

Изводи

От извършения анализ на получените резултати могат да бъдат направени следните по-важни изводи:

1. Голяма част от студентите футболисти са с дългогодишен футболен стаж и много от тях, освен за университетския отбор, се състезават и за други аматьорски отбори.

2. При аматьорския спорт, какъвто е и студентският, тренировъчните занимания са сведени до минимум, което води до получаването на дисбаланс между физическите възможности на състезателите и очакванията към тях по време на състезания. Това създава условия за настъпване на травми.

2. Спортните травми съпътстват футболистите дори и да не се занимават толкова интензивно, колкото в професионалния футбол.

3. Прилагането на методи и средства за превенция на травми е недостатъчно разпространено.

4. Не се обръща необходимото внимание относно функционалното състояние на студентите футболисти и не се проследяват показатели като гъвкавост, мобилност, мускулна симетрия, мускулна сила и мускулна издръжливост, които имат отношение към риска от настъпване на травми.

5. Почти всички от студентите футболисти смятат рехабилитацията и превенцията за важна част от спорта, като много от тях биха изпълнявали програма за превенция на мускулни травми, ако им бъде предоставена.

Препоръки

1. Препоръчително е да се подобри информираността сред студентите спортисти и преподавателите относно значимостта на превенцията.

2. Използването на подходящи средства за превенция и прилагането на методи за проследяване на травматизма в университетския спорт трябва да се превърне в неразделна част от работата на спортните педагози, треньори, медицински и здравни специалисти.

3. Препоръчително е да се оптимизират тренировъчните занимания, периодично да се проследява функционалното състояние на спортистите и да се прави мониторинг на спортните травми.

4. Да се създадат оптимални условия за изпълнението на различни профилактични и превантивни мерки, с цел съхраняване здравето на студентите и подобряване на тяхното функционално и здравословно състояние.

Заключение

Като заключение от направеното проучване може да кажем, че въпреки необходимостта от превенция на мускулни травми, а и спортни травми като цяло, нейното приложение в университетския футбол е недостатъчно разпространено.

БИБЛИОГРАФИЯ

Ангелов, В., Шишков, А., Петров, С., Червеняков, М., Стоянов, С., Аладжов, Н., Димитров, Л., Билев, Р., Генчев, В., Мадански, М. (1987). Футбол. Учебник за студентите от ВИФ „Г. Димитров“. София: Медицина и физкултура. [Angelov, V., Shishkov, A., Petrov, S., Cherveniyakov, M., Stoyanov, S., Aladzhev, N., Dimitrov, L., Bilev, R., Genchev, V., Madanski, M. (1987). Futbol. Uchebnik za studentite ot VIF „G. Dimitrov“. Sofia: MiF.]

Атанасов, Е. (2013). В света на женския футбол. Монография. София: НСА ПРЕС. [Atanasov, E. (2013). V sveta na zhenskia futbol. Monografia. Sofia: NSA PRES.]

Гаврилов, В. (2004). Футболът във висшите училища. София: Б-Инс. [Gavrilov, V. (2004). Futbolat vav visshite uchilishta. Sofia: B-Ins.]

Денев, Ст. (2018). Аз преподавам футбол. Велико Търново: Ай анд Би. [Denev, St. (2018). Az prepodavam futbol. Veliko Tarnovo: Ay and Bi.]

Игнатов, Г. (2010). Мотивационни особености за учебно-спортна дейност в занятията по футбол в СУ „Св. Климент Охридски“. – Във: Втора международна научна конференция. Сб. „Оптимизация и иновации в учебно – тренировъчния процес“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. 34–45. [Ignatov, G. (2010). Motivatsionni osobenosti za uchebno-sportna deynost v zanyatiyata po futbol v SU „Sv. Kliment Ohridski“. – Vav: Vtora mezhdunarodna nauchna konferentsia. Sb. „Optimizatsia i inovatsii v uchebno – trenirovachnia protses“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“. 34–45.]

- Игнатов, Г. (2011). Студентския футбол в Република България през състезателната 2010–2011 г. – В: Трета международна научна конференция. Сб. „Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 14–20. [Ignatov, G. (2011). Studentskiya futbol v Republika Balgariya prez sastezatelната 2010–2011 g. – V: Treta mezhdunarodna nauchna konferentsiya. Sb. „Optimizatsiya i inovatsii v uchebno-trenirovachniya protses“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, 14–20.]
- Игнатов, Г. (2012a). Футболът във висшите училища – структурни особености, характеристики и перспективи за развитие. – В: Четвърта международна научна конференция. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 63–68. [Ignatov, G. (2012a). Futbolat vav visshite uchilishta – strukturni osobenosti, harakteristiki i perspektivi za razvitie. – V: Chetvarta mezhdunarodna nauchna konferentsia. Sb. „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, 63–68.]
- Игнатов, Г. (2012b). Студентският футбол в Република България през 2011–2012. – В: Спорт и наука, 5, 40–48. [Ignatov, G. (2012b). Studentskiyat futbol v Republika Balgariya prez 2011–2012. – V: Sport i nauka, 5, 40–48.]
- Игнатов, Г. (2014). Студентският футбол през учебната 2012–2013 г. – В: Спорт и наука, 1, 103–113. [Ignatov, G. (2014). Studentskiyat futbol prez uchebnata 2012–2013 g. Sport i nauka, 1, 103–113.]
- Игнатов, Г. (2015a). Студентският футбол в Р България през 2014–2015 г. X международна научна конференция на катедра „Футбол и тенис“ – НСА „Васил Левски“ – 29.05.2015. – В: Спорт и наука, 6 (извънреден брой), 217–225. [Ignatov, G. (2015a). Studentskiyat futbol v R. Balgariya prez 2014–2015 g. X mezhdunarodna nauchna konferentsiya na katedra „Futbol i tenis“ – NSA „Vasil Levski“ – 29.05.2015 g. – V: Sport i nauka, 6 (izvanreden broy), 217–225.]
- Игнатов, Г. (2015b). Студентският футбол в Р България през учебната 2013–2014. – В: Юбилейна международна научна конференция – 30 г. Педагогически факултет. Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“. Сборник доклади. Велико Търново: Фабер, 476–482. [Ignatov, G. (2015b). Studentskiyat futbol v R. Balgariya prez uchebnata 2013–2014. Yubileyna mezhdunarodna nauchna konferentsiya – 30 g. Pedagogicheski fakultet. Velikotarnovski universitet „Sv. sv. Kiril i Metodiy“. Sbornik dokladi. Velrko Tarnovo: Faber, 476–482.]
- Игнатов, Г. (2017a). Студентският футбол в Република България през състезателната 2015–2016 г. – В: Спорт и наука, 2, година LXI, 169–178. [Ignatov, G. (2017a). Studentskiyat futbol v Republika Balgariya prez sastezatelната 2015–2016 g. – V: Sport i nauka, 2, godina LXI, 169–178.]
- Игнатов, Г. (2017b). Студентския футбол в Република България през спортносъстезателната 2016–2017 г. – В: Девета международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 10.11.2017 г. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 59–68. [Ignatov, G. (2017b). Studentskiya futbol v Republika Balgariya prez sportnosastezatelната 2016–2017 g. – V: Deveta mezhdunarodna nauchna konferentsiya. Departament po sport. SU „Sv. Kliment

- Ohridski“, 10.11.2017 g. Sb. „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, 59–68.]
- Игнатов, Г. (2019). Студентският футбол в България през учебната 2018–2019 г. и представянето на отбора на Софийския университет в него. – В: Годишник на СУ „Св. Климент Охридски“. Департамент по спорт. Т. 88, 32–44. [Ignatov, G. (2019). Studentskiyat futbol v Balgariya prez uchebnata 2018–2019 g. i predstavyaneto na otbora na Sofiyskiya universitet v nego. – V: Godishnik na SU „Sv. Kliment Ohridski“. Departament po sport. T. 88, 32–44.]
- Игнатов, Г. (2022). Студентският футбол в България през учебните 2019–2020 и 2020–2021 и представянето на отбора на Софийския университет в тях. – В: Годишник на СУ „Св. Климент Охридски“. Департамент по спорт. Т. 89, 20–41. [Ignatov, G. (2022). Studentskiyat futbol v Bulgaria prez uchebnite 2019–2020 i 2020–2021 i predstavyaneto na otbora na Sofiyskiya universitet v tyah. – V: Godishnik na SU „Sv. Kliment Ohridski“. Departament po sport. T. 89, 20–41.]
- Игнатов, Г., Димов, Д. (2018). Студентският футбол през учебната 2017–2018. – В: Десета международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 09.11.2018 г. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 64–72. [Ignatov, G., Dimov, D. (2018). Studentskiyat futbol prez uchebnata 2017–2018. – V: Deseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya. Departament po sport. SU „Sv. Kliment Ohridski“, 09. XI. 2018 g. Sb. „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, 64–72.]
- Маргаритов, М., Кабаков, Г. (2021). Фактори на физическата подготовка на футболния съдия. – В: Съвременни проблеми на физическото възпитание и спорта, № 8. Пловдив: УИ „Паисий Хилендарски“, 23–32. [Margaritov, M., Kabakov, G. (2021). Faktori na fizicheskata podgotovka na futbolnia sadia. – V: Savremenni problemi na fizicheskoto vazpitanie i sporta, № 8. Plovdiv: UI „Paisiy Hilendarski“, 23–32.]
- Цолов, Б., Иванов, Й. (1998). Управление на учебно-тренировъчния процес по футбол във ВУЗ. София: Информа Интелект. [Tsolov, B., Ivanov, Y. (1998). Upravlenie na uchebno-trenirovachnia protses po futbol vav VUZ. Sofia: Informa Intelekt .
- Шишков, А., Стоянов, С., Генчев, В., Мадански, М., Симов, Б. (1992). Футбол. Учебник за студентите от НСА. София: Медицина и физкултура. [Shishkov, A., Stoyanov, S., Genchev, V., Madanski, M., Simov, B. (1992). Futbol. Uchebnik za studentite ot NSA. Sofia: MiF.]
- Янева, А., Нинов, Ч. (2017). Проучване мнението на студентите за познанията и отношението им към спортния и битовия травматизъм. – В: Сборник доклади от научна конференция. Велико Търново: Ай анд Би, 183–190. [Yaneva, A., Ninov, Ch. (2017). Prouchvane mnenieto na studentite za poznaniyata i otnoshenieto im kam sportnia i bitovia travmatizam. – V: Sbornik dokladi ot nauchna konferentsia. Veliko Tarnovo: Ay and Bi, 183–190.]

- Canale, S. T., Cantler, E. D., Jr, Sisk, T. D., Freeman, B. L. (1981). A chronicle of injuries of an American intercollegiate football team. – In: *The American journal of sports medicine*, 9(6), 384–389. <https://doi.org/10.1177/036354658100900608>
- Ekstrand J, Gillquist, J. (1983) Soccer injuries and their mechanisms: a prospective study. – In: *Med Sci Sports Exerc.* 15:267–270.
- Ekstrand, J., Hägglund, M., Waldén, M. (2011a). Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. – In: *British journal of sports medicine*, 45(7), 553–558. <https://doi.org/10.1136/bjism.2009.060582>
- Ekstrand, J., Hägglund, M., Waldén, M. (2011b). Epidemiology of muscle injuries in professional football (soccer). – In: *The American journal of sports medicine*, 39(6), 1226–1232. <https://doi.org/10.1177/0363546510395879>
- Ekstrand, J., Hägglund, M., Kristenson, K., Magnusson, H., Waldén, M. (2013). Fewer ligament injuries but no preventive effect on muscle injuries and severe injuries: an 11-year follow-up of the UEFA Champions League injury study. – In: *British journal of sports medicine*, 47(12), 732–737. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-092394>
- Ekstrand, J., Waldén, M., Hägglund, M. (2016). Hamstring injuries have increased by 4% annually in men's professional football, since 2001: a 13-year longitudinal analysis of the UEFA Elite Club injury study. – In: *British journal of sports medicine*, 50(12), 731–737. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095359>
- Georgiev, T. (2022). Study of the attitude of sport and physical education teachers at Sofia University "St. Kliment Ohridski" about recording sports injuries sustained in sports classes. *Research in kinesiology*. – In: *International Journal of Kinesiology and Other Related Sciences*, 50(1), 37–39.
- Hawkins, R. D., Hulse, M. A., Wilkinson, C., Hodson, A., Gibson, M. (2001). The association football medical research programme: an audit of injuries in professional football. – In: *British journal of sports medicine*, 35(1), 43–47. <https://doi.org/10.1136/bjism.35.1.43>
- Marshall, S. W., Hamstra-Wright, K. L., Dick, R., Grove, K. A., Agel, J. (2007). Descriptive epidemiology of collegiate women's softball injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988–1989 through 2003–2004. – In: *Journal of athletic training*, 42(2), 286–294.
- Orchard, J., Best, T. M. (2002). The management of muscle strain injuries: an early return versus the risk of recurrence. – In: *Clinical journal of sport medicine: official journal of the Canadian Academy of Sport Medicine*, 12(1), 3–5.
- Paul, D., Brito, J., Nassis, G. (2014). Injury prevention training in football: Time to consider training under fatigue? – In: *Aspetar Sports Medicine Journal*, 3, 578–581.
- Price, R. J., Hawkins, R. D., Hulse, M. A., Hodson, A. (2004). The Football Association medical research programme: an audit of injuries in academy youth football. – In: *British journal of sports medicine*, 38(4), 466–471.
- Shankar, P. R., Fields, S. K., Collins, C. L., Dick, R. W., Comstock, R. D. (2007). Epidemiology of high school and collegiate football injuries in the United States, 2005–2006. – In: *The American journal of sports medicine*, 35(8), 1295–1303. <https://doi.org/10.1177/0363546507299745>

Van Beijsterveldt, A. M., Stubbe, J. H., Schmikli, S. L., Van de Port, I. G., Backx, F. J. (2015). Differences in injury risk and characteristics between Dutch amateur and professional soccer players. – In: Journal of science and medicine in sport, 18(2), 145–149. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.02.004>

докторант ас. Теодор Георгиев
Софийски университет
Департамент по спорт
тел.: + 359 885 122 513
имейл: teodorjg@uni-sofia.bg
ORCID: 0000-0002-8886-0130

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

ВИЗИЯ ЗА СЪВРЕМЕННИЯ УЧИТЕЛ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ

ТЕОДОРА ИГНАТОВА

A VISION OF THE MODERN PHYSICAL EDUCATION TEACHER

TEODORA IGNATOVA

Резюме. Учителят е ключов участник в образователния процес с целия си професионален, психологичен и нравствен потенциал. Достойнствата му повишават качеството на образованието, а недостатъците му се мултиплицират в системата. Обликът на учителя по физическо възпитание не е константа, тъй като образованието на бъдещето ще е динамично, гъвкаво, адаптивно, отворено за нови възможности и предизвикателства.

Ключови думи: физическо възпитание, учител, ученици.

Abstract. The teacher is a key participant in the educational process with all their professional, psychological, and moral potential. Their advantages increase the quality of education, and their disadvantages are multiplied in the system. The portrait of the physical education teacher is not a constant, as education of the future will be dynamic, flexible, adaptable, and open to new opportunities and challenges.

Keywords: physical education, teacher, students.

Увод

Социалните потребности на съвременното българско училище изискват целесъобразна и адекватна подготовка на учителите по физическо възпитание. Все повече се налага необходимостта от нов тип личност – лидер в обществото, обект за подражание за подрастващите, формиращ ценностната система у младото поколение. На преден план изникват въпроси, свързани с това доколко студентите са подготвени, притежават необходимите професионални умения, компетенции и качества да я упражняват.

Настоящото изследване има за **цел** да разкрие някои страни от професионалната дейност на съвременния учител по физическо възпитание.

Задачи на изследването:

1. Анализиране на основните теоретични въпроси, които имат връзка с изследването.
2. Разкриване на някои страни от съвременния професионален облик и основните компоненти на дейността на учителя по физическо възпитание.
3. Извеждане на изводи за практиката.

Предмет на изследването са области от професионалната подготовка и качествата на спортните педагози.

Обект на изследването са личните компетенции, които трябва да притежават завършилите специалност „Педагогика на обучението по физическо възпитание“ студенти.

Методика на изследването

За решаване на задачите на изследването и за постигане на целта използвахме комплексна методика, която включва следните компоненти:

1. Обзор, теоретичен анализ и обобщение на съответната обща и специализирана литература.

2. Във връзка с проучваните по темата проблеми изследвахме учители и студенти. Събраната информацията е част от по-мощно изследване и за учителите се отнася до квалификация, стаж, здравен статус, комуникации, а за студентите има за цел да разкрие отношението им към специалност „Педагогика на обучението по физическо възпитание“, потребности и мотивация за професионална педагогическа дейност, материална база, финансово осигуряване.

Наблюдавани са над 180 урока по физическо възпитание през периода 2021–2023 г. в ПМГ „Нанчо Попович“, II ОУ „Д-р Петър Берон“, НУ „Княз Борис I“, гр. Шумен. Проведени са беседи в неформална обстановка с учители по физическо възпитание и със студенти, с цел осветляване на изследвания проблем.

Анализ на резултатите

Трудът е първото и основно условие за съществуването на човека. В различните общественно-икономически формации той се явява в различни форми, които са показател за развитието на обществените отношения на епохата. Н. Цанева определя от гледище на технологично съдържание и организация на работата следните видове труд: *комплексна автоматизация, механизирани и полуавтоматизирани работи и административно-управленчески работи* (Цанева, 1981).

Днес цитираната постановка в известна степен е изгубила своята актуалност, тъй като бумът в информационните и комуникационните технологии (ИКТ) доведе до разграничаването на нови видове труд – нервно-сензорен труд. Той е свързан предимно с работата на анализаторите и в повечето случаи изисква голяма отговорност. През последното десетилетие някои професии изчезнаха от пазара на труда и същевременно се появиха нови. Тежестта на физическото натоварване прогресивно ще намалява. Това от своя страна не означава, че ще отпадне необходимостта от физическа подготовка на човека. В най-близко бъдеще тя ще

бъде насочена главно към осигуряване и поддържане на здравния статус на хората и на висока работоспособност, независимо от практикуваните професии.

С развитието на обществото и особено под влиянието на съвременните технологии промените в разделението на труда са нормални и необходими. Непрекъснатата динамика в структурата на професиите изисква динамика и в професионално-квалификационната структура на работната сила. Професиите са динамични единици, които се развиват с усъвършенстването на средствата на труда, с промяната на предмета на труда и придобиват ново съдържание. Чрез професията човек се реализира в обществото, чрез нея създава ценности за другите и за себе си, осигурявайки съществуването си. От голямо значение е развитието на способностите за бързо адаптиране към променящите се условия на труда, към осмисляне на практиката и обогатяване на знанията в различни сфери и отрасли.

Проблемите за професионалната характеристика на педагогическия труд и функциите на учителската професия са били винаги актуални поради динамичната им структура. През последните години настъпиха някои съществени изменения както в учебно-възпитателния процес, така и в изискванията към учителя. Той е ключов участник в образователния процес с целия си професионален, психологичен и нравствен потенциал. Достойнствата му повишават качеството на образованието, а недостатъците му се мултиплицират в системата. В. Гюрова и В. Божилова отбелязват, че добрият учител не е просто сбор от знания по предмета, който преподава плюс знания и умения по дидактика. Той съчетава в себе си мъдростта на времето, в което живее, добротата на майката и разума на бащата, харизмата на лидера, който вдъхновява и увлича, чувствителността на художника, красотата на идеала, който надхвърля учебното съдържание, заложено в програмата (Гюрова, Божилова, 2008).

В свое изследване Г. Игнатов посочва, че от голямо значение за повишаване качеството и професионалната подготовка е разкриването на визията на съвременния преподавател и професионалната му характеристика (Игнатов, 2015), и допълва, че работата на преподавателя изисква от него задълбочени знания, висока култура, изявени педагогически способности и най-вече добри организационни умения за ръководство и управление на тази дейност (Игнатов, 2016).

Трудът на учителя винаги е бил решаващ фактор за усъвършенстването на материалното и духовното възпроизводство на обществото. Качеството на педагогическия труд и нивото на педагогическата подготовка във всичките ѝ аспекти стоят в основата на успешната професионална реализация и изява. Наличието на физически и душевен комфорт гарантира на учителя пълноценно общуване с учениците, учителите и родителите.

Качеството и ефикасността на образованието в голяма степен зависят от компетентността, мотивацията и находчивостта на учителите. Утвърждава се тезата, че професионално-педагогическата подготовка трябва да се базира най-вече на усвояване на определено образователно съдържание и определени компетенции. В. Найденова посочва, че професионалните компетенции на учителя са: комплексни личностни образувания, формиращи след усвояване на определена съвкупност от знания, умения, опит и поведение (Найденова, 2004).

Д. Цонкова, изследвайки професионалната подготовка на спортния педагог, определя професионалната му компетентност като: съвкупност от специфични знания, умения, навици, способности, отношения, личностни качества и психични свойства, които детерминират извършването на резултатна педагогическа дейност при конкретна ситуация в сферата на спортното образование. Тя се проявява при определено ниво на психо-физическата готовност на личността за професионална дейност (Цонкова, 2006). Същият автор отбелязва, че в системата на училищното физическо възпитание се наблюдава и висока степен инертност и невъзможност за излизане от „отживелите“ стереотипи на мислене и на социално поведение на учителите по физическо възпитание и спорт (като се отчита застаряването на спортно-педагогическата общност) (Цонкова, 2014).

Н. Витанова е на мнение, че процесите на обучение и учене, както и ролята на учителя следва да се преосмислят (Витанова, 2020). Според нея това е продиктувано поради редица причини:

- трансформация на образователната система в конвейерна лента, обезличаването на учителя и ученика;
- хипертрофирал егалитаризъм – болезнен опит да се изравнят правата и възможностите на различните категории ученици;
- ако училищното образование осигури пълна свобода на избора на програма за обучение, съществува реален риск учениците да избират по-лесни за усвояване дисциплини и така безпрепятствено да преминават в по-горен клас;
- бюрокрация в образованието – учителят е „загробен“ от училищната документация и в много случаи това е причина той да се отклонява от основните си професионални задължения;
- образователна среда – тя се превръща във все по-трудна и все по-конкурентна среда.

Въпросите, свързани с професията на учителя и професионалната му подготовка, винаги са били във фокуса на обществото, което проявява изисквания към образователната институция. Редица автори изследователи в тази област обобщават и извеждат професионално значими качества, необходими за упражняване на професионална педагогическа дейност:

педагогическа общителност, педагогическо творчество, педагогическа наблюдателност и емоционална устойчивост. (Жекова и др., 1992; Милкова, 1996; Давидов, 2013; Игнатов, 2016; Цонкова, 2014; Витанова, 2020 и др.)

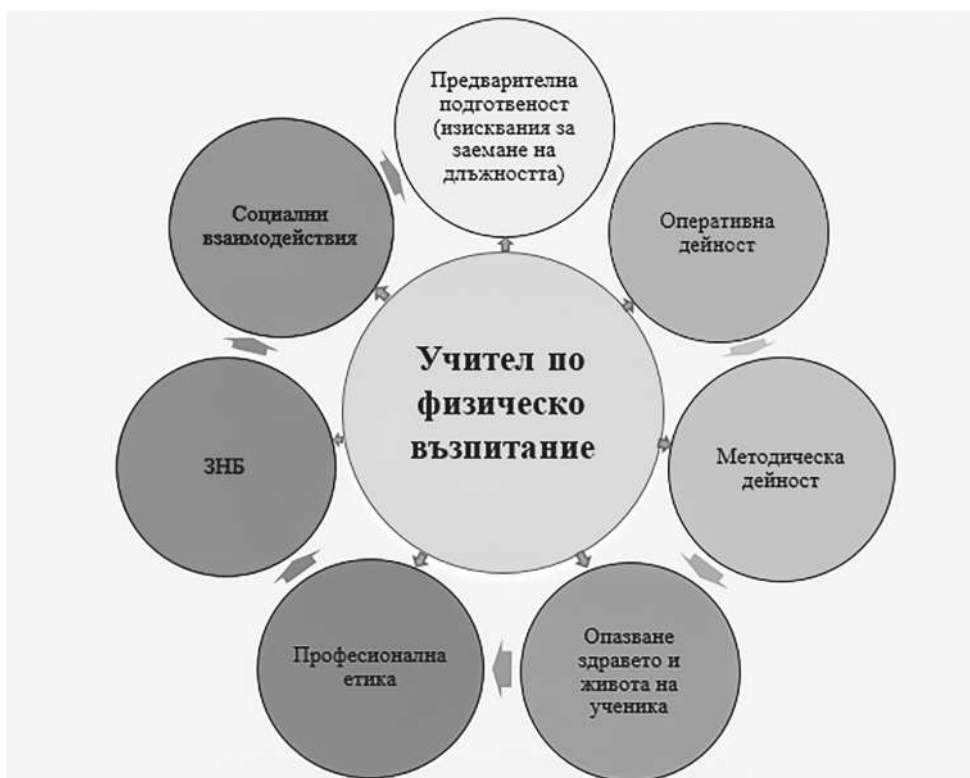
Професията на учителя по физическо възпитание носи своите особености и характеристики. За пълноценното ѝ разгръщане е необходима във висока степен педагогическа подготовка, изразяваща се в отличното познаване, владеене и прилагане на дидактическите методи в учебния процес и спортно-специализирана подготовка, която включва дисциплините от предметните области в училищното физическо възпитание.

Професионалната реализация на учителя по физическо възпитание не се определя само от специализираната спортна подготовка и педагогически умения. Д. Давидов отбелязва, че: „Цялостната дейност на учителя по физическо възпитание е свързана с общата стратегия на образователната система за насърчаване и разгръщане на индивидуалния потенциал на всеки ученик съобразно неговите способности и възможности“ (Давидов, 2013).

В голяма степен професионалната дейност на учителя по физическо възпитание включва: изисквания за заемане на длъжността; извършване на оперативна дейност; методическа дейност; опазване на живота и здравословното състояние на учениците; спазване на професионална етика; осъществяване на социални взаимодействия; познаване на ЗНБ (фиг. 1).

Целите и задачите на образователния процес във висшето училище са насочени към създаване на условия за успешна професионална подготовка на бъдещите специалисти. Студентите получават цялостна фундаментална общотеоретична и практическа подготовка с необходимия обхват и обем задълбочени интегративни и интердисциплинарни знания. Формират умения, които са свързани с лидерство, работа в екип, критично мислене, комуникация, креативност, емоционална интелигентност, межкултурно разбиране и толерантност, стремеж за учене през целия живот.

Придобиват професионална психо-физическа готовност за професионална педагогическа дейност, която намира израз в достатъчна професионална работоспособност, наличие на необходима физическа подготовка и функционални възможности на организма за навременна адаптация към динамично изменящите се професионални условия, външна среда и интензивност на труд, способност за бързо възстановяване и мотивация за постигане на поставените цели.

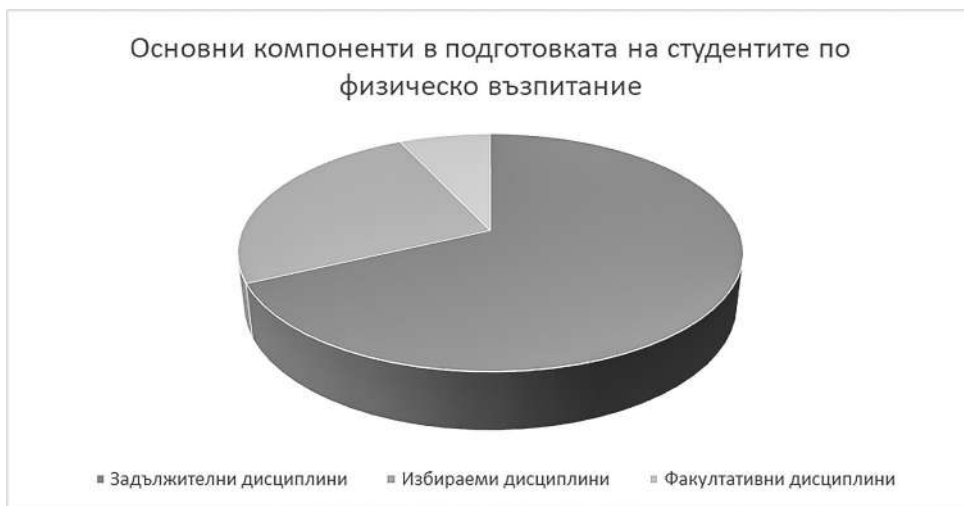


Фиг. 1. Професионална дейност на учителя по физическо възпитание

Съотношението на хорариума при подготовката на студентите от специалност „Педагогика на обучението по физическо възпитание“ в ШУ „Епископ Константин Преславски“ е: задължителни дисциплини 68%, избираеми дисциплини – 25%, факултативни дисциплини – 7% (фиг. 2)

Научната и спортно-техническата квалификация са основна страна в подготовката на учителя по физическо възпитание. Детайлното познаване на учебното съдържание и добрите умения по основна гимнастика, плуване, лека атлетика, спортна гимнастика, танци, волейбол, баскетбол, хандбал, футбол, туризъм са предварителни условия за постигане на образователните цели.

Друга важна страна за професията на учителя по физическо възпитание е спортно-дидактическата подготовка, която е и предпоставка за анализ, креативност, генериране на нови идеи и намиране на успешни решения. Без такава подготовка дори най-добрата спортно-техническа специализация на учителя се превръща в аматьорство.



Фиг. 2. Основни компоненти в подготовката на студентите по физическо възпитание

Сегашните действащи нормативни документи определят изискванията за заемане на длъжността „Учител по физическо възпитание“. Компетентностите в тази област налагат владеене на академично ниво на медико-биологичните, спортно-техническите и спортно-педагогическите проблеми на учебната дисциплина. Като важно изискване трябва да се отбележи повишаването на квалификацията на учителя по физическо възпитание, редовното информиране с научните достижения в тази област, постигнатите резултати от научни изследвания и възможностите за прилагането им в практиката.

Непосредствената дейност на учителя по физическо възпитание изисква планиране и отчитане на учебно-възпитателната дейност. Това включва изготвяне на годишно урочно разпределение на учебния материал, общ годишен план за извънкласната и масовата спортна дейност в училище и др. Главно задължение на учителя е провеждане на учебния процес по физическо възпитание. Но съвременните условия го поставят в среда, която изисква от него да бъде в крак с новите технологии, да повишава качеството на учебния процес с научни постижения, да се съобразява с полови, възрастови и личностни особености на учениците. На фигура 3 и 4 е представен учебен процес по физическо възпитание. Той е насочен към придобиване на знания, овладяване на умения и изграждане на двигателни навици. Днес някои от ефективните в отминалите години методики определено не водят до успех. Докато при поколението X (родените между 1965–1979 г.) ключова дума беше „трябва“, то при поколението алфа (роде-

ни след 2010 г.) фокусът е изместен към думата „искам“. Те са нетърпеливи, но са на ти с новите технологии, интересите им оживяват извън училище, а ученето за тях е скучно, опитват се да бъдат самостоятелни и независими и често реагират с „Животът си е мой и ще правя с него каквото искам“, отговарят бързо и очакват бърз отговор, емоционално отворени и лесно изразяват своите чувства. Ето защо от учителите се изискват усилия, за да се адаптират към техния свят, да стигнат до тяхната душевност и да развият заложбите им.



Фиг. 3. Час по физическо възпитание през 1978 г.



Фиг. 4. Час по физическо възпитание сега

Методическата дейност на учителя по физическо възпитание е в съответствие с действащите нормативни документи: води училищната документация, участва в работата на педагогическия съвет, в различни методически форми и мероприятия, свързани с дейността на училището. Организира, провежда всички турнири, спортни празници и туристически прояви в училище. Отговаря за състоянието на материално-техническата база в училището.

Законовата и нормативната база и документи, които трябва да познава учителят по физическо възпитание са: Закон за предучилищното и училищното образование и правилник за прилагането му; ДООИ за учебно съдържание на учебен предмет: физическо възпитание и спорт в културно-образователна област: „Физическа култура и спорт“; типова характеристика на длъжността учител по физическо възпитание; училищна документация; Конвенция за правата на детето и човека; нормативни актове, свързани с организацията и провеждането на учебния процес.

Учителят по физическо възпитание е отговорен за опазване здравето и живота на учениците по време на учебния процес и всички други класни и извънкласни форми и мероприятия (фиг. 5). Инструктира учениците и следи за спазването на правилата за работа със спортни уреди и съоръжения, които са потенциална заплаха за здравето и живота им. Като сериозен и нерешен проблем, а и с тенденция към задълбочаване, е затлъстяването и множеството заболявания, в резултат на хиподинамията. Вперени в екраните, тотално обездвижени, учениците не желаят да спортуват. Това води до ниска физическа дееспособност, която не им позволява да противодействат на неблагоприятните въздействия на външната среда. Съвременните деца (ученици) ще трябва да живеят и да работят в свят, който изисква максимална възвръщаемост и най-високо напрежение както на духовните, интелектуални, така и на физическите сили (Витанова, 2020: 109).



Фиг. 5. Пазене и помощ в час по физическо възпитание

Важна страна в професионалната подготовка на учителя по физическо възпитание е зачитане и защитаване личното достойнство, правата и индивидуалността на учениците, без значение от тяхната раса, пол и вероизповедание. Следване на правилата за феър плей и възпитаване на учениците в тях повишава достойнствата на учителя.

Добрите взаимоотношения между учителя и учениците в голяма степен са повлияни от авторитета на учителя. Неговият професионализъм, принципност, последователност, педагогически умения, хуманност и емпатия са качества, оценени от учениците. Те възприемат емоционално външния вид на учителя, излъчването му, осанката, движенията, мимиките, жестовете, усмивката.

Понякога в отношенията учител–ученик възникват обективни трудности и те са породени от разликата в ценностната система на различните генерации, знанията и социалния опит. По-голямата част от учениците предпочитат по-младите учители като добър модел за подражание.

Социалните функции на учителя по физическо възпитание се осъществяват преди всичко в учебно-възпитателния процес. Още през Възраждането учители и общественици прокарват идеята за училищно физическо възпитание. В най-ранните етапи от развитието на българското училище прогресивни негови представители са били твърдо убедени, че гимнастиката (физическото възпитание) е необходим учебен предмет, тъй като двига-

телната дейност съдейства за намаляване на отрицателното въздействие на обездвижването от теоретичните учебни предмети. Днес учителят по физическо възпитание редовно осъществява връзка на всички нива като по този начин взаимодейства с ученици, родители, колеги, управленски и помощен персонал, членове на училищното настоятелство, експерти в региона, местна и областна управа, представители на обществени, неправителствени и спортни организации в населеното място, с преподаватели от висшето училище. Учителите по физическо възпитание се радват на всеобщо признание поради публичния характер на тяхната работа. В много случаи провеждат уроците на открити спортни площадки, организират и участват в масови спортни и културни мероприятия, в престижни извънучилищни прояви.

Изводи

1. Преподавателската дейност е наситена с голямо психическо напрежение произтичащо от изискванията за дисциплинираност, отговорност, разнопосочност и натовареност на педагогическия труд.
2. Спецификата на физическото възпитание и спорта притежава обективна база за самооценка, организация и вземане на адекватно решение.
3. Важна ролята за мотивацията на учениците е личността на преподавателя по физическо възпитание и спорт. Той трябва да е креативна личност, с висока професионална квалификация, комуникативен, способен да общува с младите хора.
4. Тези качества и достойнства дават възможност за изграждане и обогатяване визията за съвременния учител по физическо възпитание, модел на младото поколение.
5. В заключение следва да отбележим, че обликът на учителя по физическо възпитание не е константа. Образованието на бъдещето ще е динамично, гъвкаво, адаптивно, открито за нови възможности и предизвикателства.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Витанова, Н. (2020). Образование на бъдещето. Шумен, 109, 118. [Vitanova, N. (2020). *Образovanie na badeshteto*. Shumen, 109, 118.]
- Гюрова, В., Божилова, В. (2008). Портфолиото на преподавателя. София [Gyurova, V., Bozhilova, V. (2008). *Portfolioto na prepodavatelya*. Sofia.]
- Давидов, Д. (2013). Учителят по физическо възпитание. София, 13. [Davidov, D. *Uchitelyat po fizichesko vazpitanie*. Sofia, 13]
- Жекова, Ст. и кол. (1992). Проблеми на професионалния труд и личността на учителя. Бургас [Zhekova, St. i kol. (1992). *Problemi na profesionalnia trud i lichnostta na uchitelya*. Burgas.]

- Игнатов, Г. (2015). Оптимизиране на учебния процес в специалност „Физическо възпитание и спорт“ в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. – В: Седма международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 13–14.11.2015. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 42–54. [Ignatov, G. (2015). Optimizirane na uchebnia protses v spetsialnost „Fizicheskoto vazpitanie i sport“ v SU „Sv. Kliment Ohridski“. – V: Sedma mezhdunarodna nauchna konferentsia. Departament po sport. SU „Sv. Kliment Ohridski“, 13–14.11.2015. Sb. „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, 42–54.]
- Игнатов, Г. (2016). Визията на университетския преподавател според студенти от специалност „Физическо възпитание и спорт“ в СУ „Св. Климент Охридски“. – В: Сборник с научни доклади. Теория и практика на психолого-педагогическата подготовка на специалиста в университета. Асоциация на професорите от славянските страни. Кн. 2. Т. 1. Габрово: ЕКС-ПРЕС, 497–505. [Ignatov, G. (2016). Viziyata na universitetskia prepodavatel spored studenti ot spetsialnost „Fizicheskoto vazpitanie i sport“ v SU „Sv. Kliment Ohridski“. – V: Sbornik s nauchni dokladi. Teoria i praktika na psihologo-pedagogicheskata podgotovka na spetsialista v universiteta. Asotsiatsia na profesorite ot slavyanskite strani. Kn. 2. T. 1. Gabrovo: EKS-PRES, 497–505.]
- Милкова, Р. (1996). Основни функции на учителската професия. Шумен. [Milkova, R. (1996). Osnovni funktsii na uchitelskata profesia, Shumen.]
- Найденова, В. (2004). Професионалният облик на съвременния учител. София. [Naydenova, V. (2004). Profesionalniyat oblik na savremennia uchitel. Sofia.]
- Цанева, Н. (1981). Психо-физиология на труда. София. [Tsaneva, N. (1981). Psihofiziologia na truda. Sofia.]
- Цонкова, Д. (2006). Професионална компетентност на спортния педагог. – В: Съвременни аспекти на спортното образование. Велико Търново. [Tsonkova, D. (2006). Profesionalna kompetentnost na sportnia pedagog. – V: Savremenni aspekti na sportnoto obrazovanie. V. Tarnovo.]
- Цонкова, Д. (2006). Съвременни аспекти на професионалната подготовка на спортния педагог. Велико Търново. [Tsonkova, D. (2006). Savremenni aspekti na profesionalnata podgotovka na sportnia pedagog. Veliko Tarnovo.]
- Цонкова, Д. (2014). Иновативни подходи в модулното обучение по туризъм. София, 15. [Tsonkova, D. (2014) Inovativni podhodi v modulnoto obuchenie po turizam. Sofia, 15.]

доц. д-р Теодора Игнатова
 ШУ „Епископ Константин Преславски“
 Педагогически факултет
 тел.: +359 898 810 754
 имейл: t.ignatova@shu.bg
 ORCID ID: 0000-0002-6156-1747

КОРЕЛАЦИОННИ ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ ПРИЗНАЦИТЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ПОДГОТВЕНОСТ И СПЕЦИФИЧНИТЕ ПЛУВНИ ВЪЗМОЖНОСТИ НА СТУДЕНТИ

ЯВОР НЕСТОРОВ

CORRELATIONS BETWEEN THE SIGNS OF PHYSICAL PREPAREDNESS AND THE SPECIFIC SWIMMING OPPORTUNITIES OF STUDENTS

YAVOR NESTOROV

Резюме. Целта на изследването е да бъде разкрита корелационната структура на физическата подготвеност и специфичните плувни възможности на студентите от морските специалности в Технически университет – Варна. Изследвани са признаците на физическата подготвеност и показателите, характеризиращи възможностите на студентите да изпълняват различни специфични действия във водна среда. Контингент са общо 121 студенти от три випуска на Технически университет – Варна, чиято бъдеща професионална реализация ще бъде във водна среда. За нуждите на изследването са приложени: теоретичен анализ, динамометрия, спортно-педагогическо тестиране (по 14 показателя) и съревнование. Първичните резултати са обработени чрез вариационен и корелационен анализи.

Ключови думи: студенти, физическа подготвеност, плувни възможности, корелационна структура.

Abstract. The study aims to reveal the correlation structure of the physical preparedness and the specific swimming opportunities of the students from the maritime specialties of the Technical University (Varna). The object of the study is the signs of physical preparedness and the indicators, characterizing the capabilities of students to perform various specific actions in the aquatic environment. A total of 121 students from three classes of the Technical University of Varna, whose future professional realization will be in an aquatic environment, are contingent on the study. The needs of the study are applied: theoretical analysis, dynamometry, sports, and pedagogical testing (14 indicators), and competition. Primary outcomes were processed by variation and correlation analyses.

Keywords: students, physical preparedness, swimming opportunities, correlation structure.

Въведение

Добрият педагог-треньор по плуване организира и провежда обучението и тренировката, подбирайки най-подходящите упражнения според нивото на спортиста и периода на подготовката. Умее да поддържа интереса и вниманието на занимаващите се не само чрез традиционните методи и упражнения, а търси и прилага нетрадиционни, алтернативни и

разнообразни начини за оптимизирането на учебно-тренировъчния процес (Туманова, 2017).

Добре построената базова подготовка повишава нивото на физическите качества и техническите умения и създава необходимите предпоставки за успешна реализация (Каменов, Изов, Пападопулу, 1991; Vrger, 1993; Rado, 1998). Неправилната преценка на възможностите и форсирането на подготовката се отразяват отрицателно и водят до задържане на резултатите, независимо от влаганите усилия.

Сравнителният анализ на нивото на развитие на двигателните качества на студенти от две по-специфични професионални направления („Национална сигурност“ във Варненския свободен университет и „Корабостроене“ в Технически университет – Варна) дава основание на авторите да твърдят, че студентите от корабните специалности показват относително по-слаби резултати по отношение на признаците на физическата подготвеност от колегите си от специалност „Национална сигурност“ и подчертават необходимостта от обогатяване на учебно-тренировъчния процес и насочването му към професионално-приложния характер на физическата подготовка на студентите (Къчев, Златев, 2010).

В този смисъл, прилагането на т.нар. системно-структурен подход дава възможност за по-конкретно детайлизиране на задачите и установяване на причинно-следствените връзки между показателите на тренираността. Тези връзки позволяват да бъде установено каква част от дисперсията на даден показател се дължи на влиянието на един или няколко други показатели. С помощта на корелационния анализ може да бъде разкрита силата на зависимост между всички изследвани признаци и да бъде очертана корелационната структура като относително устойчива характеристика на изследваното явление (Църова, 2013).

Убедени сме, че този подход ще позволи да бъдат установени съществуващите взаимозависимости между изследваните от нас признаци на физическата подготвеност и специфичните плавни възможности на студентите от профилираните групи по плуване и на тази основа да бъде усъвършенстван процесът на спортна подготовка на студентите, чиято бъдеща професионална реализация ще бъде във водна среда.

Целта на настоящото изследване е да бъде разкрита корелационната структура на физическата подготвеност и специфичните плавни възможности на студентите от морските специалности в Технически университет – Варна.

Методология

Предмет на изследване са физическата подготвеност и специфичните плувни възможности на студенти.

Обект на изследване са признаците на физическата подготвеност и показателите, характеризиращи възможностите на студенти, неспециалисти по спорт, да изпълняват различни специфични действия във водна среда, както и да преплуват определени дистанции (25, 50 и 75 м) с различни плувни стилове (кроул, бруст, гръб).

Контингент на изследване са общо 121 студенти от три випуска на Технически университет – Варна, чиято бъдеща професионална реализация ще бъде във водна среда.

За постигане на целта и задачите на изследването са приложени следните **методи на изследване**: теоретичен анализ на специализираните литературни източници, динамометрия (ръчна), спортно-педагогическо тестиране и съревнование.

Приложената тестова батерия включва общо 14 показателя, разпределени в две групи по 7.

При **математико-статистическата обработка** на първичните резултати от изследването са приложени *вариационен и корелационен анализ*.

Резултати и анализ

Както е посочено в методиката на изследването, изходните данни от проведеното спортно-педагогическо тестиране са обработени с помощта на корелационния анализ. На тази база е построена т.нар. колелационна матрица, в която са представени всички корелационни коефициенти, установени между всяка двойка показатели, независимо от тяхната величина и характер на взаимозависимостта (табл. 1).

Таблица 1. Корелационна матрица на физическата подготовка и специфичните плувни възможности на студентите

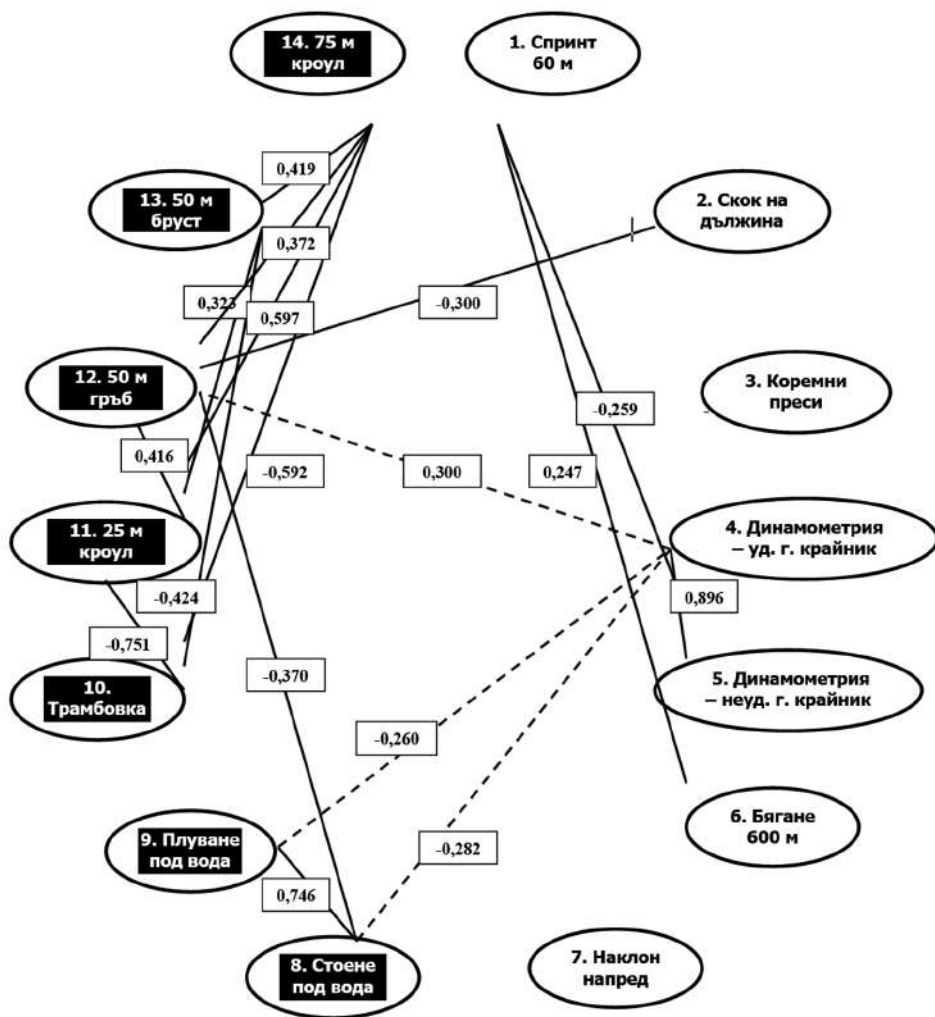
Показатели	Спринт 60 м	Скок на дължина	Коремни преси	Динамометрия – ударен горен крайник	Динамометрия – ударен горен крайник	Бягане 600 м	Наклон напред	Стоене под вода	Плуване под вода	Трамбовка	25 м кроул	50 м гръб	50 м бруст	75 м кроул	
№	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	
1.	1														
2.	-,201	1													
3.	-,176	,211	1												
4.	-,228	-,018	,128	1											
5.	-,259	,005	,135	,896	1										
6.	,247	-,188	-,231	-,027	-,078	1									
7.	-,040	,098	-,033	-,074	-,052	-,194	1								
8.	-,009	-,014	-,138	-,282	-,210	,031	,048	1							
9.	-,049	,032	-,141	-,260	-,174	,038	,058	,746	1						
10.	-,085	-,078	,104	,097	,121	-,068	-,033	-,001	,135	1					
11.	,161	,048	,057	,039	,017	,098	,027	-,168	-,306	-,751	1				
12.	,083	-,300	-,024	,300	,214	,159	,023	-,370	-,458	-,215	,416	1			
13.	-,056	-,003	-,029	-,008	-,061	,119	-,057	-,149	-,289	-,424	,323	,211	1		
14.	-,013	,095	,072	-,08	-,184	,005	,057	-,13	-,271	-,592	,597	,372	,490	1	

От таблицата се вижда, че много от разкритите корелационни взаимозависимости са с ниски стойности и следователно незначими. Ето защо в построения корелационно-структурен модел (фиг. 1) са включени само онези корелации, които са подкрепени с висока доверителна вероятност ($P_t \geq 99\%$).

Анализът показва, че на това условие отговарят 17 от всички установени корелации. Най-ниската стойност на коефициента на корелация r е 0,247 и разкрива нивото на обвързаност между бързината на изследваните студенти (показател 1) и тяхната обща издръжливост (показател 6).

Най-силна е взаимозависимостта между статичната сила на двата горни крайника (удобен и неудобен), доказателство за което е стойността на коефициента на корелация между 4-и и 5-и показатели ($r_{4-5} = 0,896$).

Необходимо е тук да бъде обърнато внимание на факта, че някои от включените в тестовата батерия показатели имат обратна посока на нарастване. Такива са показател 1 (спринт 60 м), показател 6 (бягане 600 м) и последните четири показателя (от 11-и до 14-и), които носят информация за плувните възможности на студентите. Това е особено важно, тъй като при анализа на резултатите наличието на положителна взаимовръзка между показатели с противоположна посока на нарастване трябва да бъде приета като отрицателна и обратно – негативната връзка между подобни показатели означава положителна взаимозависимост. Подобни корелации са установени между показател 4 (ръчна динамометрия на удобния горен крайник) и показатели 8, 9, 12.



Фиг. 1. Корелационно-структурен модел на физическата подготовка и специфичните плувни възможности на студентите

Както се вижда от корелационно-структурния модел и трите взаимовръзки са негативни (отбелязани са на модела с пунктирна линия). В същото време обаче стойностите на коефициента на корелация между 4-и и 12-и показател е положително число поради факта, че статичната сила нараства в положителна посока, а постижението на 50 м плуване гръб – в обратна.

По-подробното вникване в корелационно-структурния модел показва, че броят на вътрешните взаимозависимости между признаците на физическата подготвеност е твърде малък – само 3. Най-силна е посочената по-горе взаимовръзката между двата показателя, характеризиращи нивото на развитие на статичната сила на горните крайници, и това е напълно естествено, тъй като плуването е цикличен спорт, изискващ равностойно развитие на крайниците

Другите две връзки в тази група показатели разкриват влиянието на нивото на развитие на бързината на студентите плувци върху статичната сила на неудобния горен крайник и тяхната обща издръжливост, но установените зависимости са слаби ($r_{1-5} = 0,259$ и $r_{1-6} = 0,247$).

Анализът на фигура 1 показва също, че установените междугрупови взаимовръзки са само четири. Три от тях носят информация за негативното влияние на усилената работа за развиване на статичната сила на удобния горен крайник върху някои от параметрите, характеризиращи плувните възможности на студентите:

- способността за продължително задържане на тялото под вода, без допълнителни уреди за дишане;
- дължината на дистанцията преплувана под вода и
- бързината на преодоляване на дистанция от 50 м с плувния стил гръб.

Това се дължи на настъпилия дисбаланс в развитието на горните крайници.

Последната междугрупова връзка дава основание да се твърди, че нивото на развитие на взривната сила на долните крайници, информация за което носи показател 2 (скок на дължина), оказва положително влияние върху възможностите на студентите да преплуват по-бързо 50-метрова дистанция с плуване гръб.

Както става ясно от фигура 1, останалите 10 установени взаимозависимости разкриват силната обвързаност на изследваните признаци на плувната подготвеност. Това, от една страна, доказва съществуването на относителна деформираност на модела, но от друга страна, е гаранция за разностранната плувна подготвеност на студентите от морските специалности и техните способности да изпълняват различни специфични действия във водна среда.

Анализът показва, че почти всички показатели, разположени в лявата страна на модела, имат по 3–4 корелационни връзки, силата на по-голямата част от които може да бъде определена като умерена ($0,300 < r < 0,500$) и значителна ($0,500 < r < 0,700$) (Гигова, 1999). Заслужава обаче да се обърне специално внимание на 2 от корелационните взаимозависимости, доказва-

щи наличието на голяма зависимост ($0,700 < r < 0,900$) между две двойки показатели. Това са:

- взаимната обвързаност между способностите на изследваните лица да издържат дълго време под вода без дишане и да преплуват големи дистанции под вода ($r_{8-9} = 0,746$);
- положителната връзка между възможностите на студентите да трамбоват продължително време и тяхното влияние върху бързината на преплуване на 50-метрова дистанция чрез кроул ($r_{10-11} = -0,751$).

Заключение

Корелационно-структурният модел на физическата подготвеност и специфичните плувни умения на студентите от морските специалности включва 17 взаимозависимости, които са с висока степен на статистическа достоверност.

Най-силна е взаимовръзката между двата показателя, характеризиращи нивото на развитие на статичната сила на горните крайници, тъй като плуването е цикличен спорт, изискващ равностойно развитие на крайниците.

Усилената работа за развиване на статичната сила на удобния горен крайник води до настъпване на дисбаланс в развитието на двата горни крайника, което се отразява негативно върху:

- способността за продължително задържане на тялото под вода, без допълнителни уреди за дишане;
- дължината на дистанцията преплувана под вода и
- бързината на преодоляване на дистанция от 50 м с плувния стил гръб.

Установеният голям брой взаимозависимости между признаците на плувната подготвеност разкриват силната обвързаност между тях, което въпреки относителната деформираност на модела, е гаранция за разностранната плувна подготвеност на студентите от морските специалности и техните способности да изпълняват различни специфични действия във водна среда.

Всички показатели, характеризиращи плувните възможности на студентите, имат по 3–4 умерени и значителни корелационни връзки. Две от тях обаче определят като голяма зависимостта между:

- способностите на изследваните лица да издържат дълго време под вода, без да дишат и да преплуват големи дистанции под вода, и
- възможностите на студентите да трамбоват продължително време, което влияе положително върху бързината на преплуване на 50-метрова дистанция чрез кроул.

Липсата на значими взаимозависимости при показатели 3 и 7 показва, че нивото на развитие на взривната сила на коремната мускулатура и гъв-

кавостта на тялото при наклон напред не са фактори, определящи общото ниво на специфичната подготвеност на изследваните от нас студенти.

Независимо от моментното състояние на физическата подготвеност и специфичните плувни възможности на студентите, които могат да бъдат оценени по разработените от нас нормативни таблици (Несторов, 2020), при определянето на акцентите на учебно-тренировъчната работа през следващите периоди е необходимо да се отчитат установените значими корелационни взаимозависимости, разкриващи причинно-следствените връзки между различните показатели. Това е важно условие за оптимизиране на подготовката и за изграждането на специалисти, притежаващи високо ниво на готовност за успешна бъдеща професионална реализация във водна среда.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Гилова, В. (1999). Статистическа обработка и анализ на данни. Практическо ръководство за студенти от НСА. София.
- Каменов, Л., Изов, В., Пападопулу, Д. (1991). Анализ на физическите качества при подрастващи плувци. – Във: ВФК, бр. 5.
- Къчев, О., Златев, З. (2010). Сравнителен анализ на двигателните качества на студенти от различни професионални направления. – В: Спорт и наука, извънреден брой 4, 179–186.
- Несторов, Я. (2023). Оптимизиране на спортната подготовка по плуване на студентите от морските специалности. София: Бolid-инс.
- Несторов, Я. (2020). Оптимизиране на спортната подготовка по плуване на студентите от морските специалности. Дисертационен труд. ВТУ. Велико Търново.
- Туманова, Б. (2017). Плуване. Учебник за студентите от висшите училища с неспортна насоченост. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“.
- Църова, Р. (2013). Проблеми на контрола в баскетбола. София: Бolid-инс.
- Rado, I. (1998). Transformacioni procesi motorickih i funkcionalnih sposobnosti i raslicitih aspekta u plivnju. Sarajevo.
- Vrger, M. (1993). Perfectionnement et entrainement en notation sportive. Paris.

гл. ас. д-р Явор Несторов
Технически университет – Варна
тел.: + 359 885 686 060
имейл: yavor44@abv.bg

СТУДЕНТСКИЯТ ФУТБОЛ В БЪЛГАРИЯ ПРЕЗ СПОРТНОСЪСТЕЗАТЕЛНАТА 2022–2023

НИКОЛАЙ СТАЙКОВ

STUDENT FOOTBALL IN THE REPUBLIC OF BULGARIA
DURING THE 2022–2023 SPORTS SEASON

NIKOLAY STAYKOV

Резюме. Целта на доклада е да проследи организацията, постигнатите резултати на висшите училища (ВУ) в Националния университетски шампионат (НУШ) по футбол и в турнирите по фютзал за студенти и студентки през учебната 2022–2023 година, както и да анализира работата на Техническата комисия (ТК) по футбол към Асоциацията за университетски спорт (АВС) „Академик“. През учебната 2022/23 година в студентско първенство по футбол взеха участие 14 висши училища и се изиграха 28 срещи. В двата турнира по фютзал се включиха 16 висши училища, разпределени в 14 отбора мъже и 6 отбора жени, и се изиграха 48 срещи. В доклада е анализирана работата на ТК по футбол, АВС и БФС и са определени перспективи за бъдещото развитие на студентския футбол.

Ключови думи: студентски футбол, фютзал, организация, резултати, класиране, анализ.

Abstract. The purpose of the report is to track the organization, the achieved results of the higher schools in the National University Football Championship and in the futsal tournaments for male and female students for the academic year 2022–2023, as well as to analyze the work of the Football Technical Commission of the University Football Association sport „Academic“. In the academic year 2022–2023, 14 higher schools took part in the student football championship and 28 matches were played. In the two futsal tournaments, 16 higher schools participated, divided into 14 men’s teams and 6 women’s teams and 48 matches were played. The report analyzes the work of the Technical Commission on Football, the Association for University Sports, and the Bulgarian Football Union and defines perspectives for the future development of student football.

Keywords: student football, futsal, organization, results, ranking, analysis.

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

В научните доклади на авторите В. Гаврилов (2004), Г. Игнатов (2012а), И. Стоилов (2017) и Б. Цолов и Й. Иванов (1998) са представени организацията и управлението на учебно-тренировъчния процес по футбол във

висшите училища (ВУ), администрирането на студентския футбол, както и тенденциите и перспективите в развитието на футзала сред студентите от висшите училища в България. В други доклади са представени резултати и класирания от Националните университетски шампионати по футбол, турнирите по футзал за студенти и студентки от 2010 г. до днес (Игнатов, 2022, 2019, 2017а, 2017б, 2015а, 2015б, 2014, 2012б, 2011; Игнатов и Димов, 2018; Стайков, 2013).

Целта на настоящия доклад е да проследи организацията, постигнатите резултати и класиранията на висшите училища в Националния университетски шампионат по футбол и в организирания турнири по футзал за студенти и студентки през учебната 2022–2023 година, както и да анализира работата на Техническата комисия по футбол към АУС „Академик“.

В началото на учебната 2022–2023 година на заседание на Техническата комисия по футбол към АУС „Академик“ се взе решение първенството по футбол да се проведе в два етапа. Първият етап (есенен) отборите да изиграят мачове по зони. Вторият етап на НУШ да се проведе с директни елиминации, като отборите се разделят на поставени и непоставени в зависимост от класирането им в последните 3 години. Организацията за футзал се прие да протече в два турнира – първият да е за купа „8-и декември“, а вторият да излъчи национален университетски шампион в рамките на Националната универсиада 2023.

През първия етап (есен) се изиграха 12 срещи, като отборите в зона „София“ бяха разделени на две групи по четири отбора. В „А“ група безапелационен победител стана отбора на УНСС, който записа три победи и с актив от 9 точки стана първенец в групата. Втори и трети в тази група останаха отборите на АМВР и НБУ, които в мача помежду си не успяха да се победят и завършиха наравно. Последен в тази група остана отбора на УАСГ, който загуби и трите си срещи. В група „Б“ отборите на НСА и СУ записаха по две рутинни победи срещу отборите на ТУ и ЛТУ, а в срещата помежду си НСА победи с 1:0 и завоюва първото място в групата си. На последно място с три загуби остана отбора на ЛТУ.

В груповата фаза се получиха следните резултати. **Група „А“:** УАСГ–УНСС (1:4), НБУ–АМВР (2:2), УНСС–НБУ (7:4), УАСГ–АМВР (0:3), НБУ–УАСГ (3:2) и АМВР–УНСС (3:6). **Група Б:** СУ–ТУ (3:2), ЛТУ–НСА (0:13), ЛТУ–ТУ (0:5), НСА–СУ (0:1), СУ–ЛТУ (14:1) и ТУ–НСА (0:3). На таблици 1 и 2 са представени класиранията в групи „А“ и „Б“ на отборите в зона София.

Табл. 1. Крайно класиране в група „А“

№	Отбор	Срещи	Победи	Равни	Загуби	Гол-разлика	+ /-	Точки
1.	УНСС	3	3	0	0	17-8	+9	9
2.	АМВР	3	1	1	1	8-8	0	4
3.	НБУ	3	1	1	1	9-11	-2	4
4.	УАСГ	3	0	0	3	3-10	-7	0

Табл. 2. Крайно класиране в група „Б“

№	Отбор	Срещи	Победи	Равни	Загуби	Гол-разлика	+ /-	Точки
1.	НСА	3	3	0	0	17-0	+17	9
2.	СУ	3	2	0	1	17-4	+13	6
3.	ТУ	3	1	0	2	7-6	+1	3
4.	ЛТУ	3	0	0	3	1-32	-31	0

За определяне на крайно класиране в зона „София“ се изиграха четири срещи между класиралите се на съответното място отбори. За 7-8-о място УАСГ победи ЛТУ с 4:2. Без проблеми НБУ победи ТУ с 5:0 и зае 5-о място в класирането. В борбата за трето място отборът на СУ победи коравия тим на АМВР с 3:1, а финалът донесе истинска драма, след като отборът на УНСС изравни резултата в добавеното време на срещата си с НСА и се изпълни по 11 наказателни удара. Победител стана отбора на НСА, който в лотарията на дузпите спечели с 11:10, след като в редовното време резултатът беше 2:2.

И така през спортносъстезателната 2022–2023 година в зона „София“ се проведеха 16 срещи, като се отбелязаха 98 гола, или средно по 6,1 гола на мач, като трябва да се отбележи и фактът, че нямаше нито един червен картон.

На 9.03.2023 г. се проведе второто заседание на Техническата комисия по футбол към АУС „Академик“, на което беше изтеглен дирижиран жребий (според Наредбата) за провеждане на първенството, за което бяха подали заявки 14 отбора. Отборите бяха разделени на поставени и не поставени в зависимост от класиранията им през последните 3 години. Осминафиналите и четвъртфиналите се играха на неутрални терени на еднакво разстояние от двата града, като полуфиналните и финалната среща се играха в дома на студентския футбол – Национална спортна академия „Васил Левски“. Ето и резултатите от изиграните срещи и крайното класиране от Националния университетски шампионат (НУШ) по футбол за учебната 2022–2023 година. В 1/8 финалните срещи отборите се разделиха на 2 потока, като отборите на НСА и СУ бяха почиващи. Получиха се следните резултати. **Първи поток:** НСА-почиващ; ЮЗУ (Благоевград) – РУ(Русе) 11:2;

НБУ(София) – Аграрен университет (Пловдив) 11:0; ВТУ (В. Търново) – ШУ (Шумен) 3:1. **Втори поток:** СУ-почиващ; ПУ (Пловдив) – ТУ (София) 3:1; МУ (Варна) – АМВР (София) 4:1; УНСС – УАСГ 11:1.

В 1/4 финалите отборът на НСА победи силния състав на ЮЗУ с 3:1, ВТУ и МУ (Варна) победиха безпроблемно съответно отборите на НБУ (6:1) и УНСС (5:1), а последният мач между отборите на Софийския и Пловдивския университет след равенство (0:0) в редовното време се реши след изпълнение на наказателни удари в полза на ПУ с резултат 3:1. В 1/2 финалните срещи отборите на ПУ и ВТУ победиха безпроблемно съответно отборите на МУ (Варна) и НСА с резултати 4:0 и 2:0 и се класираха за финала на НУШ. В проливния дъжд на терена на НСА победител стана отбора на Пловдивския университет след равенство в редовното време 0:0 и изпълнение на наказателни удари и краен резултат 7:6. Второто място остана за коравия тим на Великотърновския университет.

За спортносъстезателната 2022–2023 година от Националния университетски шампионат се проведеха 13 срещи, като се отбелязаха 74 гола или средно по 5,7 гола на мач.

Футболните срещи през първенството, както и през миналите години, бяха администрирани от зоналните съвети (ЗС) на БФС в София, Пловдив, Велико Търново и Варна, съдийските комисии към съответните зонални съвети, Националната съдийска комисия към БФС, Аматорската футболна лига (АФЛ) чрез нейните комисии: спортно-техническа комисия (СТК) и дисциплинарна комисия (ДК), координирани от д-р Николай Стайков – председател на ТК по футбол към АВС „Академик“.

Между 28 ноември и 03 декември 2022 г. се проведе Националният студентски турнир по фотзал за мъже и жени за купа „8-и декември – 2022“, организиран от АВС „Академик“ и БФС. Турнирът се състоя в спортната зала на Национална футболна база – Бояна, гр. София. Участваха 14 мъжки отбора, разделени в две групи по три отбора и две групи по четири отбора, и 6 женски отбора, разделени в 2 групи по 3 отбора. Мъже: **група „А“** – СУ, ЮЗУ и УАСГ; **група „Б“** – УНСС, НБУ и БУ (Бс); **група „В“** – ВТУ, НСА, ЛТУ и ХТМУ; **група „Г“** – РУ (Рс), ТУ, МГУ и АУ(Пд); жени: **група „Д“** – НСА, СУ и ПУ(Пд) и **група „Е“** – УНСС, АМВР и УАСГ. Ето и получените резултати: **група „А“:** УАСГ–ЮЗУ (3:8), ЮЗУ–СУ (2:6), СУ–УАСГ (3:3); **група „Б“:** БУ (Бс)–НБУ (1:2), НБУ–УНСС (1:3), УНСС–БУ (9:2); **група „В“:** ВТУ (ВТ)–ХТМУ (8:1), ЛТУ–НСА (1:1), ЛТУ–ХТМУ (6:0), НСА–ВТУ (2:4), ВТУ–ЛТУ (2:2), ХТМУ–НСА (0:13); **група „Г“:** РУ (Рс)–АУ (Пд) (7:3), МГУ–ТУ (1:2), ТУ–РУ (3:1), АУ–МГУ (1:6), РУ–МГУ (3:3), АУ–ТУ (3:4). За четвъртфиналите се класираха четирите първенци и вторите отбори от групите, като се получиха следните резултати: СУ–НБУ (7:3), УНСС–ЮЗУ (5:4), ВТУ–МГУ (3:3) в редовното време и 9:8 след изпълнение на дузпи и ЛТУ–ТУ (1:4). На полуфиналите отборите

на СУ и УНСС победиха с (3:1) и (9:2), съответно отборите на ВТУ (Велико Търново) и ТУ (София). Във финала шампион стана УНСС, след като спечели с 9:1. Индивидуални награди получиха Иван Ангушев (СУ) – голмайстор на турнира; за най-полезен състезател беше определен Даниел Атанасов (УНСС), а за най-добър вратар Кристиян Даракчиев (УНСС).

При жените се получиха следните резултати: **група „Д“** – ПУ (ПД)–СУ (3:1), СУ–НСА (1:4), НСА–ПУ (ПД) (10:2) и **група „Е“** – УАСГ–АМВР (0:11), АМВР–УНСС (2:4), УНСС–УАСГ (11:0). На полуфиналите НСА победи АМВР с 10:1, а УНСС победи ПУ (ПД) с 3:1. Във финалната среща НСА победи УНСС с 2:1 и спечели златните медали. С призовите награди се сдобиха: Ебру Дормушали (УНСС) – голмайстор; Симона Петкова (НСА) – най-полезна състезателка; Айсел Мехмедова (УНСС) – най-добра вратарка и Александра Янева (ПУ) – Мис турнир.

На 09 и 10 май 2023 г. в спортната зала на БФС в кв. Бояна се проведе Националният университетски шампионат по футзал за мъже и жени организиран от Асоциацията университетски спорт „Академик“ и протекъл в рамките на Национална универсиада София 2023. Във финалния етап взеха участие 9 мъжки отбора (разпределени в 3 групи по 3 отбора) и 6 женски отбора (разпределени в 2 групи по 3 отбора). Получиха се следните резултати: **група „А“** – АУ–НСА (0:6), НСА–РУ (4:3) и РУ–АУ (3:2); **група „Б“** – МГУ–ЮЗУ (2:4), ЮЗУ–УНСС (4:3) и УНСС–МГУ (7:0); **група „В“** – НБУ–ТУ (1:4), ТУ–СУ (4:2) и СУ–НБУ (5:2). По Наредба за 1/2 финалите се класираха трите победителя от групите, а двата най-добри втори, СУ и УНСС, изиграха бараж, в който победител излезе отборът на УНСС с (5:1). И така в 1/2 финалните двубои се изиграха следните срещи: НСА–ТУ (2:2 в редовното време и 2:4 след изпълнение на наказателни удари за определяне на победител) и ЮЗУ–УНСС (5:2). Във финалния двубой ЮЗУ победи ТУ с (4:0) и стана шампион в НУШ по футзал. За най-добър вратар беше обявен Димитър Макренски (НСА), за най-полезен състезател Йордан Дамянов (ТУ) и голмайстор на турнира стана Даниел Тотев (ЮЗУ).

При жените отборът на НСА завоюва първото място в група „Г“, като победи СУ с 3:1 и АМВР с 2:1. Втори стана отборът на АМВР, който победи с 5:0 отбора на СУ. В другата група УНСС победи с 3:1 и 5:0 съответно отборите на ПУ и УАСГ. В последната среща от групата ПУ победи УАСГ с 5:0. Така в 1/2 финалните срещи отборите на НСА и УНСС победиха съответно ПУ и АМВР с (4:3) и (9:0) и успяха да направят интересен финал, който след равенство в редовното време (1:1) завърши с победител НСА при изпълнение на наказателни удари за излъчване на победител с (5:3). За най-добра вратарка беше обявена Михаела Тикова (ПУ). За най-полезна състезателка Ебру Дормушали (УНСС) и голмайстор на турнира Ивелина Павлова от НСА.

На 4 и 5 септември 2023 г. в рамките на Летните университетски спортни игри в Кранево (2 до 7 септември 2023 г.) се проведе турнир по плажен футбол, организиран от АВС „Академик“. Главен организатор беше д-р Асен Георгиев от УАСГ. В турнира участваха отборите на ЛТУ, УАСГ, ТУ (Сф) и МУ (Вн), които играха на принципа всеки срещу всеки. Получиха се следните резултати: ЛТУ–МУ (Вн) (3:1), УАСГ–ТУ (5:4), МУ–ТУ (0:6), ЛТУ–УАСГ (6:5), УАСГ–МУ (5:0) и ТУ–ЛТУ (0:0) и 3:2 след изпълнение на наказателни удари. В крайното класиране на 1-во място се класира отборът на ЛТУ със 7 точки, втори остана отбора на УАСГ с 6 точки, трети и четвърти се класираха отборите на ТУ и МУ, съответно с 5 и 0 точки.

Изводи и препоръки

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

2. В проведения НУШ Футбол – зона „София“ 2022–2023 г. участваха 8 отбора и се изиграха 16 срещи. Бяха отбелязани 98 гола, или средно по 6,1 гола на мач. Голямата резултатност прави първенството доста атрактивно и се отчита фактът, че се набляга на атакуващия футбол от страна на отборите.

3. В проведения НУШ по футбол за 2022–2023 г. за определяне на университетски шампион участваха 14 висши училища от цялата страна. Бяха изиграни общо 13 футболни срещи и бяха отбелязани общо 74 гола, или средно по 5,7 гола на мач.

4. В проведените два турнири по фудзал за 2022–2023 г. участваха 12 висши училища – мъже, и 6 висши училища – жени. При мъжете бяха изиграни 38 срещи и отбелязани 249 гола, или средно на мач по 6,6 гола, а при жените се изиграха 19 срещи с регистрирани 119 гола, или средно на мач по 6,3 гола.

5. В изминалото първенство футболният феърплей сред студентите беше на изключително високо ниво. В проведения НУШ по футбол през състезателната 2022–2023 година нямаше регистриран нито един червен картон.

6. Основна задача през новото първенство ще бъде възвръщането на първенството по зони и увеличаване на участващите отбори. Забелязва се тенденцията, че университетите с по-малко студенти все по-трудно се организират за големия футбол и наблягат повече за участие в по-малкия формат на футбола – фудзал.

7. През следващата година ръководството на ТК по футбол трябва да задържи с всички сили участието на отборите в Северната група и да се опита да включи в Софийската група отбора на ЮЗУ. Трябва да се акцентира на вниманието на другите зони, които след пандемията negliжират първенствата по техните си райони. Така отборите в група „А“ – София биха се увеличили на 10, тези в група „Б“ – Пловдив да останат 3, а в група „В“ – Север да се увеличат на 4. В групите „Б“ и „В“ да се играе по класическия кръгов вариант есен–пролет, а в група „А“ – по веднъж (всеки срещу всеки). В 1/8 финалните срещи отборите да са подставени, т.е. в едната група от осем отбора да са първенците от трите групи и отборите с най-добър коефициент от изминалите три шампионата, а в другата група от осем отбора да са тези с по-слаб коефициент. Този вариант беше приложен през последните няколко години и се оказа успешен, тъй като на всички отбори се дава шанс да участват в елиминационни срещи.

8. ТК по футбол да се опита да насърчи развитието на женския футбол и в частност на женския футзал сред студентките от ВУ, което е и основен приоритет в последните години и на БФС, следвайки инициативите на УЕФА и ФИФА за популяризиране на футбола сред жените. Тази година участваха шест ВУ, които са с три повече от предходния шампионат.

9. ТК по футбол да подкрепи инициативата на БФС – „Стани съдия“, сред студентската младеж. Именно в тази огромна младежка маса биха могли да се търсят кадри за развитие във футболно-съдийската дейност.

10. ТК по футбол да се опита да внедри в календара на студентите „Минифутбол“, или т.нар. 5 + 1. Този вариант на играта е леснодостъпен и е необходимо да се дискутира по този въпрос с всички преподаватели във висшите училища.

11. ТК по футбол да продължи да подпомага АВС при провеждането на турнира по плажен футбол в рамките на Летните университетски игри и да се опита да организира турнир по плажен футбол във вътрешността на страната, за да се популяризира и този вариант на играта.

12. За оптимизиране на работата, обезпечаването и организацията на студентския футбол през следващите години трябва да се поддържа постигнатото ниво от страна на АВС и да се продължи ангажираността между държавните и обществени структури към АВС „Академик“ в лицето на МОН и МФВС от една страна и АФЛ към БФС от друга.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Гаврилов, В. (2004). Футболът във Висшите училища. София. ISBN 954-8017-18-0.
[Gavrilov, V. (2004). Futbolat vav Visshite uchilishta. Sofia. ISBN 954-8017-18-0].

- Игнатов, Г. (2011). Студентският футбол в Република България през състезателната 2010–2011 г. – В: Трета международна научна конференция. Сб. „Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 14–20. [Ignatov, G. (2011). Studentskiat futbol v Republika Bulgaria prez sastezatelната 2010–2011 g. – V: Treta mezhdunarodna nauchna konferentsia. Sb. „Optimizatsia i inovatsii v uchebno-trenirovachnia protses“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, 14–20.]
- Игнатов, Г. (2012б). Студентският футбол в Република България през 2011–2012. – В: Спорт и наука, № 5, 40–48. [Ignatov, G. (2012b). Studentskiat futbol v Republika Bulgaria prez 2011–2012. – V: Sport i nauka, № 5, 40–48.]
- Игнатов, Г. (2012а). Футболът във Висшите училища – структурни особености, характеристики и перспективи за развитие. – В: Четвърта международна научна конференция. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 63–68. [Ignatov, G. (2012a). Futbolat vav Visshite uchilishta – strukturni osobenosti, harakteristiki i perspektivi za razvitie. Chetvarta mezhdunarodna nauchna konferentsia. Sb. „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, 63–68.]
- Игнатов, Г. (2014). Студентският футбол през учебната 2012–2013 г. – В: Спорт и наука, № 1, 103–113. [Ignatov, G. (2014). Studentskiyat futbol prez uchebnata 2012–2013 g. – V: Sport i nauka, № 1, 103–113.]
- Игнатов, Г. (2015а). Студентският футбол в Р България през 2014–2015 г. – В: Десета международна научна конференция на катедра „Футбол и тенис“ – НСА „Васил Левски“ – 29 май 2015 г. – В: Спорт и наука, № 6, 217–225. [Ignatov, G. (2015a). Studentskiyat futbol v R. Bulgaria prez 2014–2015 g. X mezhdunarodna nauchna konferentsia na katedra „Futbol i tenis“ – NSA „Vasil Levski“ – 29 may 2015 g. – V: Sport i nauka, № 6 217–225.]
- Игнатов, Г. (2015б). Студентският футбол в Р. България през учебната 2013–2014 г. – В: Юбилейна международна научна конференция – 30 г. Педагогически факултет. Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“. Сборник доклади. Велико Търново: Фабер, 476–482. [Ignatov, G. (2015b). Studentsiyat futbol v R. Bulgaria prez uchebnata 2013–2014 g. – V: Yubileyна mezhdunarodna nauchna konferentsia – 30 g. Pedagogicheski fakultet. Velikotarnovski universitet „Sv. sv. Kiril i Metodiy“. Sbornik dokladi. Veliko. Tarnovo: Faber, 476–482.]
- Игнатов, Г. (2017а). Студентският футбол в Република България през спортносъстезателната 2016–2017 г. – В: Девета международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 10. 11.2017 г. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 59–68.
- Игнатов, Г. (2017б). Студентският футбол в Република България през състезателната 2015–2016 г. – В: Спорт и наука, № 2, 169–178. [Ignatov, G. (2017b). Studentskiyat futbol v Republika Bulgaria prez sastezatelната 2015–2016 g. – V: Sport i nauka, № 2, 169–178.]
- Игнатов, Г. (2019). Студентският футбол в България през учебната 2018–2019 г. и представянето на отбора на Софийския университет в него. – В: Годишник

- на СУ „Св. Климент Охридски“. Департамент по спорт. Т. 88. София, 32–44. [Ignatov, G. (2019). Studentskiyat futbol v Bulgaria prez uchebnata 2018–2019 g. i predstavyaneto na otbora na Sofiyskia universitet v nego. – V: Godishnik na SU „Sv. Kliment Ohridski“. Departament po sport. T. 88. Sofia, 32–44.]
- Игнатов, Г. (2022). Студентският футбол в България през учебните 2019–2020 и 2020–2021 и представянето на отбора на Софийския университет в тях. – В: Годишник на СУ „Св. Климент Охридски“. Департамент по спорт. Т. 89. София, 20–41. [Ignatov, G. (2022). Studentskiyat futbol v Bulgaria prez uchebnite 2019–2020 i 2020–2021 i predstavyaneto na otbora na Sofiyskia universitet v tyah. – V: Godishnik na SU „Sv. Kliment Ohridski“. Departament po sport. T. 89. Sofia, 20–41.]
- Игнатов, Г., Димов, Д. (2018). Студентският футбол през учебната 2017–2018. – В: Десета международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 09.11.2018 г. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 64–72. [Ignatov, G., Dimov, D. (2018). Studentskiyat futbol prez uchebnata 2017–2018. – V: Deseta mezhdunarodna nauchna konferentsia. Departament po sport. SU „Sv. Kliment Ohridski“, 09.11.2018 g. Sb. „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, 64–72.]
- Стайков, Н. (2023). Студентският футбол през учебната 2021–2022 г. – В: Спорт и наука, № 1–2, 76–85. [Staykov, N. (2023). Studentskiyat futbol prez uchebnata 2021–2022 g. – V: Sport i nauka, № 1–2, 76–85.]
- Стоилов, И. (2017). Футзал във висшите училища – характеристика, организация, перспективи. – В: Трета научна конференция с международно участие, Сб. „Съвременни тенденции, проблеми и иновации на физическото образование и спорта във висшите училища“ – 25.11.2016 г. УНСС, 63–70. [Stoilov, I. (2017). Futzal vav visshite uchilishta – harakteristika, organizatsia, perspektivi. Treta nauchna konferentsia s mezhdunarodno uchastie, Sb. „Savremenni tendentsii, problemi i inovatsii na fizicheskoto obrazovanie i sporta vav visshite uchilishta“ – 25.11.2016 g. UNSS, 63–70.]
- Цолов, Б., Иванов, Й. (1998). Управление на учебно-тренировъчния процес по футбол във ВУЗ. София. [Tsolov, B., Ivanov, Y. (1998). Upravlenie na uchebno-trenirovachnia protses po futbol vav VUZ. Sofia.]

гл. ас. д-р Николай Стайков
 Софийски университет „Св. Климент Охридски
 Департамент по спорт
 тел.: +359 888 858 446
 имейл: npstajkov@uni-sofia.bg
 ORCID ID: 0000-0003-2300-2810

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

ПЛУВАНЕТО В ИЗВЪНУЧИЛИЩНА ДЕЙНОСТ КАТО СРЕДСТВО ЗА ПОДОБРЯВАНЕ ГЪВКАВОСТТА НА РАМЕНЕН ПОЯС ПРИ 16-ГОДИШНИ МОМЧЕТА

БИЛЯНА РАНГЕЛОВА

SWIMMING AS AN EXTRACURRICULAR ACTIVITY AS A MEANS
OF SHOULDER FLEXIBILITY IMPROVEMENT FOR BOYS AT AGE OF 16

RANGELOVA BILYANA

Резюме. Един от най-наболените проблеми на съвременното физическо възпитание е статичното ежедневие, което води след себе си редица проблеми за физическото и психическото развитие на младото поколение. Възрастта между 12–16 години е един от най-сложните във възрастовото развитие на човека период. Това е периодът на преход от детството към зрелостта. Важно в тази възраст е да се води активен начин на живот, да се изпълняват различни физически упражнения, да се предотврати възможността от тези неблагоприятни промени във физическото състояние, психиката и здравето. Часовете по физическо възпитание в училище са крайно недостатъчни, за да покрият препоръките на СЗО за здравна профилактика и физическа активност. Провеждането на извънурочната дейност по физическо възпитание и спорт с учениците е единствената възможност за допълнителна двигателна активност. За целта проведехме редица изследвания на няколко двигателни качества, чрез прилагане на разработена от нас програма за допълнителна двигателна активност – плуване.

Ключови думи: плуване, извънучебно време, двигателни качества, гъвкавост, раменен пояс.

Abstract. A Static lifestyle is possibly the most significant problem of modern physical education nowadays, which leads to several issues for the physical and mental development of the young generation. The age between 12–16 years is one of the most complicated periods in human development. This is the period of transition from childhood to adulthood. To lead a physically active life at that age and do different exercises is the most significant part of preventing the possibility of negative changes in physical and psyche health conditions. The hours of physical education at school are extremely insufficient to cover the WHO recommendations for health prevention and physical activity. Carrying out the extracurricular activity of physical education and sports with the students is the only possibility for additional motor activity.

Keywords: swimming, extracurricular activities, motor skills, flexibility, shoulder.

Свидетели сме на силно понижена физическата дееспособност на населението в детска възраст в сравнение с предишните поколения. Онлайн формата на обучение през последните две години, противоепидемичните мерки, свързани с COVID-19, затварянето на спортните зали и площадки засилиха още повече недостатъчната физическа активност. При разглеждането на проблема с осмислянето и пълноценното оползотворяване на сво-

бодното време на младите хора са заложени изключително „невралгичните точки“ във възпитанието и социализацията на днешното младо поколение у нас (Чонова, Ганева, 2006). Своевременното и качествено решаване на този проблем е особено актуален сега при установената диспропорция между физическото развитие и физическа дееспособност, при чувствително намалената двигателна активност и нарушеното равновесие между умственото и физическото натоварване.

Според редица автори спортните занимания са едни от разнообразните средства за успешна учебно-професионална дейност (Игнатов, Попеска, Сивеска, Илиева, 2016). Те са функция на нервно-мускулния апарат на човека, съдействайки за развитие и подобряване на двигателните му качества – бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост. Техните проявления имат различна форма и редица специфични особености и се обуславят от общи биологични закономерности, системи и функции на човешкия организъм.

Възрастта между 12–16 години е периодът на преход от детството към зрелостта. В него настъпват съществени промени в нервно-психичното развитие на организма. Познанията върху анатомо-физиологичните и психологични особености на подрастващите през този период дава възможност да се изгради правилен подход в работата за физическо развитие и дееспособност. Без съобразяване с тези познания е невъзможно прилагането на научен подход, рационално планиране и управление на учебно-възпитателния процес (Кадийски, Поповска, 1982). Според Минчев (2014) възрастовият етап между 12 и 20 години, наречен още тийнейджърство, се разделя на ранен и късен период, което оказва влияние при проявление на физическите качества и е причина за реализиране на пълноценните възможности на организма (Минчев, 2014).

Според Костов (1987) двигателната активност е съвкупността от всички движения, които извършва човек за определен период от време (Костов, 1987). Когато е увеличена и реализирана посредством различни форми на извънурочни занимания, тя би спомогнала за подобряване на здравето състояние и физическото развитие, психологическото състояние, изграждане и оформяне на самочувствие, способност за интегриране, работа в екип и чувство на солидарност, както и за по-добрата концентрация в процеса на обучение. Провеждането на извънурочната дейност по физическо възпитание и спорт с учениците е единствената възможност за допълнителна двигателна активност и за участие в различни спортни форми и състезания. Двигателните качества се проявяват комплексно, но с оглед на тяхното изучаване и целенасочено развитие те са диференцират.

Работната хипотеза

Предполагаме, че с прилагането в извънучебно време на разработена от нас програма за развиване на двигателни качества (сила на горни и долни крайници и гъвкавост в тазобедрена, раменната става и в гръбначен стълб) чрез средствата на плувния спорт ще се подобри физическата годност на 14–16-годишните ученици.

Цел на изследването

За целта проведехме редица изследвания на няколко двигателни качества, прилагайки разработена от нас програма за допълнителна двигателна активност – плуване. Контингентът е момчета и момичета във възраст 14–16 години. Резултатите представяме в поредица от доклади. Планираните извънурочни занимания по плуване могат да се организират от училищата, в спортни отбори или клубове, и да се провеждат извън учебната програма.

Задачи на изследването

1. Създаване на програма за двигателна активност – плуване в извънучебно време за 14–16-годишни момичета и момчета.

2. Проследяване на измененията на двигателните качества сила на горни и долни крайници и гъвкавост в тазобедрена става, раменна става и в гръбначен стълб.

3. Анализ и изнасяне на резултатите в серия от доклади.

4. Изводи и препоръки.

Методика на изследването

Контингент на изследването са 40 момчета на възраст 15–16-години, разпределени в експериментална група (ЕГ) – 20, и контролна група (КГ) – 20.

Предмет на изследването в този доклад е ефектът на разработена от нас програма върху развитието на качеството *гъвкавост на раменен пояс*. Сравняване на получените резултати на експерименталната (ЕГ) и контролната (КГ) групи.

Методи на изследването

За решаване на поставените задачи са използвани следните научни методи: проучване и анализ на литературните източници, педагогическо наблюдение, спортно-педагогическо тестиране, математико-статистически методи.

Гъвкавостта на раменния пояс се измери със следния тест:

Необходими съоръжения: стена, на която начертахме вертикална линия, измервателна сантиметрова линия и асистент.

Стартова позиция: участниците в експеримента застават с гръб към стената, пред начертаната линия на една ръка разстояние от нея. Краката са разтворени на широчината на раменете и са поставени на маркирано място.

Изпълнение: с изпъната дясна ръка, успоредна на пода, тялото бавно и максимално се завърта надясно до докосване на стената с върховете на пръстите. Ръката трябва да се задържи в крайната позиция изпъната и успоредна на пода 2 секунди. Ходилата не трябва да променят своята позиция. Достигнатата точка се маркира и се измерва разстоянието от нея до начертаната линия (показан резултат преди линията се нанася с отрицателен знак, след линията с положителен). Същото измерване се извършва и с лявата ръка. Резултатите на двете ръце се сумират.

Анализ на резултатите

За целите на нашето изследване, чрез вариационен анализ проследихме гъвкавостта на раменния пояс на участниците в експеримента. Според средните стойности от вариационния анализ ясно се наблюдава и установява моментното състояние на физическото развитие и динамиката на изследвания показател, следствие от приложената методика (табл. 1).

Таблица 1. Вариационен анализ на показателя гъвкавост на раменен пояс

Показател	n	Xmin	Xmax	R	X	S	V	As	Ex
Експериментална група									
Начало на експеримента	20	1.5	15	13	8.70	2.50	30.8	0,025	-0.217
Край на експеримента	20	4	22	20	17.60	3.30	28.4	-2.61	0.512
Контролна група									
Показател	n	Xmin	Xmax	R	\bar{X}	S	V	As	Ex
Начало на експеримента	20	3	14	12	9.22	2.60	29.50	-0.078	-0.529
Край на експеримента	20	6	18	16	13.32	2.90	28.50	-0.152	-0.564

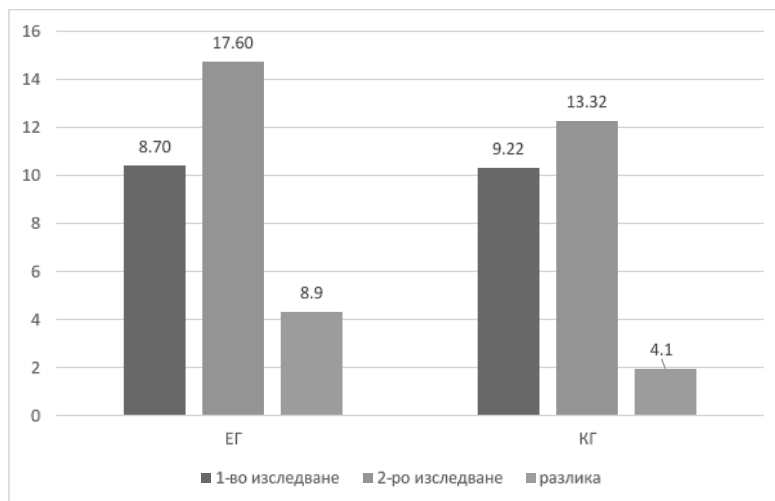
Със 100% гаранционна вероятност (табл. 2) може да приемем, че експерименталната програма е повлияла значително върху качеството гъвкавост на изследваните момчета. Средната стойност на ЕГ от 8,70 см нараства на 17,60 см. При същите от КГ промените са положителни, но значително в по-малки размери ($d=4,1$ см). Те се потвърждават също с гаранционна вероятност – 100%. Коефициентът на вариация при първото и второто

изследване на ЕГ и КГ ($10 < V < 30$) показва, че извадката е приблизително еднородна и в двете изследвания. Размахът и при двете групи е близък ЕГ ($R = 13-20$), КГ ($R = 12-16$).

Таблица 2. Сравнителен анализ на показател гъвкавост на раменен пояс

Гъвкавост на раменен пояс	Начало на експеримента		Край на експеримента		d	t	P(t)
	X 1	S1	X 2	S2			
ЕГ	8.70	2.50	17.60	3.30	8.9	11.23	100%
КГ	9.22	2.60	13.32	2.90	4.1	6.32	100%

Нашата хипотеза се потвърждава от сравнителния анализ, който показва, че и двете групи са повишили своята средна стойност спрямо началото на експеримента, като при ЕГ постижението е повече от два пъти по-голямо в сравнение с това на КГ.



Фиг. 1. Динамика на резултатите при тест гъвкавост на раменен пояс

Приложената програмата по плуване (часове и упражнения) е съобразена с възрастта на изследваните ученици, като се използва подходяща научно разработена методика и специфични за този спорт упражнения на суша и във вода. Тренировъчните занимания са разпределени общо за 6 месеца по два часа седмично с продължителност 45 минути.

Изводи и препоръки

Промените от контролното изследване по разглеждания от нас признак, настъпили при експерименталната група, доказват ефективността на разработената от нас програма за допълнителна двигателна активност в извънучебно време, която би надградила постигнатите резултати в часовете по физическо възпитание и спорт в училище. На базата на получените резултати се установи, че момчетата, посещавали организирания извънурочни спортни занимания по плуване, са подобрили в по-голям размери показателя от проведения тест спрямо участниците от контролната група. Това ни дава основание да заключим:

1. За да е адекватно тренировъчното въздействие, дозата на натоварване трябва да попада в диапазона над прага на дразнене, но в рамките на адаптационните възможности на организма.

2. Прогресивно покачване на натоварването при упражнения за гъвкавост, за да се избегне адаптирането към даден дразнител.

3. Оптимално отношение между работа и почивка – паузите между отделните упражнения и тренировки не трябва да бъдат нито прекалено къси, нито прекалено продължителни.

4. Специфичност на натоварването – физическите упражнения и методи да са близки и специфични за двигателната активност – плуване.

5. Единство между общата и специалната подготовка – предварително достигане до нужното ниво на плувна подготовка. При достигане на оптимални умения по плуване преминаване към специфична работа за отделните двигателни качества.

6. Индивидуален подход – всеки ученик е с различно ниво на развитие на физическите качества и спортната техника.

Работна хипотеза е потвърдена. Предложената от нас програма дава възможност за борба с очертаващата се негативната тенденция в последните години за намаляване на физическата годност на младите хора.

БИБЛИОГРАФИЯ

Игнатов, Г., Попеска, Б., Д. Сивеска, 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. – В: „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 137–150.

Кадийски, И., Поповска, Р. (1982). Анатомио-физиологични особености на децата – фактор на обучението на децата по физическо възпитание. – В: Начално образование, № 12.

- Костов, К. (1987). Оптимизиране двигателната активност на учениците от начална училищна възраст. Благоевград: Университетско издателство.
- Минчев, Б. (2014). Обща и възрастова психология. София.
- Чонова, С. Ганева, В. (2006). Свободното време през погледа на учениците от община Свищов. – В: Диалог, № 1.

доц. д-р Биляна Туманова-Рангелова
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
тел.: + 359 887 593 000
имейл: tumanovara@uni-sofia.bg
ORCID ID: 0000-0002-2853-865X

ФОРМИРАНЕ НА АДЕКВАТНИ ПОНЯТИЯ, СЪЖДЕНИЯ И УБЕЖДЕНИЯ – МОТИВАЦИЯ ЗА СИСТЕМНО ЗАНИМАНИЕ СЪС СПОРТ

БОРЯНА ТУМАНОВА

FORMATION OF ADEQUATE CONCEPTS, ATTITUDES,
AND BELIEFS – MOTIVATION FOR SYSTEMATIC SPORTS

BORYANA TUMANOVA

Резюме. Съвременният начин на живот, бурното развитие на модерните технологии и осезателно намалената двигателна активност са фактори, провокиращи редица здравословни проблеми. Този факт се усилва и от ниската информираност сред младото поколение относно ефекта от физическите упражнения. В статията се разглежда теоретичната подготовка за необходимост от редуване на умствена работа с двигателна активност и в частност включване на занимания по спорт в свободното време. Изследването доказва необходимостта от превантивните мерки, които обществото трябва да предприеме и осигури условия на повишената двигателна активност в ежедневието на човека.

Ключови думи: *физическо възпитание и спорт, превенция, теоретична подготовка, студенти.*

Abstract. The modern way of life, the rapid development of modern technologies, and the noticeably reduced motor activity are factors provoking several health problems. This fact is amplified by the low awareness among the younger generation about the effects of physical exercise. The article examines the theoretical preparation for the need to alternate mental work with physical activity and in particular the inclusion of sports activities in leisure time. The study proves the need for preventive measures that society must take and provide conditions for increased motor activity in human daily life.

Keywords: *physical education and sport, prevention, theoretical training, students.*

Въведение

Хиподинамията днес характеризира целият начин на живот. Създадоха се условия интелектуалното напрежение да стане водещо в трудовата дейност. Дългото седене води до дисбаланс в целия организъм и до физическа умора. Според М. Бъчваров двигателната активност се определя като режим, начин на живот, показващ доколко физическите усилия присъстват в ежедневието на личността (Бъчваров, 1999). Достатъчното физическо натоварване е не само условие за продължаване на живота, но и води до по-добро физическо развитие, повишава функционалните възможности на организма и нивото на физическа кондиция. Физиче-

ският труд и системните спортни занимания променят самочувствието в посока на по-добра мотивация и воля, организация на собственото време и по-рационално постигане на поставените цели в ежедневието (Чипева, 2021). Не по-малко важни обаче са мотивите и желанията на студентите, свързани с възможността за осъществяване на определена или някаква двигателна активност. Тяхното познаване е предпоставка за стимулиране на постоянството и участието им в занимания по физическо възпитание и спорт (Несторов, 2023). За разлика от машината, която при употреба се износва, човешкият организъм, живата материя не само се възстановява, но и надхвърля изходното ниво (Желязков, 1998). Съвременният начин на живот, бурното развитие на модерните технологии и осезателно намалената двигателна активност са фактори, провокиращи редица здравословни проблеми днес. Най-тревожната част от доклада на СЗО е, че независимо от това колко килограма сме и дали спортуваме два-три пъти в седмицата – обездвижването и застояването пред компютъра по 6–7 часа на ден увеличава вероятността от по-ранна смърт почти двойно. Днес студентите водят точно този заседнал начин на живот, висок процент от тях имат ниска физическа активност и ниска информираност относно ефекта от физическите упражнения. Информираността, познанията за човешкия организъм, здравето и ролята на укрепващата здравето физическа активност са от съществено значение за формиране на нагласа и навици за здравословен начин на живот (Христова, 2022).

Според редица изследователи професионално-приложната пригодност на физическото състояние на човешкия организъм е също толкова необходима, колкото и теоретико-професионалните знания и умения. (Къчев, О., Златев, З., 2010). Интерес в това направление представлява и изследването на Илиев (2011), който прави анализ на самооценката на студентите от ИУ – Варна относно нивото на личната им двигателна активност, и проучва техните мотиви за провеждане на самостоятелни занимания в свободното време. Авторът установява, че почти три четвърти от изследваните студенти имат ниско ниво на двигателна активност и само 9% имат висока такава (Илиев, 2011).

Според Пелтекова организацията на педагогическия процес като общуване, взаимосвързаност и сътрудничество на основата на приемането, преработването и предаването на информация, личното значение и ценното отношение съставляват същността на педагогическата комуникация. Ефективната ѝ реализация е невъзможна без знания за вербалните и невербалните методи, средства и педагогическите техники на общуване и комуникации сред участниците в педагогическия процес (Пелтекова, 2015).

Съвременното обучение се основава на активни методи, прилагането на които предполага на обучавания да играе централна роля, където

„възможност за промяна в статуквото предоставя принципът за обучение, ориентирано към действие“ (Игликина, 2020). Дефицитът от здравно-образователна информация за ролята на физическата активност за здравето, както и липсата на информираност на населението по проблема води до затрудняване в борбата срещу тях и намира най-силно проявление при младите хора в ученическа и студентска възраст.

Целта на изследването е да установим ефекта от засилена теоретична подготовка, като превенция на гореспоменатия проблем. За нейното постигане освен занимания по спорт един път седмично (както е заложено в учебната програма на част от факултетите на СУ) включихме и теоретична подготовка, състояща се от комплекс, който съдържа здравно-образователен лекционен курс, информационни бюлетени за вредата от непрекъснато използване на мобилно устройство и липсата на двигателна активност; 15 минутни беседи в началото на всеки урок по темата, както и достъпна спортно-образователна литература. Наблегнахме на необходимостта от редуване на умствена работа с двигателна активност и в частност включване на занимания по спорт в свободното време, по време на сесията и лятната ваканция (минимум три пъти седмично). За изпълнението на поставената цел и задачи използвахме инструментариум от следните методи за научно изследване:

- Обзорно проучване, анализирани и обобщаване на ползваните информационни източници – извърши се проучване, анализирани и обобщаване на информация от специализирани български и чуждестранни литературни източници, свързани с разглеждания от нас проблем.
- Наблюдение – целенасочено и организирано възприемане на процеси, обекти или събития, посредством регистриране на определени показатели.
- Анкетен метод – чрез стандартизирани анкети със закрити въпроси за събиране на мнения по въпроси, свързани с научната ни цел и задачи на изследването.

Използвахме методът на пряка индивидуална анкета чрез специално разработен въпросник за самооценка, съдържащ 15 въпроса в 2 анкетни карти. Анкетните карти бяха анонимни. В първото анкетно проучване от затворен тип, в началото на зимния семестър, събрахме информация за мнението на изследваните лица (самооценка) за базовите знания и нивото на информираност относно поставения проблем. В края на изследвания период избраните да участват в експеримента попълниха втората анкета. Анализирахме резултатите и на тази база изведохме изводи и препоръки. Отговорите на предложените въпроси и получените резултати ни изясниха нивото, мястото и значението на резултатите от приложения експеримент.

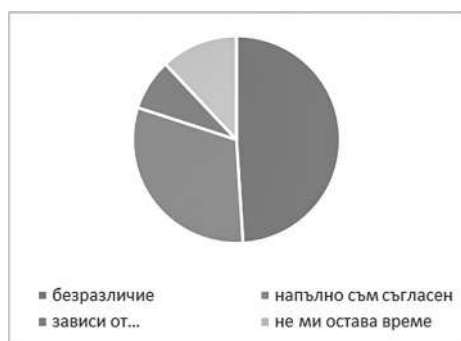
Индивидуалната емпирична информация бе събрана в рамките на два семестъра през учебната 2022–2023 година. Обработени и анализиран бяха 134 анкетни карти. В периода на изследването бяха разяснени всички ползи от спортването, значението и условията на повишената двигателна активност в ежедневието на човека. Студентите имаха възможност да задават въпроси.

Анализ на резултатите

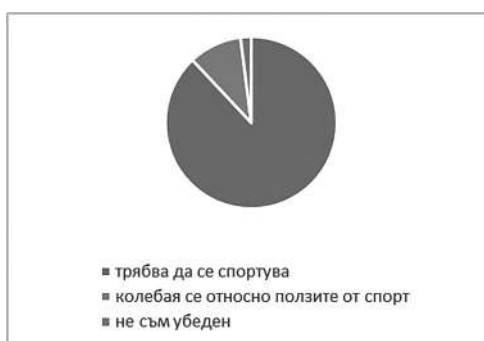
Резултатите ни показаха дали предложената от нас методика със засилен теоретична подготовка е имала ефект. Анализът на получените резултати от изследванията бе направен в няколко направления, които са във връзка с поставените задачи на изследването:

- анализ на резултатите от анкетно проучване сред студентите;
- сравнителен анализ на данните в началото и в края на експеримента.

Поради факта, че броят на изследваните студенти е малък, резултатите от анкетата ще бъдат представени като най-обща насока по отношение на изследвания проблем. При провеждането на анкетата преценихме, че не е необходимо да разделяме участниците по пол. Резултатите достатъчно ясно сочат, че ефектът след изпълнение на теоретичната програма е положителен. Отговорите на участниците във входящата анкета (фиг. 1) показват най-много безразличие към занимания със спорт в свободното време – 49% срещу отговорили с „да, напълно съм съгласен“ – 31% и с „зависи от настроението ми“ – 8% или „почти никога не ми остава време“ – 12%. В изходните резултати обаче (фиг. 2) картината е коренно различна: 88% са напълно убедени от необходимостта да се спортува срещу 10% все още колебаещи се по въпроса и търсещи основание да не са двигателно активни през целия си живот. При 2% от изследваните лица резултатите показват, че не сме постигнали положителен резултат от приложената методика.

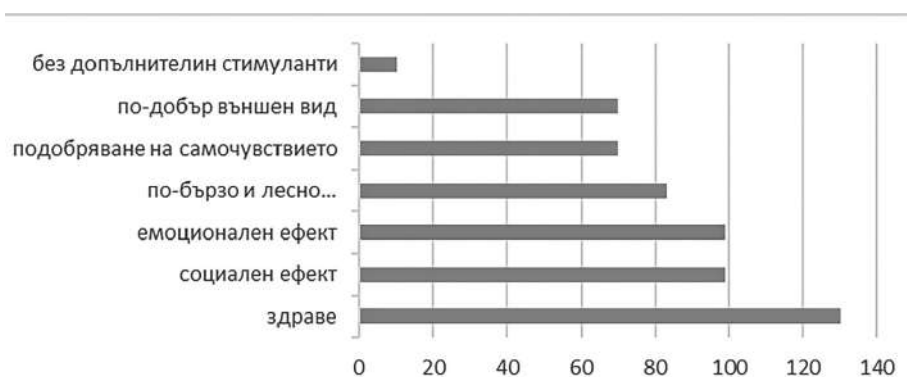


Фиг. 1. Вход



Фиг. 2. Изход

Анкетираните студенти степенуват пет качества, придобити след теоретичната подготовка за ползите от спорта (фиг. 3), като поставят на първо място здравния ефект, на второ – социалния и емоционалния ефект, на трето – по бързото и лесно усвояване на учебния материал, на четвърто – подобряване на самочувствието и външния вид, на пето място – липса на необходимост от приемане на стимулиращи и тонизиращи продукти.



Фиг. 3. Качества придобити след теоретичната подготовка за ползите от спорта

Изводи

Реализацията на настоящия и бъдещия елит на нацията – студентите, приемана като стратегическа инвестиция с голяма възвръщаемост, изисква системно поддържане на двигателната култура и определено ниво на физическата дееспособност. Ролята и значението на физическото възпитание, двигателната активност за младото поколение са безспорни. Те стават изключително необходими в този негативен за здравето на човека момент, причинен от бурното развитие на модерните технологии. Наличието на адекватна здравна култура и здравна самомотивация сред студентите е предпоставка за преодоляването на негативните ефекти, произтичащи от него. Процесът на формиране на вътрешна потребност от системни занимания със спорт е дълъг, продължителен и вътрешно противоречив.

Заключение

От направените анализи стигнахме до изводите, които са в основата на препоръките ни за бъдещи дейности както на държавата, така и на обществото:

- Всеки човек като биологичен индивид е необходимо да се приспособява към бързо изменящата се среда, която цивилизацията налага. Тези промени оказват влияние във всички сфери на човешкия живот, но агресивно нарушават двигателния ни режим, а оттам и здравето ни.

- В програмата на съвременното училище е спешно и наложително да се изисква натрупване на достатъчно количество информация за значимостта на спорта както за здравето, така и за живота на човека.
- Изход от бедния двигателен режим по време на следването в университета са часовете по спорт, в които студентът компенсира вредните последици на модерните технологии, на които ежедневно е подложен.

В тази връзка е необходимо да се формират адекватни понятия, съждения и убеждения, които да се превърнат в мотиви за системно занимание със спорт.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Бъчваров, М. (1999). Лека атлетика. Нови знания.
- Желязков, Цв. (1998). Основи на спортната тренировка. Учебник за НСА. София: НСА-Прес.
- Игликина, В. (2020). Системи за оценяване – състояние и проблеми. – В: Квалификацията на учителите в Департамента за информация и усъвършенстване на учителите. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“.
- Илиев, И. (2011). Оценка нивото на двигателната активност и мотиви за самостоятелни занимания на студентите от Икономически университет – Варна. – В: Съвременни тенденции, проблеми и иновации на физическото възпитание и спорта във висшите училища. София: УИ „Стопанство“, 307–314.
- Къчев, О., Златев, З. (2010). Сравнителен анализ на двигателните качества на студенти от различни професионални направления. – В: Спорт и наука, бр. 4, 179–186.
- Несторов, Я. (2023). Оптимизиране на спортната подготовка по плуване на студентите от морските специалности. София: Бolid-инс.
- Пелтекова, И. (2015). Педагогическа комуникация в обучението по физическо възпитание и спорт. – В: Реторика и комуникации, бр. 17.
- Христова, П. (2022). Образователният потенциал на учебната дисциплина физическо възпитание и спорт. – В: Професионално образование. Т. XXIV.
- Чипева, М. (2021). Двигателна активност в нестандартни условия монография. София: Авангард Прима.

проф. д-р Боряна Туманова
 Софийски университет „Св. Климент Охридски“
 Департамент по спорт
 тел.: 00359 888969724
 имейл: tumanova@uni-sofia.bg; b_tumanova@yahoo.com
 ORCID ID: 0000-0003-4119-9290

ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА ЕФЕКТА ОТ ПРИЛАГАНА КОМПЛЕКСНА МЕТОДИКА НА КИНЕЗИТЕРАПИЯ ПРИ ПАЦИЕНТИ С БОЛКА В ЦЕРВИКОТОРАКАЛНИЯ ДЯЛ НА ГРЪБНАЧНИЯ СТЬЛБ

ГЕРГАНА ДЕСПОТОВА

MONITORING THE EFFECT OF AN APPLIED COMPLEX KINESITHERAPY METHODOLOGY IN PATIENTS WITH PAIN IN THE CERVICOTHORACIC SPINE

GERGANA DESPOTOVA

Резюме. През последните години редица проучвания свързват проблемите с гръбначния стълб със заседналият начин на живот и намалената физическа активност. Кинезитерапията намира широко приложение при заболявания и увреди на гръбначния стълб и за преодоляването или намаляването на болката. Целта на настоящото проучване е да се изследва ефектът от приложена методика на кинезитерапия за преодоляване или редуциране на болката в цервикоторакалната област на гръбначния стълб при студенти, преподаватели и служители на СУ „Св. Климент Охридски“. За проследяване ефекта от прилаганата методика са събрани данни за интензитета на болката, чрез визуално-аналогова скала. Анализът на резултатите показва, че под въздействие на приложената методика, болката намалява и при двете групи (контролна и експериментална), но разликата е статистически значимо по-висока при експерименталната група, където освен комплекс от упражнения се прилага и терапия с ултразвук и интерферентен ток. Положителният ефект от апробираната методика показва важната роля на кинезитерапията и необходимостта от редовна физическа активност, както за профилактика, така и за лечение на проблемите с гръбначния стълб.

Ключови думи: *университетска общност, болка, кинезитерапия, мускулно-скелетни дисфункции, правилна стойка.*

Abstract. In recent years, many studies have linked spine problems to a sedentary lifestyle and decreased physical activity. Kinesitherapy is widely used in diseases and damage to the spine to overcome or reduce pain. This study aims to determine the effect of the applied methodology of kinesitherapy for relieving or reducing cervicothoracic pain among university students, lecturers, and employees of Sofia University “St. Kliment Ohridski“. Methods: For monitoring the effect of the methodology applied, pain intensity data were collected using a visual analog scale. Results: The analysis of the study’s results showed that under the influence of the applied methodology, pain decreased in both groups (control and experimental), but the difference was statistically significantly higher in the experimental group, where, in addition to exercises, ultrasound therapy, and interferential current therapy are also applied. Conclusion: The positive effect of the appropiated methodology shows the important role of kinesitherapy and the need for regular physical activity, both for the prevention and treatment of spinal disorders.

Keywords: *university community, pain, physiotherapy, musculoskeletal dysfunction, correct posture.*

Често срещан проблем при хората от различни възрастови групи са болките в шийния и торакалния дял на гръбначния стълб. Една от основните причини за проблемите във функциите на гръбначния стълб е типичната за съвременния начин на живот хиподинамия, продължителното неправилно телодържане при дълъг работен процес пред компютър и други електронни устройства. Дългото седене без движение е достатъчно, за да се компресират дисковете на гръбначния стълб, което може да доведе до притискане на гръбначните нерви, болки, изтръпване в крайниците, дори по-сериозни състояния. Най-често тези проблеми възникват в шийния и лумбалния дял на гръбначния стълб. Освен болката, проблемите в шийния дял на гръбначния стълб може да станат причина за главоболие и световъртеж. При пациенти с болки в шийния дял на гръбначния стълб поради наличие на цервикеоартроза, съществено се нарушава шийно-мозъчната кинестатична чувствителност (Revel et al., 1994). Това води до нарушаване на усета за позицията на тялото и главата, от което следва и нарушение в координацията и равновесието (Rodrigues et al., 1992). Продължителната работа пред компютъра може да бъде причина за болки и в рамото. Друг проблем, следствие на обездвижването, е отслабването на паравертебралната и коремната мускулатура, което е допълнителна предпоставка за увреждане на гръбначния стълб. Това води до трудно поддържане на добра и здравословна позиция на гръбначния стълб и може да доведе до значителна болезненост в гърба и кръста.

От проведено анкетното проучване, в което участват 400 студенти от СУ „Св. Климент Охридски“, П. Христова (2021) установява, че най-често споменатите от студентите части на тялото, в която/които изпитват постоянна или временна болка/изтръпване/скованост са: гръб (21,33%), колене (19,81%), кръст (15,44%), рамене (10,42%) и шия (5,99%) (Hristova, 2021).

Правилната телесна стойка е свързана с доброто функционално състояние както на опорно-двигателния апарат, така и на всички останали жизненоважни органи и системи. Неправилната поза води до умора на организма, в резултат на което се стига до загуба на тонус, дееспособност, болки в гърба. Нужно е да се създаде навик за активна корекция на позата и профилактика на гръбначните изкривявания (Костов, 2018).

За успешното лечение трябва съвсем точно да се определи причината за болките, които оказват негативен ефект както върху физиката, така и върху психиката на човека.

Кинезитерапията и физикалните средства намират широко приложение при заболявания и увреди на опорно-двигателния апарат, в частност на гръбначния стълб и преодоляването или намаляването на болката. Допринасят за подобряването на физическото и психическото състояние, работоспособността, пълноценния сън.

К. Костов (2018) провежда изследване с 56 студенти от СУ „Св. Климент Охридски“ и установява, че приложената методика на кинезитерапия с включване на упражнения за ротация на гръбначния стълб в съчетание с други средства като масаж, мануални техники и терапевтични упражнения показва добри резултати за подобряване на функционалното състояние на гръбначния стълб и подобряване на телодържането на изследваните лица. Болката не изчезва напълно в края на лечебния курс, но намалява и при двете групи, по-отчетливо при студентите от експерименталната група, където са включени и упражнения за ротация на гръбначния стълб (Костов, 2018).

К. Костов (2013) провежда проучване с 89 болни от цервикогартроза с оплаквания в шийния дял на гръбначния стълб (болка при движение, главоболие, ограничени движения, световъртеж, лош сън), със средна възраст $49,6 \pm 7,2$ години. Авторът прилага три експериментални методики на тракция, като установява положителни промени в проследените показатели (болка, шум в ушите, световъртеж, обем на движение и други). Най-добър ефект има хоризонталната тракция (Костов, 2013).

Л. Крайджикова (2011) изследва 20 пациенти с мускулно-скелетна дисфункция и хронична болка в цервикоторакалната област, провели по 10 процедури кинезитерапия (3 пъти седмично). Л. Крайджикова заключава, че мануалните техники за мобилизация, съчетани с аналитични упражнения за стречинг и силова издръжливост, повлияват ефективно хроничната болка и мускулно-скелетните дисфункции в шийно-торакалната област (Крайджикова, 2011).

Хроничната болка, като болката във врата, може да влоши качеството на живот на хората (Daffner et al., 2003; Hey et al., 2021).

Според редица изследвания ултразвуковата терапия и терапията с интерферентен ток подпомага редуцията на болката в шийния и торакалния дял на гръбначния стълб (Selaiman et al., 2020; Wanyı et al., 2021).

Вследствие на техническите нововъведения в ежедневиия живот хората масово са с ниска двигателна активност, което, ако не се предприемат нужните мерки, ще доведе до много негативни последици в здравословен, икономически и социален план. Физическото възпитание и спортът са източник на добро здраве. Запазването и укрепването на здравето и създаването на знания, умения и навици за здравословен начин на живот е една от основните задачи, която кинезитерапевтите и преподавателите от Департамента по спорт си поставят.

Работната хипотеза е свързана с предположението, че прилагането на методика на кинезитерапия при студенти, преподаватели и служители от Софийски университет „Св. Климент Охридски“ с болкова симптоматика в цервикоторакалния дял ще доведе до редуциране на болката и

ще подобри функционалното им състояние, но методиката съчетана с ултразвукова терапия и терапия с интерферентен ток ще има по-изразен терапевтичен ефект.

Методика

Целта на настоящото проучване е да се изследва ефектът от прилаганата методика на кинезитерапия за преодоляване на болковата симптоматика в цервикоторакалния дял на гръбначния стълб при студенти, преподаватели и служители на СУ „Св. Климент Охридски“.

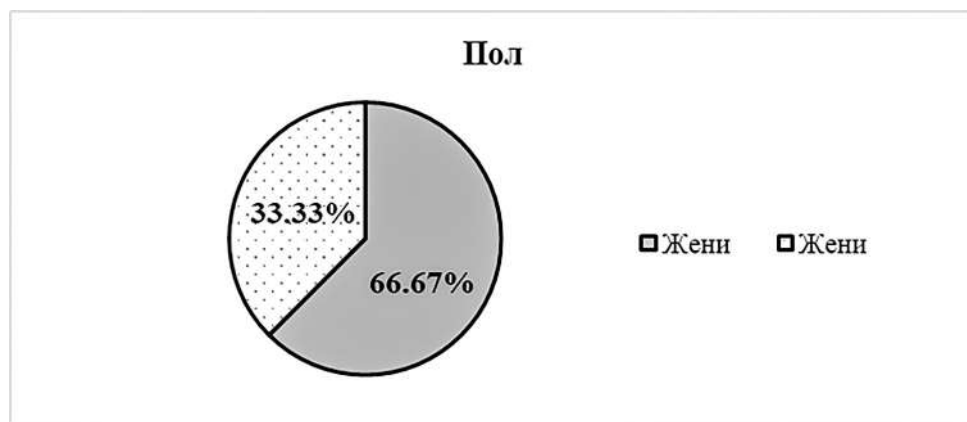
Предмет на изследването е проучване и отчитане на терапевтичния ефект на експериментална методика на кинезитерапия в съчетание с ултразвукова терапия и терапия с интерферентен ток при лица с болки в шийния и торакалния дял на гръбначния стълб.

Обект на изследването е състоянието и динамиката в субективния показател болка.

Контингент на изследването

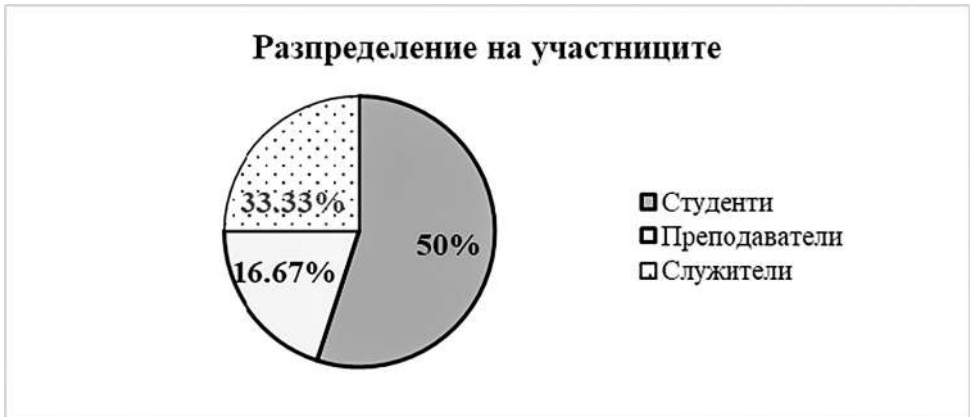
В изследването, проведено през академичната 2022–2023 година, участват 12 лица – студенти, преподаватели и служители от СУ „Св. Климент Охридски“, на средна възраст – $40,67 \pm 17,33$ години, с хронична болка в шийния и торакалния дял на гръбначния стълб.

Общо 66,67% от изследваните лица, включени в контролната група (КГ) и експерименталната група (ЕГ), са жени, а 33,33% са мъже (фиг. 1).



Фиг. 1. Разпределение на изследваните лица по пол

В изследването участват шестима студенти (50%), двама преподаватели (16,67%) и четирима служители (33,33%) на СУ „Св. Климент Охридски“ (фиг. 2).



Фиг. 2. Процентно съотношение на участниците в експеримента

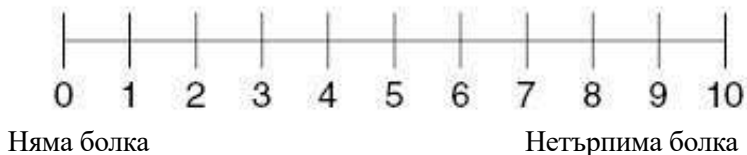
Организация на изследването

Участниците в експеримента са разделени в две групи – контролна (6 лица) и експериментална (6 лица). Рехабилитационният курс на лечение е с продължителност от две седмици и се състои от 10 процедури, които се провеждат в Център по кинезитерапия, в сградата на Ректората.

Методи на изследване

За постигане на целта на изследването се използват следните научноизследователски и математико-статистически методи за обработка на резултатите от изследването:

- Визуално-аналогова скала (ВАС) за количествена оценка на болката – изследваното лице отбелязва субективното усещане за интензитета на болката върху 10-сантиметрова линия (фиг. 3) (Попов и съавт., 2012).



Фиг. 3. Визуално-аналогова скала за количествена оценка на болката

- Вариационен анализ
- Сравнителен анализ с t-критерий на Стюдънт за зависими и независими извадки

Методика на прилаганата кинезитерапия

Целта на кинезитерапията е да се преодолее болката и да се възстанови нормалното функционално състояние на гръбначния стълб при студенти, преподаватели и служители на СУ „Св. Климент Охридски“.

Средства на прилаганата кинезитерапия:

- масаж – масажна яка/масаж на гръб;
- упражнения от облекчено изходно положение за всички крайници;
- упражнения от облекчено изходно положение за автомобилизация;
- упражнения за укрепване на мускулния корсет;
- упражнения за засилване на паравертебралната мускулатура от и.п. лег;
- упражнения за засилване на коремна и седалищна мускулатура;
- дихателни и релаксиращи упражнения от изходно положение тилен лег;
- указания за правилно телодържане в ежедневието.

Средства на физикалната терапия:

- Ултразвукова терапия и терапия с интерферентен ток.

Заниманията на лицата от КГ включват комплекс от упражнение, които се изпълняват 5 пъти седмично, с продължителност 40–45 минути. Повечето упражнения са от хоризонтално, отбременено изходно положение на тялото – тилен лег, лег, страничен лег, колянна и лакътно-колянна опора. Всяко упражнение се изпълнява в бавен темп, като е важно да се съчетава с правилно дишане. При лицата от ЕГ се прилага същата методика на кинезитерапия, комбинирана с ултразвукова терапия и терапия с интерферентен ток. Продължителността на процедурата с ултразвук е 7–8 минути, а с интерферентен ток – 20 минути, като се прилага преди комплекса с упражнения. След приключване на рехабилитационния курс са дадени указания за изпълнение на комплекс от упражнения в домашни условия.

Резултати и анализ

При направения вариационен анализ на резултатите от теста за оценка на болката при КГ и ЕГ стойностите на асиметрията и ексцеса са по-ниски от критичната (при $N=6$ и $\alpha=0,05$, критични стойности на $A_{s_{0,05}}=1,374$ и $E_{x_{0,05}}=2,668$). Според коефициентите на вариация при изследвания показател, в началото и в края на експеримента КГ и ЕГ са задоволително еднородни ($10 \leq V \leq 30$).

За да се установи ефективността на приложената методика на кинезитерапия, на студентите, преподавателите и служителите от двете групи са извършени две изследвания на болката чрез ВАС – преди първата процедура и след последната процедура.

При КГ, при първото изследване, средната стойност на болката е 5,00 единици по ВАС, а в края на експеримента, след последното занимание, намалява до 3,67. Установеният прираст на показателя е голям – $d = -1,33$ единици по ВАС и статистически значим ($t_{emp} = 6,32$, $P(t) = 99,85\%$).

При ЕГ, при първото изследване, средната стойност на болката е 5,50 единици по ВАС, а в края намалява до 2,00. Прирастът на резултатите при ЕГ – $d = -3,50$ единици по ВАС е по-голям в сравнение с прираста, установен при КГ, като проверката с t -критерия на Стюдънт за зависими извадки показва, че той е статистически значим ($t_{emp} = 15,65$, $P(t) = 100\%$).

Сравнението на средните стойности на групите в началото на експеримента показва, че разликата между тях от 0,500 е малка (Cohen's $d = 0,411$) и не е статистически значима ($t_{emp} = 0,70$, $P(t) = 49,75\%$). При сравнението на двете групи, в края на експеримента ЕГ има достоверно по-високо редуциране на болката, като разликата $d = -1,67$ е голяма (при Cohen's $d = 1,397$) и е статистически значима ($t_{emp} = 3,37$, $P(t) = 99,29\%$). В хода на експеримента ЕГ реализира съществено по-голям прираст ($d = -3,50$) от този, показан от КГ ($d = -1,33$). Разликата между прирастите от $-2,17$ е голяма и статистически значима ($t_{emp} = 7,05$, $P(t) = 100,00\%$) (табл. 1).

Таблица 1. Сравнителен анализ на резултатите от показателя болка при КГ и ЕГ

Оценка на болката	n	I изследване		II изследване		Прираст			Статистическа значимост	
		\bar{X}_1	S_1	\bar{X}_2	S_2	d	d%	Cohen's d	t_{emp}	P (t)
ЕГ	6	5.50	1.05	2	0.63	-3.50	-63.64	6.39	15.65	100.00
КГ	6	5	1.41	3.67	1.03	-1.33	-26.67	2.58	6.32	99.85
Разлика	d	0.500		-1.67		-2.17				
	Cohen's d	0.411		1.397		1.747				
Статистическа значимост	t	0.70		3.37		7.05				
	P(t)	49.75		99.29		100.00				

При комбинирането на кинезитерапия с ултразвукова терапия и терапия с интерферентен ток болката значително повече се редуцира при ЕГ спрямо КГ, където се прилага само комплекс от упражнения, като разликата е статистически значима.

Болката не изчезва напълно в края на лечебния курс както при контролната група, така и при експерименталната група, но намалява достоверно. Това може да се дължи на краткия лечебен курс, поради което се препоръчва след приключването на курса да се продължи изпълняването на комплекса от упражнения и в домашни условия. Препоръчва се да се направи и оценка на интензитета на болката две седмици след приключване на курса на лечение.

Изводи

1. Разработената и приложена кинезитерапевтична методика при студенти, преподаватели и служители с болка в шийния и торакалния дял на гръбначния стълб оказва положителен терапевтичен ефект върху редуцирането на болката.

2. По-изразени, статистически значими подобрения се установяват при експерименталната група, където методиката на кинезитерапия е съчетана с ултразвукова терапия и терапия с интерферентен ток, а по-малки при контролната група, където се прилага само комплекса по кинезитерапия.

Препоръки

Положителните резултати от приложената методика дават основание да се направят следните препоръки за практиката:

1. Поради сериозността и актуалността на проблема е необходимо усъвършенстване на методите и средствата на кинезитерапията с цел комплексно въздействие при лица с болков синдром, неправилно телодържане, гръбначни изкривявания и други проблеми свързани с гръбначния стълб.

2. Прилагането на физикалната терапия като профилактично и лечебно средство за преодоляване на болката и възстановяване на нормалното функционално състояние на гръбначния стълб.

3. Получените резултати дават основание да се препоръча включването и/или увеличаването на задължителните часове по дисциплината „Спорт“ в учебните планове на студентите, също така и стимулиране на преподавателите и служителите за редовна двигателна активност, която е важна както за профилактика, така и за лечение на заболявания на гръбначния стълб, на неправилното телодържане, гръбначни изкривявания, болковия синдром.

БИБЛИОГРАФИЯ

Костов, К. (2013). Кинезитерапия при дегенеративни заболявания на гръбначния стълб. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 221–222.

- Костов, К. (2018). Профилактика и корекция на неправилното телодържане. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 9–12; 175–214.
- Крайджикова, Л. (2011). Мануални методи за мобилизация при мускулно-скелетни дисфункции в областта на гръбначния стълб. София: Авангард прима, 153–154.
- Попов, Н. и съавт. (2012). Функционално изследване и анализ в мускулно-скелетната физиотерапия. София: НСА ПРЭС, 12–16.
- Daffner, S. et al. (2003). Impact of neck and arm pain on overall health status. *Spine*. 28(17):2030–2035.
- Hey, H. et al. (2021). Epidemiology of Neck Pain and Its Impact on Quality-of-Life-A Population-Based, Cross Sectional Study in Singapore. *Spine (Phila Pa 1976)*. 15;46(22):1572–1580.
- Hristova, P. (2021). Necessity for Inclusion of Bad Posture Corrective Exercises Sets in Physical Education and Sport Classes at Bulgarian Universities. София: Стратегии на образователната и научната политика, НИ Аз-буки, 29 (5), 519–527.
- Revel, M. et al. (1994). Changes in cervicocephalic kinesthesia after a proprioceptive rehabilitation program in patients with neck pain. *Arch Phys Med Rehabilitation*, (75): 895–899.
- Rodrigues, A. et al. (1992). Therapeutic exercise in chronic neck and back pain. *Arch Phys Med Rehabilitation*, (73): 870–875.
- Selaiman, N. et al. (2020). Therapeutic Ultrasound for Pain Management in Chronic Low Back Pain and Chronic Neck Pain: A Systematic Review. *Pain Med*. 7;21(7):1482–1493.
- Wanyi, Q. et al. (2021). Effect of Therapeutic Ultrasound for Neck Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis *Arch Phys Med Rehabilitation*. 102(11):2219 – 2230.

Статията е по Проект № 80-10-144/12.05.2023 г., финансиран от средствата, отпуснати целево от държавния бюджет и фонд „Научни изследвания“ на СУ „Св. Климент Охридски“. Специални благодарности на доц. д-р Петя Христова и на целия екип на Център по кинезитерапия, намиращ се в сградата на Ректората.

гл. ас. д-р Гергана Деспотова
 Софийски университет „Св. Климент Охридски“
 Департамент по спорт
 тел.: + 359 885 204 382
 имейл: gdespotova@uni-sofia.bg
 ORCID ID 0000-0003-4627-4149

СНЕЖЕН ВОЛЕЙБОЛ

МИНА АНТОНОВА

SNOW VOLLEYBALL

MINA ANTONOVA

Резюме. Волейболът е една от най-обичаните и практикувани игри. Тя се играе от всички възрасти – от деца до възрастни; начинаещи или напреднали; в различните ѝ вариации и формати; аматьорски (за удоволствие) или професионално. Цел на Международната федерация по волейбол е играта да става по-атрактивна и да привлича повече почитатели, които да я практикуват и следят. Снежният волейбол е именно това. Зимна дисциплина от семейството на волейболните спортове. Играе се на снежно игрище, разделено от мрежа, от по трима състезатели плюс резерви, на три удара, но с по-различни от класическия волейбол правила.

В настоящата разработка ще се анализира появата и развитието на играта не само в България, но и в световен мащаб; условията и правилата за практикуването ѝ; организирането на турнири от национално и международно ниво.

Ключови думи: волейбол, снежен волейбол, история, правила, философия.

Abstract. Volleyball is one of the most loved and practiced games. It is played by all ages – from children to adults; beginners or advanced; in its different variations and formats; amateur (for fun) or professional. It is the aim of the International Volleyball Federation (FIVB) to make the game more attractive and attract more fans to practice and follow it. Snow volleyball is exactly that. A winter discipline of the volleyball family of sports. It is played on a snow court, divided by a net, by three players plus reserves, in three strikes, but with different rules than classic volleyball.

This paper will analyze the emergence and development of the game not only in Bulgaria; the conditions and rules for its practice; and the organization of tournaments at national and international level.

Keywords: volleyball, snow volleyball, history, rules, philosophy.

Въведение

В съвременния свят все повече се обръща внимание на здравословния начин на живот и оптималната двигателна активност (Антонова и кол., 2023). Днес спортът играе важна роля в живота ни. Дори да не го осъзнаваме тази роля започва от ранните детски години, когато приемаме спорта много сериозно и емоционално, до по-късните години в живота ни, когато ни става хоби или професия (Недкова, Пеева, & Колев, 2022).

„Алтернативният спорт трябва постоянно да се адаптира към съвременните условия, като се усъвършенства в унисон с новите реалности“ (Серафимова, 2012).

Волейболът е интересен, динамичен и емоционален спорт. Игровите действия се характеризират с координационна сложност – кратковременно съприкосновение на ръцете с топката, при бързо и рязко променящи се игрови ситуации. Волейболната игра непрекъснато се развива, усъвършенства и модифицира (Антонова, 2017, 2019, 2022).

Снежният волейбол (Snow Volleyball) е млада и перспективна дисциплина. Превръща се в популярен, състезателен, развлекателен и рекреационен спорт в голям брой държави в света, които имат зимни курорти. Той е бърз, вълнуващ и действието е експлозивно. Очаква се да се развива в следващите години, което в крайна сметка може да доведе до включването му в зимните олимпийски игри, като по този начин ще следва път, подобен на този, като на плажния волейбол през 90-те години на миналия век.

Цел на изследването: представяне и популяризиране на снежния волейбол, като ново средство за развлечение.

За постигане на целта се поставят следните **задачи:**

1. Теоретичен анализ на достъпната литература.
2. Представяне на Snow volleyball като нов спорт.
3. Същност и характеристика на играта.



Сн. 1. Учени, практикуващи снежен волейбол в Гренландия

Както при много игри и спортове, трудно е да се каже на кого първоначално е хрумнала идеята да играе волейбол в снега. Заражда се неволно като начин за развлечение в непринудена обстановка (<https://betteratvolleyball.com/what-is-snow-volleyball/>).

Подобно на плажния волейбол, няма едно-единствено място, откъдето да е започнал снежният волейбол. Съществуват снимки от различни места по света, където играчите са играли волейбол на сняг в различни епохи (History of Snow Volleyball – Snow Volleyball Organization <https://www.snowvolleyball.org/about-snow-volleyball/history-of-snow-volleyball/>).



Сн. 2. Снежен волейбол, Московска област (1955)

Снимки на американски военни от 1922 г. показват как те играят на волейбол на сняг. На друга снимка от 1982 г., от университета „Сейнт Томас“ в Минесота, САЩ, колежани играят в снега по време на пролетната си ваканция. Съществуват фотографски доказателства, че волейбол на сняг е игран още през 1955 г. в Московска област (<https://inside.cev.eu/sports/snow-volleyball/>). През 90-те години на миналия век е имало и самостоятелни събития в Австрия и Швейцария.

През 2008 г. във Wagrain, Австрия за първи път в историята, на този зимен ски курорт мрежите и линиите са вкопани в снега на височина около 1850 м. Първото събитие на планинската станция „Летящият Мо-

царт“ между двете ски хижи Kogelalm и Gipfelstadl привлича стотици изумени, но развълнувани зрители и предлага идеално място за почивка през следващата година. Смесицата от спортове на най-високо ниво и екстремни метеорологични условия очарова както фенове, така и атлети (<https://www.snowvolleyball.com/>).

След множество успешни събития във Wagrain, 2011 г. е важна в историята на спорта. Волейболът на сняг е признат за официален спорт от Австрийската волейболна асоциация (ÖVV) и получава покана за участие в ежегодния волейболен календар. Така се гарантира професионализъм в състезания на най-високо ниво и се стига до създаването на Snow Volleyball Tour през 2012 г. Под слогана „Сервира се ледено студено“ се организираха турнири в St. Anton am Arlberg в Австрия и на езерото Spitzingsee в област Бавария, Германия.

На 16 октомври 2015 г., по време на волейболния конгрес в София Европейската конфедерация по волейбол (Confédération Européenne de Volleyball, CEV) потвърди включването на този нов спорт в официалния си календар. Това означаваше включването на снежния волейбол като трета дисциплина на европейска земя за първи път и постави основите на първия в историята Европейския тур.

През март и април 2016 г. се проведе първото европейско турне на CEV по снежен волейбол в три точки в Европа. Това е начало на успешно партньорство между CEV и Chaka2 (Агенция за спортен маркетинг в Австрия) за популяризиране на спорта на континентално ниво.

На 18 август 2016 г. Международната федерация по волейбол (Fédération Internationale de Volleyball, FIVB) подписа Меморандум за разбирателство по време на Летните олимпийски игри в Рио де Жанейро в Дома на волейбола с Chaka2 с цел развитие на снежния волейбол в световен мащаб.

През 2017 г. FIVB и Chaka2 организираха първия глобален FIVB Volleyball Your Way Snow Festival, в който участваха стотици деца и спортисти на възраст между 3 и 17 години в Австрия.

През 2017 г. се проведе и вторият европейски турнир на CEV със спирки в Австрия, Чехия, Лихтенщайн, Швейцария, Словения и Италия.

Първото състезание по снежен волейбол в Азия е организирано през февруари 2017 г. в планинския курорт Dizin, на 71 км северно от Техеран, Иран.

На 14 февруари 2018 г. FIVB и CEV представят волейбола на сняг на Зимните олимпийски игри в Пьонг Чанг, Южна Корея, като организират Нощ на снежния волейбол в Австрийската къща с демонстративен мач, в който участват някои от най-големите световни звезди както от волейбо-

ла, така и от плажния волейбол: Emanuel, Giba, Kim Yeon-Koung, Nikolas Berger, Stefanie Schwaiger, Vladimir Grbic and Xue Chen.

Първото европейско първенство по снежен волейбол на CEV се проведе на 23–25 март 2018 г. във Wagrain-Kleinarl и Flachau в Австрия. Най-добрите 24 женски и 24 мъжки отбора на континента се състезаваха в родното място на спорта за първите европейски шампионски титли, след шест спирки от Европейския тур и цели 17 национални първенства, послужили като квалификации. Литовците Ieva Dumbauskaitė и Monika Povilaityte и руснаците Ruslan Daianov и Taras Myskiv станаха първите златни медалисти, съответно при жените и мъжете.

През 2019 г. FIVB, CEV и Chaka2 организираха първия по рода си световен тур по снежен волейбол със спирки в Австрия, Италия и Аржентина. Chaka2 оказа подкрепа на всички събития и постави основите на успешното развитие през тази година. Състезатели от всички континенти участваха в състезание по снежен волейбол. През 2019 г. за пръв път се игра и по новата система трима срещу трима, а новата топка Mikasa Snow Volleyball бе официално представена като топка за европейския и световния тур. Направени бяха и промени в правилата. Най-голямата бе отборът да се състои от трима играчи с един резервен/заместващ играч. Сезон 2019 г. беше първият сезон, в който се игра 3 срещу 3 на корта, което промени драстично играта. Тази промяна създаде нова област на тактиката в играта. Стратегии от типа двойно срещу единично блокиране, два или трима посрещачи и т.н. Тази ситуация би трябвало да помогне за по-нататъшното популяризиране на спорта.

През 2020 г. FIVB организира фестивал по снежен волейбол по време на Зимните младежки олимпийски игри на площад „Европа“ в Лозана, Швейцария, за да представи спорта. Легенди от FIVB и членове на МОК дойдоха в планината, за да покажат за този спорт на света.

2021 е една специална година. Снежният волейбол се върна след пандемията от COVID-19. Досега на състезание от Европейския тур на CEV по снежен волейбол не се бяха регистрирали толкова много отбори. Тактиките на играчите станаха по-сложни и специфични за снежния волейбол.

През 2022 г. хиляди посетители се наслаждаваха на уникална волейболна атмосфера в най-добрите международни дестинации и ски курорти, участвайки в самостоятелната развлекателна програма в планината.



Сн. 3. Игрище от турнир по снежен волейбол

Какво е Snow Volleyball? Снежният волейбол се играе от 3 на 3 състезатели, на правоъгълно игрище с размери 16 x 8 м с уплътнен сняг. За състезания снегът трябва да е дълбок поне 30 см. Височината на мрежата за мъже е 243 см, а за жените 224 см (<https://www.fivb.com/en/snowvolleyball/whatisnowvolleyball>). Целта на играта Snow Volleyball е отборът да спечели точка, като прехвърли топката над мрежата и/или тя докосне/падне на земята в противниковото игрище, подобно на традиционния закрит волейбол или плажен волейбол. По време на игра играчите от един отбор могат да докоснат или ударят топката не повече от три пъти. Повече направени удари се считат за грешка. Отделният играч не може да докосва топката два последователни пъти. Единствените изключения от това е при блокиране или при посрещане на сервис, като тогава, ако двата контакта са направени от един и същ играч с едно движение, това е позволено (http://www.fivb.org/EN/SnowVolleyball/SnowVolleyball_Rules_2019_EN.pdf).

Когато хората за първи път чуят за снежен волейбол, те решават, че той има същите правила като обикновения плажен волейбол, тъй като в началото е приет като официален вариант на плажния волейбол. Плажната и снежната версия на играта изглеждат много сходни, но има разлики, които отличават тези две игри. Въпреки че правилата са сходни, игрите не са идентични. Снежният волейбол се различава от плажния волейбол по следните особености:

Най-очевидната разлика между плажния и снежния волейбол е игралната повърхност. Снежен волейбол трябва да се играе на снежно игрище или пространство.

- Снежният волейбол трябва да се играе някъде, където е достатъчно студено, за да се поддържа снежният корт, което означава, че играчите трябва да се справят със студа.
- Системата за точкуване, използвана в снежния волейбол, е различна. Играе се до 15 точки. Ако има равенство в точките (14:14), задължителна е разликата от две точки. В плажния волейбол е 21 точки, също с разлика от 2 точки. Когато снежният волейбол се появява за първи път, се прилага същата система за точкуване, но не за дълго.
- Всеки отбор разменя страните на корта, когато се изиграят 5 точки, докато при плажния волейбол точките са 7. В един гейм смяната на страните е няколко пъти по време на игра.
- Блокът в снежния волейбол следва правилата на закрито. Това е още една разлика. В плажния волейбол блокът се брои за 1 от 3-ите докосвания, които даден отбор има право да направи. Във волейбола на закрито правилото е, че блокът не се брои за удар, така че отборът има право на 3 удара.
- Какво носят играчите? Основно термобельо под волейболните екипи (тениски и къси панталони с някои рекламни логa). Това помага на играчите да запазят топлината си, особено при отрицателни температури. За по-добро сцепление и безопасност на снега играчите на снежния волейбол носят футболни обувки. Поради естеството на играта на сняг е позволено на играчите да носят шапки, ръкавици и слънчеви очила, за да осигурят допълнителна защита и топлина.
- Топката трябва да е кръгла, изработена от еластичен материал (кожа, синтетика), която да не абсорбира влага. Отвътре тя има мехур, изработен от гума или подобен материал:
 - цвят: светъл и равномерен или комбинация от цветове;
 - обиколка: 66 до 68 см;
 - тегло: 260–280 гр;
 - вътрешно налягане: 0,175 до 0,225 кг/см² (171 до 221 mbar или hPa).



Сн. 4. Официална топка за снежен волейбол

Визията на FIVB е да предлага възможности за наслада от волейбола във всичките му форми, с цел превръщането му в семеен спорт номер едно в света.

Заключение

Волейболът на сняг набира популярност на сцената на зимните спортове. Предлага нова, свежа алтернатива на снежните спортове, която е вълнуваща за играещите и за наблюдаващите. При формат 3 срещу 3 спортът продължава да набира последователи, като по целия свят се правят събития на национално и международно ниво (<https://www.cev.eu/snow/>).

Снежният волейбол демонстрира забавлението, страстта и универсалността на волейболния спорт, който вече е достъпен навсякъде през цялата година – лято/зима, на плажа или в планината, на открито и закрито. Волейбол по всяко време, на всяко място, навсякъде!

БИБЛИОГРАФИЯ

- Антонова, М. (2014). Тенденции в развитието на съвременния волейбол след промените в правилата на играта. – В: Шеста международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 403–409. [Antonova, M. (2014). Tendencii v razvitiето na syvremennija volejbol sled promenite v pravilata na igrata. – V: Shesta Mezhdunarodna nauchna konferencija “Syvremenni tendencii na fizicheskoto vyzpitanie i sporta“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo “Sv. Kliment Ohridski“, 403–409.]
- Антонова, М. (2017). Изследване влиянието на специално подготвителни упражнения и игри при обучение по волейбол на студенти. Дисертация. София. [Antonova, M. (2017). Izsledvane vlijaniето na specialno-podgotvitelni uprazhnenija i igri pri obuchenie po bolejbol na studenti. Disertacija. Sofia.]
- 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“. – В: Оптимизиране на педагогическия процес по баскетбол, волейбол и хандбал. Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“. Т. 1. София: НСА ПРЕС, 389–392. [Antonova, M. (2019). Sredni stojnosti i variativnost na pokazатели za sportni-tehnicheski umenija na studenti ot grupi po volejbol na Sofijski universitet “Sv. Kliment Ohridski“. – V: Optimizirane na pedagogicheskija proces po basketbol, volejbol i handbal. Godishnik na Nacionalna sportna akdemija “Vasil Levski“, T. 1. Sofia: NSA PRES, 403–409.]
- Антонова, М., Недкова, М., Георгиев, Т., Йорданов, Е., Игнатов, Г., Янева, А. (2023). Какво би мотивирало академичната общност на Софийския университет да спортува. – В: Спорт и наука, LXVI, бр. 5 (извънреден), 111–118. [Antonova, M., Nedkova, M., Georgiev, T., Jordanov, E., Ignatov, G., Janeva, A.

- (2023). Kakvo bi motiviralo akademichnata obshtnost na Sofijskija universitet da sportuva. – V: Sport i nauka, LXVI br. 5 (izvynreden), 111–118.]
- Недкова, М., Пеева, Д., Колев, Н. (2022). Ретроспективен анализ на някои спортове с които не сме израснали. – В: Спорт и наука, LXVI, бр. 5 (извънреден), 119–124. [Nedkova, M., Peeva, D., Kolev, N. (2022). Retrospektiven analiz na njakoi sportove s koito ne sme izrasnali. – V: Sport i nauka, LXVI br. 5 (izvynreden), 119–124.]
- Серафимова, В. Х. (2012). Алтернативен волейбол. София: НСА Прес. [Serafimova, V. H. (2012). Alternativen volejbol. Sofia: NSA Pres.]
- Antonova, M. (2022). Dynamics of development of motor skills and volleyball technical and tactical skills of students from volleyball groups with a non-sports focus at Sofia University “St. Kliment Ohridski“. – В: Четиринадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, 07–08.10.2022. Т. 50, № 2, 17–20. София.

<https://www.snowvolleyball.org/about-snow-volleyball/history-of-snow-volleyball/>

<https://betteratvolleyball.com/what-is-snow-volleyball/>

<https://www.cev.eu/snow/>

<https://www.fivb.com/en/snowvolleyball/whatisnowvolleyball>

http://www.fivb.org/EN/SnowVolleyball/SnowVolleyball_Rules_2019_EN.pdf

<https://inside.cev.eu/sports/snow-volleyball/>

<https://www.snowvolleyball.com/>

гл. ас. д-р Мина Антонова
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
тел: + 359 899 136 430
имейл: mina_antonova@abv.bg
ORCID ID: 0000-0002-1835-3635

РЕЗУЛТАТИ ОТ КИНЕЗИТЕРАПИЯ ПРИ СПАДНАЛ СВОД. СРАВНЕНИЕ НА ДВА СЛУЧАЯ НА ДЕЦА НА 8 И 12 ГОДИНИ

РАЯ ЦОЧЕВА-ГЕНЧЕВА

RESULTS OF KINESITHERAPY FOR LOW PLANTAR ARCH. A COMPARISON
OF TWO CASES OF 8 AND 12-YEAR-OLD CHILDREN

RAYA TSOICHEVA-GENCHEVA

Резюме. Спадналият свод е функционален проблем на целия долен крайник, който засяга участието в ежедневните дейности и качеството на живот. Целта на настоящото изследване е да докаже положителното въздействие на кинезитерапията за преодоляване на болки в ходилата и ахилесовите сухожилия. Експерименталният дизайн се основава на функционални диагностични методи (включително индекси на Чижин, Стахели и Чипо-Смирак) и резултати от провеждането на кинезитерапия при две момчета – на 8 и 12 години, диагностицирани с болест на Шинц и спадане на надлъжния свод. Последници от прилагането на аналитични, пасивни и активни средства, както и специфични корекционни техники, са положителните резултати от измерванията, субективните усещания и нагласите за двигателна активност.

Ключови думи: *ходило, долен крайник, плантарен свод, корекция, кинезитерапия.*

Abstract. The fallen arch is a functional problem of the lower limb, affecting participation in daily activities and quality of life. The current study aims to prove the positive influence of kinesitherapy on deformities and complaints of pain in the feet. Analytical, passive, and active means and specific correction techniques were used on two boys, 8 and 12 years old. Chizhin's, Staheli's, and Chippaux-Smirak's were used. The findings are that kinesitherapy impacts the lower limbs but needs a more extended period for work.

Keywords: *foot, lower limb, plantar arch, correction, kinesitherapy.*

Въведение

Плантарните сводове при по-голямата част от децата се формират до пет-шестгодишна (Octavius et al., 2020; Witari et al., 2018) или деветгодишна възраст (Carr et al., 2016). Това означава, че еластичното плоскостъпие е нормално състояние на ходилата в детска възраст (Uzunova et al., 2022) и не се третира, освен в случаите на докладване на болкови симптоми или нарушена функция на глезена и ходилото (Carr et al., 2016). Някои автори споделят мнението, че медиалният надлъжен свод се сформира спонтанно (Georgiev et al., 2017). Добре проучени са факторите, които повлияват образуването на сводовете в детска възраст. Те са свързани с двигателната активност на детето, прохождането и ходенето, респективно късното про-

хождане – със забавянето на формирането на плантарния свод (Octavius et al., 2020), бягането и скачането на босо по неравни повърхности – правени са изследвания на деца, отраснали в селски и градски райони, като при първата група показателите са по-добри (Pauk et al., 2012). В дълбочина е изследван и въпросът за използването на обувки при прохождането и след това (Arachchige et al., 2019). Наднорменото тегло и затлъстяването също се отбелязват като рисков фактор за спаднал свод и плоскостъпие (Khalid et al., 2015; Molina-García et al., 2021), но при някои изследвания подобна зависимост не се потвърждава (Witari et al., 2018). Динамичната стабилизация може да бъде засегната при по-висок индекс на телесна маса (ИТМ) (Hollander et al., 2017).

Редица специалисти препоръчват корекционни или терапевтични мерки да не се предприемат, освен в случаите на наличие на оплаквания от болки или при нарушена функция на глезенно-ходилния комплекс. По-тежките степени на плоскостъпието най-често се третират чрез ортопедични стелки (Daryabor et al., 2023; Evans, Rome, 2011) и/или оперативно (Georgiev et al., 2017). Прилагането на кинезитерапия, особено при по-леки степени на плоскостъпие/спаднал свод се среща по-рядко (Unver et al., 2019). Известни са методи за терапия чрез променливо високочестотно магнитно поле (Шевелева, Дубовихин, 2020). В България има описани изследвания на кинезитерапевтични методики при плоскостъпие от няколко екипа (Митова et al., 2014; Пенчева, Баракова, 2013а, 2013б; Пенчева, 2015; Райчев et al., 2020). Известна е значимата роля на дискутираната деформация като рисков фактор за възникването на травми, намаляването на активността в ежедневните дейности и понижаването на качеството на живот (Arachchige et al., 2019). Спадналият свод и валгусната позиция на петата (позиция на еверзия), които често са съпроводени с варусна компенсаторна позиция на предното ходило (инверзия), могат да бъдат дискретно изразени, но при наличието на оплаквания от болки след физическо натоварване (ходене, бягане, скачане, подвижни или спортни игри) изискват съответното внимание (Unver et al., 2019).

Използваният метод при плантографиите в българската и руската литература е индекс на Чижин (Бойко, Керимов, 2023; Митова et al., 2014; Пенчева, Баракова, 2013б), докато в западната литература най-често се срещат два индекса – на Стахели (Staheli Plantar Index) и на Чипо-Смирак (Chippaux-Smirak Plantar Arch Index) (Fuentes-Venado et al., 2020; Kenis et al., 2019; Szczepanowska-Wołowiec et al., 2021; Tománková et al., 2015).

Експериментален дизайн

Целта на изследването е да проследи резултатите от кинезитерапевтична методика за подобряване на функционалното състояние в областта

на глезенно-ходилния комплекс при деца със спаднал свод и оплаквания от болка в петите след физическо натоварване.

Контингент на изследването са две деца на 8 и единадесет години. Осемгодишното дете е диагностицирано от ортопед с *Morbus Schinz, Aberatio tendd. Achili bill., Pes calcaneovalgus bill* (болест на Шинц, скъсяване на ахилесовите сухожилия и валгусно ходило), а 12-годишното дете – с падане на надлъжния свод втора степен, двустранно и вътрешна ротация на заден ходилен отдел, двустранно, контрактура/скъсяване на *m. gastrocnemius* (коремчест мускул на подбедрицата), чрез *Silversjold* тест, също двустранно. С всяко дете са проведени по 20 кинезитерапевтични сесии, с честота една процедура седмично от ноември 2022 г. до юни 2023 г., включително.

Методи

Настоящото изследване се основава на съвкупност от методи за функционална диагностика и кинезитерапевтична интервенция.

1. Диагностични методи

1.1. Интервю с родител и дете (снемане на анамнеза за история на появата и развитието на симптомите, настоящите оплаквания и затрудненията в ежедневните дейности).

1.2. Наблюдение на долни крайници – позиция на ходилата (отгоре) и петите/ахилесовите сухожилия/коленните стави (в гръб, при стоеж).

1.3. Измервания – изработване на плантограми, разчертаване, измервания и изчисляване на плантарни индекси по три методики: индекс на Чижин – ИЧ (Желев, 2011), индекс на Стахели (*Staheli Plantar Index – SPI*) и *Chiraux-Smirak Plantar Arch Index – ChSPAI* (Плантарен индекс на Чипо-Смирак).

1.3.1. Индексът на Чижин определя три степени на ходило – нормално, под единица, спаднал свод – при стойност на ИЧ ≥ 1 , но ИЧ < 2 , и плоскостъпие – при ИЧ > 2 . Недостатък на тази скала е, че няма долна граница за оптимално висок свод и не е ясно при колко тесен отпечатък в средната част на ходилото (съответно ниска стойност на ИЧ) има тенденция към висок свод, дефиниран като увеличаването на латералния свод на ходилото или висок свод (при което външният ръб на ходилото не контактува с повърхността). Такъв би бил случаят при ИЧ = 0. Това показва, че този тест не е достатъчно сензитивен, за да дефинира напълно нормалното ходило.

1.3.2. При плантарния индекс на Стахели (*SPI*) изследователите определят статистически граници за нормално ходило в рамките на стойностите на индекса от 0,61 до 0,67, като на и над 1,15 се приема за плоскостъпие (два пъти стандартното отклонение от средните стойности при

проведеното от авторите изследване). Аналогично, стойностите на индекса за висок свод (тенденция към висок свод) са около 0,10–0,12 (установено е, че има статистически значими разлики ляво/дясно и между половете в рамките на 0,1 до 0,2) (Hernandez et al., 2007).

1.3.3. Плантарният индекс на Чипо-Смирак (Chippaux-Smirak Plantar Arch Index) се измерва в проценти и има референтни стойности за три степени при нормално ходило, плоскостъпие и висок свод. Границите на стойностите за нормално ходило са: първа степен – 0,1% до 25%, втора степен – 25,1% до 40%, трета степен – 40,1% до 45%. Плоскостъпие първа степен се поставя при 45,1% до 50%, втора степен при 50,1% до 60% и трета степен – 60,1% до 100%. За определяне степента на висок свод (*pes equinus/equinusvarus*) се измерва разстоянието между отпечатъците на предната и задната част на ходилото в латералната му част/външния ръб в сантиметри (cm). Степените са както следва: първа степен от 0,1 до 1,5 см, втора степен – 1,6 до 3 см и трета степен – над 3,1 см. Така предложените референтни стойности при тази методика на изследване дават ориентировъчна представа за оптималните стойности на ChSPAI за функционирането на ходилото и въз основа на това могат да се правят предположения относно кинезиологични (мускулни) дисбаланси.

2. Кинезитерапевтичните методи и средства за повлияване на болката и функционалните находки включват:

2.1. Пасивни и нискоинтензивни средства и техники:

2.1.1. Обучение в коригираща за долния крайник позиция за разтягане на прасец (*mm. gastrocnemius et soleus*): от ИП (изходно положение/позиция) стоещ с външни успоредни ръбове и коригиране на позицията на КС табаните на пръстите се поставят върху полуцилиндър от пеногума, като отново се проследява подреждането на ставите на долния крайник.

2.1.1. Масажни техники и обучение в самомасаж с различни по големина топчета/топки (с диаметър между 2 и 8 см) и вибромасажори.

Други упражнения за разтягане на собствени мускули на ходилото (фиг. 1), за разтягане на флексори, аддуктори и вторични. ротатори в ТБС (тазобедрена става) от ИП тилен лег – привеждане на коляно към гърди (противоравния крак натиска пода в контрашпиц и от ИП свит тилен лег с глезен кръстосан върху противоравното коляно – придърпване на коляното на опорния крак (съответно и глезена на противоравния) към гърди, последвани от полушпагат с флектиран към коляното торс (фиг. 2) и полушпагат с изнасяне на коляното навън (ТБС във флексия, абдукция и външна ротация – разтягане на *m. gluteus medius*). Упражнения за разтягане на ишиокрурална мускулатура от тилен лег, седеж на стол/пейка и на йога тухличка.



Фиг. 1. Упражнение „кръкуване“



Фиг. 2. Полушпагат с флектиран към коляното торс

Активни средства и техники

Комбинирани упражнения за засилване на слаби мускули в коригирана позиция: *mm. gastrocnemius et soleus* (повдигане на пръсти с изпънато/полусвито коляно – пръстите сочат напред, а позицията на петата се следи и коригира мануално по време на изпълнението), *m. tibialis posterior* (с външни успоредни ръбове на ходилата, повдигане на пръсти с тенис топка между петите на двата крака), *m. quadriceps femoris* и външни ротатори в ТБС: легнал клек (фиг. 3), жабешки клек и застъпен клек (фиг. 4).



Фиг. 3. Упражнение легнал клек



Фиг. 4. Упражнение застъпен клек

Упражнения за локално повлияване на силата на собствените мускули на ходилото: скъсяване на ходилото – *short foot exercise* (Okamura et al.,

2020; Unver et al., 2019), от ИП седеж, стоеж и стоеж на един крак, статично и динамично. Упражнения за дългите мускули на ходилото (заобляне на ходилото – набиране на кърпа, въже или салфетки с пръстите на крака към петата), хващане на малки предмети с пръстите на краката и др.

Корекция на неблагоприятни постурални и двигателни навици при седеж и стоеж.

Резултати

Интервю

Ежедневната двигателна активност на 8-годишното дете е свързана с часовете по физическо възпитание и хореография в училище, професионални тренировки по футбол два пъти седмично и игра на футбол с връстници в свободното време. Проведеното интервю удостоверява чувствителността при палпация в ахилесовите сухожилия и залавните им места. Стандартната двигателна активност в ежедневието на 12-годишното дете включва часовете по физическо възпитание и хореография в училище и почти ежедневна игра на футбол в свободното време. Вследствие на интервюто се установява, че симптоматиката е по-изразена вляво и повече в зоната на плантарната повърхност на ходилата – 2 МТФС и медиален свод.

Проследени са ръст и тегло, въз основа на които е изчислен индексът на телесна маса (ИТМ), който показва наднормено тегло (Butte et al., 2007; De Onis, Lobstein, 2010; WHO, 2007a, 2007b) със стойности, близки до горната граница за съответните възрасти (табл. 1). По отношение на соматотип и двете деца се отнасят към ендоморфен тип с хиперстенична фигура.

Таблица 1. Антропометрични данни

Изследван обект	Точна възраст	Ръст (cm)	Тегло (kg)	ИТМ
8-годишно дете	8 г. и 4 м.	142,0	38,0	18.85
	8 г. и 11 м.	145,0	40,3	19.17
12-годишно дете	12 г. и 1 м.	160,0	61,0	23,83
	12 г. и 8 м.	165,5	63,0	23,14

Резултатите от таблицата показват, че в рамките на работния период ИТМ на 12-годишното момче се покачва леко, а ИТМ на кр. пп. намалява, но и в двата случая стойностите показват наличие на наднормено тегло.

При оглед отзад се наблюдава отклонение на петната кост във валгусна позиция – за осемгодишното момче повече вдясно, а за 12-годишното – повече вляво.

Отклонението на пръстите навън е по-голямо при десния крак за 8-годишния, а за 12-годишния – повече при левия крак. Тази находка може да се свърже с компенсаторните механизми на долния крайник вследствие на несиметрично скъсяване на флексорите на подбедриците (*mm. gastrocnemius et soleus*). Освен това при заемане на позиция стоеж с успоредни ходила прави впечатление наличието на вътрешна ротация в ТБС.

Функционални изследвания

Тест пръсти-под – в началото 12-годишното момче има 10 см дефицит, в края – 0 см (достига пода). 8-годишното момче в началото има 14 см дефицит, а в края – 0 см (достига пода).

Седеж (на земя) – и при двете момчета не е възможно заемането на позицията седеж с изправена позиция на таза, което е знак за наличие на скъсявания на ишиокруралната мускулатура.

Наклон от ИП седеж на стол/пейка (флексия в ТБС) – двигателният модел и при двете момчета е свързан с компенсаторна флексия в лумбален отдел на гръбначния стълб, повече при 8-годишното дете. Този тип компенсаторна реакция би могла да се свърже със скъсена ишиокрурална мускулатура и лоша стабилизация на лумбалния гръбнак при движенията на долни крайници спрямо торса в сагиталната равнина.

Клек и полуклек – невъзможни без ротация на пръстите на краката навън и отделяне на петите от пода и при двете деца.

Тест пета-седалище (от ИП лег) – при нито едно от децата долните крайници не могат да се сгънат в колянна става пасивно, така че петата да достигне до седалището. Измервания при този тест не са изпълнени, но все пак той е показателен за скъсяване на квадрицепса (*m. rectus femoris*).

ИП полушпагат – при изправяне на трупа се образува хиперлордоза, която се дължи на скъсяване на флексорите в ТБС, особено за *m. rectus femoris* и *m. psoas major*.

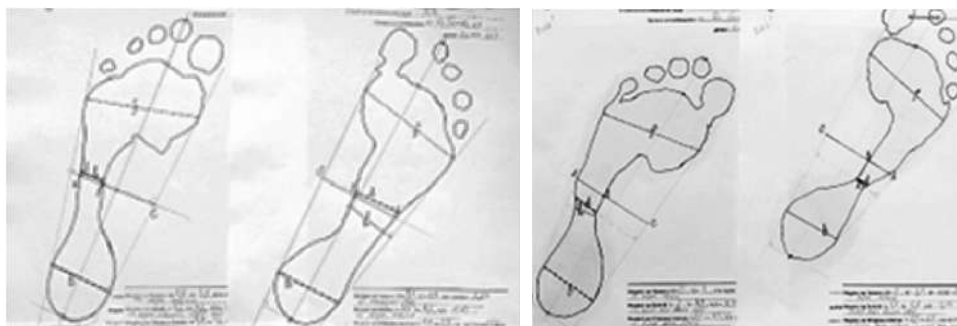
Измервания

Всички индекси са изчислени за дясно и ляво ходило (табл. 2), а получените стойности удостоверяват следното: 8-годишното дете има спаднал свод на дясното ходило и няма индикации за спадане на свода на лявото ходило по индекса на Чижин.

Таблица 2. Резултати от плантографски изследвания – индекс на Чижин, Staheli Plantar Index и Chippaux-Smirak Plantar Arch Index

№	Име	Дата	ИЧ-Д	ИЧ-Л	SPI-Д	SPI-Л	ChSPAI-Д	ChSPA -Л
1	8-годишно дете	22.11. 22 г.	1,24	0,42	0,73	0,37	37,66	20,51
		16.06.23 г.	0,53	0,60	0,24	0,43	11,40	20,99
Разлика преди/след:			0,71	-0,18	0,49	-0,06	26,26	-0,48
2	12-годишно дете	25.11. 22 г.	0,83	0,90	0,66	0,67	35,00	40,00
		16.06.23 г.	0,77	0,77	0,60	0,56	32,32	40,00
Разлика преди/след:			0,06	0,13	0,06	0,11	2,68	0

Спрямо индекса на Стахели обаче лявото ходило е в долната граница на нормалното и се доближава към повишаване на латералния свод – тънката следа, оставена от външната метатарзална част на ходилото, е ясно очертана на фигура 5.



Фиг. 5. Плантограми на 8-годишно момче.

Ляво – в началото на изследването, дясно – в края на изследването (съответно ляво и дясно ходило)

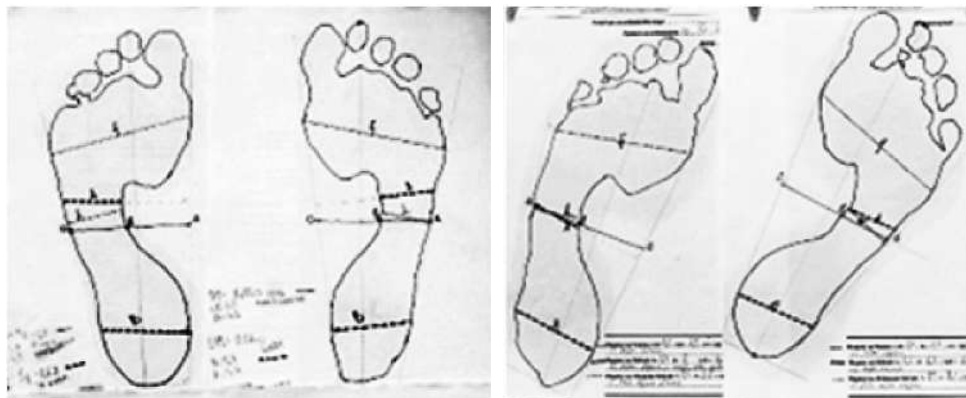
По индекса на Чипо-Смирак дясното ходило в началото на изследването е в границата на трета степен нормално ходило, а за лявото ходило – в първа степен нормално ходило, разлика, видима в отпечатъците при двете ходила (фиг. 5).

Според получените резултати от изчисляването на индекса на Чижин може да се каже, че 8-годишното дете има спаднал свод на дясното ходило и няма индикации за спадане на свода на лявото ходило. Прямо индекса на Стахели обаче резултатът за лявото ходило е в долната граница на нормалното и се доближава към повишаване на латералния свод. На фигура 5 се вижда тънката следа, оставена от външната метатарзална част на ходилото.

Според индекса на Чипо-Смирак резултатът на 8-годишното дете за дясното ходило в началото на изследването попада в границата на 3 степен нормално ходило, а за лявото ходило – в 1 степен нормално ходило. На фигура 5 (горни и долни плантографии) също ясно се вижда разликата в отпечатъците при двете ходила.

В края на изследването при него се отчита достигане до стойности на индекса на Чижин, близки до средните за нормално ходило – 0,53 (дясно ходило) и 0,6 (ляво ходило). В случая при дясното ходило има повишаване на медиалния свод, а при лявото ходило – леко спадане. При индекса на Стахели може да се отчете преминаване на стойностите за дясно ходило от стойност, близка до горната граница, в такава, близка до долната граница на нормата (от зоната +1SD към зоната на -1SD от средните стойности), а спрямо индекса на Чипо-Смирак и двете ходила попадат в границите на първа степен нормално ходило.

При 12-годишното момче (фиг. 6) въпреки поставената от лекар диагноза „падане на надлъжния свод – 2 ст.“, резултатите от изчисляването на всички индекси попадат в горната стойност на нормално ходило и за двата крака (ИЧ < 1, SPI – горна граница на нормални стойности и ChSPA1 – горна граница на втора степен нормално ходило). В края на работния период се отчита промяна (повишаване на медиалните сводове) двустранно при два от индексите – на Чижин и на Стахели. Индексът на Чипо-Смирак дава индикация за промяна (подобряване на медиалния свод) само при дясното ходило.



Фиг. 6. Плантограми на 12-годишно момче.

Ляво – в началото на изследването, дясно – в края на изследването (съответно ляво и дясно ходило)

Дискусия

Резултатите от началните и крайните измервания на плантарните индекси от плантограмите показват положителното въздействие на подобрените в кинезитерапевтичната програма упражнения. Това е очаквано, като се има предвид аналитичният подход в работата и използването на специфични упражнения, за които вече има данни и от други автори, че са надеждно средство за въздействие (McKeon et al., 2015; Okamura et al., 2019; Unver et al., 2019; Митова et al., 2014; Райчев et al., 2020). При плантограмите на 8-годишното момче прави особено впечатление обаче преминаването от спаднал свод по критериите на ИЧ в тенденция към висок свод спрямо критериите при измерването на плантарния индекс на Стахели. Важна подробност и недостатък (в случая) на методиката е, че част от позициите и упражненията се дават за самостоятелно изпълнение (в домашна среда), като едно от важните упражнения за момчето е т.нар. кръкуване. Въпреки многократни подсещания по време на терапевтичния цикъл в края се установи, че упражнението не е изпълнявано. Предполага се, че именно на това се дължи прекаленото „изтъняване“ на плантографската следа в средната част на ходилото. Разбира се, в по-нататъшната работа с детето това ще бъде взето предвид.

Относно субективните оплаквания от болка и дискомфорт след по-продължително ходене, бягане, скачане, в края на деня и намаляване на желанието за физическа активност, може да се каже, че подобрение е постигнато и отбелязано от пациентите още в първите няколко седмици след началото на кинезитерапевтичните сесии. В края на терапевтичния цикъл учениците споделят повишаване на желанието за включване в часовете по физическо възпитание и спорт и допълнителните форми на физическа активност (часове по хореография в училище и игри в свободното време – най-вече футбол).

Препоръки и заключение

- Настоящото изследване извежда няколко препоръки за последващи научни изследвания:
- Използване на повече и разнообразни измервания на сводовете на ходилото в съчетание с апаратно изследване (сканиращи платформи, тензометрични стелки и др.) в покой, ходене, скачане, бягане, за по-ясно разбиране на биомеханиката и кинезиологията на ходилото, за степента на повлияването им след определени терапевтични въздействия.
- По-голяма честота на терапевтичните процедури през първите две-три седмици с цел запаметяване и усвояване на упражненията и преминаване към по-тежък тренировъчен режим с по-динамични

тренировки, веднъж седмично и само при условие че пациентите изпълняват дадените им упражнения в домашни условия поне още един път в седмицата.

Публикуване на резултати от кинезитерапевтични въздействия при работа с плоскостъпие за натрупване на повече емпирични данни.

Настоящото изследване доказва, че аналитично подбраните кинезитерапевтични средства могат да повлияят и подобрят функционалното състояние на ходилото и участието в дейностите от ежедневието при по-дискретни състояния, дори при отсъствието на ортезни средства (стелки). Принос на изследването е въвеждането в употреба на плантарните индекси на Стахели и Чипо-Смирак, което обогатява възможността за тълкуване на постигнатите резултати.

Забележка: Изнесените в публикацията данни са резултат от изследване, проведено по постдокторантски проект „Превенция и профилактика на нестабилност и често срещани придобити деформации на ставите в областта на глезенно-ходилния комплекс“ и финансирано по Национална програма „Млади учени и постдокторанти – 2“, Министерство на образованието и науката, Р България.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Arachchige, S. N. K. K., Chander, H., Knight, A. (2019). Flatfeet: Biomechanical implications, assessment, and management. *Foot (Edinburgh, Scotland)*, 38, 81–85. <https://doi.org/10.1016/j.foot.2019.02.004>
- Boyko, N. A., Kerimov, G. F. ogly. (2023). Otsenka sostoyaniya svoda stop u obuchayushchikhnya mladshogo shkol'nogo vozrasta s OVZ metodom plantografii. *Uchenyye Zapiski Universiteta Imeni P.F. Lesgafta*, 5(219), 88–92. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p88-92> [Бойко, Н. А., Керимов, Г. Ф. оглы. (2023). Оценка состояния свода стоп у обучающихся младшего школьного возраста с ОВЗ методом плантографии. *Ученые Записки Университета Имени П.Ф. Лесгафта*, 5(219).]
- Butte, N. F., Garza, C., De Onis, M. (2007). Evaluation of the Feasibility of International Growth Standards for School-Aged Children and Adolescents 1. *Journal of Nutrition*, 137, 153–157. <https://doi.org/10.1093/jn/137.1.153>
- Carr, J. B., Yang, S., Lather, L. A. (2016). Pediatric Pes Planus: A State-of-the-Art Review. – *In: Pediatrics*, 137(3). <https://doi.org/10.1542/PEDS.2015-1230>
- Daryabor, A., Kobayashi, T., Saeedi, H., Lyons, S. M., Maeda, N., Naimi, S. S. (2023). Effect of 3D printed insoles for people with flatfeet: A systematic review. *Assistive Technology*, 35(2), 1–11. <https://doi.org/10.1080/10400435.2022.2105438>
- De Onis, M., Lobstein, T. (2010). Defining obesity risk status in the general childhood population: Which cut-offs should we use? *International Journal of Pediatric*

Obesity, 5(6), 458–460. <https://doi.org/10.3109/17477161003615583/ASSET//CMS/ASSET/ACEA1F1E-AD4A-454D-933D-C2138A505912/17477161003615583.FP.PNG>

- Evans, A. M., Rome, K. (2011). A Cochrane review of the evidence for non-surgical interventions for flexible pediatric flat feet. – In: *European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine*, 47(1), 69–89.
- Fuentes-Venado, C. E., Angeles-Ayala, A., Salcedo-Trejo, M. S., Sumano-Prez, L. J., Viveros-Del Valle, C. Y., Martinez-Herrera, E. O., Frases-De Leon, M. G., Gonzalez-Gutierrez, L. E., Monjaras-Bernal, I. G., Pinto-Almazan, R. (2020). Comparative assessment of flatfoot in preschool children. – In: *Boletin Medico Del Hospital Infantil de Mexico*, 77(6), 312–319. <https://doi.org/10.24875/BMHIM.20000135>
- Georgiev, P., Kehayov, R., Gerchev, A., Mladenov, O., Kinov, P. (2017). Flexible Flatfoot – The Orthopedic Intervention – When And How? – In: *Bul. J. Orthop. Trauma*, 54(1), 38–48.
- Hernandez, J. A., Koichi Kimura, L., Henrique Ferreira Laraya, Ma., FvAro, E. (2007). Calculation of Staheli's plantar arch index and prevalence of flat feet: a study with 100 children aged 5–9 years. *ACTA ORTOP BRAS*, 15(2), 68–71.
- Hollander, K., Elsabe De Villiers, J., Sehner, S., Wegscheider, K., Braumann, K.-M., Venter, R., Zech, A. (2017). Growing up (habitually) barefoot influences the development of foot and arch morphology in children and adolescents. – In: *Scientific Reports*, 7. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-07868-4>
- Kenis, V. M., Dimitrieva, A. J., Sapogovskiy, A. V. (2019). The variability of the flatfoot frequency depending on the diagnostic criteria and the method of statistical analysis. – In: *Pediatric Traumatology, Orthopaedics and Reconstructive Surgery*, 7(2), 41–50. <https://doi.org/10.17816/PTORS7241-50>
- Khalid, Z., Rai, M. A., Mobeen, B., Amjad, I. (2015). Pes Planus & Genu Valgum. – In: *The Professional Medical Journal*, 22(10), 1237–1244. <https://doi.org/10.29309/TPMJ-2015.22.10.970>
- McKeon, P. O., Hertel, J., Bramble, D., Davis, I. (2015). The foot core system: A new paradigm for understanding intrinsic foot muscle function. – In: *British Journal of Sports Medicine*, 49(5), 290. <https://doi.org/10.1136/BJSPORTS-2013-092690>
- Mitova, S., Popova, D., Gramatikova, M. (2014). Prouchvane na efekta ot prilozhenieto na sobstvena metodika pri detsa ot nachalna uchilishtna vazrast s ploskostapie. *Nauchni trudove na Rusenskiya universitet*, 53(8.1), 35–40. [Митова, С., Попова, Д., Граматикова, М. (2014). Проучване на ефекта от приложението на собствена методика при деца от начална училищна възраст с плоскостъпие. – В: *Научни трудове на Русенския университет*, 53(8.1).]
- Molina-Garcia, P., Miranda-Aparicio, D., Ubago-Guisado, E., Alvarez-Bueno, C., Vanrenterghem, J., Ortega, F. B. (2021). The Impact of Childhood Obesity on Joint Alignment: A Systematic Review and Meta-Analysis. – In: *Physical Therapy & Rehabilitation Journal*, 101, 1–13. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzab066>
- Octavius, G. S., Sugiarto, T., Agung, F. H., Natasha, R. (2020). Flat foot at 5 to 6 years old and history of delayed walking. – In: *Paediatrica Indonesiana*, 60(6), 321–327. <https://doi.org/10.14238/PI60.6.2020.321-7>

- Okamura, K., Kanai, S., Fukuda, K., Tanaka, S., Ono, T., Oki, S. (2019). The effect of additional activation of the plantar intrinsic foot muscles on foot kinematics in flat-footed subjects. – In: *The Foot*, 38, 19–23. <https://doi.org/10.1016/J.FOOT.2018.11.002>
- Okamura, K., Fukuda, K., Oki, S., Ono, T., Tanaka, S., Kanai, S. (2020). Effects of plantar intrinsic foot muscle strengthening exercise on static and dynamic foot kinematics: A pilot randomized controlled single-blind trial in individuals with pes planus. – In: *Gait & Posture*, 75, 40–45. <https://doi.org/10.1016/J.GAITPOST.2019.09.030>
- Pauk, J., Ezerskiy, V., Raso, J. V., Rogalski, M. (2012). Epidemiologic factors affecting plantar arch development in children with flat feet. – In: *Journal of the American Podiatric Medical Association*, 102(2), 114–121. <https://doi.org/10.7547/1020114>
- Pencheva, N., Barakova, P. (2013a). Dinamika na promenite na ploskostapieto pri detsa v preduchilishtna i nachalna uchilishtna vazrast sled prilagane na kineziterapiya. – V: *Nauchni trudove na Rusenskiya universitet*, 52(8.1), 7–15. [Пенчева, Н., Баракова, П. (2013а). Динамика на промените на плоскостъпието при деца в предучилищна и начална училищна възраст след прилагане на кинезитерапия. – В: *Научни трудове на Русенския университет*, 52(8.1).]
- Pencheva, N., Barakova, P. (2013b). Korelatsionna zavisimost mezhdu funkcionalno-diagnostichnite pokazateli indeks na Chizhin i telesno teglo pri detsa na vazrast ot 5–13 godini s ploskostapie. – V: *Nauchni trudove na Rusenskiya universitet*, 52(8.1), 16–20 [Пенчева, Н., Баракова, П. (2013b). Корелационна зависимост между функционално-диагностичните показатели индекс на Чижин и телесно тегло при деца на възраст от 5–13 години с плоскостъпие. – В: *Научни трудове на Русенския университет*, 52(8.1).]
- Pencheva, N. P. (2015). Model i algoritam na kineziterapevtichno povedenie za profilaktika i lechenie na deformatsii na glezhenno-hodilniya kompleks (pes planus) pri detsa v preduchilishtna i nachalna uchilishtna vazrast. *Rusenski universitet "Angel Kanchev"*. [Пенчева, Н. П. (2015). Модел и алгоритъм на кинезитерапевтично поведение за профилактика и лечение на деформации на глезенно-ходилния комплекс (pes planus) при деца в предучилищна и начална училищна възраст. *Русенски университет „Ангел Кънчев“*.]
- Szczepanowska-Wołowiec, B., Sztandera, P., Kotela, I., Zak, M., Domínguez-Maldonado, G. (2021). Assessment of the Foot's Longitudinal Arch by Different Indicators and Their Correlation with the Foot Loading Paradigm in School-Aged Children: A Cross-Sectional Study. – In: *Public Health*, 18, 5196. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105196>
- Tománková, K., Přidalová, M., Gába, A. (2015). The impact of obesity on foot morphology in women aged 48 years or older. – In: *Acta Gymnica*, 45(2), 69–75. <https://doi.org/10.5507/ag.2015.010>
- Unver, B., Erdem, E. U., Akbas, E. (2019). Effects of Short-Foot Exercises on Foot Posture, Pain, Disability, and Plantar Pressure in Pes Planus. – In: *Journal of Sport Rehabilitation*, 29(4), 436–440. <https://doi.org/10.1123/JSR.2018-0363>
- Raychev, I., Becheva, M., Kasnakova, P., Bozhkova, M., Petrova, R. (2020). Kineziterapiya pri ploskostapie. – V: *Almanah "75 Godini Meditsinski Universitet* –

- Plovdiv." [Райчев, И., Бечева, М., Каснакова, П., Божкова, М., & Петрова, Р. (2020). Кинезитерапия при плоскостопие. – Ввв: Алманах „75 години Медицински университет – Пловдив“.]
- Sheveleva, N. I., Dubovihin, A. A. (2020). Primenenie vysokointensivnoy impulsnoy magnitoterapii u detey s plaskostopiem. – Vav: Vestnik KazNMU, 3, 118–122. [Шевелева, Н. И., Дубовихин, А. А. (2020). Применение высокоинтенсивной импульсной магнитотерапии у детей с плоскостопием. – Ввв: Vestnik KazNMU, 3, 118–122.]
- Uzunova, A., Mollova, K., Bekir, N. (2022). The Flat Foot – Causes and Consequences. – In: Knowledge International Journal, 43(4), 799–802.
- WHO. (2007a). BMI-for-age boys – 5 to 19 years (z-scores). 2007 WHO Reference. moz-extension://689fc1ac-1e3c-4394-a2c7-89117699abed/enhanced-reader.html?openApp&pdf=https%3A%2F%2Fcdn.who.int%2Fmedia%2Fdocs%2Fdefault-source%2Fchild-growth%2Fgrowth-reference-5-19-years%2Fbmi-for-age-(5-19-years)%2Fbmi-for-age-z-5-19-labels.pdf%3Fsfvrsn
- WHO. (2007b). Comparison with IOTF cut-offs (boys). moz-extension://689fc1ac-1e3c-4394-a2c7-89117699abed/enhanced-reader.html?openApp&pdf=https%3A%2F%2Fcdn.who.int%2Fmedia%2Fdocs%2Fdefault-source%2Fchild-growth%2Fgrowth-reference-5-19-years%2Fbmi-for-age-(5-19-years)%2Fcomparison-iotf.pdf%3Fsfvrsn%3D7f927a
- Witari, N. P. D., Cahyawati, P. N., Lestarini, A. (2018). Prevalence flatfoot in primary school. – In: IOP Conference Series: Materials Science and Engineering, 434(1). <https://doi.org/10.1088/1757-899X/434/1/012029>

ас. д-р Рая Цочева-Генчева
 Софийски университет „Св. Климент Охридски“
 ФНОИ
 тел. + 359)898922791
 имейл: cochevagen@uni-sofia.bg
 ORCID: 0009-0009-40009-966X

ВЛИЯНИЕ НА МЕТОДИКА ЗА АДАПТИРАНО ПЛУВАНЕ ВЪРХУ МУСКУЛАТУРАТА НА ТРУПА ПРИ ДЕЦА С ОТКЛОНЕНИЯ ОТ ПРАВИЛНАТА СТОЙКА

СТЕФАНИЯ БЕЛОМЪЖЕВА-ДИМИТРОВА, МАРТИН СТОЙЧЕВСКИ

INFLUENCE OF THE ADAPTED SWIMMING METHOD ON TRUNK MUSCLES IN CHILDREN WITH DEVIATIONS FROM CORRECT POSTURE

STEFANIYA BELOMAZHEVA-DIMITROVA, MARTIN STOYCHEVSKI

Резюме. Масовият спорт е основно средство за профилактика на здравето, като плуването се очертава като метод с големи възможности както за профилактика, така и за лечение при много заболявания. Различни научни съобщения засягат плуването като терапевтичен метод при лица с отклонения от правилната телесна стойка и гръбначни деформации. Липсват обаче задълбочени данни за подобряване на състоянието на мускулатурата на трупа, която поддържа изправения стоеж на тялото и е отговорна за противодействието на гръбначните деформации. Това ни провокира да проведем научен експеримент с контролна и експериментална групи от деца на възраст 7–10 години за установяване на силовите възможности на гръбна и коремна мускулатура преди и след приложено въздействие със стандартна методика за обучение по плуване и адаптирана методика. Целта на настоящото изследване е да се установи влиянието на методика за адаптирано плуване върху силовите възможности на мускулите на трупа при деца с отклонения от правилната стойка.

Ключови думи: стойка на тялото, гръбначни изкривявания, плуване, деца.

Abstract. Mass sport is a major factor in health prevention, and swimming is emerging as a method with great potential, both for the prevention and treatment of many diseases. Various scientific reports concern swimming as a therapeutic method for individuals with deviations from the correct body posture and spinal deformities. However, there is a lack of in-depth data on improving the condition of the musculature of the corpse, which maintains the upright posture of the body and is responsible for counteracting spinal deformities. This provoked us to conduct a scientific experiment with control and experimental groups of children aged 7–10 years to establish the power capabilities of the back and abdominal muscles before and after an applied impact with a standard swimming training methodology and an adapted methodology. The present study aims to determine the influence of an adapted swimming methodology on the power capabilities of the trunk muscles in children with deviations from the correct posture.

Keywords: body posture, spinal deviations, swimming, children.

Въведение

Съвременният начин на живот, характеризиращ се с намалена двигателна активност, е сериозна предпоставка за увреждане на здравето на

подрастващите (Rangelova, 2023). Спортът е основно средство за профилактика, като плуването се очертава като активен метод с големи възможности за повлияване на здравето (Gielen et al., 2008; Bielec et al., 2013; Jandrić, 2015; Стойчевски, Беломъжева-Димитрова, 2018; Рангелова, Туманова, 2019; Туманова, 2021).

Отклоненията от правилната стойка и гръбначните деформации са един от най-често срещаните здравословни проблеми сред децата в начална училищна възраст (Трайкович и др. 2017). Това е сериозна предпоставка за разработването и внедряването на различни методики за профилактика на този здравословен проблем. Различни научни съобщения засягат плуването като терапевтичен метод при лица с отклонения от правилната стойка (Димитрова, 1999; Александрова, 2012; Bielec et al., 2013; Łubkowska et al., 2014; Zaina et al., 2015, Aleksandrova et al., 2018). Някои автори публикуват и данни от проведени занимания с адаптирано плуване при лица с различни отклонения в здравословното им състояние (Александрова, 2012; Туманова, 2012).

Направеният литературен обзор показва обаче, че липсват задълбочени данни за подобряване на състоянието на мускулатурата на трупа, поддържаща изправения стоеж на тялото, отговорна за противодействието на гръбначните деформации, чрез средствата на плуването. Единствено в една публикация открихме данни за изследване на динамичната и статичната сила на коремна и гръбна мускулатура преди и след приложено въздействие със средствата на спорта плуване, което е проведено сред 14–15-годишни момичета (Александрова, 2012). Това ни провокира да проведем научен експеримент с деца от начална училищна възраст, разпределени в контролна и експериментална група, за установяване на силовите възможности на гръбна и коремна мускулатура преди и след приложено въздействие със стандартна и адаптирана методика за обучение по плуване.

Целта на настоящото изследване е да се установи влиянието на методика за адаптирано плуване върху силовите възможности на мускулите на трупа при деца с отклонения от правилната стойка.

Методология

За целта на изследването бе реализиран спортно-педагогически експеримент, включващ тестиране и въздействие чрез приложение на две методики за обучение по плуване (адаптирана и стандартна). От таблица 1 се вижда контингентът на изследването, който включва 40 деца на възраст 7–10 години, разпределени по равно в контролна група (КГ) и експериментална група (ЕГ). Децата са с отклонения от правилната стойка и деформации на гръбначния стълб (диагностицирани от специалист), които търсят оздравителен ефект от заниманията по плуване. Децата от експери-

менталната група работят по адаптирана методика, а от контролната група по стандартна методика за начално обучение по плуване.

Родителите на децата предварително дават своето съгласие за включване на детето им в спортно-педагогическия експеримент и за публикуване на резултатите от него.

Таблица 1. Контингент на изследването

Група		Пол		Общо
		момчета	момичета	
Експериментална група	брой	11	9	20
	процент	55 %	45 %	
Контролна група	брой	10	10	20
	процент	50 %	50 %	
Общо	брой	21	19	40
	процент	52,5 %	47,5 %	100 %

Приложени бяха тестове за установяване на силовите възможности на гръбна и коремна мускулатура в началото на експеримента и след 8-месечно въздействие със средствата на плуването.

Използваните тестове са 4 на брой:

Тест за статична сила на коремна мускулатура – от изходно положение тилен лег, горни крайници свити в лакътните стави и кръстосани пред трупа, коленни стави свити се изпълнява повдигане на трупа до 45° и задържане в тази позиция. Времето на задържане се измерва в секунди.

Тест за динамична сила на коремна мускулатура – от изходно положение тилен лег, свити коленни стави се изпълнява повдигане и снемане на трупа. Измерват се брой повторения.

Тест за статична сила на гръбна мускулатура – задържане на тялото при повдигане от опората, от изходно положение лег, с ръце до тялото. Времето на задържане се измерва в секунди.

Тест за динамична сила на гръбна мускулатура – отчита се броят на повторенията при повдигане и снемане на тялото от лег, с ръце зад тила.

Резултати и дискусия

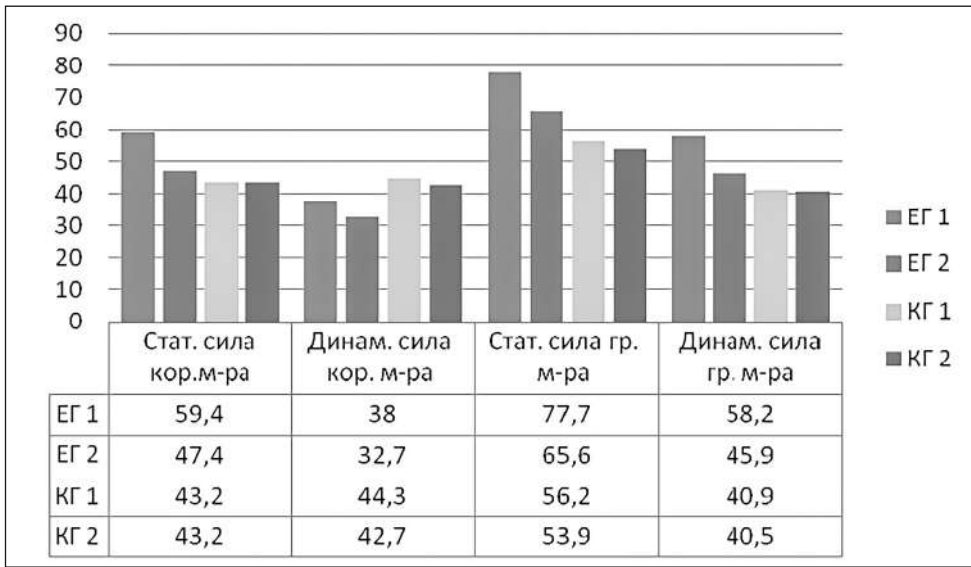
За реализирането на целта на изследването бе приложен вариационен анализ на резултатите (табл. 2). Вижда се, че и при двете групи и в началото, и в края на изследването, размахът е голям, особено при тестовете за статична сила на коремна и гръбна мускулатура, при които трябва да се задържи определена позиция на тялото максимално дълго време. Това означава, че децата се различават в много голяма степен по отношение

на силовите възможности на мускулатурата на трупа, особено в началото на експеримента. Коефициентът на вариация също е голям ($V > 30\%$ при всички показатели) както в началото, така и в края на изследването, което показва, че разсейването на признаците е голямо. Все пак се забелязва известно понижаване на вариативността при второто изследване, което е изразено в по-голяма степен при ЕГ. Коефициентите на асиметрия и ексцес са под критичните стойности при всички показатели и при двете изследвания, което означава, че има нормално разпределение.

Таблица 2. Вариационен анализ на тестовете за статична и динамична сила на мускулатурата на трупа

Група	N	Xmin	Xmax	\bar{X}	R	STD	V%	As	Ex	
Експериментална	Ст. сила кор. м. 1	20	10	137	70,20	127	41,71	59,4	-,115	-1,438
	Ст. сила кор. м. 2	20	20	143	85,55	123	40,52	47,4	-,401	-1,173
	Динам. сила кор. м. 1	20	10	45	27,30	35	10,36	38,0	,073	-1,070
	Динам. сила кор. м. 2	20	17	55	35,20	38	11,51	32,7	,260	-1,015
	Ст. сила гръб 1	20	3	167	51,45	164	39,96	77,7	1,461	2,566
	Ст. сила гръб 2	20	8	176	62,80	168	41,17	65,6	1,185	1,736
	Динам. сила гръб 1	20	2	37	15,50	35	9,02	58,2	1,029	1,073
	Динам. сила гръб 2	20	5	41	20,00	36	9,18	45,9	,922	,714
Контролна	Ст. сила кор. 1	20	16	120	69,05	104	29,82	43,2	-,356	-,750
	Ст. сила кор. 2	20	23	126	71,00	103	30,71	43,2	-,115	-,875
	Динам. сила кор. 1	20	8	47	26,30	39	11,64	44,3	,378	-1,105
	Динам. сила кор. 2	20	10	47	28,05	37	11,97	42,7	,191	-1,338
	Ст. сила гръб 1	20	10	122	64,80	112	36,41	56,2	,189	-,984
	Ст. сила гръб 2	20	17	124	68,95	107	37,16	53,9	,227	-1,143
	Динам. сила гръб 1	20	6	31	15,20	25	6,22	40,9	,745	,673
	Динам. сила гръб 2	20	8	29	17,45	21	7,07	40,5	,330	-1,380

Забележка: 1 – тест при първо изследване, 2 – тест при второ изследване; критични стойности на коефициентите на асиметрия и ексцес при $n = 20$ са $As_{0,05} = 1,024$; $Ex_{0,05} = 1,985$.



Фиг. 1. Вариативност (V%) на показателите в началото и в края на експеримента

От фигура 1 се вижда вариативността на изследваните показатели в началото и в края на експеримента. Прави впечатление голямата вариация на признаците, която остава над 30% и при двете групи лица в края на изследването. Това според нас се дължи на наличието на деца с много слаби силови възможности на мускулатурата, подкрепяща гръбначния стълб и поддържаща трупа изправен, което е във връзка с наличието на гръбначни деформации, както и на деца, които все пак показват добри резултати от проведените тестове. При второто изследване прави впечатление, че вариацията намалява в по-голяма степен при експерименталната група.

За реализирането на целта на изследването бе приложен и сравнителен анализ на събраните от експеримента данни.

От таблица 3 се вижда, че EG е подобрila в голяма степен статичната сила на коремната мускулатура, като е реализирала статистически значим прираст ($p=0,000$) с голям размер на ефекта (Cohen's $d=1,55$). KG също реализира статистически значим прираст ($p=0,103$), но размерът на ефекта е малък (Cohen's $d=0,38$). Няма достоверна разлика между EG и KG в началото на експеримента ($d=1,15$; $p=0,921$). В края на изследването разликата между двете групи е статистически значима ($d=14,55$; $p=0,208$). Има значима разлика и в прираста между двете групи в полза на EG ($d=13,4$; $p=0,000$).

Таблица 3. Сравнителен анализ, статистическа и практическа значимост на разликите в тест „Статична сила на коремна мускулатура“ на ЕГ и КГ при двете изследвания

Стат. сила на коремна мускулатура	n	I изследване		II изследване		Прираст			Статистическа значимост	
		\bar{X}_1	S ₁	\bar{X}_2	S ₂	d	d%	Cohen's d	t _{emp}	p
Експериментална	20	70,20	41,71	85,55	40,52	15,35	21,87	1,55	6,93	0,000
Контролна	20	69,05	29,82	71,00	30,71	1,95	2,82	0,38	1,71	0,103
Разлика	d	1,15		14,55		13,4				
	Cohen's d	0,032		0,401		1,298				
Статистическа значимост	t	0,10		1,28		5,38				
	p	0,921		0,208		0,000				

Забележка: $P < 0,5$ разликата в средните стойности е статистически достоверна; $Cohen'd > 0,3$ – малък; $> 0,5$ среден; $> 0,8$ голям размер на ефекта.

Таблица 4. Сравнителен анализ, статистическа и практическа значимост на разликите в тест „Динамична сила на коремната мускулатура“ на ЕГ и КГ при двете изследвания

Динамична сила на коремна мускулатура	n	I изследване		II изследване		Прираст			Статистическа значимост	
		\bar{X}_1	S ₁	\bar{X}_2	S ₂	d	d%	Cohen's d	t _{emp}	p
Експериментална	20	27,30	10,36	35,20	11,51	7,90	28,94	2,39	10,68	0,000
Контролна	20	26,30	11,64	28,05	11,97	1,75	6,65	0,38	1,69	0,107
Разлика	d	1		7,15		6,15				
	Cohen's d	0,092		0,589		1,220				
Статистическа значимост	t	0,29		1,93		4,84				
	p	0,776		0,062		0,000				

Забележка: $P < 0,5$ разликата в средните стойности е статистически достоверна; $Cohen'd > 0,3$ – малък; $> 0,5$ среден; $> 0,8$ голям размер на ефекта.

От данните в таблица 4 може да се заключи, че ЕГ е подобрила в голяма степен динамичната сила на коремната мускулатура, като е реализирала статистически значим прираст ($p = 0,000$) с голям размер на ефекта ($Cohen's d = 2,39$), при КГ се наблюдава също статистически значим прираст ($p = 0,107$), но с малък размер на ефекта ($Cohen's d = 0,38$). Няма достовер-

на разлика между ЕГ и КГ в началото на експеримента ($d = 1$; $p = 0,776$), но в края на изследването се наблюдава такава ($d = 7,15$; $p = 0,062$). Наблюдава се и значима разлика между прираста на двете групи в полза на ЕГ в края на експеримента ($d = 6,15$; $p = 0,000$).

От таблица 5 се вижда, че в хода на експеримента двете групи са реализирали статистически значим прираст на показателя статичната сила на гръбна мускулатура ($p = 0,000$) с голям размер на ефекта и при ЕГ (Cohen's $d = 2,12$), и при КГ (Cohen's $d = 1,08$). Забелязва се достоверна разлика между ЕГ и КГ по този показател в началото на изследването ($p = 0,276$), което означава, че двете групи деца започват експеримента от различно ниво по този показател. В края на изследването не се забелязва достоверна разлика между ЕГ и КГ ($p = 0,623$), което означава, че двете групи доближават резултатите си след приложеното въздействие и ЕГ наиваксва своето изоставане по този показател от началото на експеримента спрямо КГ. Сравнявайки прираста на двете групи се забелязва, че при ЕГ той е много по-голям ($d = 11,35$), отколкото при КГ ($d = 4,15$) и разликата от $d = 7,20$ е подкрепена от висока статистическа достоверност ($p = 0,000$).

Таблица 5. Сравнителен анализ, статистическа и практическа значимост на разликите в тест „Статична сила на гръбна мускулатура“ на ЕГ и КГ при двете изследвания

Стат. сила на гръбна мускулатура	n	I изследване		II изследване		Прираст			Статистическа значимост		
		\bar{X}_1	S_1	\bar{X}_2	S_2	d	d%	Cohen's d	t_{emp}	p	
Експериментална	20	51,45	39,96	62,80	41,17	11,35	22,06	2,12	9,50	0,000	
Контролна	20	64,80	36,41	68,95	37,16	4,15	6,40	1,08	4,83	0,000	
Разлика	d	-13,350		-6,15		7,20					
	Cohen's d	0,348		0,158		1,228					
Статистическа значимост	t	1,10		0,50		4,89					
	p	0,276		0,623		0,000					

Забележка: $P < 0,5$ разликата в средните стойности е статистически достоверна; Cohen'd > 0,3 – малък; > 0,5 среден; > 0,8 голям размер на ефекта.

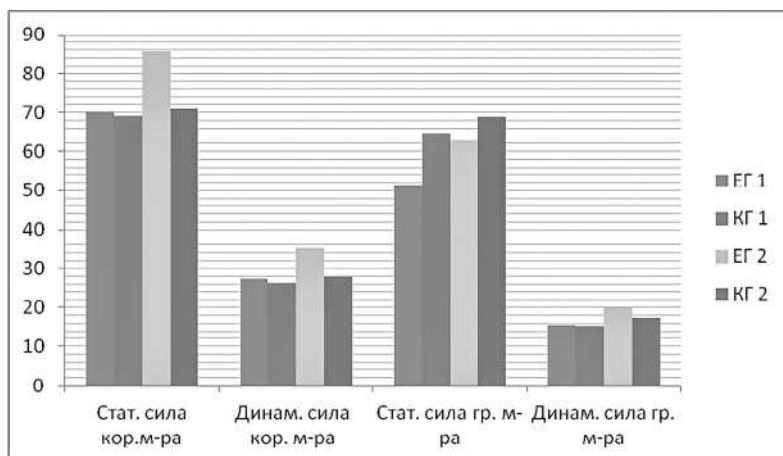
Таблица 6. Сравнителен анализ, статистическа и практическа значимост на разликите в тест „Динамична сила на гръбна мускулатура“ на ЕГ и КГ при двете изследвания

Динамична сила на гръбната мускулатура	n	I изследване		II изследване		Прираст			Статистическа значимост	
		\bar{X}_1	S_1	\bar{X}_2	S_2	d	d%	Cohen's d	t _{emp}	p
Експериментална	20	15,50	9,02	20,00	9,18	4,50	29,03	1,73	7,72	0,000
Контролна	20	15,20	6,22	17,45	7,07	2,25	14,80	0,71	3,18	0,005
Разлика	d	0,300		2,55		2,25				
	Cohen's d	0,039		0,311		0,731				
Статистическа значимост	t	0,12		0,98		2,46				
	p	0,122		0,984		0,019				

Забележка: $P < 0,5$ разликата в средните стойности е статистически достоверна; $Cohen'd > 0,3$ – малък; $> 0,5$ среден; $> 0,8$ голям размер на ефекта.

В хода на експеримента двете групи реализират статистически значим прираст на динамичната сила на гръбна мускулатура ($p = 0,000$; $p = 0,005$) с голям размер на ефекта при ЕГ ($Cohen's d = 1,73$) и със среден размер на ефекта при КГ ($Cohen's d = 0,71$) (табл. 6). Разликата между групите в началото на експеримента е статистически значима ($p = 0,122$), въпреки че средните величини са близки, в края на изследването не се наблюдава статистически значима разлика ($p = 0,984$), но отново има статистически значима разлика между прираста на двете групи, която е в полза на ЕГ ($d = 2,25$ и $p = 0,019$).

На фигура 2 се виждат средните величини на изследваните показатели при ЕГ и КГ. Впечатление прави разликата в изходното ниво между двете групи по показателя „Статична сила на гръбна мускулатура“, в края на изследването резултатите от този показател се доближават, което означава, че има по-голям прираст при ЕГ, въпреки че в края на изследването само по този показател КГ е с по-висок среден резултат. Най-голям прираст се наблюдава по отношение на показателя „Статична сила на коремната мускулатура“ при ЕГ. По отношение на показателите за динамична сила на коремна и гръбна мускулатура се наблюдават по-високи средни величини и по-голям прираст в края на изследването в полза на ЕГ.



Фиг. 2. Средни величини на изследваните показатели при EG и KG в началото и в края на експеримента

Заклучение

Вариативността на изследваните показатели остава висока при EG и KG дори след приключването на експеримента, което означава, че децата с отклонения от правилната стойка и гръбначни деформации са с много различни възможности по отношение на динамичната и статичната сила на гръбната и коремната мускулатура.

Сравнителният анализ на резултатите от проведените тестове показва, че има статистически значим прираст по отношение на статичната и динамичната сила на коремната и гръбната мускулатура и при двете групи в края на експеримента, но при експерименталната група прирастът е с голям размер на ефекта при всички тестове, докато при контролната група той е такъв само при тест „Статична сила на гръбна мускулатура“, среден при тест „Динамичната сила на гръбна мускулатура“ и малък при тестовете за сила на коремна мускулатура. Наблюдава се статистически значима разлика между прирастите на всички изследвани показатели в полза на експерименталната група в края на експеримента. Това ни дава основание да смятаме, че методиката, приложена при експерименталната група, е с по-добра ефективност по отношение на силовите показатели на мускулатурата на трупа, която го поддържа изправен, и би могла да спомогне за профилактиката и лечението на отклоненията от правилната стойка при деца в начална училищна възраст.

БИБЛИОГРАФИЯ

Александрова, В. (2012). Адаптирано плуване при 14–15-годишни момичета с гръбначни изкривявания – сколиоза първа степен. – В: Сборник трудове от IV международна научна конференция „Кинезиология“. Велико Търново: I & B, 57–61.

- Димитрова, Б. и др. (1999). Диагностика и профилактика на сколиоза във водна среда. – В: Спорт и наука. XLIII, бр. 3, 113–117.
- Рангелова, Б., Туманова, Б. (2019). Плуването – система за здравословен начин на живот. – В: Международно научно списание „Смарт иновации в рекреативната (Wellness) индустрия и нишов туризъм, бр. 1. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“.
- Стойчевски, М., Беломъжева-Димитрова, С. (2018). Плуване срещу гръбначни изкривявания. Обзорно проучване. – В: Сборник трудове от Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“. Велико Търново: I & V, 174–179.
- Трайкович, М., Беломъжева-Димитрова, С., Цонкова, Д. Джорджевич, С. Йоргич, Б. (2017). Ефективност на програми от изправителни упражнения за корекция на кифотично лоша поза при деца в начална училищна възраст: преглед. – В: Педагогически алманах, бр. 2. Велико Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, 181–186.
- Туманова, Б. (2012). Адаптирана програма за обучение по плаване на хора с интелектуални затруднения. Автореферат на дисертационен труд, София, „Софийски университет „Св. Климент Охридски“.
- Туманова, Б. (2021). Плуването. Противоположение на вредните последици от модерните технологии. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“.
- Aleksandrova, V., Bahchevanski, S., Kornatovska, Z. (2018). Adapted physical activity in children with kyphosis postural disorders. – In: Acta Salus Vitae. Vol 6, No. 2.
- Balan, V. (2015). Aspects of the swimming lesson design at disabled children. Procedia – Social and Behavioral Sciences 197, 1679–1683.
- Bielec, G., Peczak-Graczyk, A., Waade, B. (2013). Do swimming exercises induce anthropometric changes in adolescents? . – In: Issues Compr Pediatr Nurs, 36(1-2), 37–47.
- Gielen, J., Van den Eede, E. (2008). Scoliosis and sports participation. – In: International Sport Med Journal, 9(3), 131–140.
- Jandrić, S. (2015). Scoliosis and Sport, Sport Logia, 11(1), 1–10.
- Bielec, G., Peczak-Graczyk, A., Waade, B. (2013). Do swimming exercises induce anthropometric changes in adolescents? – In: Issues Compr Pediatr Nurs, 36(1-2).
- Łubkowska, W., Paczyńska-Jędrycka, M., Eider, J. (2014). The significance of swimming and corrective exercises in water in treatment of postural deficits and scoliosis. – In: Central European Journal of Sport Sciences and Medicine. Vol. 6, No. 2, 93–101.
- Rangelova, B. (2023). Innovative swimming training through educational cards (expert opinion survey). – In: KNOWLEDGE –International Journal. Vol. 59.2, 187–191.
- Zaina, F., Donzelli, S., Lusini, M., Minnella, S., (2015). Swimming and Spinal Deformities: A Cross-Sectional Study. – In: Journal of Pediatrics. Vol. 166, Issue 1, 163–167.

доц. д-р Стефания Беломъжева-Димитрова
 Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“
 тел.: +359 887 569 443
 имейл: stefania1@abv.bg
 ORCID ID 0000-0003-1718-024X

д-р Мартин Стойчевски
 Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“
 имейл: stoychevskimartin@gmail.com
 ORCID ID 0000-0002-2212-5897

АНАЛИЗ НА АНКЕТНО ПРОУЧВАНЕ СРЕД УЧИТЕЛИ ПО ФУТБОЛ В ЦЕНТРОВЕ ЗА ПОДКРЕПА НА ЛИЧНОСТНОТО РАЗВИТИЕ

СТОЯН ДЕНЕВ, МИЛЕНА АЛЕКСИЕВА

ANALYSIS OF A SURVEY AMONG FOOTBALL COACHES IN CENTERS FOR PERSONAL DEVELOPMENT SUPPORT

STOYAN DENEV, MILENA ALEKSIEVA

Резюме. Творческият характер като специфика на треньорския труд е твърде често подценяван, в това число и възможностите за влияние върху личностното развитие на подрастващите спортисти. Със своя личен пример треньорът може да остави ярка диря в поведението им не само на терена, но и в реалния живот. Целта на настоящото проучване е да се разкрият някои трудности в ежедневието на спортните специалисти, необходимостта от единна методика за обучение, за да се осъществява ефективен учебно-тренировъчен процес на обучение в ученическите спортни школи.

Ключови думи: футбол, център за подкрепа на личностно развитие, методика.

Abstract. The creative nature as a specificity of coaching work is often underestimated, including my potential influence on the personal development of young athletes. Through my example and the opportunities provided by the profession, it can make a significant impact on their behavior not only in the field but also in real life. This study aims to uncover some of the challenges in the daily lives of sports professionals, and the need for a unified teaching methodology to achieve an effective teaching-training process in student sports schools.

Keywords: football, center for personal development support, methodology.

Личността на треньора е разностранна и динамична система, която гради и поддържа баланса в организираната система, наречена съвременен спорт. Професията на треньора е сложна и комплексна. Тя съдържа познания по анатомия, физиология, медицина, педагогика, психология, етика, математика, техника и др. – професионален труд, който по своеобразен начин обединява постиженията на много научни области. Важна нейна особеност е творческият характер. Със своите качества треньорът стимулира, активизира, вдъхновява спортистите, интензифицира учебно-познавателната дейност, потвърждавайки древната мъдрост „Огънят се пали от огън, духът се вдъхновява и разпалва от личности“ (Жечев, 1998).

Според С. Стоянов в периода на ранното обучение по футбол (7–12 години) специалистите трябва да имат предвид анатоמו-физиологичните

възможности на детския организъм, да спазват принципите на системност и последователност“, да не забравят, че футболът е преди всичко игра и с личния си пример да приобщават децата към футбола, да възпитават у тях любов и преданост към футболната игра (Стоянов, 2005). Проучване на Беломъжева-Димитрова и Димитров (2018) показва, че над 30% от изследваните ученици на възраст 11–12 години не спортуват извън училище. Провеждането на занимания по спортни интереси като извънурочна форма с цел подобряване на кондиционната подготовка увеличава броя на децата, които ще притежават необходимите умения за спортна специализация (Атанасов, 2020).

Треньорът формира отношенията и мотивите на поведение както в обучението и тренировката, така и извън тях. Той предлага свободен избор, обосновава и демонстрира еталони на поведение у футболистите. Тази сфера на треньорската дейност е твърде деликатна, връзката между въздействията и резултатите се разкрива трудно, но безспорно съществува (Жечев, 1998).

В Националната стратегия за развитие на физическата активност, физическото възпитание, спорта и спортно-туристическата дейност (2023–2034) се изтъква „необходимостта да се гарантира наличието на професионална квалификация на хората, осъществяващи треньорски услуги, вследствие на което да се осигурят безопасността и здравето на лицата, ползващи тези услуги, голяма част от които са подрастващи“ (с. 23). Видовете треньорски длъжности, образователните изисквания за тяхното заемане, както и вписването в Регистъра на треньорските кадри са описани в Наредба № 1 от 04.02.2019 г. за треньорските кадри.

В същото време в Националната стратегия се отбелязва, че „финансово състояние на голяма част от спортните клубове търсенето на треньорски кадри е слабо. Треньорската професия не е сред престижните и желани в страната. Голяма част от добрите треньори намериха възможност за развитие в други държави, в които получават удовлетворяващо възнаграждение за положен труд“ (с. 24). Треньорите с висок професионален статус и принос за спортния имидж на България изпадат в унизително състояние и обществено положение, което ги принуждава да напуснат страната или дори да се откажат от треньорската професия (Желязков, 1996).

Освен професионалната квалификация на спортните специалисти, за да се постигнат високи постижения във футбола, е „необходимо да взаимодействат няколко основни фактора:

- индивидуалната надареност (таланта) на футболиста;
- ефективността на системата за спортна подготовка – организацията на работа, съдържанието и материално-техническата база;

- общите социални условия, при които се развива футбола“ (Годик, Шишков, 1983).

Тренировъчният процес по футбол трябва да бъде правилно насочен и ефективен и треньорът да контролира физическото развитие на състезателите (Atanasov, Ignatov, Lovkov, 2019).

Физическата дееспособност се формира, развива и усъвършенства. Постига се със систематични и добре подбрани тренировъчни методи, които могат да доведат до количествени и качествени промени в човешките възможности при извършване на двигателни действия в конкретна среда (Petkova, Aleksieva, 2022).

Оценяването и прогнозирането в по-широк смисъл на спортния и особено на състезателния потенциал на младия играч не е възможно, ако тази оценка не преминава в контекста, обхващащ цялата личност. За да се опознае личността, от неопценимо значение за спортно-педагогическата практика е необходимото познаване на психологията и социологията на детството и юношеството. В спортната практика доброто познаване на физическото развитие и двигателните способности, позволява на спортните специалисти правилно и точно да планират и реализират учебно-тренировъчния процес във времето (Аврамов и кол., 2022).

Трудно е играчите да се развиват само въз основа на минал футболен опит. Те трябва да работят в бързо развиваща се среда с различни треньори почти всеки сезон, което затруднява отборния дух. Всеки сезон, дори в паузата, играчите работят с нови треньори. Когато играчите имат позитивно отношение към треньора (подобрил се е във всички точки, лидерските умения и технико-тактическите познания са много високи), те се посвещават на своя отбор и треньора (Samur, 2016).

Формулирани по този начин, основните изисквания за достигане на високи постижения във футбола са предпоставка за допитване сред учителите по футбол.

Методология на изследването

Целта на настоящото проучване е да се разкрие мнението на българските специалисти относно необходимостта да се актуализира съществуващата методика в България за обучение по футбол и да се изведат най-значимите източници на стрес в ежедневието им.

Анкетата е проведена електронно със спортни специалисти от ученически спортни школи (УССШ), центрове за подкрепа на личностното развитие (ЦПЛР) и общински детски комплекс (ОДК). Анонимна е, състои се от 21 въпроса, а коректно са попълнени 25 анкетни карти. Проучването е осъществено в началото на учебната 2023–2024 година.

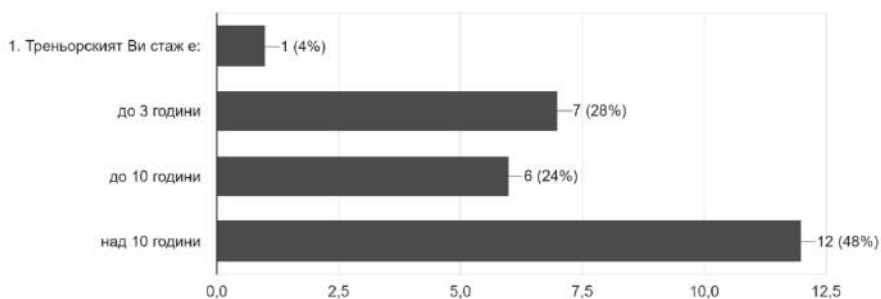
За реализиране на целта са поставени следните **задачи**:

1. Изработване на анкетна карта.
2. Провеждане на анкета с треньори и спортни педагози, работещи с подрастващи футболисти.
3. Обобщаване и анализиране на получените резултати.
4. Разкриване на изводи и препоръки за практиката.

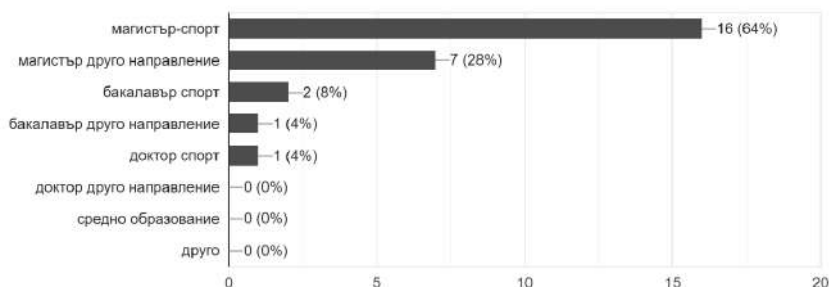
Предоставена е възможност да бъде формулирано собствено мнение, а не само да се избират предложените отговори. При някои от въпросите да бъдат избрани повече от един отговор. Ето защо е възможно сумарният процент на даден въпрос да надхвърля 100%.

Резултати

Както е видно от фигура 1 с най-голям треньорски стаж са 12 от респондентите – над 10 години. С образователна степен „магистър“ по спорт са 16, с бакалавърска степен от същото направление са двама, а от друго професионално направление са седем от тях.

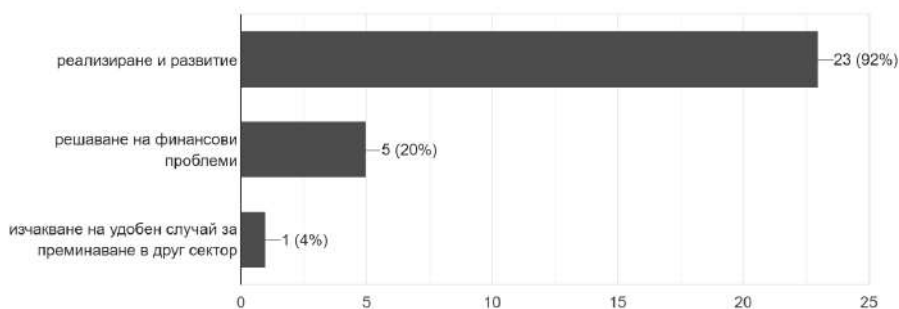


Фиг. 1. Треньорски стаж



Фиг. 2. Образователна степен

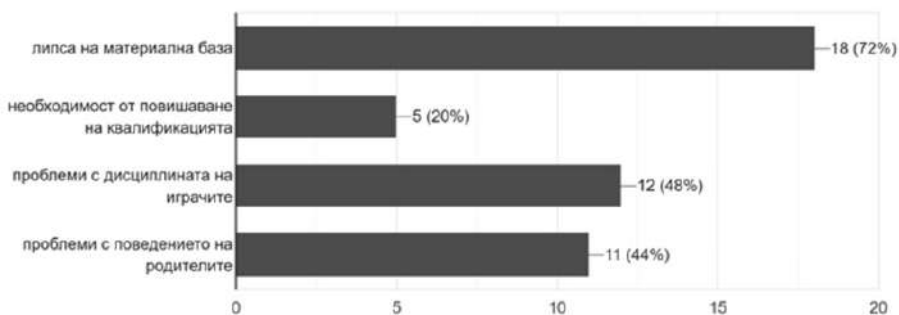
На фигура 2 може да се види образованието, което притежават учителите в центровете за лично развитие.



Фиг. 3. Треньорската професия дава възможност

За голяма част от анкетираните възможността за реализиране и развитие е в основата на избора им на треньорската професия, за петима тя е „решаване на финансови проблеми“ и един изчаква удобен случай за преминаване в друг сектор (фиг. 3).

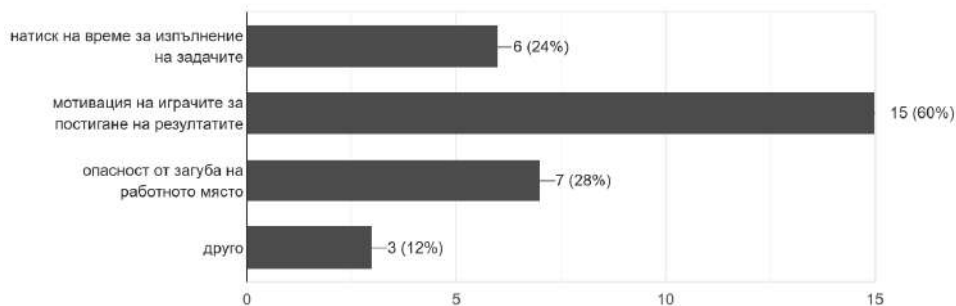
Основните трудности, които срещат треньорите в УСШ, ЦПАР и ОДК в процеса на обучение, са липсата на материална база (72%), проблеми с дисциплината на играчите (12 отговора) и проблеми с поведението на родителите (11 отговора). Само петима от тях посочват необходимост от повишаване на квалификацията (фиг. 4).



Фиг. 4. Основните трудности, които срещат в процеса на обучение

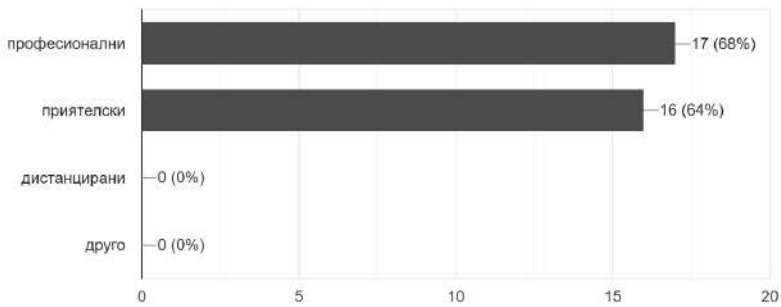
Актуалността и значимостта стреса в трудовата среда на учителите по физическо възпитание и спорт превръща проблема в предмет на множество

научни изследвания. Наред с настъпилите положителни промени в сферата на образованието са налице и редица трудности (Гечева, 2015). Към тях могат да бъдат добавени и най-значимите източници на стрес в трудовата среда на учителите по футбол в ЦПЛР (фиг. 5). Първостепенен източник на стрес според тях е липсата на мотивация на играчите за постигане на резултати (60%). Следват натиска за изпълнение на задачите и опасността от загуба на работното място – съответно 24% и 26%.

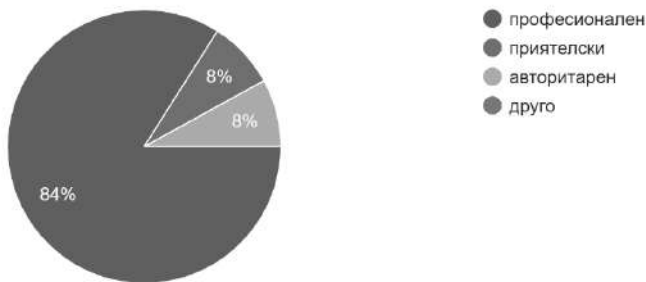


Фиг. 5. Най-значими източници на стрес в трудовата среда на учителите по футбол в ЦПЛР

Според Г. Иванова и М. Петкова „Стресът при учителите е кумулативен. Той се изразява с постоянно натрупване на малки стрес фактори, което намалява способността на индивида за справяне с предизвикателствата. Последствията могат да са от изключително голямо значение както в практиката на обучаващите, така и в положителната насока на обучаемите“ (Иванова, Петкова, 2022). Както бе посочено и в литературния обзор, взаимоотношенията с колегите и стилът на ръководството могат да бъдат основание за стрес. От следващите две фигури (6 и 7) е видно, че 64% от анкетираните са в приятелски взаимоотношения с колегите си, 84% определят стила на ръководството като професионален, а едва 8% – като авторитарен. Тези сведения носят информация за работна среда, която сигнализира за спокоен работен климат в съответните УСШ, ЦПЛР и ОДК.

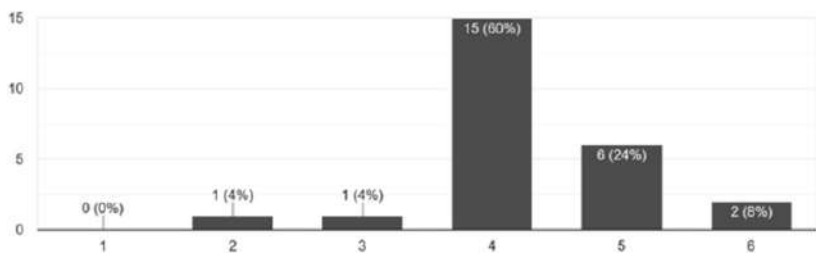


Фиг. 6. Взаимоотношения с колегите



Фиг. 7. Стилът на ръководството

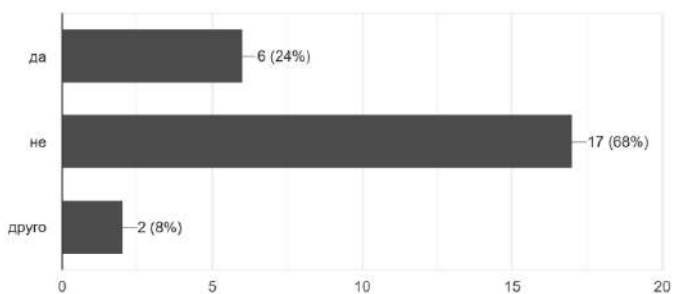
В последните години предмет на дискусия е отношението на родителите като част от подкрепящата среда към организиранията занимания на техните деца със спортни занимания, както и в нескрит смисъл е носител на стрес в работата на треньора. Известно е, че една част от тях идентифицират своите амбиции с техните изяви, а други са абсолютно неинформирани за участието им в такива тренировъчни активности. Ето защо следващ акцент в анкетното проучване е търсене на отговор за оценяване на „интереса на родителите по отношение на тренировъчния процес чрез скала, като 1 е „незаинтересован“, а 6 е „свърхзаинтересован“. От фигура 8 показва, че родителите са от заинтересовани към свърхзаинтересовани за процеса на обучение по футбол на своите деца.



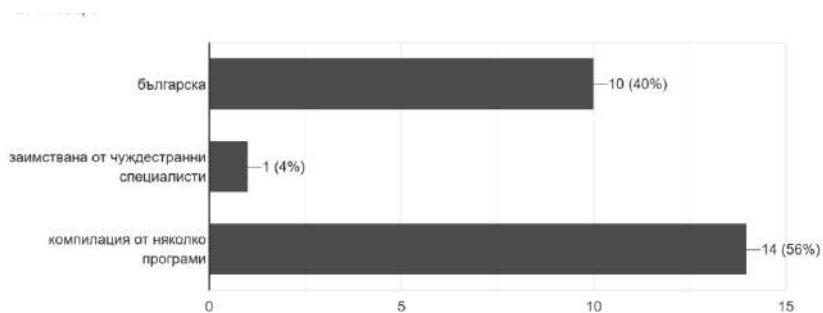
Фиг. 8. Интерес на родителите по отношение на тренировъчния процес

Фигури 9 и 10 показват необходимостта от единна програма за обучение: 56% от специалистите по футбол работят по програма, която е компилация от няколко програми, а 84% от тях заявяват, че съществува необходимост от създаване на единна програма за работа с подрастващи. Интерес представлява мнението на някои анкетираните, които твърдят, че програмите, по които работят, не кореспондират с програмата за обучение по футбол в спортните училища, особено ако се добавят и онези 20%, които декларират, че нямат мнение (фиг. 9), което води до заключението, че се извършва тренировъчен процес, който не осъществява плавен преход между УСШ, ОДК и ЦПАР и спортното училище, а напротив – тренировъчният процес е самоцел. Това се доказва и от фигура 11, от която е видно, че 44% от анкетираните не работят по програма за обучение по футбол, релевантна на програмата в спортните училища.

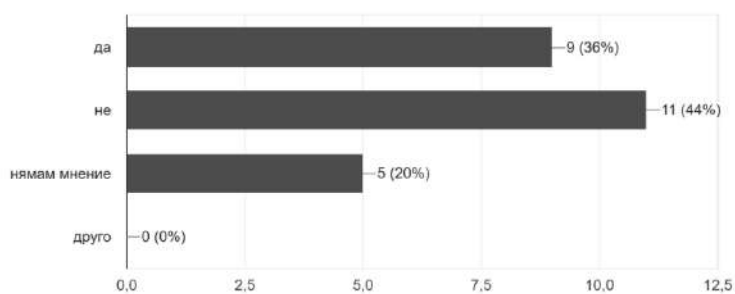
Ето защо големият процент на отговорите на въпроса „Съществува ли необходимост от създаване на единна програма футбол в ЦПАР?“ (фиг. 12) не буди изненада, напротив – съвсем логичен и аргументиран е. В този аспект е и получилият подкрепа отговор „Да“ (96% от анкетираните) на въпроса „Съществува ли необходимост от оптимизиране на програмата за работа с подрастващи?“ (фиг. 13).



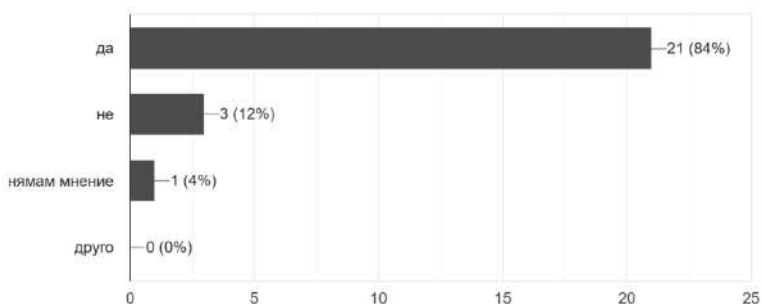
Фиг. 9. Съществува ли единна програма за обучението по футбол в ЦПАР?



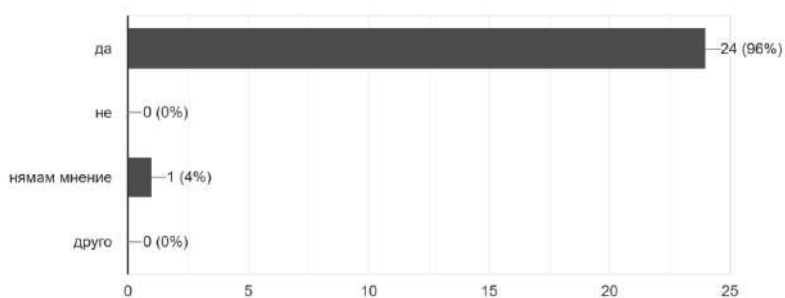
Фиг. 10. Програмата за обучение по футбол, по която работят спортните педагози



Фиг. 11. Кореспондира ли тя с програмата за обучение по футбол в спортните училища?

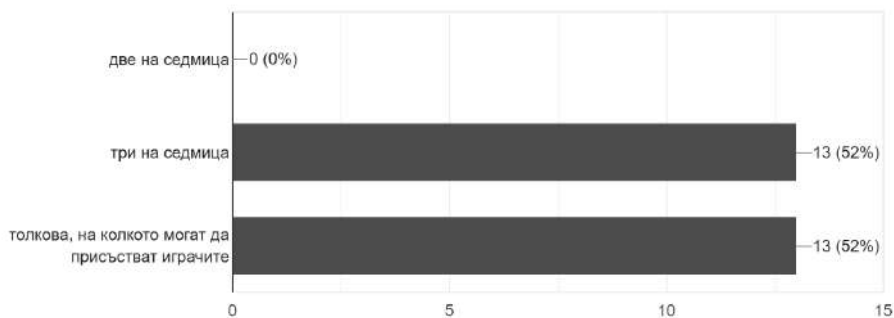


Фиг. 12. Съществува ли необходимост от създаване на единна програма за работа с подрастващи?



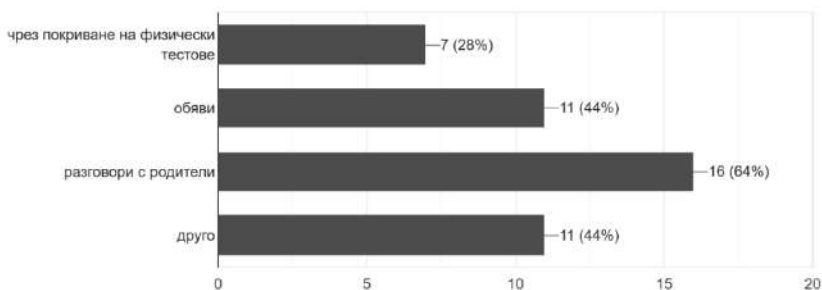
Фиг. 13. Съществува ли необходимост от оптимизиране на програмата за работа с подрастващи?

Интерес представляват отговорите на учителите по спорт на въпроса колко да са тренировките по футбол през седмицата. 52% са посочили две на седмица и толкова, на колкото могат да присъстват играчите. Вторият избор на специалистите не отговаря на професионално отношение към учебно-тренировъчния процес в УСШ (фиг. 14).



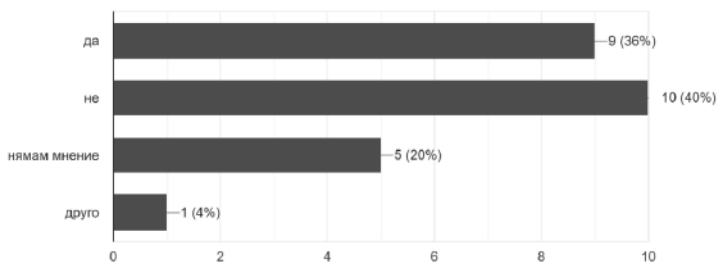
Фиг. 14. Колко трябва да са тренировките по футбол?

За разлика от организирания подбор, който по своята същност е концентриране на педагогически и специализирани действия за относително кратък период от време с намерение в една проведена акция да се огледат и оценят възможно най-голям брой новаци, в днешно време привличането на учениците в групите по футбол става спонтанно (фиг. 15). Най-голям процент от анкетираните са избрали отговор „разговори с родители – 64%, 44% посочват, че ползват обяви, едва 28% използват „покриване на тестове“.



Фиг. 15. По какъв начин привличате учениците в групите по футбол?

Тревожен сигнал подава изборът на отрицателен отговор на въпроса „Кореспондира ли този начин с тестовете, които покриват кандидатите за футболисти в спортните училища?“, който отново ни връща към извода по отношение на релацията на програмите за обучение в УСШ и спортните училища, т.е. учебно-тренировъчният процес в УСШ не е построен така, че да е адекватен на изискванията за прием в спортните училища (фиг. 16).

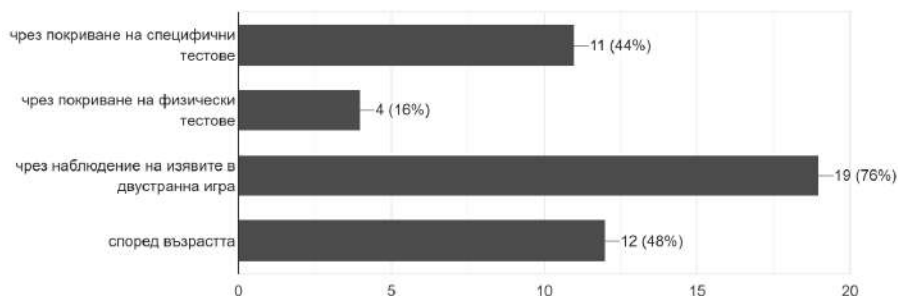


Фиг. 16. Кореспондира ли този начин с тестовете, които покриват кандидатите за футболисти в спортните училища?

Важни изисквания за успешното протичане на учебно-тренировъчния процес в УСШ са майсторството на спортния педагог да подбере, измери и оцени обективно състоянието на бъдещите спортисти, да прогнозира тяхното развитие, както и да ползва подходящи средства и методи за тренировка, да използва целесъобразен контрол върху подготовеността на своите възпитаници на различните етапи от тяхното развитие (Лазаров, 2023).

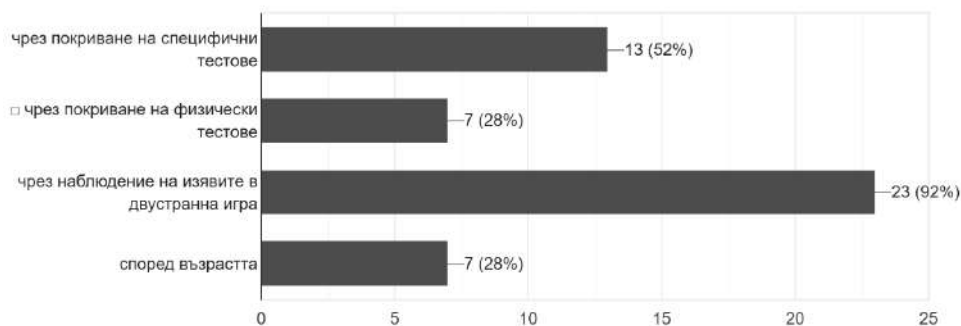
Тази теза получава подкрепата и от отговорите на следващия въпрос „По какъв начин разпределяте учениците в групи според нивото на способностите им?“ (фиг. 17), тъй като най-голям процент е събрал „чрез наблюдение на изяви в двустранна игра“, което е твърде субективен аргумент (76%), а добавяйки и 48% – „според възрастта“, става ясно, че характер-

ните форми на контрола – тестовете, не са приоритетни за работещите в УСШ, ОДК и ЦПЛР.

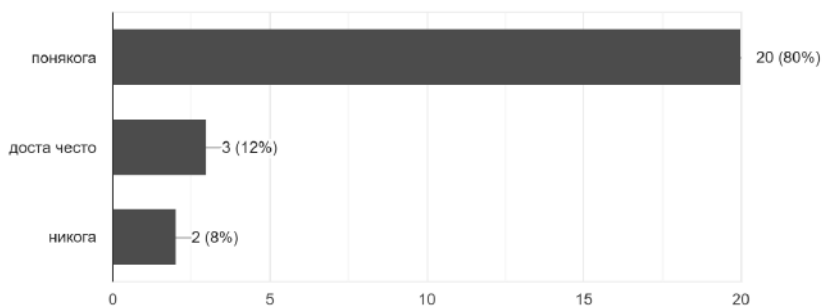


Фиг. 17. По какъв начин разпределяте учениците в групи според нивото на способностите им?

Анкетираните следят прогреса на учениците и преминаването им в следващо ниво почти по същия начин: основно чрез наблюдение на изявите им в двустранна игра – 92%, чрез покриване на специфични тестове – 52%, чрез покриване на физически тестове и според възрастта – по 28% (фиг. 18). „Стандартното преподаване на основите на игрите разкрива, че методологията, заложена в програмата по физическо възпитание и спорт не е актуална. Изискванията на съвременната футболна игра са свързани с предоставянето на обучение, базирано на игра, в което движенията, вариациите и игрите играят ключова роля (Petkova, Aleksieva, 2018).



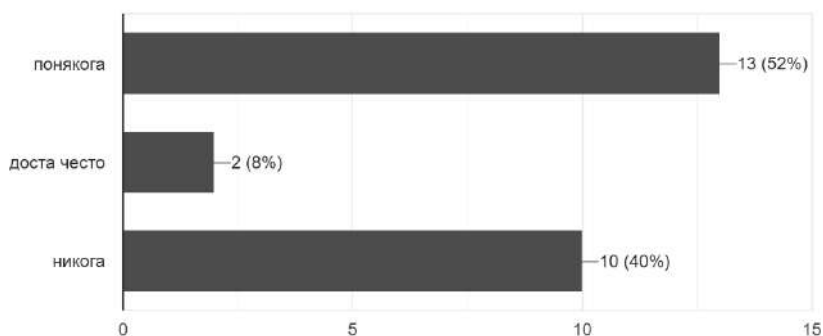
Фиг. 18. По какъв начин отчитате прогреса на учениците и преминаването им в следващо ниво?



Фиг. 19. Участвате в семинари за повишаване на квалификацията?

Обсъждането на доказано успешни практики по отношение на постигане на определени цели в различните аспекти на футболната игра допринася за изграждане на критично и креативно мислене, овладяване на нови стратегии и методи на преподаване, адаптиране към нови ситуации, формиране на комуникативни умения и др. Според резултатите от проучването в семинари за повишаване на квалификацията понякога участват 80% от анкетираните, доста често –12%, а никога не са участвали двама (фиг. 19).

Фигура 20 аргументирано доказва, че спортните специалисти не се колебаят по отношение на практикуването на тази специфична работа с подрастващи футболисти. Никога не се колебаят 40% от анкетираните, понякога 52%, а само 8% доста често. Тези данни удостоверяват, че с изключение на тези 8%, останалите 92% харесват, въпреки сложността, треньорската професия и обучават с удоволствие младите футболисти. Това заключение е подкрепено и от факта, че едва 28% от респондентите споделят, че ще работят докато се „създаде друга възможност“ (фиг. 20).



Фиг. 20. Колебаете ли се дали да продължавате да работите с подрастващи?

В заключение може да се цитират Д. Дашева и кол. (2015), а именно: „Системата за детско-юношески спорт в България трябва да бъде изградена на основата на адекватно реформиране, обществена значимост, качествена селекция на спортни таланти, трансформиране на спортните училища в модерни ефективни центрове за обучение, възстановяване, тренировка и технология! По този начин би могла да се възстанови „скъсаната“ връзка между детско-юношеския спорт и спорта за високи постижения“.

Изводи и препоръки

Най-значимите източници на стрес в ежедневието на спортните педагози са липсата на материална база, липсата на мотивация от страна на младите играчи и натискът от време. Съществува необходимост от оптимизиране на съществуващата програма за обучение, както и от създаване на единна методика за работа с подрастващи футболисти.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Аврамов, Е., Андреев, Г., Димитров, Й., Радев, И., Дичев, А. (2022). Анализ на антропометричния статус и специфичната работоспособност на юношеския национален отбор по хандбал до 18 години. БФХ: Треньорско методическа комисия [Avramov, E., Andreev, G., Dimitrov, Y., Radev, I., Dichev, A. (2022). Analiz na antropometrichniya status i spetsifichnata rabotosposobnost na yunosheskiya natsionalen otbor po handbal do 18 godini. BFH: Trenyorsko metodicheska komisiya.]
- Атанасов, А. (2020). Влияние на експериментална методика за повишаване на двигателните качества на 7-годишни деца. – В: Педагогически алманах, бр. 1, 93–97. [Atanasov, A. (2020). Vliyanie na eksperimentalna metodika za povishavane na dvigatelните kachestva na 7-godishni detsa. – V: Pedagogicheski almanah, br. 1, 93–97.]
- Беломъжева-Димитрова, С., Димитров, Д. (2018). Двигателна активност и интерес към спорта на 11–12-годишни ученици. – В: Педагогически алманах, Велико Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, бр. 2, 130–136. [Belomazheva-Dimitrova, S., Dimitrov, D. (2018). Dvigatelna aktivnost i interes kam sporta na 11–12-godishni uchenitsi. Pedagogicheski almanah, Veliko Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, br. 2, 130–136.]
- Гечева, М. (2015). Изследване на мотивацията и отношението на ученици, родители и учители към участие в учебно-тренировъчен процес по баскетбол. – В: Спорт и наука. София: БПС, 180. [Gecheva, M. (2015). Izsledvane na motivatsiyata i otnoshenieto na uchenitsi, roditeli i uchiteli kam uchastie v uchebno-trenirovachen protses po basketbol. – V: Sport i nauka. Sofia: BPS, 180.]

- Жечев, В. (1998). Личност и поведение във футбола. Благоевград: Издателски център на ИПФ, 25. [Zhechev, V. (1998). Lichnost i povedenie vav futbola. Blagoevgrad: Izdatelski tsentar na IPF, 25.]
- Годик, М., А. Шишков. (1983). Контрол и управление на тренировъчното и състезателното натоварване във футбола. София: Медицина и физкултура, 14 [Godik, M., A. Shishkov. (1983). Kontrol i upravlenie na trenirovachnoto i sastezatelnoto natovarvane vav futbola. Sofia: Meditsina i fizkultura, 14]
- Дашева, Д. и кол. (2015). Детско-юношески спорт и елитен спорт – конвергенция и нова визия. – В: Спорт и наука, бр. 1, 3–17. [Dasheva, D. i kol. (2015). Detsko-yunosheski sport i eliten sport – konvergentsiya i nova viziya. – V: Sport i nauka, br. 1, 3–17.]
- Желязков, Цв. (1996). Концепция за преустройството на системата за физическо възпитание и спорт в Република България. – В: Спорт и наука, бр. 9, 2–6. [Zhelyazkov, Tsv. (1996). Kontseptsiya za preustroystvoto na sistemata za fizicheskoto vazpitanie i sport v Republika Balgariya. Sport i nauka, br. 9, 2–6.]
- Иванова, Г., Петкова, М. (2022). Анализ на самооценката на професионалния стрес при учители по физическо възпитание и спорт. Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация. Велико Търново: УИ „Св. св. Кирил и Методий“, 21–31. [Ivanova, G., M. Petkova. (2022). Analiz na samoosenkata na profesionalniya stres pri uchiteli po fizicheskoto vazpitanie i sport. Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya. Veliko Tarnovo: UI „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, 21–31.]
- Лазаров, И. (2023). Възможности за повишаване на ефективността на учебно-тренировъчния процес в ученическа спортна школа. – В: Спорт и наука, бр. 3 и 4, 54–62. [Lazarov, I. (2023). Vazmozhnosti za povishavane na efektivnostta na uchebno-trenirovachniya protses v uchenicheska sportna shkola. – V: Sport i nauka, br. 3 i 4, 54–62.]
- Национална стратегия за развитие на физическата активност, физическото възпитание, спорта и спортно-туристическата дейност (2023–2034) = <https://www.strategy.bg> [Natsionalna strategiya za razvitie na fizicheskata aktivnost, fizicheskoto vazpitanie, sporta i sportno-turisticheskata deynost (2023–2034)]
- Стоянов, С. (2005). Учебна програма за деца и юноши. София: НСА ПРЕС, 37. [Stoyanov, S. (2005). Uchebna programa za detsa i yunoshi. Sofiya: NSA PRES, 37.]
- Atanasov, E., G. Ignatov, Lovkov, K. (2019). Comparative analysis of the physical condition of Sofia University's student football team and Elite team U-19 PFC "Beroe", Stara Zagora. Activities in physical education and sport. – In: International Journal of Scientific and Professional Issues in Physical Education and Sport. Vol. 9, Issue: 1–2, 3–6.
- Petkova, M., Aleksieva, M. (2018). Factor structure of physical development, physical workability, and specific preparedness of 8-year-old school children. – In: Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 18 Supplement issue 5. Art 309, 2070–2073.
- Petkova, M., Aleksieva, M. (2022). Retrospective analysis of physical ability of 9-year-old students. Problems of Education in the Fourth Industrial Revolution Era.

Collection of Scientific Articles. European Scientific e-Journal, 1 (16), 38–47.
Ostrava: Tuculart Edition.

Samur, S. (2016). Optimization of management of the professional football clubs in the Republic of Turkey in line with the UEFA criteria. Doctoral thesis. Sofiya: NSA, 3.

доц. д-р Стоян Денев
ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“
Педагогически факултет
тел.: + 359878432465
имейл: sdenev@abv.bg
ORCID 0000-0001-5815-7842

проф. д-р Милена Алексиева
ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“
Педагогически факултет
тел.: + 359878538626
имейл: milena_alex@abv.bg
ORCID 0000-0002-3537-3312

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

ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА ПРОМЕНИТЕ В ТЕГЛОТО НА ГИМНАСТИЧКИ В ПЕРИОД ОТ ТРИ ГОДИНИ

АЛЕКСАНДЪР МАРКОВ, ТАТЯНА ДЗИМБОВА

TRACKING THE WEIGHT CHANGES OF GYMNASTS OVER THREE YEARS

ALEKSANDAR MARKOV, TATYANA DZIMBOVA

Резюме. Успехите в спортната гимнастика зависят от физическите и техническите умения на състезателките, но също така силно се влияят и от телесното тегло. Целта на настоящото изследване е да се проследят промените в теглото на гимнастички от национално ниво и да се анализират получените данни, като се дадат препоръки за поддържане на добра спортна форма. В изследването участват 8 гимнастички на възраст 12 ± 2 години. Проведени са 35 измервания. Данните показват, че теглото на състезателките се променя значително в резултат на повишение на размера на тялото и на индекса на телесна маса. Проследяването на теглото на гимнастичките може да послужи като отправна точка за справяне с различни проблеми, като най-вече трябва да провокира анализ на хранителните навици на състезателките и тяхното подобряване.

Ключови думи: ИТН, лонгитудинално изследване, спортна форма, женска гимнастика, телесна маса.

Abstract. Success in gymnastics depends on the physical and technical skills of the competitors but is also strongly influenced by body weight. The purpose of the present study is to track changes in the weight of gymnasts at the national level and to analyze the data obtained, giving recommendations for maintaining a good sports form. 8 gymnasts aged 12 ± 2 years participated in the study. 35 measurements were taken. The data show that the weight of female athletes changes significantly as a result of an increase in body size and body mass index. Tracking the weight of female gymnasts can serve as a starting point for dealing with various problems, and above all, it should provoke an analysis of the eating habits of female competitors and their improvement.

Keywords: BMI, longitudinal study, sports fitness, female gymnastics, body mass.

Въведение

Връзката между физиката и резултатите в гимнастиката е добре документирана (Bacciotti et al., 2017; Bale and Goodway, 1987; Bale and Goodway, 1990). Елитните гимнастички (на възраст 10–15 години) са по-ниски и по-леки от спортуващите момичета в същата възраст. Широчините и обиколките на костите са с подобен размер, но елитните гимнастички имат по-къси бедрени кости. Те притежават по-висока телесна плътност, но по-ниски абсолютни и пропорционални нива на мазнини. За разлика от тенденцията в много други спортове, елитните гимнастички са по-ниски и

по-млади в сравнение с миналите шампиони (Bernink et al., 1983; Ackland et al., 1994; Ackland et al., 2003).

В женската гимнастика телесната маса е от голямо значение, тъй като има очевидно предимство при изпълнение на упражнения, които изискват опора на горните крайници или въртене на части на тялото в сложни съчетания (Sinning, 1978; Richards et al., 1999). Редица проучвания, включващи деца и студенти, са установили, че делът на телесните мазнини е обратнопропорционален на способността им да движат общата телесна маса (например Salmela, 1979). Според Vale and Goodway (1987) ниските нива на мазнини са полезни в гимнастиката, където тялото се задвижва срещу гравитацията. Поради тези причини много национални спортни федерации използват строги физически спецификации при подбора си на млади гимнастички за специализирано обучение.

Основните измервания на височината и теглото са важни за проследяване на растежа и промените с тренировките (Claessens et al., 1991; Lindholm et al., 1994). Тъй като гимнастичките растат на височина, телесното им тегло също ще се увеличи. Това ще бъде по-очевидно по време на скока на растеж в юношеството (настъпващ на възраст между 9 и 15 години при момичетата). Съставът на тялото на гимнастичката също ще се промени в този период от време (Baxter-Jones et al., 2002).

Редовното проследяване на промените в телесното тегло би дало индикация за промени в телесните мазнини (приемайки ограничени промени в мускулната маса). Излишната телесна мазнина би повлияла на способността на гимнастичката да се движи свободно и би намалила съотношението мощност/тегло, което е важно за повдигане на тялото (Wood, 2015). Важността от проследяване на теглото се потвърждава и от факта, че телесното тегло на олимпийските шампиони по гимнастика (многобой) намалява според данните в периода от 1956 г. до 2012 г. (William et al., 2012; Sands et al., 2003), като е по-изразено при жените, отколкото при мъжете.

Целта на настоящото изследване е да се проследят промените в теглото на гимнастички от национално ниво и да се анализират получените данни, като се дадат препоръки за поддържане на добра спортна форма.

Методология

Основните задачи на представеното изследване са:

- Проследяване на теглото на гимнастички в период от три години.
- Анализ на промените в теглото при всяка една гимнастичка.

Изследвани лица

В изследването участват 8 гимнастички на възраст 12 ± 2 години и ръст $145,6 \pm 11,7$ см в началото на изследването. Те са състезателки от един и

същи отбор, тренират при един и същи треньор, а измерването на теглото се извършва периодично в залата.

Измерване на теглото

Измерването на теглото се извършва преди или след тренировка според заложения план на треньора, с помощта на обикновена електронна везна с точност до 0,1 кг. Измерването е проведено 35 пъти в период от януари 2021 г. до април 2023 г.

Анализ на данните

GraphPad Prism (Ver 3.0) е използван за обработка и анализ на данните. Средните стойности и стандартните отклонения на всички променливи се изчисляват чрез дескриптивна статистика. Експерименталните данни се представят като средна стойност \pm SD. За статистически анализ на резултатите е използван Friedman test.

Резултати и дискусия

В изследването участват 8 състезателки по спортна гимнастика (възраст 12 ± 2 години и ръст $145,6 \pm 11,7$ см в началото на изследването и $147,4 \pm 11,4$ в края на изследването). В периода януари 2021 – април 2023 г. е измерено тяхното тегло 35 пъти. В таблица 1 са представени обобщените резултати от тези измервания за всяко изследвано лице.

В периода на изследването гимнастичките променят своето тегло, като коефициентът на вариация е в границите 2,5–11,7%. Най-сериозни са вариациите в теглото на три от изследваните лица, което показва, че те трудно контролират своето тегло. При всички изследвани теглото се е повишило в края на периода, като варира в границите 2,7–10 кг. Тези промени вероятно са свързани с увеличаване на ръста, който в края на изследвания период слабо се е повишил ($147,4 \pm 11,4$ см, Wilcoxon signed rank test, Pvalue = 0,0078). Непостоянството на теглото обаче в рамките на две поредни измервания говори за слаб контрол върху него, вероятно свързан с лоши хранителни навици, които предстои да бъдат изследвани. Индексът на телесна маса през този период се е повишил значително (Wilcoxon signed rank test, Pvalue = 0,0078), като това се дължи на повишаване както на мускулната маса в резултат на тренировките, така и на мастната маса.

Успешното представяне в спортната гимнастика зависи от комплекс от различни фактори. Наред с повишаването на физическите и техническите умения, подходящото тегло дава възможност на гимнастиците да изпълняват елементи и съчетания с максимална трудност и прецизност. По-голямото тегло е по-трудно за повдигане и контролиране. Постоянните измервания на гимнастичките, освен че помагат на треньора да проследява

тяхното моментно състояние и да дава съответните препоръки, също така кара гимнастичките да се отнасят по-отговорно към своето хранене, тъй като от него зависи поддържането на по-добро здравословно състояние и съответно запазване на добрата спортна форма.

Таблица 1. Средни стойности и стандартни отклонения за всяка една от състезателките участващи в изследването

Изследвано лице, код	Средна стойност на теглото, кг	Стандартно отклонение	Коефициент на вариация, %
WG1	49,1	3,2	6,5
WG2	46,2	1,2	2,5
WG3	37,0	3,8	10,2
WG4	43,1	3,6	8,4
WG5	29,4	2,9	10,0
WG6	28,3	3,3	11,7
WG7	32,5	1,8	5,7
WG8	23,1	1,4	5,9

Основният извод от проведеното изследване е, че постоянното измерване на теглото при гимнастичките не ги прави по-мотивирани да го поддържат в определени граници. Работата на треньора е да анализира получените от измерването резултати, да проучи хранителните навици на своите състезатели и съответно да промени режима на хранене, което да подпомогне по-доброто поддържане на желаното тегло.

Заключение

Проследяването на теглото на гимнастичките дава представа на треньора за тяхното отношение към храненето. То може да послужи като отправна точка за справяне с различни проблеми, като най-вече трябва да провокира анализ на хранителните навици на състезателките и тяхното подобряване.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Ackland T., Elliott, B. Richards, J. (2003). *Gymnastics, Sports Biomechanics*, 2:2, 163–176.
- Ackland, T., Blanksby, B., Bloomfield, J. (1994). Physical growth and motor performance of adolescent males. – In: B.A. Blanksby et al. (eds.), *Athletics, Growth and Development in Children*. Chur, Switzerland: Harwood Press, 200–215.
- Bacciotti, S., Baxter-Jones, A., Gaya, A., Maia, J. (2017). The Physique of Elite Female Artistic Gymnasts: A Systematic Review. – In: *Journal of Human Kinetics*, 58(1), 247–259.

- Bale, P. B., Goodway, J. (1987). The anthropometric and performance variables of elite and recreational female gymnasts. – In: *New Zealand Journal of Sports Medicine*, Sept, 63–66.
- Bale, P., Goodway, J. (1990). Performance variables associated with the competitive gymnast. – In: *Sports Medicine*, 10(3), 139–145.
- Baxter-Jones, A. D., Thompson, A. M., Malina, R. M. (2002). Growth and maturation in elite young female athletes. – In: *Sports Medicine and Arthroscopy Review*, 10(1), 42–49.
- Bernink, M., Erich, W., Peltenburg, A., Zonderland, M., Huisveld, I. (1983). Height, body composition, biological maturation and training in relation to socio-economic status in girl gymnasts, swimmers and controls. – In: *Growth*, 47, 1–12.
- Claessens, A. L., Veer, F. M., Stijnen, V., Lefevre, J., Maes, H., Steens, G., Beunen, G. (1991). Anthropometric characteristics of outstanding male and female gymnasts. – In: *Journal of Sports Sciences*, 9(1), 53–74.
- Lindholm, C., Hagenfeldt, K., Ringertz, B. M. (1994). Pubertal development in elite juvenile gymnasts: effects of physical training. – In: *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 73(3), 269–273.
- Richards, J. E., Ackland, T. R., Elliott, B. C. (1999). The effect of training volume and growth on gymnastic performance in young women. – In: *Paediatric Exercise Science*, 11, 349–363.
- Salmela, J. H. (1979). Growth patterns of elite French Canadian female gymnasts. – In: *Canadian Journal of Applied Sports Science*, 4, 219–222.
- Sands, B., Caine, D. J., Borms, J. (2003). *Scientific aspects of women's gymnastics*. Vol. 45. Karger Medical and Scientific Publishers.
- Sands, W. Slater, C., McNeal, J., Murray, S., Stone, M. (2012). Historical Trends in the Size of US Olympic Female Artistic Gymnasts. – In: *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7, 350–356.
- Sinning, W. E. (1978). Anthropometric estimation of body density, fat, and lean body weight in women gymnasts. – In: *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 10(4), 243–249.
- Wood, R. Anthropometry and Gymnastics. Topend Sports Website, December 2015, <https://www.topendsports.com/sport/gymnastics/anthropometry.htm>

гл. ас. д-р Александър Марков
 Югозападен университет „Неофит Рилски“
 тел.: (+ 359 888 781 3237)
 a.markov@swu.bg
 ORCID iD: 0000-0002-8734-5700

доц. д-р Татяна Дзимбова
 Югозападен университет „Неофит Рилски“
 тел.: (+ 359 898 939 285)
 tania_dzimbova@abv.bg
 ORCID iD: 0000-0002-1182-0157

СКОРОСТНИ ИЗМЕНЕНИЯ ПРИ ПОДРАСТВАЩИ ФУТБОЛИСТИ

АНТонио Великов, Джансу Исмаил

CHANGES IN SPEED PERFORMANCE IN ADOLESCENT FOOTBALL PLAYERS AFTER CONDITION TRAINING

ANTONIO VELIKOV, DZHANSU ISMAIL

Резюме. Футболът е динамично развиващ се спорт. Модерната игра се отличава с бързина и динамика, не само при бързото движение на топката по терена, но и с физическите качества на футболистите. Това налага дългогодишна тренировъчна работа, което довежда до промяна на динамиката на играта и при подрастващи футболисти. Динамиката на играта е пряко свързана с развитието на основни за играта двигателни качества, бързина и сила. Бързата игра е резултат от методически изменения в тренировъчния процес, като се наблюдава присъствието на кондиционни занимания за повишаване на атлетизма на играчите. Целта на проучването е да се установят скоростните изменения на подрастващите състезатели по футбол, които са подложени на кондиционни упражнения. Предмет на проучването е измерването на скоростните им показатели. Обект на проучването са времевите постижения на състезатели на различни дистанции при бягане с максимално мускулно напрежение (спринт). Изследвани са 15 футболисти на възраст 13 години в период от 6 месеца, предварително селектирани от футболен клуб „Арес“ София. В разработката са използвани: вариационен анализ, t-критерий на Стюдънт за зависими извадки и сравнение, като математико-статистически методи. Данните показват, че са настъпили положителни изменения в скоростно-силовите възможности (показатели) след системното прилагане на целенасочени кондиционни упражнения. Положителните изменения следва да бъдат проследени във времето, за да се установи допълнително ролята и мястото на тези упражнения в развитието на подрастващите състезатели.

Ключови думи: *подрастващи футболисти, бързина, кондиционни упражнения, скоростни изменения, методика.*

Abstract. Football is a dynamically developing sport. The modern game is characterized by speed and dynamism, not only in the rapid movement of the ball on the field but also in the physical qualities of the players. This necessitates long-term training work, which leads to a change in the dynamics of the game even for teenage footballers. The dynamics of the game are directly related to the development of the basic motor qualities of the game, speed, and strength. The fast game is the result of methodical changes in the training process, observing the presence of conditioning activities to increase the athleticism of the players. The purpose of the study was to determine the velocity changes of adolescent soccer players undergoing conditioning exercises. The subject of the study is the measurement of their speed indicators. The object of the study is the time achievements of athletes at different distances when running with maximum muscle tension (sprint). 15 football players aged 13 years were studied for 6 months, previously selected by football club „Ares“ Sofia. The development used: variation analysis, Student's t-test for dependent samples, and comparison, as mathematical-statistical methods. The data show that

positive changes in speed-power capabilities (indicators) occurred after the systematic application of targeted conditioning exercises. Positive changes should be tracked over time to further establish the role and place of these exercises in the development of adolescent athletes.

Keywords: *adolescent football players, speed, conditioning exercises, speed changes, methodology.*

Футболът е интересно явление, което привлича все повече симпатизанти. Според мнозина играта е социален феномен. Ние се съгласяваме с тях, защото темповете, с които футболът се развива са впечатляващи. „Старият футбол“ се играеше бавно, разчиташе се на няколко играчи по терена да сътворят магия. Днес футболът е бърза игра. В отборите няма слаби звена. Всички футболисти са бързи, технични и физически здрави. Някои автори говорят за „футболен атлетизъм“ (Aladzhov, 2001). Бърз футбол се играе не само на професионално ниво. Стремеж към динамична игра личи и при малките футболисти.

Според Л. Кръстев скоростта е измерител на бързината като двигателно качество на спортиста, т.е. тя е критерий за неговите скоростни възможности (Krastev, 2005). Бързината като двигателно качество се дължи до голяма степен на вида на мускулатурата на спортиста и от протичането на нервните процеси. Към посочените фактори на бързина, добавяме и твърденията на други автори, според които при повторната работа с максимално мускулно напрежение, освен анаеробните способности на организма, се добавят и буферните способности на мускулатурата и усвояването на кислорода в кръвта (VO_{2max} – максимална кислородна консумация) (Pune, Saunders, 2008). Роля има морфологичният фактор (генетичен), който включва типа мускулни влакна, ПА, ПБ и развитието на двигателните нервни центрове, които управляват бързината на мускулните съкращения (Krastev, 2005). Това откритие е подкрепено и от други автори, които дават яснота по въпроса за способностите и характеристиките на различните мускулни влакна (Zhelyazkov, Dasheva, 2020). Според тях основният фактор за проявата на качеството бързина е генотипният (наследствен) фактор – мускулните влакна, отговорни за високите равнища на бързина, имат способност да работят в среда богата или бедна на кислород (при кислороден дефицит). Това позволява на спортиста да задържи максимално мускулно напрежение за по-дълго време. Освен генотипния (наследствен) фактор, бързината е зависима и от фактор на средата (фенотипен).

Развитието на качеството се дължи на правилна методика в тренировъчния процес. Сензитивният период, времето, в което скоростните показатели подлежат на развитие, е фактор при отсъствието на който развитие в показателите за бързина не могат да се наблюдават. В някои изследвания авторите наричат сензитивните периоди „период на ускорена адаптация“.

Те смятат, че в тези периоди се наблюдават ускорено развитие на дихателна система, опорно-двигателния апарат, мускулатурата, хормоналните жлези (Van Hooren, De Ste Croix, 2020).

За нивото на бързината принос има и качеството сила. От своя страна силата представлява способност на човека да въздейства или противодейства на обекти от външната среда посредством мускулно напрежение, предадено чрез системата от лостове в своето тяло (Zhelyazkov, Dasheva, 2020). Мускулната хипертрофия води до повишаване на бързината, защото отделните движения, осигуряващи бягането, се извършват по-силно, респективно и по-бързо.

В допълнение, не по-малко важна е междумускулната координация. Тя е свързана пряко с нервните процеси, протичащи в кората на главния мозък. Нервните синапси (връзки) трябва да протичат в оптимални моменти по време на извършване на мускулната задача, за да не се нарушава биомеханичното осигуряване на двигателната задача. Правилното техническо изпълнение е плод на нервно-мускулните процеси, като от важност за тях са приетите нутриенти (хранителни вещества), осигуряващи енергията за обезпечаване на работния процес.

Бързината е двигателно качество, за развитието на което са отговорни много от фактори от различна величина. Научни изследвания показват, че тренировъчните програми за скокове, включващи плиометрични упражнения и вдигане на тежести, повишават ефективността и намаляват риска от контузии (Kilding, Tunstall, 2008).

Методология

Целта на нашето е изследване е да покаже дали съществува зависимост между скоростните показатели и кондиционните занимания при деца, родени 2010 г.

Предмет на изследването са настъпилите скоростни изменения след кондиционни натоварвания.

Обект на изследването са скоростните изменения при подрастващи футболисти.

Методи на проучване

Осъществяването на изследването протече чрез тестиране на група подрастващи футболисти. Те се занимават системно с кондиционни натоварвания (два пъти седмично). Тренировъчната програма включва комплекс многоскоци веднъж седмично. След 48 часа се прилагат максимални бегови натоварвания (спринтове), които целят да се използва момента на свръхкомпенсация от комплекса многоскоци. В различни периоди от годишния

тренировъчен цикъл се прилага тестиране на групата, за да се проследи прирастът на тренировъчните натоварвания. За целта изследваните са подложени на едни и същи скоростни натоварвания: спринт на 10 м, 20 м и 30 м. Времето за пробягване е измерено с хронометър и регистрирано в изработена за целта бланка. За всяка от дистанциите всеки състезател има по два опита, като при сравняването се използва по-добрият опит. Проучването е проведено през 2023 г. (януари–март).

Анализ на резултатите

Развитието на качеството бързина при подрастващи футболисти е необходимо. Въпреки специфичните изисквания при работа за подобряването на това качество, във ФК „Арес“ се обръща внимание и на скоростните показатели. Освен кондиционните занимания, в седмичния цикъл се отделя време за комплекс многоскоци и чисто спринтова работа. Това се случва във втория тренировъчен ден от седмицата, като след 48 часа се прилагат натоварвания с максимално мускулно напрежение (спринтове). В таблици 1 и 2 представяме резултатите на изследваните лица.

Табл. 1. Скоростни показатели измерени през януари 2023 г. (в сек)

Показател		n	X _{min}	X _{max}	R	x	S	V	As	Ex
Спринт 10 м	I опит	14	1,809	2,575	,766	2,20	,20	9,09	-0,36	-0,258
	II опит	14	1,967	2,896	,929	2,21	,23	10,40	2,046	4,684
Спринт 20 м	I опит	14	2,993	3,904	,911	3,62	,23	6,35	-1,642	3,177
	II опит	14	3,024	3,905	,881	3,71	,21	5,66	-2,884	9,504
Спринт 30 м	I опит	14	4,799	5,960	1,161	5,32	,29	5,45	0,254	0,590
	II опит	14	4,990	5,804	,814	5,45	,25	4,58	-0,407	-0,822

Данните в таблица 1 илюстрират постиженията на изследваните лица през януари 2023 г. В първата графа **n** е посочен броят на изследваните лица. В графа **X** са показани най-ниските времена, измерени в секунди за пробягване на^{min} съответните разстояния (10, 20 и 30 м, съответно по две пробягвания за всяка дистанция). В графата **X** са поместени най-високите времена за пробягване на съответните дистанции (по-слаби постижения). Информацията в графа **R** (размах) показва разликите между най-добри и най-лоши постижения отново измерени в секунди. Информацията от графа **x** показва средните стойности от постигнатите резултати. Информация в графа **S** – какво е стандартното отклонение от средната стойност. Графа **V** – информацията за коефициент на вариация. Тази стойност е резултат от математическа формула. Съответно стандартното отклонение от средната

стойност **S**, разделено на средната стойност \bar{x} , умножено по 100. В последните две графи **As** (**асиметрия**) и **Ex** (**ексцес**), информацията е свързана с разсейването на стойностите преди (**As-асиметрия**) и след (**Ex-ексцес**) средната стойност.

Таблица 2. Скоростни показатели измерени през март 2023 г. (в сек)

Показател		n	X_{\min}	X_{\max}	R	\bar{x}	S	V	As	Ex
Спринт 10 м	I опит	14	1,699	2,990	,129	2,15	,31	14,41	1,301	3,342
	II опит	14	1,788	2,509	,721	2,10	,19	9,04	0,245	0,596
Спринт 20 м	I опит	14	3,00	3,644	,644	3,42	,18	5,26	-1,021	1,014
	II опит	14	3,097	3,399	,302	3,26	,11	3,37	-0,578	-1,068
Спринт 30 м	I опит	14	4,677	5,588	,911	5,04	,26	5,15	0,512	-0,408
	II опит	14	4,709	5,799	1,09	5,10	,20	3,92	0,709	0,803

Данните в таблица 2 илюстрират показателите на изследваните лица от март 2023 г. Измерването е в секунди, като е направено същото изследване, спринтова работа на 10,20 и 30 м, измерено в секунди. По-важната информация в таблица 2 в графите: X_{\min} (най-ниска стойност), X_{\max} (най-висока стойност), **R** (размах – разлика между най-ниска и най-висока стойност), \bar{x} (средна стойност), **S** (стандартно отклонение от средна стойност) и **V** (коефициент на вариация). Изследването през месец март представя по-добри резултати при спринт на 10 и 30 м. При изследването от януари 2023 г. показателите за 20 м са по-добри, отколкото през месец март същата година.

Таблица 3. Прираст на резултатите

Спринт (I и II опит)	I изследване		II изследване		Прираст на резултатите				
	X1	S1	X2	S2	d	d%	Cohen d	T	P
10 м	2,20	,20	2,15	,31	-0,05	2,27	1,96	,764	65
10 м (2)	2,21	,23	2,10	,19	-0,11	4,97	2,38	1,917	29
20 м	3,62	,23	3,42	,18	-0,20	5,52	2,43	7,112	100
20 м (2)	3,71	,21	3,26	,11	-0,45	12,12	3,12	9,395	64
30 м	5,32	,29	5,04	,26	-0,28	5,26	1,81	5,185	99,8
30 м (2)	5,45	,25	5,10	,20	-0,35	6,42	2,22	5,065	96,8

Резултатите от таблица 3 доказват положителния ефект от тренировъчното натоварване. В графа **d**, даваща информация за абсолютния прираст на резултатите, се вижда, че в повторното изследване времевите показатели са по-добри. В графа **d%** относителният прираст на резултатите също е положителен. **Cohen d** е графата, даваща информация за силата на прираста на резултатите. От статистическа гледна точка той бива: малък (до 0,02),

среден (0,02–0,05), значителен (0,05–0,08) и голям (над 0,08). Следователно всички показатели са с доста голям прираст, които са в границите между 1,81 и 3,12. Показател **T** дава информация за силата на потвърждаване на хипотезите. Нулевата хипотеза е тази, при която се твърди, че след направеното изследване няма да се стигне до значими резултати. Алтернативната, която защитаваме, е, че изследването има значими резултати. В графа **P** информацията е за гаранционната вероятност, $P > 95\%$. В три от случаите тя е над 95%. Получените резултати показват, че в 3 от общо 6 показателя гаранционната вероятност е $P > 95\%$. Това са данните за спринт на 20 м (първи опит) и данните за 30 м – двата опита. Тези резултати имат статистическа значимост и логическо обяснение. За по-високи резултати при спринт на 10 м се изисква повече взривна сила, която изследваните лица на този етап не могат да генерират.

Дискусия

Проведеното изследване даде своите резултати. Предварително поставихме нашите очаквания за крайните резултати като хипотеза, която се потвърди. След обработване на получените данни можем да твърдим, че тренировките с кондиционна насоченост влияят благоприятно върху скоростните показатели на лицата от изследваната група.

За развитието на качеството бързина се изисква точно определено време за работа. Авторът стига до заключение, че при работа за бързина с 16–18-годишни, ефектът е незначителен (Gonz lez, Pareja, 2015). Периодите, в които дадено качество има най-голям прираст, се наричат сензитивни периоди.

Внимателно се избира точният момент на работа. Подбор е необходим както при играчите, така и при средствата и методите за развиване на скоростно-силовите качества. Това е наложително заради индивидуалното развитие на отделните играчи (Bolotin, Bakayev, 2017). В рамките на 3 месеца тяхната бързина се повиши. Това сочи сравнителният анализ на резултатите от двете изследвания.

Кондиционните натоварвания са два пъти седмично. В подобни изследвания наложеният протокол използва тренировъчна честота от 2 занимания седмично, което изглежда достатъчен стимул за подобряване на силовите параметри при младите играчи (Beato, Bianchi, 2018). Доказва се, че подобряването на бързината е вследствие на целенасочена работа. За 8 седмици упражнения за бързина и ловкост показателите на изследваните лица се подобрява (Jovanović, Goran, 2011). Ние споделяме казаното от авторите поради факта, че отчитаме ръст в скоростните постижения на изследваните играчи от изследваната група. В сходно изследване се установява подобря-

ване в скоростните показатели на състезателите си на 10 м спринт след силово натоварване за долни крайници (Hugues, Cécile, 2008). Тези значими адаптации в представянето на спринт чрез плиометрични тренировъчни програми могат да бъдат основно свързани с невронни адаптации (Beato, Bianchi, 2018).

В работата ни с кондиционни занимания, мускулните напрежения не са еднообразни. Изследвани се промените в спринтовите показатели на изследваните лица след плиометрични натоварвания (удължаване на активния мускул). В друго изследване се тестват играчите си по установено програма, като са регистрирани 2% по-добри резултати при спринт на 20 м (Kilding, Tunstall, 2008). Този вид натоварване е често срещан при занимания за долни крайници. Добре познато упражнение на лицата от изследваната ни група, които изпълняват подобен тип натоварване, като в някои случаи то е с утежняване.

Ефектът на плиометричните натоварвания върху бързината на подрастващи футболисти е доказан и в друго изследване. В него резултатите се подобряват с 6,12% след 6 седмична тренировъчна програма (Shamshuddin, Hasan, 2020). Този тип упражнения водят до преодоляване на собственото тегло и до микромускулни разкъсвания, в резултат на които се стига до миофибрилна трофика, или растеж на мускула. Вследствие на този процес се генерира повече сила от мускула, което е предпоставка за повишаване на бързината, какъвто е настоящият случай.

Други автори са стигнали до подобни заключения, като казват, че развитието на силовите качества може да се прехвърли към печалби в скоростта за смяна на посоката (Young, Dawson, 2015). Твърдението съвпада с нашата теза за измененията на скоростта след кондиционни занимания. В нашия случай методиката ни не разчита само на плиометрични упражнения. Както вече казахме те са включени в методиката ни на работа.

Друго изследване доказва положителния ефект от плиометрични натоварвания след 12-седмична целенасочена работа. Резултатите се подобряват, като са с 95% статистическа значимост (García-Pinillos, Martínez-Amat, 2014).

Положителният ефект след кондиционни натоварвания се утвърждава все повече с времето. Това се дължи на измененията във футбола. За да се поддържа този облик на играта, са нужни изпълнители. Модерното днес в играта не е единствено да си техничен и бърз. От футболиста се изисква да притежава палитра от качества, в това число сила, бързина, взимане на бързи и правилни решения, издръжливост. За да отговори футболистът на това предизвикателство, му се налага да се подготвя всеотранно.

Заклучение

Въз основа на направеното изследване и дискусия можем да твърдим, че модерната игра изисква от футболистите повече, отколкото в миналото, а именно по-високо равнище на физически качества. Използването на кондиционни занимания във футболната игра има своя доказан принос както в утвърдените отбори, така и в настоящия случай. Резултатите на изследваната група доказаха и затвърдиха нашите очаквания за положителен ефект след подобен тип натоварване. Взимаме предвид, разбира се, и процесите на естествен растеж, към които в допълнение прибавяме и ефекта от специфичните занимания. Кондиционната работа с подрастващи за мускулна хипертрофия сигурно изглежда двузначна. Но реално погледнато всяка мускулна работа, която води до умора на работещия мускул, води и до растежа му (хипертрофия). Това е предпоставка за повишаване на мускулната сила, а оттам и на бързината. Кондиционните занимания са метод с положително влияние върху изследваните лица. Прогресът им до някаква степен ще е зависим от подобен тип натоварване в бъдеще.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Aladzhev, K. (2001). Athleticism in the football.
- Beato, M., Bianchi, M. (2018). Effects of Plyometric and Directional Training on Speed and Jump Performance in Elite Youth Soccer Players. – In: Journal of Strength and Conditioning Research 32(2), 289–296.
- Bolotin, A., Bakayev, V. (2017). Pedagogical conditions required to improve the speed-strength training of young football players. – In: Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 17(2). Art 95, 638–642.
- García-Pinillos, F., Martínez-Amat, A. (2014). Effects of a Contrast Training Program Without External Load on Vertical Jump, Kicking Speed, Sprint, and Agility of Young Soccer Players. – In: Journal of Strength and Conditioning Research 28(9), 2452–2460.
- González, J., Pareja, F. (2015). Effects of Velocity-Based Resistance Training on Young Soccer Players of Different Ages. – In: Journal of Strength and Conditioning Research 29(5), 1329–1338.
- Hugues, J., Cécile, B. (2008). Does A Short Period of Lower Limb Strength Training Improve Performance in Field-Based Tests of Running and Agility in Young Professional Soccer Players. – In: Journal of Strength and Conditioning Research 22(2), 404–411.
- Jovanovic, M., Goran, S. (2011). Effects of Speed, Agility, Quickness Training Method on Power Performance in Elite Soccer Players. – In: Journal of Strength and Conditioning Research 25(5), 1285–1292.
- Kilding, A., Tunstall, H. (2008). Suitability of FIFA's "The 11" Training Programme for Young Football Players – Impact on Physical Performance. – In: J Sports Sci Med. 7(3): 320–326.
- Krastev, L. (2005). Fitness training of elite football players.

- Pyne, D., Saunders, P. (2008) Relationships Between Repeated Sprint Testing, Speed, and Endurance. – In: Journal of Strength and Conditioning Research 22(5), 1633–1637.
- Shamshuddin, M., Hasan, H. (2020) Effects of Plyometric Training on Speed and Agility among Recreational Football Players. – In: International Journal of Human Movement and Sports Sciences 8(5), 174–180.
- Strykalenko, Y., Huzar, V. (2021). Physical fitness assessment of young football players using an integrated approach. – In: Journal of Physical Education and Sport (JPES), 21 (1), 360–366.
- Van Hooren, B. De Ste Croix, M. (2020) Sensitive Periods to Train General Motor Abilities in Children and Adolescents: Do They Exist? – In: A Critical Appraisal – Strength and Conditioning Journal 42(6), 7–14.
- Young, W. B., Dawson, B. (2015) Agility and Change-of-Direction Speed are Independent Skills: Implications for Training for Agility in Invasion Sports.
- Zhelyazkov, Tsv., Dasheva, D., (2020). Basics of sports training.

докторант Антонио Великов

НСА „Васил Левски“

тел.: + 359 896 731 516

имейл: antoniovelikov@abv.bg

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2958-747X>

докторант Джансу Исмаил

НСА „Васил Левски“

тел.: + 359 898 349 713

имейл: dzhansusamir@gmail.com

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6932-6824>

РАЗВИТИЕ НА СИЛАТА И КООРДИНАЦИЯТА ПРИ ПОДРАСТВАЩИТЕ СЪС СРЕДСТВАТА НА ДЖУДО

ВАЛЕРИ ЙОРДАНОВ

DEVELOPMENT OF STRENGTH AND COORDINATION IN ADOLESCENTS THROUGH JUDO

VALERI YORDANOV

Резюме. Съвременният облик на физическото възпитание и спорта, високите изисквания за непрекъснато развитие и усъвършенстване, както и динамиката на средата поставят нови изисквания не само към теоретичната, но и към практическата подготовка на подрастващите. Необходимостта от по-високо развитие на двигателните умения и навици непрекъснато търпи трансформации. Възможностите за вариативност на съдържанието и многообразието на формите позволяват цялостната спортна дейност да се ориентира съобразно физическите потребности на подрастващите. Различни са темповете на развитие на двигателните способности в различните възрастови периоди, различни са и спецификите, обвързани с тях. Поради тези особености подрастващите организми се характеризират с намалена работоспособност и бърза уморяемост. Това налага строга организация на физическата координация. Ключът се състои в избора на подходяща спортна техника. В този смисъл джудо се явява точното средство за развитие на силата и координацията при подрастващите организми.

Ключови думи: *джудо, сила, координация, физическо възпитание, подрастващи, тренировки.*

Abstract. The modern appearance of physical education and sports, the high requirements for continuous development and improvement, as well as the dynamics of the environment, place new demands not only on the theoretical but also on the practical training of adolescents. The need for higher development of motor skills and habits is constantly transforming. The possibilities for variability of the content and the variety of forms allow the overall sports activity to be oriented according to the physical needs of adolescents. The rates of development of motor abilities are different in different age periods and the specifics associated with them are different. Due to these specifics and peculiarities, adolescent organisms are characterized by reduced work capacity and rapid fatigue. This requires a strict organization of physical coordination. The key lies in choosing the right sports equipment. In this sense, judo is a precise means of developing strength and coordination in growing organisms.

Keywords: *judo, strength, coordination, physical education, adolescent training.*

Въведение

Двигателното развитие на подрастващия организъм се развива паралелно и еднакво добре с умственото и духовното развитие. Подходящ спорт за повишаване на двигателните способности, координация и сила,

стимулирани чрез подходящи игрови упражнения, е именно джудото. То увеличава общата физическа кондиция, издръжливост, сила на организма. Има спортно-оздравителна функция, която особено ярко се проявява при спортни занимания с подрастващите. Неоценимо благотворно и лечебно-възпитателно влияние този спорт има върху развиващия се и формиращ детски организъм (Янева, 2022). Свойствата на нервната система на младия организъм се изразяват чрез характеристика на функционалните системи:

- сила – устойчивост;
- динамичност – бързина;
- подвижност – скорост.

Формирането на силата и координацията започва от най-ранна детска възраст и постепенно се развива (Янева 2009а, б). Джудото, като цялостна система за трениране на духа и тялото, притежава пълен потенциал за модификация на антропометричните и биометричните показатели: ръст, тегло, гръдна обиколка. При правилен подход в неговото преподаване подрастващите организми придобиват способности – ментални и физически (Янева, Lukanova, 2019).

Основна цел на настоящия доклад е да разгледа възможностите за развитие на физическите качества – сила и координация, при подрастващите организми с помощта на спорта джудо.

Основни задачи:

1. Да се разгледа основният научен и справочен материал по темата.
2. Да се разгледа съдържанието на силата и координацията и да се предложи тренировъчен режим по джудо, подходящ за тяхното развитие.
3. Да се обобщят основните съждения по темата.

Методология

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

Следващ метод на изследване е *педагогическото наблюдение*. Той позволява изучаване на обективната действителност посредством непосредствено възприемане. Вниква в същността и дава необходимата емпирична информация. Дава възможност да се обвържат резултатите и да се сглоби цялостната картина на физическото възпитание в предучилищна възраст. Той е целенасочен метод, който позволява безпристрастност и обективност,

смысленост и интерпретативност; съзнателност и планомерност. Проследява отделните елементи и движения за засилване на физическото качество сила, което повишава двигателната и емоционална активност у подрастващите, както и тяхното любопитство и работоспособност (Бижков, 1999).

Теоретичен анализ и синтез – използват се при проучване на литературни източници, свързани с теоретико-практическите разработки на проблема (Горанова, 2015).

Резултати

Силата е пряк продукт на мускулната маса в човешкия организъм. Дължи се на белтъците миозин и актин, както и на регулаторните и структурните белтъци в мускулната клетка. Повишават се нивата на креатинфосфат, аденозин трифосфат, креатин и гликоген в състояние на покой. Повишава се количеството и активността на ензимите, участващи в анаеробната гликолиза.

Силата, която може да развие мускула, се свързва с неговото напречно сечение, но зависи и от начина на поддръжане на мускулните влакна. Тези мускули, създадени да генерират голяма сила, са построени анатомично така, че да се увеличи площта на напречното им сечение. Мускулите с по-висока скорост на съкращаване имат успоредно разположени мускулни влакна.

По-голямата залавна площ на мускула осигурява и възможност за прилагане на по-голяма сила към съответната кост. А количеството моторни единици, които могат да се включат в съкращаването едновременно, определят големината на цялостната сила. Натренираният мускул се съкращава само на 20–30% от наличните моторни единици, а самите те варират по отношение на:

- силата и скоростта на съкращаване,
- скоростта на аксонното провеждане,
- резистентността към умора,
- прага на активиране,
- честота и структура на импулсация.

Всички тези функционални особености са взаимно свързани със специфичните характеристики на подрастващите. Някои моторни единици имат по-малка сила и скорост на съкращение, по-малка скорост на провеждане, по-голяма устойчивост към умора, по-нисък праг на активиране и по-ниски противоположни свойства.

Увеличаването на силата е резултат от увеличаване на размерите на мускула. Въпреки това механизмите, свързани с увеличаване на силата, са комплексни и не са напълно изяснени. Нервният контрол върху тренирания мускул също се променя, което довежда до по-голяма сила.

Силата попада сред най-важните скоростно-силови качества, характеризиращи проявленията на мускулната дейност. За нейното развитие у младия организъм от особено значение са самите биохимични и физиологични особености. Допълнителни са психическата устойчивост на подрастващия организъм и неговите лични волеви качества. Джудото съдейства изключително именно за увеличаване и засилване на физическата воля.

За всеки отделен скелетен мускул и за всяка мускулна група силата се определя от честотата на нервните импулси, скоростта на електромеханичното възбуждане, наличието на калциеви катиони, от активността на ензимите, участващи в мускулното съкращаване. Силата на мускулното усилие е право пропорционална на дължината на саркомера. Средната дължина на саркомера е 1,8 мк, а дължината на миозиновите нишки е средно 1 мк. Дължината на миозиновите нишки е генетично обусловена и не се променя през целия живот на човека, дори и при упорити тренировки. Но може да се постигне промяна и трансформация в съдържанието на актиновите нишки, която е в пряка зависимост от количеството на креатина. Именно по тези два показателя може да се проследи развитието на мускулната сила и да се прогнозира нивото на спортните достижения при скоростно-силови упражнения при подрастващите организми. Съчетанието между сила и скорост на мускулното съкращение дава мощността на съответното усилие (Стефанов, 2020).

Методите за подобряване на качествата сила и координация разчитат на засилване на активността на миозина и засилване образуването на съкратителните белтъци. За постигане на тези цели в спорт като джудо се използват основно два метода – на максималните усилия и на повторните пределни упражнения (Рангелова, 2016).

При тренировка по джудо се прилагат упражнения със състезателен характер. Изпълняват се с пределна мобилизация, с неголям брой повторения и без точно определени интервали за почивка, но достатъчни за възстановяване и повторна мобилизация на максималните усилия. Максималният обем упражнения с най-голямо проявление на сила се определя от концентрацията на креатинин фосфат. За сметка на този субстрат могат да се правят непрекъснато до 5–6 повторения. За едно тренировъчно занятие упражненията могат да се изпълнят по 10–12 пъти. При голям брой повторения се развива умора у младия организъм, натрупва се лактат и се понижава активността на миозиновата активност. Затова упражнението трябва да се прекратяват веднага, след като се появят признаци за намаляване на максималната мощност. При разумно съчетаване на методите за трениране се гарантира високо ниво на развитие на силовите качества (Симеонова, 2010).

Таблица 1. Тренировка огоши – развиване на координация

Съдържание	Времетраене	Методически указания
Състезателите се строяват	2 мин	Строяване в една редица; проверка на екипировката по джудо
Провеждат се бегови упражнения	2 мин	Обход на татамито
Обиколки на татами с умерено темпо – бягане спринт	2 мин	Контрол над състезателите
Ситно бягане и упражнения	2 мин	Енергично движение на ръцете и краката
Въртеливи движения с помощта на лява ръка	2 мин	Отвеждане тялото напред
Въртеливи движения с дясна ръка	2 мин	Не се настъпват очертания и стълба
Провеждат се упражнения за гъвкавост – шпагат, мост	5 мин	Активна и пасивна гъвкавост
Провеждане на общоподготвителни упражнения	5 мин	Изправено положение на тялото
Интегриране на джудо техника	5 мин	Не се бърза; изпълнява се в ритъм
Упражнение с чуело	5 мин	Не се бърза; изпълнява се в ритъм
Специални упражнения от място с развиване на техника		Не се бърза; стандартен захват
Интегриране на джудо техника	5 мин	Не се бърза; стандартен захват
Демонстрация	5 мин	Не се бърза; стандартен захват
Хвърляне сеой наге в движение	5 мин	
Демонстрация на хватка		Не се бърза; стандартен захват
Рандори в партер 6 х 2 мин с 30 сек за смяна на партньора	10 мин	Динамична и мека игра
Рандори в стойка 4 х 4 мин с 1 мин за почивка и смяна партньора		
Демонстрация на сеой наге от място		
Учи коми 5 х 10	5 мин	Обяснява се значението на учи коми; движенията трябва да бъдат правилни

Съдържание	Времетраене	Методически указания
Упражнения за гъвкавост от място	10 мин	Извършват се по двойки
Разбор и освобождаване на децата		Анализ, преценка за тренировката, допуснатите грешки и оценка на представянето по време на схватките

Изводи и препоръки

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

- Концентрираната работа върху ежедневните силови и координационни тренировки по джудо при подрастващите ще доведе до повишаване на ефективността (Ашмарин, 1979).
- Подобряването на цялостната спортна подготовка на младите организми зависи в широка степен от вариативна и обхватна техническа подготовка.
- Уменията и теоретичната подготовка на подрастващите е съществен момент от изграждането на оперативни двигателни качества (Попов, 2000).
- Уменията и познанията в методиката на спорта джудо трябва да бъдат преподавани от педагозите в оптимално съотношение.
- Разработените методи за използване в джудо влияят добре върху развитието на двустранните технически умения при деца, трениращи джудо (Милева, 2009)
- Джудо дава основа за развитие на мускулната сила и координация при децата – подрастващи организми.
- Джудо има разностранно действие върху развитието на физическите качества и ефективността на спортните техники при подрастващите (Николов, 2007).
- Препоръките, които можем да направим в резултат на теоретичния анализ, са:
 - Необходимост от въвеждане на регионален подбор в структурата на спортно-практическата подготовка за подрастващите (Маргаритов, 2015).
 - Необходимост от задължителни допълнителни промени в методическата литература.
 - Популяризиране на осъвременената методическа литература за обучение по джудо сред треньори и преподаватели по джудо.
 - Организиране на редовни състезания в категорията на подрастващите (Янева, 2022).

БИБЛИОГРАФИЯ

- Ашмарин, Б. А. (1979). Теория и методика физического воспитания. Москва: Просвещение. [Ashmarin, B. A. (1979). Teoria i metodika fizicheskogo vospitania. Moskva: Prosveshtenie.]
- Бижков, Г., Краевски, В. (1999). Методология и методи на педагогическите изследвания. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. [Bizhkov, G., Kraevski, V. (1999). Metodologia i metodi na pedagogicheskite izsledvania. Sofia: UI „Sv. Kliment Ohridski“.]
- 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). Nablyudenieto kao izsledovateliski metod za izmervane na intenzivnostta na obuchenieto v multimediyna sreda. – V: Nauchni trudove na Rusenskia universitet. T. 54.]
- Желев, С. (2008). Маркетингови изследвания. София: УИ „Стопанство“. [Zhelev, S. (2008). Marketingovi izsledvania. Sofia: UI „Stopanstvo“.]
- Маргаритов, В., Боева, С. (2015). Теория и методика на физическото възпитание. Пловдив: УИ „Паисий Хилендарски“. [Margaritov, V., Boeva, S. (2015). Teoria i metodika na fizicheskoto vazpitanie. Plovdiv: UI „Paisiy Hilendarski“.]
- Милева, Е. (2009). Педагогика на физическото възпитание и спорта. София: Авангард Прима. [Mileva, E. (2009). Pedagogika na fizicheskoto vazpitanie i sporta. Sofia: Avangard Prima.]
- Николов, П. и колектив (2007). Педагогическа психология. Благоевград: УИ „Неофит Рилски“ [Nikolov, P. i kolektiv. (2007). Pedagogicheska psihologia. Blagoevgrad: UI „Neofit Rilski“.]
- Попов, И. (1990). Теория и методика на физическото възпитание в детските градини, Пловдив: УИ „Паисий Хилендарски“. [Popov, I. (1990). Teoria i metodika na fizicheskoto vazpitanie v detskite gradini. Plovdiv: UI „Paisiy Hilendarski“.]
- Попов, А., Попова, С. (2000). Теория на възпитанието. Благоевград: УИ „Неофит Рилски“. [Popov, A., Popova, S. (2000). Teoria na vazpitanieto. Blagoevgrad: UI „Neofit Rilski“.]
- Рангелова, Р. (2016). Новите послания и предизвикателства на учебните програми за общообразователната подготовка. – В: Организация и управление, № 2. [Rangelova, R. (2016). Novite poslania i predizvikelstva na uchebnite programi za obshtoobrazovatelната podgotovka. – V: Organizatsia i upravlenie, № 2.]
- Стефанов, Л. (2020). Физиология на спорта. София: НСА ПРЕС. [Stefanov, L. (2020). Fiziologia na sporta. Sofia: NSA PRES.]
- Симеонова, Т. (2010). Педагогическа оценка на ефективността на обучението по физическо възпитание и спорт в IX–XII клас в зависимост от държавните образователни изисквания и стандарти. – В: Спорт и наука, бр. № 2. [Simeonova, T. (2010). Pedagogicheska otsenka na effektivnostta na obuchenieto po fizicheskoto vazpitanie i sport v v IX–XII klas v zavisimost ot darzhavnite obrazovatelni iziskvania i standarti. – V: Sport i nauka, br. № 2.]
- Стойчев, Ч. (2016). Проучване на мнението на начални учители за спортно-педагогическия процес на обучение по предмета „Физическо възпитание и спорт“, – В: Сборник научни трудове “Иновации в образованието“. Велико

- Търново: Фабер. [Stoychev, Ch. (2016). Prouchvane na mnenieto na nachalni uchiteli za sportno-pedagogicheskia protses na obuchenie po predmeta „Fizichsko vazpitanie i sport“, Sbornik nauchni trudove „Inovatsii v obrazovaniето“. Veliko Tarnovo: Faber.]
- Щерева, Р. (2009). Общоразвиващи физически упражнения в детската градина. Пловдив: УИ „Паисий Хилендарски“. [Shtereva, R. (2009). Obshtorazvivashhti fizicheski uprazhnenia v detskata gradina. Plovdiv: UI „Paisiy Hilendarski“.]
- Янева, А. (2009а). Изследване на степента на усвояване на двигателните умения и връзката им с понятията при обучението по джудо. – В: Годишник на СУ „Св. Климент Охридски“. Т. 85. [Yaneva, A. (2009a). Izsledvane na stepenta na usvoyavane na dvigatelните умения i vrazkata im s ponyatiyata pri obuchenieto po dzhudo. – V: Godishnik na SU „Sv. Kliment Ohridski“. Т. 85.]
- Янева, А. (2009b). Изследване на двигателната способност на деца джудисти. – В: Годишник на СУ „Св. Климент Охридски“. Т. 85. [Yaneva, A. (2009b). Izsledvane na dvigatelната sposobnost na detsa judisti. – V: Godishnik na SU „Sv. Kliment Ohridski“. Т. 85.]
- Янева, А. (2022). Теоретични аспекти на джудо като бойно изкуство и спорт. София: Университетско издателство. „Св. Климент Охридски“. [Yaneva, A. (2022). Teoretichni aspekti na judo като boyno izkustvo i sport. Sofia: UI „Sv. Kliment Ohridski“.]
- Yaneva, A., Lukanova ,V. (2019). Examining the opinion of experts in judo on the need for a training methodology for children aged 7 to 10. – In: Trakia Journal of sciences, 731–735.

гл. ас. д-р Валери Йорданов
 Департамент за физическо възпитание и спорт
 Русенски университет „Ангел Кънчев“
 тел.: +359 82 888 652
 имейл: viordanov@uni-ruse.bg

ФИЗИЧЕСКИТЕ КАЧЕСТВА КАТО НЕИЗМЕННА ЧАСТ ОТ РАЗВИТИЕТО НА СПОРТИСТА

ВАЛЕРИ ЙОРДАНОВ

PHYSICAL QUALITIES AS AN INVALID PART OF ATHLETE DEVELOPMENT

VALERI YORDANOV

Резюме. Тъй като спортът е неразделна част от физическото израстване и функциониране на човешкия организъм, както и от процеса на поддържане на оптимално здравословно състояние, то изграждането на определен обем от физически качества е съвсем естествено следствие от този процес. Спортът е и предизвикателство, и забавление, и като такава развива умствени, физически, психически, емоционални, нервни и социални способности. Неговите предложения включват разнообразна палитра от техники, тактики, модели, игри, подходи. Постиганията и успехите в спорта идват след натоварване, постоянство, усърдие, редовни тренировки, дисциплинираност и здравословен начин на живот. Спортът укрепва, развива, лекува, насърчава, мотивира, ентузиазира, ревитализира, трансформира, моделира, убеждава, израства, възпитава. Особено много засилва личностната воля, а тя е основополагаща за високата игрова активност.

Ключови думи: спорт, качества, физическо възпитание, състезател/спортист, упражнения, тренировки.

Abstract. Since sport is an integral part of the physical growth and functioning of the human organism, as well as the process of maintaining optimal health, building a certain amount of physical qualities is a natural consequence of this process. Sport is both challenging and fun, and as such develops mental, physical, mental, emotional, neural, and social abilities. His proposals include a diverse palette of techniques, tactics, models, games, and approaches. Achievements and successes in sports come after hard work, perseverance, diligence, regular training, discipline, and a healthy lifestyle. Sport strengthens, develops, heals, encourages, motivates, enthuses, revitalizes, transforms, models, persuades, grows, and educates. It especially strengthens personal will, and it is fundamental for high gaming activity.

Keywords: sport, qualities, physical education, competitor/athlete, exercise, training.

Въведение

Спортът се практикува целогодишно, независимо от протичащите климатични и метеорологични условия. Това съвсем естествено засилва устойчивостта на тялото и адаптивността на организма. Обикновено включва своя специфика и необходимост от точни реакции. В живота на състезателя спортът заема голяма част от неговото ежедневие. А успешното изграждане

на спортната техника изисква оптимално съотношение между степента на развитие на физическите качества и установения двигателен навик, формиращ се на базата на непрекъснато усъвършенстване на физическите възможности. В този смисъл концепцията на настоящия доклад включва намерението да се установи в каква степен физическите качества се развиват в резултат на практикуване на спорт.

Всички тези факти предпоставят избора и необходимостта от разглеждане на настоящия доклад. Целта е да се онагледят взаимното влияние и факторната предпоставеност. Това води до по-широка информативност и осветляване на проблема (Маргаритов, 2015).

Основна цел на настоящия доклад е да извърши анализ на основни физически качества, които се развиват у спортиста, от теоретико-методологична гледна точка.

Основни задачи са:

1. Теоретично проучване на проблема.
2. Анализ на физическите качества на спортиста – сила, бързина и издръжливост, ловкост и гъвкавост.
3. Анализ и обобщение на резултата.

Методология

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

Допълнителен метод на изследване е *наблюдение*. Той позволява изучаване на обективната действителност посредством непосредствено възприемане. Вниква в същността и дава необходимата емпирична информация. Дава възможност да се обвържат резултатите и да се сглоби цялостната картина на физическото възпитание в предучилищна възраст. Той е целенасочен метод, който позволява безпристрастност и обективност, смисленост и интерпретативност; съзнателност и планомерност. Проследява отделните елементи и движения за засилване на физическото качество сила, което повишава двигателната и емоционална активност у подрастващите, както и тяхното любопитство и работоспособност (Бижков, 1999).

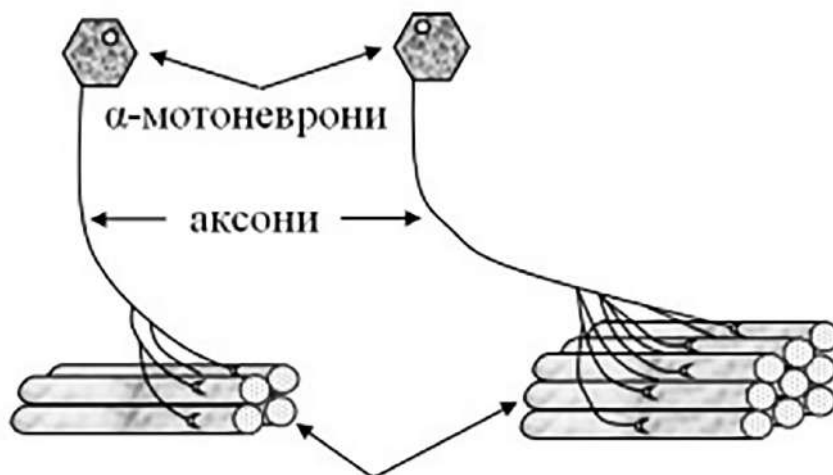
Физическите качества на спортиста

Сила

Физическото качество *сила* се намира в пряка корелация с нивото на техническа подготвеност. Тя обикновено се обвързва с бързи и навременни

реакции по време на спортни ситуации. Важно обстоятелство е наличието на рационална работа за развитие на динамиката/взривната сила. Това позволява активност в скоростно-силви ситуации и изпълнение на технически похвати.

Силата се увеличава правопрпорционално с увеличаване на мускулната маса на спортиста. Отделните мускулни влакна са в определено съотношение, което е генетично предопределено. Разпределението на мускулните влакна по вид се формира до 6-годишна възраст, а съотношението между белите мускулни влакна се променя до късното юношество. Спортистите от мъжки пол винаги имат повече мускулни влакна. Развитието на силата зависи именно от начина на подреждане на мускулните влакна (Зациорский, 1970).



Фиг. 1. Мускулни клетки, моторни влакна и техните елементи (Стефанов, 2020)

Двигателните единици са „всичко или нищо“. При ниски нива на активността моторните единици генерират малка сила. С нарастване на силата скоростта намалява. А силата се определя от типа и обема на мускулните влакна. Абсолютната мускулна сила е по-голяма при мъжете в сравнение с тази при жените. Жените са по-слаби в горните крайници. Но съпротивителните тренировки доказано увеличават двигателните единици в мускулите. Те увеличават възможността мускулите да постигнат по-високи степени на сила.

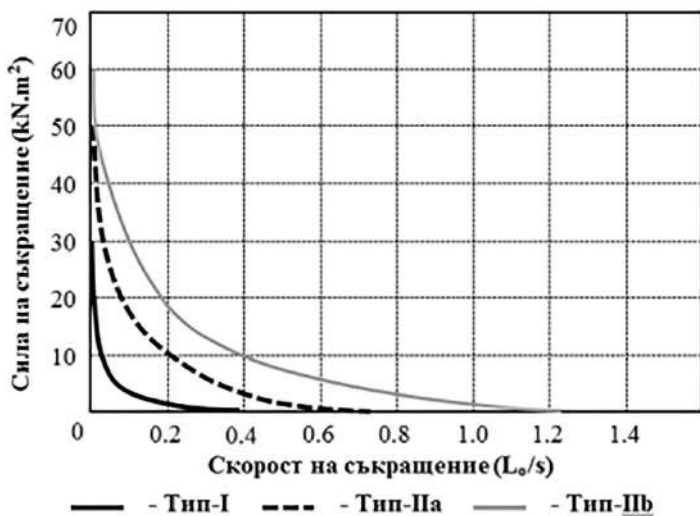
Силата се увеличава и с помощта на волята, производството, както и с нервната адаптация на организма. Трайното увеличение на силата се постига с дълготрайни мускулни тренировки. При ранното увеличение на силата, което се случва през първите 8–10 седмици от тренировъчния режим, се постига промяна в начина на активиране на мускулните влакна.

Интензивни тренировки, предназначени за изграждане на качеството сила, не бива да се прекъсват изведнъж, защото това води до големи промени само в рамките на няколко часа. През първите 6 часа намалява общата сила и всяка следваща седмица от имобилизацията тя намалява с 3–4% на ден. Това се свързва с намалената активност на натренирания мускул. При връщане към активен тренировъчен режим времетраенето на регенерация винаги е по-дълго от това на имобилизация (Филин, 1979).

Бързина

Качеството бързина само по себе си е в състояние да подобри техниката на бягане и обратно – усъвършенстването на техниката бягане и водене създава естествени условия за развиване на бързината на бягането. Също така се създават определени технически навици, проявени при определена скорост. Има и повишен риск от скоростна бариера, следствие от тренировъчния обем работа. Възпитаването на бързината трябва да започне от ранна възраст. Още на 10–12-годишна възраст скоростта на движенията рязко се повишава.

Бързината е способността за придвижване с възможно най-висока скорост.



Фиг. 2. Зависимост между сила и скорост (Стефанов, 2020)

Спортист с високи постижения е генетично предопределено. По време на интензивни тренировки в спорта настъпват значителни трансформации. Бързината зависи от координацията, а тя – от спортната техника. Например при бягане за по-голям разкрач е необходима по-голяма сила на отскока.

Като цяло бързината се тренира най-добре при наличие на движения с максимална скорост. Това се случва само при съвършено владение на спортната техника. Работата за бързина обикновено се провежда в началото на тренировката поради високи изисквания към мускулния апарат.

Скоростта се развива най-добре между 8 и 11-годишна възраст, а бързината – между 12 и 15 години – тогава се повишава динамичната сила (Янев, 1982).

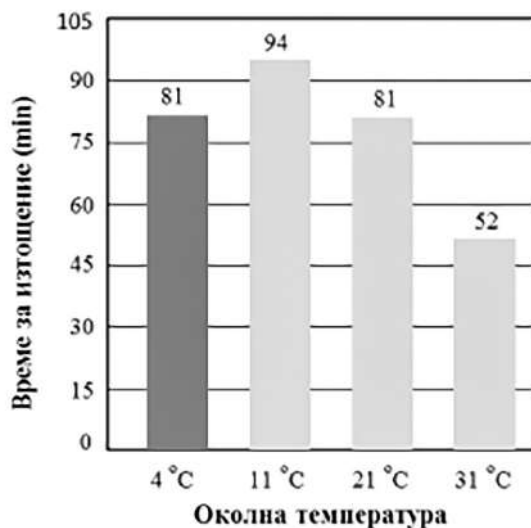
Издръжливост

Спортните занимания поставят високи изисквания и спрямо развитието на физическото качество *издръжливост*. То се разбира като възможност спортистите да превъзмогват умората, като запазят своята работоспособност до края на спортната тренировка. Издръжливостта в детството се развива изключително аеробно и с помощта на игрови упражнения. Но в този възрастов период организъмът лесно се изморява и затова се избягват продължителните и тежки тренировки, които могат съвсем реално да доведат до тежки увреди на целия двигателен и психичен апарат у подрастващите.

Има мускулна и кардиореспираторна издръжливост. Мускулната включва способността на мускул или мускулна група да поддържа висока интензивност на циклични или статични упражнения. Така например спортисти по бокс или борба развиват мускулната си издръжливост посредством определени съпротивителни тренировъчни програми. Кардиореспираторната издръжливост от своя страна е възможност да се поддържат продължителни натоварвания. Тя се използва особено много при колоездачи, плувци, бегачи.

Издръжливостта зависи от температурата на тялото и температурата на околната среда. Поддържането на интензивни натоварвания се влияе от температурата на околната среда, а повишената температура на тялото съдейства за по-бързото настъпване на умора в тялото на спортиста. Терморегулацията изисква по-голям ресурс и работоспособността намалява (Тотева, 1992).

Издръжливостта се повишава и при практикуване на височинни тренировки.



Фиг. 3. Натоварване с интензивност 70% до настъпване на изтощение при четири различни температури на околната среда (Стефанов, 2020)

Ловкост

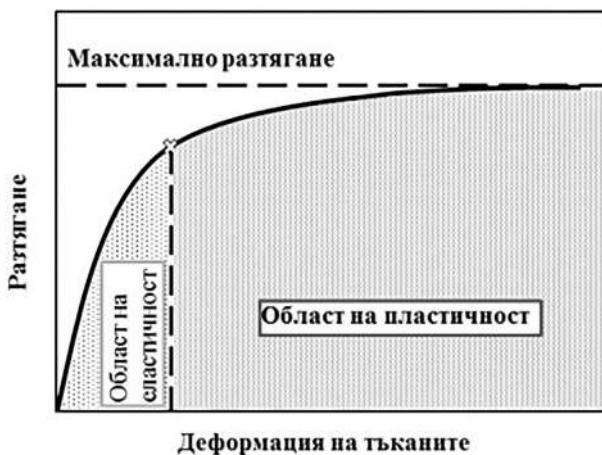
Физическото качество *ловкост* се намира в пряка връзка с двигателните навици на спортиста. Координационната сложност на движенията, точността на изпълнение, рационалността на изпълнение, времето на изпълнение са все елементи, които определят стойността на ловкостта. Различните спортове включват многообразни действия с различна степен на ловкост. От това доколко спортистът владее добре своето тяло и крайници и притежава добри двигателни способности зависи бързината, точността и навременността на изпълнение на техническите действия. Овластяването на повече технически похвати води до развитие на ловкостта в по-голяма степен, като с това впоследствие се улеснява овладяването на нови двигателни навици у спортиста.

Ловкостта дава естествена възможност за бърза смяна на посоките, при това ефективно, докато спортистът изпълнява определен модел на движение. Изисква допълнително: сила, мощ, баланс, координация. Прецизността при този процес е ключов фактор за успеха на спортиста. Така например тенисистът чака сервис от противника, а през това време обработва информация във връзка със скоростта и позицията на ръката му и ракетата, за да изпревари траекторията на топката. Това му помага да състави мисловен план как трябва да бъде разположен спрямо сервиса, за да бъде в най-добрата позиция за връщане на топката над мрежата.

Не без значение е и физиката на спортиста – техника, линейна скорост, мускули на краката, антропометрични променливи. Способността за забавяне може да бъде най-добрият фактор, който определя възможността на спортиста да променя бързо посоката (Есеев, 2010).

Гъвкавост

Гъвкавостта е способността на спортиста да изпълнява техническите движения и действия с възможно най-голяма амплитуда. Спортната техника често пъти поставя високи изисквания спрямо гъвкавостта. Нейното развитие трябва да се осъществява преимуществено в детско-юношеска възраст на организма.



Фиг. 4. Отношение между еластичност и пластичност при прилагане на разтягаща сила (Стефанов, 2020)

Гъвкавостта дава свобода на ставите. Има и вродени различия между спортистите по отношение на гъвкавостта. Тя може да бъде вродена или статична, като разликата между двете е в степента на движение на ставата и съпротивлението спрямо това движение в нея.

Тренировките за гъвкавост са полезни за всяка възраст. Жените по рождение са по-гъвкавия пол. Физическата активност спомага активно за запазване и поддържане на гъвкавостта. Докато обратното – при обездвижване се скъсяват съединителните тъкани в мускулите (Дячков, 1976).

Интензивното развитие на двигателния апарат, високата пластичност и пространствено-временните характеристики на движенията създават благоприятни условия за целенасочено развитие на физическите качества със средствата на спорта. Необходима е оптимална зависимост между двигателни качества и усвояване на спортна техника. Развитието и усъвър-

шенстването на физическите качества и тяхното комплексно проявление по време на спорт се отразяват върху двигателната дееспособност на спортиста, а тяхното възпитаване е най-важната задача, стояща пред спорта. Личната мотивация и усърдие на всеки спортист са фактор за неговото израстване и физическо развитие. Големите спортисти са ярки примери в това отношение.

Изводи и препоръки

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

- Физическите качества създават способности и психически свойства, които под въздействие на социални фактори, обуславят ефективно изпълнение на конкретни двигателни действия.
- Физическите качества, като неизменна част от развитието на спортиста, спомагат за хармонично физическо развитие, активна двигателна дееспособност, усъвършенстване на естествените действия, овладяване на нови умения и качества, повишаване на спортните успехи, насърчаване на личната увереност, мотивация и инициативност.
- Подходящият избор на спорт спрямо индивидуалните характеристики на индивида е задължително за правилното развитие на физическите му качества.
- Спортът подлежи на периодична актуализация с цел разработване и предлагане на иновативни, интересни и увлекателни тренировки и състезания.
- Своеобразието на спортната ситуация се изразява в това, че тя е свързана с физическата дейност, като водеща и с психическата такава, за правилното физическо развитие на качествата на спортиста.

Препоръките, които можем да дадем, са:

- Необходимост от по-голямо развитие на специализирана литература по въпросите за научните изследвания относно физическите качества на спортистите.
- Работа върху елиминиране на хипотетичното в рамките на научните и емпирични изследвания, касаещи физическите качества на спортистите.
- Развитие на повече съвременни методи и организационни похвати в областта на спорта, засягащи предимно активните спортисти.

БИБЛИОГРАФИЯ

Бижков, Г., Краевски, В. (1999). Методология и методи на педагогическите изследвания. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“.

- Димитрова, Св. (1976). Психологически проблеми на физическото възпитание в училище. София: МиФ.
- Дячков, В. М. (1976). Усъвършенстване техническото майсторство на спортистите.
- Есеев, С. П. (2010). Адаптиран спорт. [
- Желев, С. (2008). Маркетингови изследвания. София: УИ „Стопанство“.
- Зациорский, В. (1970). Физическите качества на спортиста. София: МФ.
- Йорданов, Й. (1982). Гимнастическа терминология. София: ВИФ.
- Ленерт, Г., Лахман, И. (1989). Спорт и игри за най-малките. София: МиФ.
- Маргаритов, В., Боева, С. (2015). Теория и методика на физическото възпитание. Пловдив: УИ „Паисий Хилендарски“.
- Попов, И. (1990). Теория и методика на физическото възпитание в детските градини, Пловдив: УИ „Паисий Хилендарски“.
- Панайотов, В. (2007). Изследване на морфологичните характеристики и влиянието им върху силовите възможности на състезатели по культуризм, силов трибой и вдигане на тежести.
- Стефанов, Л. (2020). Физиология на спорта. София: НСА ПРЕС.
- Тотева, М., Боянов, Вл. (1992). Морфологични особености на състезатели по культуризм. – Във: ВФК, № 8.
- Филин, В. П. (1979). Развиване физическите качества на младите спортисти. София: МФ.
- Янев, Б., Щерев, П., Боев, П., Генов, Ф., Сепетлиев, Д., Попов, И., Захариев, Б. (1982). Физическо развитие, физическа дееспособност и нервно-психическа реактивност на населението. София: МФ.

гл. ас. д-р Валери Йорданов
Русенски университет „Ангел Кънчев“
Департамент за физическо възпитание и спорт
тел.: +359 82 888 652
имейл: viordanov@uni-ruse.bg

THE INFLUENCE OF CERTAIN ANTHROPOMETRIC, MOTOR, AND PSYCHOLOGICAL VARIABLES ON THE SUCCESSFUL EXECUTION OF THE SITUATIONAL VARIABLE “STRIKING A FIXED TARGET WITH A HAND TECHNIQUE (GJAKU ZUKI)” IN YOUNG KARATE ATHLETES AGED 14 TO 16 YEARS

VENCISLAV NEDEV

ВЛИЯНИЕТО НА ОПРЕДЕЛЕНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИ, ДВИГАТЕЛНИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПРОМЕНЛИВИ ВЪРХУ УСПЕШНОТО ИЗПЪЛНЕНИЕ НА СИТУАЦИОННАТА ПРОМЕНЛИВА „ПОРАЗЯВАНЕ НА ФИКСИРАНА ЦЕЛ С РЪЧНА ТЕХНИКА (GJAKU ZUKI)“ ПРИ МЛАДИТЕ КАРАТЕ СПОРТИСТИ НА ВЪЗРАСТ ОТ 14 ДО 16 ГОДИНИ

ВЕНЦИСЛАВ НЕДЕВ

Abstract. A sample of 150 male karate athletes aged 14 to 16 was included in the study to analyze the influence of certain anthropometric, motor, and psychological variables on the successful execution of the situational variable defined as the impulse of force with the hand (striking a fixed target with the hand – gjaku zuki). For this purpose, a system of 20 variables was applied to assess anthropometric dimensions, 22 variables for assessing motor abilities, and 13 variables for evaluating cognitive abilities and conative traits, serving as a predictor system. Additionally, one situational-motor variable was used as the criterion system. The collected data were processed through regression analysis. The results of the study indicated that the predictor system significantly influences the successful execution of situational-motor variables defined as striking a fixed target with the hand (gjaku zuki).

Keywords: regression analysis, gjaku zuki, male karate athletes 14 to 16.

Резюме. Извадка от 150 мъже карате спортисти на възраст от 14 до 16 години беше включена в проучването, за да се анализира влиянието на определени антропометрични, двигателни и психологически променливи върху успешното изпълнение на ситуационната променлива, дефинирана като импулс на сила с ръка (удряне на фиксирана цел с ръка – gjaku zuki). За целта е приложена система от 20 променливи за оценка на антропометричните измерения, 22 променливи за оценка на двигателните способности и 13 променливи за оценка на когнитивните способности и конативни черти, служещи като предикторна система. Освен това една ситуационно-моторна променлива беше използвана като критериална система. Събраните данни са обработени чрез регресионен анализ. Резултатите от проучването показват, че предикторната система значително влияе върху успешното изпълнение на ситуационно-моторни променливи, определени като удряне на фиксирана цел с ръка (gjaku zuki).

Ключови думи: регресионен анализ, гяку цуки, каратисти мъже от 14 до 16 г.

Introduction

Karate, as a polystructural acyclic sport dominated by acyclic unpredictable movements, involves symbolic destruction of the opponent. This “positive destruction” is executed by karate practitioners through controlled strikes to the head and body of the opponent, even though the movements represent a combination of maximal and submaximal intensity. It is precisely this symbolism that gives karate a unique place and significance in the realm of sports (Babin et. al., 1989; Zulić, 1987; Jovanović et. al., 1985; Kajčevski, 1976, 1979; Mudric et. al., 2004; Jovanovic et. al., 1995).

Achieving results in sports activities, among other factors, is determined by the awareness of the relationships between anthropological segments and the specific tasks characteristic of the given sport. In this way, the possibility for more effective programming of sports activities is increased, especially the rational improvement of movements in entities and their selection for greater success in those activities.

Due to the need to increase relevant scientific knowledge, this research was undertaken with the primary goal of analyzing how certain motor, anthropometric, and psychological variables influence the successful execution of a situational task defined as the impulse of force (striking a fixed target with the hand - “*gjaku zuk*”) in young karate athletes aged 14 to 16.

Methods

Sample Participants

The research was conducted on a sample of 150 male karate athletes aged 14 to 16. According to karate sports categorization, this age group is currently defined as younger cadets. They hold at least a green belt and regularly participate in domestic and international competitions.

Variable Sample

The predictor system consisted of 20 variables for assessing anthropometric dimensions, 22 variables for evaluating motor abilities, and 13 variables for assessing cognitive abilities and conative traits. Anthropometric measures included the following: body height (BH), arm length (AL), leg length (LL), foot length (FL), hand span (HS), shoulder width (SW), hip width (HW), elbow diameter (ED), knee diameter (KD), wrist diameter (WD), body weight (BW), maximum forearm volume in distraction (MFVD), maximum calf volume in distraction (MCVD), mean chest volume (MCV), abdomen volume (AV), skin fold on the back (SFB), skin fold on the stomach (SFS), skin fold on the forearm (SFF), skin fold on the calf (SFC), skin fold on the lower leg (SLL).

Motor ability assessments included various tests such as bench standing with two feet open-eyed (BSO), bench standing with one foot open-eyed

(BS1), bench standing with two feet closed-eyed (BSC), bench standing with one foot closed-eyed (BS1C), deep forward bend on a bench (DFBB), splits in the sagittal plane (SSP), splits in the frontal plane (SFP), figure-eight with threading (FEWT), side steps (SS), threading and skipping (TS), hand tapping in the sagittal plane (HTSP), foot tapping in the sagittal plane (FTSP), foot tapping on the wall (FTW), standing long jump (SLJ), throwing a medicine ball from a lying position (TMBL), standing high jump (SHJ), push-ups to failure (PUF), endurance in half-squat on one leg to failure (EH1), endurance in half-squat to failure (EH2), raising the body from a lying on the back position (RBLB), lifting the body from a lying on the abdomen position (RLBA), bending over a bar with a grip (BBG).

For the assessment of cognitive abilities and conative traits, the following tests were applied: marked as RM, marked as D-48, general intelligence or general factor G, marked as F1, marked as F2, marked as S1, marked as T 15, marked as TAI, marked as P – psychotism, marked as E - extraversion - introversion, marked as N - neuroticism, marked as SPP, marked as SPE +, marked as SPE.

The criterion system comprised one situational-motor variable: Striking a fixed target with a hand (gjaku zuki), and the best result from three attempts (UDR) was taken for evaluation.

Measurement Methodology

Anthropometric variables were measured according to the methodology recommended by Kurelic and all (1975), while motor variables were assessed using the methodology of Metikos (1989). The variables for evaluating specific karate precision were measured following the methodology of Kostovski (2004).

In this direction, the authors have done research Blazevic and all (2006), Bopsnar, Hoga (1981), Kostovski and al. (2013), Kuleš (1985) and Nedev (2017).

Statistical Analysis

The impact of the predictive system on the criterion variable was determined through regression analysis. The normality of the distribution of the results from the applied variables was checked using the Kolmogorov-Smirnov method.

Results and Discussion

The data from the application of the Kolmogorov-Smirnov method indicated that most of the applied variables are normally distributed, allowing for further methodologically correct data processing.

From Table 1, it can be observed that there is a statistically significant correlation between the predictor system anthropometric variables and the cri-

terion variable strikes with the hand (UDR) ($Q = .00$). The coefficient of multiple correlation is .74, explaining about 55% of the common variability, while the remaining 45% in explaining the criterion variable can be attributed to other anthropological characteristics and conditions during testing.

Based on the analysis of the influence of individual variables, it can be concluded that only the variables hip width (SHIRCAR) and skinfold thickness on the stomach (KNASTO) have a statistically significant impact on the criterion. Based on the beta coefficients, it can be seen that participants with a wider hip and a higher percentage of subcutaneous fat tissue in the stomach region achieve weaker results in the variable strikes with the hand.

Table 1. Regression Correlation of the Criterion Variable Strikes with the Hand (UDR) with Anthropometric Variables

	Variable	R	Part – R	Beta	T-test	Q
1	VISTEL	0,66	0,14	0,33	1,62	0,11
2	DOLRAK	0,50	0,00	0,00	0,01	0,99
3	DOLNOG	0,55	0,10	0,12	1,16	0,25
4	DOLSTO	0,42	-0,16	-0,20	-1,92	0,06
5	RASAK	0,52	0,08	0,10	0,94	0,35
6	IRRAM	0,61	0,11	0,13	1,22	0,22
7	IRKAR	0,44	-0,27	-0,38	-3,29	0,00
8	DIALKT	0,37	0,05	0,10	0,61	0,54
9	DIAKOL	0,21	-0,07	-0,10	-0,84	0,40
10	DIARAZ	0,20	-0,08	-0,14	-0,87	0,38
11	TEZTEL	0,57	0,09	0,25	1,02	0,31
12	MOBNDL	0,49	0,07	0,11	0,76	0,45
13	MOBNDK	0,36	-0,04	-0,05	-0,44	0,66
14	SOBGRK	0,54	0,15	0,22	1,74	0,08
15	OBEMEV	0,46	0,13	0,29	1,54	0,13
16	KNAGRB	0,14	-0,05	-0,07	-0,54	0,59
17	KNASTO	0,09	-0,17	-0,30	-2,01	0,05
18	KNANDL	-0,01	0,00	0,00	-0,03	0,98
19	KNANDK	-0,05	0,03	0,05	0,40	0,69
20	KNAPDK	-0,04	-0,06	-0,07	-0,73	0,47
	DELTA=.74	RO = .55	DF1	DF2	Q = .00	

The entire system (Table 2) of manifest motor variables significantly influences the successful performance of the criterion variable, arm strikes (UDRA). The multiple correlation is .77, explaining about 59% of the common variability between the system and the criterion variable. Among the overall predictor system, statistically significant influences are observed from the variables of sagittal plane flexibility (SPASAR), standing long jump (SKODAL), and throwing

a medicine ball from a lying position (FRMTLP). Based on the beta coefficients, it can be concluded that participants with better flexibility in the lower extremities, especially good explosive strength in the upper extremities (the ability for greater energy mobilization per unit of time), successfully perform the given task.

The overall system (Table 3) of psychological variables significantly influences the successful performance of the criterion variable, arm strikes (UDRA). The multiple correlation is .47, explaining about 22% of the common variability between the system and the criterion variable.

Table 2. Regression Relationships of the Criterion Variable Arm Strikes (UDRA) with Motor Variables

	Variable	R	Part – R	Beta	T-test	Q
1	NPRDNO	0,07	0,11	0,08	1,21	0,23
2	NDRENO	0,14	-0,10	-0,08	-1,14	0,26
3	NPRDZO	-0,06	-0,01	-0,01	-0,11	0,91
4	NDREZO	0,12	0,07	0,05	0,75	0,46
5	DLAKLU	0,48	0,12	0,11	1,40	0,16
6	PASAR	0,49	0,21	0,20	2,42	0,02
7	PAFRA	0,43	0,00	0,00	-0,05	0,96
8	OSPROV	-0,07	-0,01	0,00	-0,06	0,95
9	EKSTR	-0,12	0,02	0,02	0,17	0,86
10	PROPRE	-0,12	0,00	0,00	-0,02	0,98
11	TARSAR	0,33	0,08	0,07	0,90	0,37
12	TANSAR	-0,12	-0,06	-0,05	-0,67	0,51
13	TANZID	0,18	0,02	0,02	0,26	0,80
14	SKODAL	0,59	0,26	0,33	3,03	0,00
15	FRMTLP	0,66	0,37	0,41	4,46	0,00
16	SKOVIS	0,43	-0,12	-0,13	-1,35	0,18
17	SKLOTK	0,25	-0,06	-0,05	-0,65	0,52
18	IZPONO	0,02	-0,10	-0,08	-1,19	0,24
19	IZPOLO	0,23	0,10	0,09	1,17	0,25
20	POTGRB	0,36	0,02	0,02	0,20	0,84
21	POTMEV	0,04	-0,02	-0,01	-0,18	0,85
22	ZGIVRA	0,24	-0,08	-0,07	-0,86	0,39
	DELTA=.77	RO = .59	DF1	DF2	Q = .00	

Table 3. Regression Relationships of the Criterion Variable Arm Strikes (UDRA) with Psychological Variables

	Variable	R	Part – R	Beta	T-test	Q
1	PM	0,35	0,21	0,23	2,52	0,01
2	D-48	0,25	0,18	0,18	2,17	0,03
3	F1	0,23	0,06	0,07	0,76	0,45
4	F2	0,18	-0,04	-0,05	-0,48	0,63
5	S1	0,30	0,08	0,09	0,91	0,36
6	TAI	-0,05	-0,03	-0,03	-0,37	0,71
7	T-15	-0,15	-0,12	-0,12	-1,44	0,15
8	P	-0,10	-0,01	-0,01	-0,10	0,92
9	E	0,16	0,12	0,12	1,48	0,14
10	N	-0,04	0,08	0,09	0,99	0,32
11	SPP	0,06	0,14	0,15	1,65	0,10
12	SPF +	0,05	-0,10	-0,12	-1,23	0,22
13	SPF-	-0,17	-0,09	-0,09	-1,01	0,31
	DELTA = .47	RO = .22	DF1	DF2	Q = .00	

Analyzing the individual impact of each predictor variable on the criterion, it is noted that only the variables PM and D-48 have statistically significant influence on the variable “udari so raka” (UDRA), which translates to “hits with hand.” The results obtained from the analysis indicate that participants with higher levels of general intellectual ability, specifically the ability to associate and process information, achieve better results in the criterion variable “hits with hand” (UDRA).

Conclusion

Based on the obtained results, the following conclusions can be drawn: The system of predictor anthropometric, motor, and psychological variables significantly contributes to the success of the criterion variable “hits with hand.” Participants with a wider pelvis and a higher percentage of subcutaneous fat tissue in the stomach area achieve weaker results in the criterion variable “hits with hand.” On the other hand, participants with better flexibility in the lower extremities, especially good explosive strength in the upper extremities (the ability to mobilize more energy in a unit of time), higher levels of general intellectual ability, specifically the ability to associate and process information, successfully perform the given task.

BIBLIOGRAPHY

Babin, J., Katić, R., Zagorac, N. (1989). Uticaj nekih motornih sposobnosti na izvođenje karate kata i sparing kod pionira, Fizička kultura br. 1–2.

- Blazevic, S., Katic, R., Popovic, D. (2006) The Effect of Motor Abilities on Karate Performance- Coll. Antropol. 30 (2006) Suppl. 2.
- Bopsnar, K., Hoga, S. (1981). Analiza nekih rezultata u testovima kognitivnih sposobnosti i testovima ličnosti dobijenih od perspektivnih sportista SR Hrvatske, Kineziologija 1–2, Zagreb.
- Jovanovic S., Milosevic M., Mudric, R. (1995). Specificne sposobnosti karate sportista u izvodenje kombinovanih tehnika napada. Fizička kultura, 49, Beograd, 230–237.
- Jovanović, S., Baćanac, Q., Mudrić, R. (1985). Uticaj nekih psiholoških karakteristika karate vežbača na usvajanje određenih tehnika i njihovu primenu u uslovima sportske borbe. Fizička kultura, br. 5, Beograd.
- Kajčevski, A. (1976). Zavisnost udarnog impulsa kod karakterističnih udaraca u karateu i odgovarajućih antropometrijskih i motoričkih varijabli, Fizička kultura, br. 3, strana 73, Skopje.
- Kajčevski, A. (1979). Uticaj brzine na dviženje ekstremiteta na silu udaraca u nekim borilačkim sportovima, Fizička kultura, br. 2, strana 54, Skopje.
- Kostovski, Zh. (2004). Merni karakteristiki na nekoj standardni i spetsifichno motorichki testovi primeneni kaj karate sportisti od razlichna hronoloshka vozrast (Doktorska disertatsija), Fakultet za fizichka kultura, Skopje.
- Kostovski, Z., Mikic B., Kostovska, V., Zeljkovic, M., Stankovic, N. (2013). The influence of some motor abilities on the specific karate precision with hand and leg- Sport SPA Vol. 10, Issue 1: 67–72.
- Kuleš, B. (1985). Povezanost nekih antropometrijskih mera i uspeha u karate borbama. Kineziologija, br. 2, Zagreb.
- Kurelits, N., Momirovits, K., Stojanovits, M., Sturm, J., Radojevits, Dz., Viskits-Stalets, N. (1975). Struktura i razvoj morfoloskih i motoritskih dimenzija omladine. Beograd: Institut za nautsna istrazivanja Fakulteta za fizitsko vaspitanje Univerziteta u Beogradu.
- Metikoš, D. (1989). Mjerenje bazičkih motoričkih dimenzija sportaša. Zagrebu: Fakultet za fizičku kulturu.
- Mudric R., Milosevic, M., Jovanovic, S. (2004). Napad u karate (edukacija I trening), monografija I izdanje ISBN 86-7456-057-1, Beograd.
- Nedev, A. (2017). Factor Structure of basic motor abilities in 17-year-old karate athletes, Research in Kinesiology, Veles.
- Zulić, M. (1987). Modeliranje trening procesa u vrhunskom karate sportu, Naučna knjiga, Beograd.

Vencislav Nedev
 president of MTKF
 tel. +389 870 221 303
 mtkf_karate@yahoo.com
<http://httpcid.org/0009-0006-0021-9610>

INFLUENCE OF CERTAIN ANTHROPOMETRIC AND MOTOR VARIABLES ON THE SUCCESSFUL EXECUTION OF THE CRITERION VARIABLE “STRIKE WITH HAND (GJAKU ZUKI)” IN A MOVING TARGET MOVING IN THE SAGITTAL PLANE AMONG KARATE CADETS

VENCISLAV NEDEV

ВЛИЯНИЕ НА НЯКОИ АНТРОПОМЕТРИЧНИ И ДВИГАТЕЛНИ ПРОМЕНЛИВИ ВЪРХУ УСПЕШНОТО ИЗПЪЛНЕНИЕ НА КРИТЕРИАЛНАТА ПРОМЕНЛИВА „УДАР С РЪКА“ (GJAKU ZUKI) В ДВИЖЕЩА СЕ МИШЕНА В САГИТАЛНАТА РАВНИНА СРЕД КАДЕТИ КАРАТЕ

ВЕНЦИСЛАВ НЕДЕВ

Abstract. Using a sample of 31 male athletes, cadets, members of the Traditional Karate Federation from the entire territory of the Republic of North Macedonia, this research aimed to analyze the impact of certain anthropometric and motor variables on the successful performance of situational variable tasks defined as the impulse of force with the hand (striking a fixed target with the hand – gjaku zuki). For this purpose, a system of 3 variables was applied to assess anthropometric characteristics, 9 variables for assessing motor abilities as a predictor system, and 1 situational-motor variable as a criterion system. The collected data were processed using regression analysis. The results of the research showed that the predictor system significantly influences the successful execution of situational-motor variables defined as striking a fixed target with the hand (gjaku zuki).

Keywords: traditional karate, motor skills, gjaku zuki.

Резюме. Използвайки извадка от 31 мъже спортисти, кадети, членове на Федерацията по традиционно карате от Република Северна Македония, това изследване има за цел да анализира влиянието на определени антропометрични и двигателни променливи върху успешното изпълнение на задачи със ситуационни променливи, дефинирани като импулс на сила с ръка (удряне на неподвижна цел с ръка – gjaku zuki). За целта е приложена система от 3 променливи за оценка на антропометричните характеристики, 9 променливи за оценка на двигателните способности като предикторна система и 1 ситуационно-моторна променлива като критериална система. Събраните данни са обработени с помощта на регресионен анализ. Резултатите от изследването показват, че предикторната система значително влияе върху успешното изпълнение на ситуационно-моторни променливи, дефинирани като поразяване на фиксирана цел с ръка (gjaku zuki).

Ключови думи: традиционно карате, двигателни умения, gjaku zuki.

Introduction

Karate represents a non-cyclic polystructural sport that encompasses postures, strikes, blocks, movements, and all of these intricately woven into continuous synchronization of actions. Strikes in karate sport constitute dominant techniques, and thus, in mastering karate technique, special emphasis is placed on perfecting the striking techniques, which are the singular point-scoring techniques in sports combat. Due to the various unforeseen and numerous situations that arise in sports combat, there needs to be completeness in all the components involved. Therefore, from the very beginning of the training process, it is directed towards the formation, development, and improvement of anthropological, motor dimensions, as well as situational karate techniques and specific karate elements (Kostovski, 1997; Nedev, Nedev, 2011; upina, 2003).

In order to achieve the desired goal, a substantial amount of information is required, which should be properly integrated and utilized in the process of building the personality of the karate athlete. Achieving results in sports activities is, among other things, determined by awareness of the relationships between anthropological segments and specific tasks characteristic of a given sport. In this way, the possibility for more efficient programming of sports activities is increased, especially rational improvement of movements in entities, and their selection for greater success in those activities (Kostovski, Georgiev, 2009; Kostovski, 1997, 2005; Kostovski, Nastevski, 2005; Kostovski, Hristovski, Nastevski, 2005; Serti et. al., 2008).

Due to the need to increase relevant scientific knowledge, this research was undertaken with the primary goal of analyzing the impact of certain anthropometric and motor variables on the successful execution of the criterion variable for assessing specific karate accuracy, "hand strike (đaku tsuki) on a moving target moving in the sagittal plane (UMSRP) in karate cadets."

Methods of Work

Sample of Participants

The research was conducted on a sample of 31 male karate athletes, cadets, members of the Traditional Karate Federation from the entire territory of the Republic of North Macedonia. To enter the research sample, participants needed to meet the following criteria:

Be psychophysically healthy on the day of assessment.

Have training and competition experience of at least 2 (two) years, indicating that they have developed motor stereotypes from techniques in karate sports.

Regularly attend training sessions in their clubs and selections.

During the measurement, perform the assigned tasks maximally and consciously to obtain a realistic picture of the actual state.

Sample of Variables

The predictor system comprised 3 variables for assessing anthropometric characteristics and 9 variables for evaluating motor abilities. To assess anthropometric characteristics, the following anthropometric measures were applied: body height (BH), length of legs (LL), and length of arms (LA). To assess motor abilities, the following motor tests were applied: hand tapping for 10 seconds in the sagittal plane (HT10), foot tapping for 10 seconds in the sagittal plane (FT10), foot tapping against the wall (FTAW), non-rhythmic arm strikes (NRAS), non-rhythmic leg strikes (NRLS), strikes and defenses (SAD), standing long jump (SLJ), standing high jump (SHJ), forward kick (mae geri) from kneeling position (FKKP).

The criterion system consisted of 1 situational-motor variable for assessing specific karate accuracy: hand strike (đaku tsuki) on a moving target moving in the sagittal plane (UMSRP).

Anthropometric variables were measured according to the methodology recommended by Kurelic and all, 1975, while motor variables were assessed according to the methodology of Metikos and all, 1989. Variables for assessing specific karate accuracy were measured according to the methodology of Kostovski, Z., 2004.

In the interest of the study, the experience of researchers such as (Muzits, 1979; Petz, 1981) was studied.

Statistical Analysis

The influence of the predictor system on the criterion variable was determined through regression analysis. Prior to this, the normality of the distribution of the results from the applied variables was checked using the Kolmogorov-Smirnov method.

Results and Discussion

The data from the application of the Kolmogorov-Smirnov method indicated that most of the applied variables are normally distributed, allowing for methodologically correct further data processing.

Table 1 presents the regression analysis of the variable hand strike (đaku tsuki) on a moving target moving in the sagittal plane (UMSRP) in cadets. From the obtained results, it can be noted that the coefficient of multiple correlation is 0.84, and the explained variability of the shared variance is 71%. This correlation between the criterion variable and the system of applied predictor anthropometric and motor variables is statistically significant at the level of $p=0.01$.

Table 1. Regression Analysis of the Variable Hand Strike (đaku tsuki) on a Moving Target Moving in the Sagittal Plane (UMSRP) in Cadets

Regression Summaries for Dependent Variable: UMSRP					
R = .84228731 R ² = .70944791 Adjusted R ² = .51574651					
F(12,18) = 3.6626 p < .00658 Standard Error of Estimate: .39917					
	Partial Cor.	Standard BETA	Standard of BETA	t(18)	p-level
Intercept				-0.44	0.88
BH (Body Height)	0.31	0.29	0.21	1.36	0.191
LL (Length of Legs)	0.11	0.09	0.19	0.47	0.641
LA (Length of Arms)	-0.06	-0.04	0.17	-0.23	0.818
HT10 (Hand Tapping for 10 sec)	0.43	0.28	0.14	2.00	0.061
FT10 (Foot Tapping for 10 sec)	0.42	0.31	0.16	1.97	0.065
FTAW (Foot Tapping Against Wall)	-0.05	-0.04	0.18	-0.23	0.819
NRAS (Non-rhythmic Arm Strikes)	0.48	0.38	0.16	2.29	0.034
NRLS (Non-rhythmic Leg Strikes)	-0.10	-0.07	0.17	-0.42	0.680
SAD (Strikes and Defenses)	0.47	0.36	0.16	2.24	0.038
SLJ (Standing Long Jump)	0.52	0.63	0.24	2.60	0.018
SHJ (Standing High Jump)	-0.20	-0.18	0.21	-0.86	0.401
FKKP (Forward Kick from Kneeling Position)	-0.51	-0.39	0.15	-2.53	0.021

From the analysis of the individual influence of each variable on the criterion, it can be determined that the variables: "Non-rhythmic Arm Strikes (NRAS)" (0.38), "Strikes and Defenses (SAD)" (0.36), "Standing Long Jump (SLJ)" (0.02), and "Forward Kick from Kneeling Position (FKKP)" (0.02) have statistically significant influence. Based on the beta coefficients, it can be seen that participants who successfully perform the motor tests "Non-rhythmic Arm Strikes," "Strikes and Defenses," and "Standing Long Jump" achieve better results in the criterion variable "Hand Strike (đaku tsuki) in a moving target moving in the sagittal plane (UMSRP)." On the other hand, the motor test "Forward Kick from Kneeling Position" has an inverse relationship (participants who achieve better results in this test achieve weaker results in the criterion).

Precision is a motor ability for performing precisely targeted and dosed movements. To achieve precise movement, good coordination is required, as confirmed in this research. Specifically, the variables "Non-rhythmic Arm Strikes" and "Strikes and Defenses" are controlled by the mechanism for structuring movements and serve as components of coordination.

Coordination, also referred to as motor intelligence, controls movements and is expressed through the rapid and precise execution of complex motor tasks. It involves solving motor problems in the shortest possible time. To successfully solve tasks that demonstrate these abilities, there needs to be synchronization between the higher-level regulatory nervous center and its connection to the peripheral part that influences the mobility system.

Precision is the ability of the nervous system to control fine intramuscular coordination, harmonizing muscle contraction both in terms of mutual participation in movement and the ability to dose the contraction of each muscle. For a long time, precision has been considered a component of coordination. It can be classified in various ways, indicating that there are many different types of precision:

Based on Execution Speed:

- Fast precision movements (e.g., tennis strikes)
- Slow precision movements (e.g., taking aim)

Based on Duration:

- Long-lasting precision
- Short-lasting precision

Based on Limb Type:

- Arm precision
- Leg precision

Arm precision does not necessarily imply leg precision, highlighting the specificity of motor skills. Various factors influence precision, and the analysis of visual signals in the central nervous system is essential. Without them, achieving good precision is not possible.

Precision also depends on the required level of strength. Participants who performed better in the standing long jump test, indicating the ability for greater energy mobilization in a unit of time, achieved better results in the criterion variable “Hand Strike (đaku tsuki) in a moving target moving in the frontal plane.”

The execution of any movement requires an adequate level of strength. Equally important is balance, the ability to maintain a balanced position. In a “disturbed” balance, conditions for executing precisely dosed and accurate strikes become challenging. Unfortunately, this study did not include motor tests to assess balance.

Emotional state significantly influences precision. Individuals who are calm and can control their emotional state tend to have better precision. Excessive excitement and feeling too much responsibility for the outcome of a movement can disrupt precision. Concentration, or the ability to focus on executing movements, is a crucial factor in precision.

Beyond the numerous factors mentioned, precision is influenced by training, age, gender (with girls being slightly less precise than boys), the distance, and size of the target, as well as interfering factors like sound and noise (crowd noise, hand clapping in front of the archer, etc.).

The practical significance of this study lies in the potential to obtain valuable information that can significantly enhance the training process and positively impact the quality of training. The information gained should serve in planning, programming, and effectively implementing the training process, as well as formulating appropriate competition tactics. The obtained results will be presented in comprehensive karate clubs, intending for them to be applied in practice, contributing to the improvement and refinement of the training process. This approach can contribute to the successful assessment and monitoring of basic motor and specific motor skills, followed by qualitative planning, programming, directing, and controlling training.

In summary, this study provides valuable insights that can be practically applied in the training and competition settings, enhancing the overall effectiveness of the karate training process.

Conclusion

Based on the obtained results in this research conducted with karate cadets, it can be concluded that the predictor system of anthropometric and motor variables significantly influences the prediction of the criterion variables for assessing specific karate precision with the hand, i.e., the variable “Hand Strike (đaku tsuki) in a moving target in the sagittal plane (URMSR).”

BIBLIOGRAPHY

- Костовски, Ж. (1997). Кинематичко гониометриска структура на основните карате удари со нога и нивната поврзаност со масата, должината на екстремитетот, силата на мускулите протагонист и латентното време на визуелно моторна реакција. (Магистерски труд). Факултет за физичка култура, Скопје.
- Костовски, Ж. (2004). Мерни карактеристики на некои стандардни и специфично моторички тестови применети кај карате спортисти од различна хронолошка возраст (Докторска дисертација). Факултет за физичка култура, Скопје.
- Костовски, Ж. (2005). Утврдување на мерните карактеристики на одредени специфично-моторни тестови за проценување на специфичната карате координација, кај карате спортистки, помлади кадетки. Физичка култура 33, 2, 115–118.
- Костовски, Ж., Георгиев, Г. (2009). Мјерне карактеристике неких моторичких тестова за процену ритмичке струцтуре и експлозивне снаге код карате спортиста и ученика узраста од 12. – В: Спорт спа. Вол. 6, Иссуе 2: 37–42.

- Костовски, Ж., Настевски В. (2005). Утврдување на мерните карактеристики на одредени специфично-моторни тестови за проценување на специфичната карате прецизност кај каратистки помлади кадетки. Физичка култура 33, 2, 232–236.
- Костовски, Ж., Христовски Р., Настевски В. (2005). Утврдување на факторската структура на некои специфични и базично моторни тестови за проценување на моториката, кај каратистки помлади кадетки Физичка култура 33, 2, 198–200.
- Курелиц, Н., Момировиц, К., Стојановиц, М., Стурм, Ј., Радојевиц, Дз., Вискиц-Сталец, Н. (1975). Структура и развој морфолошких и моторицких димензија омладине. Београд: Институт за научна истраживања Факултета за физичко васпитање Универзитета у Београду.
- Метикош, Д. (1989). Мјеренје базицких моторицких димензија спорташа. Загребу: Факултет за физицку културу.
- Музиц, В. (1979). Методологија педагоског истраживања. ИВ издание. Сарајево: ИГРО Свјетлост ООУР Завод за издаванје удзбеника.
- Недев А, Недев Д. (2011). Утицај одређених антропометриских варијабле на експлозивну снагу ноге код врхунских каратиста из р. Македоније, Медзународна конференција Банја Лука.
- Петз, Б. (1981). Основне статистичке методе за нематиматичаре. Загреб: СНА.
- Сертис Х., Сегеди, И., Сегеди, С. (2008). Анализа неких димензија снаге у јуду, карате и боксу. Зборник радова 6 Годиснје Медзународне конференције кондицијска припрема спортаса, Загреб.
- Ќупина, С. С. (2003). Предиктивне вриједности антропометријских мјера и моторицких способности у функцији реализације сложеных моторицких структура из каратеа. (Магистарски рад), Сарајево, факултет за физицку културу.

Vencislav Nedev
 president of MTKF
 tel. + 389 870 221 303
 mtkf_karate@yahoo.com
<http://porcid.org/0009-0006-0021-9610>

АНАЛИЗ НА ДАННИТЕ НА ПРОФЕСИОНАЛНИ ФУТБОЛИСТИ В НАЧАЛОТО И КРАЯ НА ПРОЛЕТНИЯ ПОЛУСЕЗОН

ГЕОРГИ ИВАНОВ, ТАТЯНА ДЗИМБОВА

ANALYSIS OF DATA OF PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS AT THE BEGINNING AND END OF THE SPRING SEMI-SEASON

GEORGI IVANOV, TATYANA DZIMBOVA

Резюме. Според Наредбата за първенствата и турнирите по футбол в системата на БФС за сезон 2020–2021 година „периодичният медицински преглед се извършва два пъти в годината – в началото на есенния и на пролетния сезон на първенството“. Целта на настоящото изследване е да се анализират част от данните от периодичните изследвания на професионални футболисти и да се покаже значимостта на информацията от подобни тестове за треньорите. В изследването участват 12 професионални футболисти. За анализ са използвани данните за $VO_2\max$ и $HR\max$, време до отказ и концентрация на лактат след спироергометричен тест. Получените резултати показват известна умора при част от изследваните лица, което трябва да послужи на треньора при въвеждането на персонализиран подход по време на тренировки при всеки един от играчите.

Ключови думи: $VO_2\max$, $HR\max$, лактат, тренировка, умора.

Abstract. According to the Regulation on football championships and tournaments in the BFS system for the 2020–2021 season, “the periodic medical examination is carried out twice a year - at the beginning of the autumn and spring season of the championship“. The purpose of the present study is to analyze part of the data from periodic studies of professional soccer players and to show the significance of the information from such tests for coaches. 12 professional football players participated in the study. $VO_2\max$ and $HR\max$ data, time to failure, and lactate concentration after the spiroergometric test were used for analysis. The obtained results show some fatigue in some of the subjects, which should serve the coach in introducing a personalized approach during training for each of the players.

Keywords: $VO_2\max$, $HR\max$, lactate, training, fatigue.

Въведение

Тестването на физическото представяне е неразделна част от програмата за развитие на елитния футболист (Beere, Jeffreys 2021; Hulse et al., 2013; Manson et al., 2014). Ключовата роля на треньора е да помогне за подобряване на физическото състояние и намаляване на процента на нараняванията по време на тренировка (Beere, Jeffreys 2020, Dzimbova, Ivanov, 2023). Проектирането на тренировъчни програми е първата стъпка от управлението на тренировките, но заедно с това важна стъпка към ус-

пеа в тренировъчния процес е наблюдението на въздействието на сесии-те върху играчите (Djaoui et al., 2017). Като част от усилията за максимизиране на представянето и минимизиране на нараняванията, треньорите и медицинският персонал трябва да участват в разнообразни стратегии, насочени към наблюдение на здравето на играча, тренировъчното натоварване, физическото състояние, силата и готовността за тренировка на ежедневна база (McCall et al., 2015; Thorpe et al., 2016).

Въпреки че през последните години са публикувани много изследвания, свързани с футбол, малко се фокусират върху повтарящи се измервания в професионалния футбол, може би защото професионалните футболисти не са чести посетители на лабораторията за физиологични тестове, с изключение на здравословни или договорни причини в началото на сезона.

Много спортни организации обаче налагат периодичните медицински и функционални тестове като задължителни, тъй като те могат да служат за много цели (Sarma, Levine, 2006). Те включват цялостна оценка на текущото здравословно състояние на спортиста и риска от бъдещи наранявания или заболявания и обикновено е входната точка за медицинска помощ на спортиста. Те служат като инструмент за непрекъснат мониторинг на здравето при спортисти. Последните постижения в тази област се отнасят до: (а) данни за внезапна сърдечна смърт и други медицински проблеми и откриване на рискови фактори и групи; (б) данни за хранителни разстройства и (в) данни за рискови фактори за мускулно-скелетни увреждания.

Концентрацията на лактат в кръвта е един от най-често измерваните параметри по време на тестване на представянето на спортисти. Докато повишените нива на лактат в кръвта може да са показателни за исхемия или хипоксия, това може да е „нормален“ физиологичен отговор на усилията на спортиста. В отговор на максимално усилие от 30–120 секунди могат да се наблюдават пикови концентрации на лактат в кръвта от 15–25 mM. В отговор на прогресивното, нарастващо натоварване концентрацията на лактат се увеличава постепенно в началото и след това по-бързо, когато натоварването стане по-интензивно. Комбинацията от тези два параметъра – сърдечна честота и концентрация на лактат в кръвта, може да бъде отличен инструмент за проследяване и контролиране на стреса от упражнението (Goodwin et al., 2007; Gür, 2012; Kaya et al., 2013; Lopes et al., 2012).

Според Наредбата за първенствата и турнирите по футбол в системата на БФС за сезон 2020–2021 година (Български футболен съюз, 2020) „периодичният медицински преглед се извършва два пъти в годината – в началото на есенния и на пролетния сезон на първенството.

Целта на настоящото изследване е да се анализират част от данните от периодичните изследвания на професионални футболисти и да се покаже значимостта на информацията от подобни тестове за треньорите.

Методология

Изследвани лица – в изследването участват 12 професионални футболисти (на възраст $24,00 \pm 5,33$ години), които се състезават в един и същи отбор. Изследването е проведено януари–юни. Участниците провеждат задължителните си периодични прегледи в началото и края на пролетния полусезон, затова не се налага подписване на декларация за информирано съгласие и разрешение от етична комисия за провеждане на изследването. Клаузите по договорите на футболистите предвиждат участия в подобни изследвания. От клубното ръководство имаме разрешение да използваме получените данни анонимно и без да споменаваме името на клуба.

Определяне на параметрите на газов обмен по време на натоварване (спироергометрия) – спироергометрията е проведена с CardiO2 (MedGraphics, Inc) система за отчитане на газовата обмяна по време на натоварване, окомплектована с тредмил TrackMasterTM. От получените резултати в нашата работа са използвани $VO_2\max$ и HRmax.

Средната максимална скорост на бягане, постигната при теста с натоварване, и времето за достигане на анаеробния праг, са съответно 16,8 км/ч и 13,3 мин. Измерва се и времето за отказ.

Определяне на лактат в кръвта – измерването се осъществява с биохимичен анализатор BIOSEN C Line на немската фирма EKF Diagnostic. Определянето на лактат в кръвта се базира на електрохимично измерване с чип сензор. Определена е концентрацията на лактата в кръвта в края на теста.

Анализ на данните – за обработка и анализ на данните се използва GraphPadPrism (Ver. 3.0). Средните стойности, стандартните отклонения и коефициентите на вариация на всички променливи се изчисляват чрез дескриптивна статистика. Експерименталните данни се представят по два начина: като средни стойности $\pm SD$ и като индивидуални стойности за всяко изследвано лице. За статистически анализ на резултатите (Wilcoxon signed rank test) и генериране на графики се използва статистическият софтуер GraphPadPrism.

Резултати и анализ

В изследването участват 12 професионални футболисти със средна възраст $24,00 \pm 5,33$ години. Както е известно в професионалния футбол, футболистите се различават значително по възраст в даден отбор. Изследваните лица не се отличават по този параметър от повечето професионални отбори по футбол. Резултатите от проведеното изследване са

представени в таблица 1. В изследвания период най-малки вариации има в продължителността на теста, като и при двете измервания средното време е 17,19 мин, като стандартното отклонение при първия тест е $\pm 0,87$ мин, а при второто – $\pm 0,74$ мин.

Средната стойност на $VO_2\max$ при изследваните лица е $52,31 \pm 4,02$ мл/кг/мин, при второто – $53,13 \pm 5,64$ мл/кг/мин и въпреки слабо-то повишение, няма статистически значима разлика. Анализирайки индивидуалните стойности на футболистите се наблюдава разнопосочност на резултатите. Някои от тях са повишили своята максимална кислородна консумация през пролетния полусезон, докато други са я понижали. Повишението ѝ говори за повишаване на спортната форма по време на напрегнатия тренировъчен и състезателен график. Понижението показва умората при състезателите и невъзможността да поддържат добра спортна форма през този период, вероятно в резултат на претрениране и недостатъчно възстановяване. Слабото повишение на лактатната концентрация (няма статистически значима разлика) е показател за по-големите усилия, които прилагат изследваните лица по време на натоварването.

През изследвания период от време средната стойност на максималната сърдечна честота по време на теста слабо се понижава, но няма статистически значими разлики между двата теста. При три от изследваните лица тя се увеличава значително, като и в трите случая не е свързана с увеличаване на времето до отказ, с промените на лактатната концентрация и максималната кислородна консумация, въпреки че е известно, че лица с по висока кислородна консумация възстановяват по-бързо лактатната концентрация до нормални нива (Tomlin & Wenger, 2001).

Табл. 1. Резултати от проведените тестове на изследваните лица

Код	Age (years)	Time (min)		$VO_2\max/kg$ (ml/kg/min)		HRmax (bpm)		Lactate (mmol/l)	
		1	2	1	2	1	2	1	2
PF1	19,00	18,10	19,00	56,90	61,10	193,00	189,00	13,70	15,50
PF2	29,00	17,30	17,50	47,50	48,70	188,00	196,00	12,10	15,50
PF3	37,00	18,30	17,45	49,80	60,40	189,00	194,00	14,10	13,30
PF4	16,00	17,30	17,45	54,40	53,90	203,00	201,00	12,00	20,10
PF5	21,00	18,15	17,30	52,00	46,60	183,00	183,00	19,40	14,00
PF6	25,00	18,30	17,30	52,60	55,10	202,00	195,00	16,00	12,00
PF7	24,00	17,30	17,30	59,30	56,70	192,00	190,00	9,20	9,90
PF8	21,00	16,30	17,00	51,70	49,00	191,00	190,00	12,70	14,80

Код	Age (years)	Time (min)		VO ₂ max/kg (ml/kg/min)		HRmax (bpm)		Lactate (mmol/l)	
		1	2	1	2	1	2	1	2
PF9	23,00	16,40	17,00	51,20	55,90	191,00	186,00	12,80	11,40
PF10	22,00	16,30	16,50	57,10	57,90	201,00	198,00	9,30	12,50
PF11	26,00	16,50	16,50	46,00	44,20	178,00	189,00	9,60	11,80
PF12	25,00	16,00	16,00	49,20	48,00	195,00	194,00	13,50	12,00
Средна стойност	24,00	17,19	17,19	52,31	53,13	192,17	192,08	12,87	13,57
Стандартно отклонение ±	5,33	0,87	0,74	4,02	5,64	7,48	5,16	2,91	2,68

Забележка: 1. януари; 2. юни

Анализът на данните от изследването показва, че периодичните тестове при футболистите са изключително важни. Данните могат да послужат на треньора за персонализиран подход по време на тренировки с цел повишаване на определени показатели при всеки един от играчите.

Заклучение

Периодичните изследвания на професионалните футболисти освен за проследяване на тяхното физическо състояние могат да бъдат използвани от треньора за подобряване определени качества при всеки един от играчите. Персонални тренировки и възстановителни планове успешно могат да бъдат въведени на базата на тези тестове и получените от тях данни.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Български футболен съюз. (2020). Наредба за първенствата и турнирите по футбол в системата на БФС за сезон 2020–2021 година. София: БФС.
- Beere, M., Jeffreys, I. (2021). Physical testing and monitoring practices in elite male football. *Professional strength & conditioning*, 62, 29–42.
- Beere, M., Jeffreys, I. (2020). Strength and Conditioning provision and practices in elite male football. *Professional Strength and Conditioning*, 58, 21–40.
- Djaoui, L, Haddad, M, Chamari, K, Dellal, A. (2017) Monitoring training load and fatigue in soccer players with physiological markers. *Physiol Behav*, 1, 86–94.

- Dzimbova, T., Ivanov, G. (2023). Importance of the functional tests of the professional soccer players in the organization of the training process. – In: *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 23 (4), 789–794.
- Hulse, M. A., Morris, J. G., Hawkins, R. D., Hodson, A., Nevill, A. M., Nevill, M. E. (2013) A field-test battery for elite, young soccer players. – In: *Int J Sports Med*. 34(4), 302–311.
- Goodwin, M. L., Harris J. E., Hernandez A., Gladden L. B. (2007). Blood Lactate Measurements and Analysis during Exercise: A Guide for Clinicians. *Journal of Diabetes Science and Technology*, 1 (4), 558–569.
- Gur, E. (2012) A Comparison of Blood Lactate Level and Heart Rate Following a Peak Anaerobic Power Test in Different Exercise Loads. – In: *European Journal of Experimental Biology*, 2 (5), 1854–1861.
- Kaya I., Kalkavan A., Senturk A., Harmanci H., Karavelioglu M. B., Yuksel O., Savasli M. (2013). Analysis of blood lactate and heart rate of indoor sports athletes as a response to various loads *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 15 (3), 86–89.
- Lopes R. F., Osiecki R., Rama L. M. P. L. (2012). Heart rate and blood lactate concentration response after each segment of the Olympic triathlon event. *Rev Bras Med Esporte*, 18 (3), 158–160.
- Manson, S. A., Brughelli, M., Harris, N. K. (2014). Physiological characteristics of international female soccer players. *J Strength Cond Res*. 28(2), 308–318.
- McCall, A, Carling, C, Davison, M, Nedelec, M, Le Gall, F, Berthoin, S, Dupont, G. (2015). Injury risk factors, screening tests and preventative strategies: a systematic review of the evidence that underpins the perceptions and practices of 44 football (soccer) teams from various premier leagues. – In: *Br J Sports Med*, 49(9), 583–589.
- Sarma, S., Levine, B. D. (2006). Beyond the Bruce protocol: advanced exercise testing for the sports cardiologist. *Cardiol Clin*, 34, 603–608
- Thorpe, R. T., Strudwick, A. J., Buchheit, M., Atkinson, G., Drust, B., Gregson, W. (2016). Tracking Morning Fatigue Status Across In-Season Training Weeks in Elite Soccer Players. – In: *Int J Sports Physiol Perform*, 11(7), 947–952.
- Tomlin, D. L., Wenger, H. A. (2001). The relationship between aerobic fitness and recovery from high-intensity intermittent exercise. – In: *Sports Med*, 31, 1–11.

гл. ас. д-р Георги Иванов
Югозападен университет „Неофит Рилски“
тел.: + 359 888 410 800
georgi7ivanov@gmail.com
ORCID iD: 0009-0007-4078-6123

доц. д-р Татяна Дзимбова
Югозападен университет „Неофит Рилски“
тел.: + 359 898 939 285
tania_dzimbova@abv.bg
ORCID iD: 0000-0002-1182-0157

МНОГОГОДИШНА ПОДГОТОВКА ПРИ ПОДРАСТВАЩИТЕ СПОРТИСТИ – ЛЕКА АТЛЕТИКА

ДОБРИНКА ШАЛАМАНОВА

MULTI-YEAR TRAINING FOR ADOLESCENT ATHLETES – ATHLETICS

DOBRINKA SHALAMANOVA

Резюме. Дългосрочният процес на спортната подготовка от начинаещи до най-високото спортно майсторство за всички възрастови групи може да бъде представен под формата на етапи, свързани с възрастовите квалификационни показатели на подрастващите. Стратегията на многогодишната подготовка на лекоатлетите трябва да бъде ориентирана към използване на оптимална система от състезания, адекватни тренировъчни натоварвания и средства за възстановяване, за пълно разкриване на природните способности.

Ключови думи: лека атлетика, подрастващи, спортна подготовка, съзряване, двигателна дейност.

Abstract. The current study of an elite world-class athlete is a long, multi-year process. It aims to increase the effectiveness of the multi-year training process of an athlete in the zone of high sports results, which is different when maintaining sports. The long-term process of sports training from beginners to the highest sportsmanship for all age groups can be presented in the format of stages related to the age qualification indicators of adolescents. The strategy of multi-year training of track and field athletes should be oriented towards using an optimal system of competitions, adequate training loads, and methods of recovery, for full disclosure of natural resources.

Keywords: athletics, adolescents, sports training, maturation, motor skill competences.

В научноприложната литература е отделено специално място на проблема, свързан с оптимизирането на състезателната дейност в бяганията на средни и дълги разстояния (Белберов, Брогли, 1971; Бонов, Петров, 1991; Бонов, Кърпарова, 1997; Бонов, Наков, 1987; Брогли, Митева, 1974; Брогли, 1979; Петров, Брогли, 1983). В спорта от особено значение са собствените силови възможности на основните мускулни групи, които осъществяват двигателната дейност. Тя е разнообразна и по същество нейната ефективност е производна на количеството мускулна сила и времето, за което се проявява. В този смисъл Бутенко (Butenko, 1971) интерпретира физическите качества като разновидности на проявлението на силата при различни видове мускулно съкращение. Тази теория има широка интерпретация в спортната наука и практика. Въз основа на нея са обособени

понятията „специфична сила“, „скоростна сила“, „взривна сила“ и т.н. (Бъчваров, Карабиберов, 1987; Зациорски, 1982; Йотов, 1980; Лазаров, 1982).

Бягането е естествено упражнение, което има способността да повишава и регулира психическия тонус и да способства за усъвършенстване на функционалните възможности на организма. Издръжливостта е качество, което обезпечавя успех в живота на човека във всяко едно професионално начинание (Чипева, 2018, 2021).

Научнопрактическият опит е доказал, че развитието на един елитен спортист от световна класа е дълъг многогодишен процес. Той е подвластен на редица закономерности от биологично, двигателно (ментално) и психологическо естество. Неговата продължителност има широк диапазон в рамките на 8–15 години. Този многогодишен процес задължително минава през определени маркери, които трасират пътя на успешното развитие.

На първо място, това е създаване на солидна база върху основата на принципите на биологическото, двигателното и психологическото развитие. Този процес предполага прецизно отчитане на индивидуалните характеристики на съответния индивид.

Второто основно изискване е отчитането на възрастовите характеристики на различните спортове. Повечето от тях могат да се практикуват от ранна детска възраст. Първите спортни резултати, които индикират възможностите за прогресивно развитие обаче, се проявяват в различна възраст при отделните спортове. Същевременно продължителността на кариерата на един елитен спортист в зоната на високите спортни резултати при различните спортове също е различна.

Дългосрочният процес на спортната подготовка от начинаещи до най-високото спортно майсторство за всички възрастови групи може да бъде представен под формата на етапи, свързани с възрастовите квалификационни показатели на подрастващите. Основният критерий за ефективност на продължителната подготовка при подрастващите спортисти се постига в рамките на оптималните възрастови граници за този спорт. Разграничават се следните етапи на дългосрочната спортна подготовка:

1. *Етап на предварителна подготовка* – решава проблеми на обща физическа тренировка, овладяване на основните умения в избрания спорт (лека атлетика), провокиране на интерес към спорта. Оптимална биологична възраст е 7–10 години. Етапът включва:

- ловкост, равновесие, координация и бързина;
- основи на бягането, на скачането, изхвърлянето;
- безболезност, постепенност, позитивна настройка и настойчивост;
- привлекателност, удоволствие и интерес.

2. *Етап от начална спортна подготовка* – решава проблемите за овладяване на рационални спортни техники и създаване на благоприятни условия за постигане на най-високи резултати в оптимална за всеки спорт възраст (продължителност 2 години). Оптималната биологична възраст е 11–13 години.

3. *Етап от начална спортна специализация* – оптималната биологична възраст е 14–15 години. Основни физически качества – обезпечаване на условия за обучение в основите на движенията. Ако основата на двигателните умения не е създадена на този етап, спортистът може впоследствие да не реализира своя природен потенциал и да не достигне оптимално ниво на резултатите. При голяма част от спортистите растежът на тялото е най-голям на този етап:

- момичета – 12 години, средно;
- момчета – 14 години, средно.

В тази връзка прилаганите въздействия трябва да бъдат насочени към изграждане на базова основа по отношение на физическите качества и техническите похвати съобразно индивидуалната насоченост към лекоатлетическите дисциплини.

4. *Етап на задълбочена специализация в избрания спорт* – решава проблемите, свързани с усъвършенстване на технико-тактическите умения на спортиста, възпитавайки волеви качества (продължителност 2–3 години). Оптималната биологична възраст е 16–18 години. Постепенно се повишава обемът и интензивността с достигане на прагови граници (96–100%) от индивидуалните физически възможности.

5. *Етап на спортно усъвършенстване* – оптималната биологична възраст е 19+ години. Съвпада с възрастта, благоприятна за постигане на високи спортни резултати, и решава проблемите на подготовката за състезания и успешно участие в тях (продължителност 2–3 години) – а именно постигането на спортни резултати, характерни за зоната на първите големи успехи (еталон на майстора на спорта):

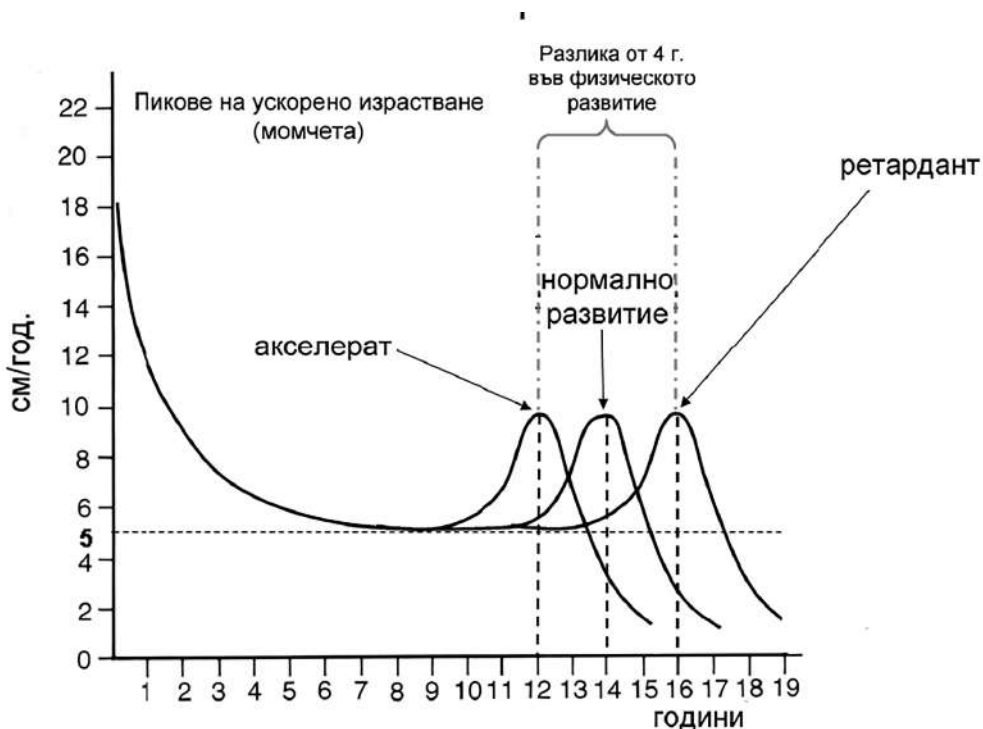
- тренировка за максимален резултат;
- висока интензивност и честота на тренировъчните занимания;
- пълна индивидуализация на тренировката, състезанията, навлизането в спортна форма, възстановяване и интелектуална подготовка.

Обемът и интензивността на натоварванията достигат своя максимум по правилото – постепенно завишение на интензивността и умерено намаление на обема, като специализираните въздействия превишават значително 50% от прилаганите натоварвания.

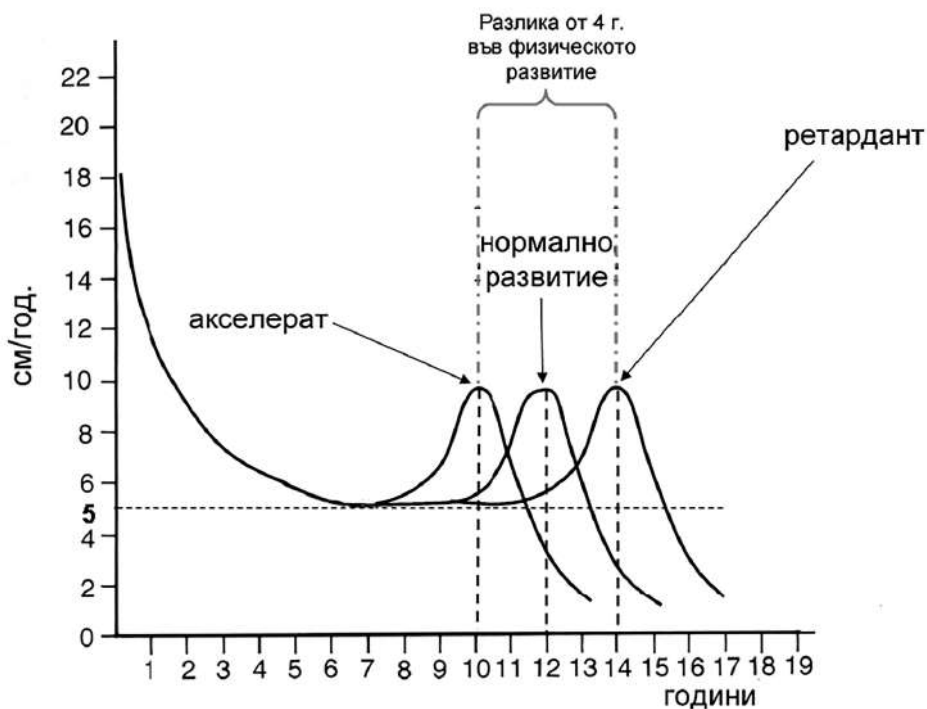
Таблица 1. Етапи на дългосрочна спортна подготовка спортиста

Етапи	Наименование	Оптимална биологична възраст
Етап 0	Начална двигателна активност	0–6
Етап 1	Предварителна спортна подготовка	7–10
Етап 2	Начална спортна подготовка	11–13
Етап 3	Начална спортна специализация	14–15
Етап 4	Задълбочена спортна специализация	16–18
Етап 5	Спортно усъвършенстване	19+
Етап 6	Упражнения за дълголетие	

Детското развитие е процес, следващ естествена последователност. Той протича с различни темпове и индивидуални вариации при всяко дете. Пубертетът включва както анатомични и физиологични промени, така и психоемоционални. Началото му за момичета е около 10 години, а за момчета около 12 години. Пубертетът е една от най-важните фази в човешкия живот, който се характеризира с много бурни промени (фиг. 1 и 2).



Фиг. 1. Ранно и късно съзряване – момчета



Фиг. 2. Ранно и късно съзряване – момчетата

При момчетата се вижда, че в категорията акселерат са децата преди 12-годишна възраст с ускорено израстване, т.е. в по-ранна възраст, докато в нормалното развитие на децата е в границите на 14-годишните. В ретардантната група спадат децата, които са с по-късен пубертет. При момчетата се вижда, че съзряването им е в по-ранна възраст.

Стратегията на многогодишната подготовка на лекоатлетите трябва да бъде ориентирана към използване на оптимална система от състезания, адекватни тренировъчни натоварвания и средства за възстановяване за пълно разкриване на природните способности.

Таблица 2. Сензитивни периоди – момичета

Биол. Възра.	Етапи	Двигателни умения	Бързина	Сила	Аеробни възможности
6	Предварителна подготовка				
7					
8					
9					
10					
11	Начална подготовка				
12					
13					
14	Начална специализация				
15					
16	Задълбочена специализация				
17					
18	Спортно усъвършенстване				
19					
20					
21					

Таблица 3. Сензитивни периоди – момчета

Биол. Възра.	Етапи	Двигателни умения	Бързина	Сила	Аеробни възможности
6	Предварителна подготовка				
7					
8					
9					
10					
11	Начална подготовка				
12					
13					
14	Начална специализация				
15					
16	Задълбочена специализация				
17					
18	Спортно усъвършенстване				
19					
20					
21					

Показатели за етапната подготовка:

1. Спортен резултат
2. Основни насоки на тренировъчния процес
3. Равнище на основните спортно-технически показатели
4. Контролни нормативи
5. Организация на системата за контрол
6. Основни параметри на тренировъчното натоварване.

Изводи и препоръки

Съотношението между обща и специална подготовка в тренировъчния макроцикъл през отделните етапи от многогодишна подготовка е:

- Предварителна подготовка – обхваща на 100% изцяло общата подготовка.
- Начална подготовка – обхваща 85% от общата и 15% от специалната подготовка.
- Начална специализация – обхваща 65% от общата и 35% от специалната подготовка.
- Задълбочена специализация – обхваща 45% от общата и 55% от специалната подготовка.
- Спортно усъвършенстване – обхваща 15% от общата и 85% от специалната подготовка.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Белберов, Д., Брогли, Я. (1971). Разпределение на усилията и оценка на специалната издръжливост при 1500 м гладко бягане. – Във: ВФК, бр. 10, 601–604.
- Бонов, П., Петров, Е. (1991). Моделиране на състезателната дейност при висококвалифицирани състезатели по маратон. – Във: ВФК, бр. 2.
- Бонов, П., Кърпарова, И. (1997). Оптимизиране разпределението на усилията при бягане на 10000 м – мъже. – В: Спорт и наука, бр. 3, 9.
- Бонов, П., Наков К. (1987). Световното първенство по лека атлетика – Рим 1987 година (средни и дълги бягания, маратон и спортно ходене). – Във: ВФК, бр. 2, 2.
- Брогли, Я., Митева Г. (1974). Разпределение на усилията при 800 м гладко бягане мъже. – В: ТМ, бр. 10, 9.
- Брогли, Я. (1979). Спортна статистика. Учебник. София: МФ.
- Бъчваров, М., Карабиберов, Ю. (1987) Локалната мускулна сила и силовата издръжливост при бегачи на средни разстояния. – В: ТМ, № 2, 27.
- Йотов, Й. (1980) Силовата подготовка и силовата издръжливост – фактори за по високи успехи в бягането на средни разстояния. – Във: ВФК, № 6, 343.
- Зациорски, В. (1982) Биохимични основи на издръжливостта. София.
- Лазаров Г. (1982) Развитие на силовата издръжливост при бягане на средни и дълги разстояния. – ВФК, № 5, 304.
- Петров, П., Брогли, Я. (1983) Проблеми на разпределението при 20 и 50 км спортно ходене. – Във: ВФК, № 6, 330.
- Чипева, М. (2018). Аеробно бягане книга на база дисертационен труд. София: Авангард Прима, 7.
- Чипева, М. (2021) Двигателна активност в нестандартни условия. София: Авангард Прима, 16.

доц. д-р Добринка Васкова Шаламанова
ТУ – София
Департамент по спорт
тел.: +359 897 839 315
имейл: dobishami111@abv.bg
ORCID ID: 0009-0001-0052-1848

НЕИЗВЕСТНИ ФАКТИ ЗА ПЪРВОТО РЕПУБЛИКАНСКО ПЪРВЕНСТВО ПО ВОДНА ТОПКА ЗА МЪЖЕ ПРЕЗ 1949 Г.

НИКОЛАЙ КРЪСТЕВ

UNKNOWN FACTS ABOUT THE FIRST MEN'S STATE WATER POLO CHAMPIONSHIP 1949

NIKOLAY KRASTEV

Резюме. Първото републиканско първенство по водна топка за мъже на България се провежда в София през август 1949 г. Известните данни за шампионата са малко. Отборът на ОРПС (Общоработническият професионален съюз) печели титлата, втори е съставът на МВР. Целта на изследването е да осветли събитията около това знаково състезание за българската водна топка и да отговори на въпросите: какво се е случило преди 74 г. на столичния басейн „Република“; защо при наличието на 7 мъжки отбора по водна топка през лятото на 1949 г. в шампионата за първата титла играят само два сборни състава; защо водната топка е единственият колективен спорт, в който става нещо подобно до този момент.

Ключови думи: история на спорта, водна топка, републиканско първенство, съветизация на спорта.

Abstract. The known facts about the first water polo men's championship held in Sofia in August 1949 are few. The team of the Professional Workers' Union won the title and the team of the Ministry of Internal Affairs was second. The main aim of the article is to study the events accompanying this important Bulgarian water polo competition. It provides answers to the questions of what exactly happened 74 years ago in the "Republic" pool in Sofia, why despite the existence of seven male water polo teams in the summer of 1949 only two compounded teams took part in the competition; why water polo was the only collective sport with such a strange championship organization.

Keywords: history of sport, water polo, state championship, Sovietization of sport.

Въведение

Изследването, което е основата на този текст, има за цел да проучи основните факти и обстоятелства около провеждането на първото републиканско първенство по водна топка за мъже през 1949 г. А именно: кои са били участниците, какъв е бил регламентът, какви са били съставите на отборите финалисти, кои са били съдиите и т.н.

Проучването е проведено чрез прилагане няколко метода: събиране на информация, анализ на документи, медийни публикации и беседи с

някои участници в състезанията по това време. Основните научни публикации за ранната история на водната топка в България са идентифицирани и анализирани.

Представена е фактичката обстановка в българския спорт по отношение на неговата структура и организация по това време, както и начините, по които той се ръководи в периода след 1944 г. Не на последно място е проучена конкретна обстановка в плувните спортове и в частност във водната топка през 1949 г. Анализът на документи включва публикации в медиите (основно в „Народен спорт“) за състезанията по водна топка през лятото на 1949 г., включително и за първото републиканско първенство за мъже. Беседите представляват непубликувани разговори с двама участници във финалните мачове – Коста Гецов и Иван Строгов.

Начало на водната топка в България

Водната топка е първият колективен спорт в програмата на модерните летни олимпийски игри. Неговият дебют е на състезанията в Париж през 1900 г.¹ В България водна топка се играе от 1932 г. в София – в началото основно от състезатели по плуване. Година преди това, през 1931 г., е построен басейн „Дианабад“ в столицата и това дава сериозен тласък в развитието на плувните спортове, в частност и на водната топка.

През 1932 г. в. „Спорт“ публикува правилата на играта водна топка. Сформират се два отбора в София – „Левски“ и „АС-23“. На 11 септември 1932 г. тези състави играят първата официална среща за първенство на Софийска спортна област (СОСО) на басейн „Дианабад“. Тя завършва при резултат 0:0. Състезанието е организирано от Комитета за воден спорт, създаден на 1 август 1932 г. към СОСО (Донев, 2019).

Първата международна среща по водна топка е изиграна месец по-късно отново на „Дианабад“. Двубоят е част от приятелски срещи по няколко спорта, проведени през октомври в София между български спортисти и отбори, съставени от британски моряци, пристигнали във Варна с Английската средиземноморска ескадра, базирана на о. Малта. Мачът предизвиква голям интерес сред столичната общественост. Англичаните побеждават със 7:2 сборния отбор на София (Донев 2006).

До 1944 г. официалните срещи са само между отборите на „Левски“ и „АС-23“ за първенство на София.

Фактичката обстановка във водната топка в България 1946-1949 г.

Първата среща по водна топка след 1944 г. се играе на 16 юни 1946 г. на басейн „Република“ при откриването на новия плувен сезон с участието

¹ olympics.com

на отборите на „Левски“ и „Чавдар“ (Панайотов и колектив, 1981). През 1947 и 1948 г. са проведени две областни първенства на София – първото в Перник, а второто в столицата. И в двете първенства участват по четири отбора. През 1947 г. победител е „Рудничар“ от Перник, а през 1948 г. печели „Спартак“ (Алков, 1991).

В различните източници има разминавания относно съставите на участващите отбори в регионалните шампионати. В своите спомени, публикувани през 2008 г., пернишкият плувец и играч по водна топка Игнат Александров разказва, че първенството през 1947 г. първоначално е било обявено като републиканско, но когато „Рудничар“ спечелил и трите си мача срещу отборите от София, а с това и първото място, станало ясно, че е регионално (Цанов и колектив, 2008).

През лятото на 1949 г. в София отбори по водна топка имат „Левски“, „Славия“, „Спартак“ и „Чавдар“. Пернишкият тим е „Рудничар“, в Плевен е сформиран „Септември“, а в Бургас – „Ботев“.

Фактическа обстановка в българския спорт през 1949 г.

По указание на БКП на 12 септември 1944 г. към Отечествения фронт се създава Централен спортен съвет (ЦСС). Той получава пълномощия от правителството да ръководи в организационно и идейно отношение всички организации и дейности, свързани със спорта и телесното възпитание. ЦСС (от 1946 г. вече Централен съвет за физическа култура и спорт – ЦСФС) се изгражда формално като обществена организация, контролирана от БКП и правителството, която установява „народнодемократично“ физкултурно движение.

През 1945 г. се създава Дирекция за физическа култура и спорт (ДФКС) – държавна институция към Министерството на народното здраве. През 1946 г. физкултурните организации са обединени в Народен физкултурен съюз (НФС), който е на подчинение на ЦСФС. Към НФС са формирани осем комитета, един от които е Централният плувен комитет.

Постоянните реорганизации в спорта след 1944 г. са част от политическите идеи за развитието на телесната култура и спорта в сателитните държави, които влизат в съветската зона на влияние след Втората световна война. Реорганизациите се определят от плана за съветизация в областта на телесната култура и спорта в тези страни и структурно-функционалните промени са първата крачка в този процес (Митев, 2001). През януари 1948 г. след противоречия между ЦСФС и ДФКС двете организации са слети в единен Върховен комитет за физическа култура и спорт (ВКФС) – държавен орган към Министерски съвет. Месец и половина по-рано (19 януари 1947 г.) е обнародван нов Закон за физическото възпитание и

спорта. Промените и сливанията налагат последователно съветския модел на организация на спорта и телесното възпитание в България.

Първото републиканско първенство по водна топка през 1949 г.

В издадените от ДКФС през 1946 г. правила за състезанията по плуване, скокове във вода и водна топка са публикувани регулациите, по които те се провеждат (Кутинчев, Иванов, 1946). За водната топка са отделени петнадесет страници, които обясняват правилата на играта, размерите на игрището, съдийския състав и др.

В първата глава „Организационни правила“ навсякъде заедно се споменават и трите спорта (плуване, скокове във вода и водна топка), но само за първите два има специални подраздели за организацията на състезанията. Такива указания за водната топка липсват. Уточнява се, че състезанията могат да бъдат закрити (само за организацията, която ги провежда), открити и отборни (не в смисъла за отборен спорт, какъвто е водната топка, а по отношение на комплексния характер на надпреварите).

В задачите на Дирекцията за физическа култура и спорт изрично е упоменато „да се създаде българска спортно-техническа и популярна книжнина“ от „Отделение за издаване на помагала и пособия“. В правилата от 1946 г. е уточнено, че всеки състезател може да участва само за организацията, която представлява и в която е картотекиран. Регулациите за провеждане на състезанията и спортно-техническите правила в трите спорта са консултирани от четиричленна комисия и рецензирани от Централния плувен комитет към Народния физкултурен съюз, но и от Общоработническия професионален съюз. Дебютното издание на републиканското първенство по водна топка за мъже протича в рамките на отборните състезания по плуване, скокове във вода и водна топка, които имат общо крайно класиране.

От 29 юли до 3 август 1949 г. на басейна на къпалня „Република“ („Мария Луиза“) в София е проведен общоработнически отборен шампионат по плуване, скокове във вода и водна топка. Първенството е в спортния календар на Централния плувен комитет и се организира съвместно с Общоработническия професионален съюз. „В общоработническото първенство ще участват всички работнически дружества, като се изключват дружествата на народната войска, милицията и студентите. Очаква се да бъдат представени градовете София, Варна, Бургас, Лом, Созопол, Видин, Горна Джумая (Благоевград), Марек (Дупница), Стара Загора, Димитрово (Перник), Враца, Ямбол, Пловдив, Пазарджик, Чирпан, Плевен, Русе, Казанлък, Разград, Ловеч, Свищов, Оряхово и Велинград, тъй като в тях има условия за практикуване на плувните спортове и неучастието им не ще бъде оправдано. В общоработническото първенство ще вземат участие задължително

физкултурните дружества, влизащи в Републиканската футболна дивизия. При неучастие получават 0 точки и се класират на последно място. Освен техническото общо крайно класиране по точки ще се прави и друго общо класиране от специална комисия за „най-добре представило се дружество, съобразно състоянието на тима по отношение на дисциплината, формата, техническите резултати и др.“²

За турнира по водна топка от общоработническият шампионат са заявени и участват пет отбора: два от София – „Левски“ и „Славия“, „Рудничар“ от Перник, „Септември“ от Плевен и „Ботев“ от Бургас. Първото място след срещи по системата „всеки срещу всеки“ е за „Левски“ пред „Рудничар“, „Славия“, „Септември“ и „Ботев“. Отборът на „Левски“ печели отборната титла в трите спорта, а комисията присъжда специален плакет на „Ботев“ (Бургас) за „най-добре представило се дружество“.

Републиканското първенство по плуване, скокове във вода и водна топка първо е обявено да се състои от 19 до 22 август 1949 г. на басейн „Република“ в София. Проливен дъжд в столицата отлага началото с два дни и изстудява допълнително водата в басейна. Междувременно Централният плувен комитет е заменен с Републиканска плувна секция, която също на подчинение към НФС. И шампионатът е на производствен принцип. Участват сборни отбори по четири направления: Народна войска – 18 мъже и 4 жени, Общоработнически професионален съюз (ОРПС) – 38 мъже и 13 жени, Народна милиция (МВР) – 41 мъже и 12 жени, „Академик“ и средношколска младеж – 9 мъже. Само в плуването при мъжете първи е отборът на МВР, а при жените – ОРПС.

Според в. „Народен спорт“ противно на очакванията поставянето само на два нови републикански рекорда в плуването се дължи на лошото време, студената вода в басейна и най-вече на новата система на първенството. Спазвайки новите правила заради печеленето на точки, отборите натоварвали много най-добрите си състезатели в различни дисциплини, което се отразило зле на резултатите им. Има и уточнение, че „след отказа на тима на учащите се да участва в републиканското първенство по водна топка първенецът остана да бъде излъчен в две поредни срещи между тимовете на ОРПС и МВР“³. Не се споменава защо и Народна войска, както е анонсирано по-рано, няма отбор по водна топка.

Така при наличието на седем мъжки отбора по водна топка през лятото на 1949 г. в България („Левски“, „Славия“, „Чавдар“ и „Спартак“ от София, „Рудничар“ (Перник), „Септември“ (Плевен) и „Ботев“ (Бургас), регламентът постановява в първото републиканско първенство да играят само два, и то сборни състава.

² В. „Народен спорт“, бр. 523, 18.07.1949 г.

³ В. „Народен спорт“, бр. 536, 18.08.1949 г.

В първата финална среща на 25 август 1949 г. пред 2500 души на басейн „Република“, ръководена от съдията Станчо Станчев, отборът на ОРПС печели победа срещу състава на МВР с 5:2. Във втория двубой на 26 август на същия басейн МВР надделява с 4:3, а рефер на мача е унгарецът Кашаш. Така с общ резултат 8:6 от двете срещи сборният отбор на ОРПС – в първото си и единствено участие в състезание – става първи шампион на България по водна топка.

Съставите на съперниците са:

ОРПС: Димитър Беров, Николай Каранджов, Иван Миладинов – Мачо, Коста Гецов, Любен Туча, Сотир Сотиров, Вили Швертнер.

МВР: Георги Масларски, Христо Велев, Иван Строгов, Атанас Гинчев – Буби, Владимир Кипров, Васил Биолчев⁴.

В състава на първия шампион трима са състезатели на „Левски“ (Каранджов, Туча и Сотиров), а Гецов е от „Славия“. От „Рудничар“ в този състав участва Иван Миладинов, който в следващите десет години е капитан на националния отбор. Отборът на МВР (Народна милиция) е сформиран основно от състезатели на дружество „Спартак“ към министерството. В него играят републиканските шампиони и рекордьори по плуване Гинчев, Биолчев и Строгов. Няма категорични данни, но е много вероятно в състава на МВР да има и играчи извън „Спартак“.

Непубликувани до настоящия момент разговори, проведени от мен с участници във финалните мачове – Иван Строгов (спортен журналист във в. „Отечествен фронт“) и Коста Гецов (голяма фигура в плувните спортове и основател на плуването и водната топка в „Славия“), допълват картината по интересен начин. И двамата, независимо един от друг, споделиха приблизително еднакви неща. Че водата в басейна е била много студена, имало е голям интерес от страна на публиката. Налице е бил и голям ентузиазъм от страна на участниците. Съставът на отборите е бил уточняван до последния момент, най-вероятно заради възможни компромиси от страна на организаторите с регламента по картотекиране с цел сформирани на по-силни отбори за финалите с ватерполисти и плувци, които първоначално не са били заявени за участие в първенството.

Само ден след завършване на състезанието, на 27 август 1949 г. излиза решението на ЦК на БКП „За състоянието на физическата култура и спорта и задачите на партията в тази област“. С това решение окончателно Комунистическата партия се поставя открито над държавните и обществените спортни органи и организации в страната. Потвърждава се окончателно курсът към съветизация на българския спорт, който е поет веднага след 9 септември 1944 г.

⁴ В. „Народен спорт“, бр. 540, 27.08.1949 г.

Една от най-важните последици от това решение е създаването по съветски образец на девет доброволни спортни организации на отраслов и производствен принцип към съответните профсъюзи. Затова е логична догадката, че в навечерието на излизането на решението по върховете на ВКФС и НСФС вече са знаели какво се подготвя. И вероятно поради тази причина са сменили още в средата на активния плувен сезон (лято на 1949 г.) Централния плувен комитет с Републиканска плувна секция. С това може да се обяснят и организационните неуредици на отборното първенство по трите спорта. Вестник „Народен спорт“ дори пише за големите трудности при изчисляване на точките в плуването⁵. Вече бившият Централен плувен комитет бил заложил нова система, но при смяната новите хора от Републиканската плувна секция не били информирани за това.

Първенството е проведено в периода преди окончателното преминаване към съветската организация на спорта в страната. Това се отразява в откровено профсъюзния и отраслов характер на републиканското първенство, а не само на общоработническото преди това.

Заклучение

Първото републиканско първенство по водна топка, макар и с непълноценен за отборните спортове регламент, има важно място в спортната история на България. Затова изясняването на споменатите по-горе неизвестни досега факти и обстоятелствата около провеждането му запълва сериозна празнина в спортните анали.

Неприемливо и трудно осъществимо за спортните игри е сформирането на сборни състави в последния момент. Това се случва във водната топка при наличие на седем мъжки отбора, които биха могли да спорят за републиканската титла при друг регламент на шампионата. Така сложната система на провеждане на отборното първенство по плувни спортове и профсъюзния и отраслов характер на шампионата оставя надпреварата по водна топка само с два участващи отбора.

До 1949 г. измежду всички колективни спортове в България Общоработническият професионален съюз и МВР (Народна милиция) се появяват със свои отбори само във водната топка. Това през същата година не се случва във футбола, баскетбола и волейбола, които са другите спортни игри, освен водната топка, излъчващи държавни шампиони. Във футбола, волейбола и баскетбола през 1949 г. участват отбори на физкултурните дружества, а не на състави, сформирани на производствен и отраслов принцип.

В първото републиканско първенство по водна топка в частност, както и в шампионата по трите плувни спорта, се наблюдават процеси, които ще обхванат целия български спорт през следващото десетилетие. „Целта на

⁵ В. „Народен спорт“, бр. 536, 18.08.1949 г.

преустройството е физкултурното движение да се свърже тясно с производството и социалистическото строителство в страната, в резултат на което физическата култура да се превърне в основен фактор за повишаване производителността на труда“ (Петрова, 1984).

Създадените доброволни спортни организации копират съветския спортен модел и техните профсъюзни отбори в девет отрасли ще са основни субекти в българския спорт до разформироването им през 1959 г. при следващата структурна и организационна реформа.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Алков, П. (1991). Алманах „БФ „Водна топка“. София, 23 [Alkov, P. (1991). Almanah „BF Vodna topka“, Sofia, 23.]
- Вестник „Народен спорт“ (1949), бр. 523, 530, 536, 540, София [Vestnik „Naroden sport“ (1949), br. 523, 530, 536, 540, Sofia.]
- Донев, Й. (2006). Първи стъпки на играта водна топка в България – 1926–1944. – В: Спорт и наука, бр. 4, с. 88 [Donev, J. (2006) Parvi stapki na igrata vodna topka I Balcaria – 1926–1944. – V: Sport i nauka, br. 4, s. 88.]
- Донев, Й. (2019). Еволюция на водната топка. София, 27 [Donev, J. (2006) Evolutsia na vodnata topka, Sofia, 27.]
- Кутинчев, М., Иванов, Л. (1946). Плуване, скокове във вода, водна топка – правила. София, 65–80 [Kutinthev, M., Ivanov, L. (1946). Pluvane, skokove vav voda, vodna topka – pravila. Sofia, 65–80.]
- Митев, Л. (2001). Телесната култура в тоталитарната държава – изграждане на българския модел 1937–1944 г. Дисертация. НСА, София, 254–268 [Mitev, L. (2001). Telesnata kultura v totalitarnata darzava – izgrazdane na balgarskia model 1937–1944 g. Disertatsia. NSA, Sofia, 254–268.]
- Панайотов, Х. и колектив (1981). 50 години плувен спорт в България, София, 88. [Panayotov H. I kolektiv (1981) 50 godini pluyen sport v Balcaria. Sofia, 88.]
- Петрова, Н. (1985). История на физическата култура. София, 258 [Petrova N. (1985) Istorina na fizitheskata kultura. Sofia, 258.]
- Цанов, И. и колектив (2008). Плувният спорт в Перник. София, 24. [Tsanov, I. i kolektiv (2008). Pluvniat sport v Pernik. Sofia, 24.]

olympics.com

докторант Николай Кръстев
Национална спортна академия „Васил Левски“,
тел.: + 359 888 713 253
имейл: nikipras@gmail.com
ORCID ID: 0009-0009-6327-7940

ВРЪЗКА МЕЖДУ АНТРОПОМЕТРИЧНИТЕ ДАННИ И ТЕХНИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ ПРИ 14-ГОДИШНИ БАСКЕТБОЛИСТИ

НИКОЛАЙ ХАДЖИЕВ, ТАТЯНА ДЗИМБОВА

RELATIONSHIP BETWEEN ANTHROPOMETRIC DATA AND TECHNICAL SKILLS IN 14-YEAR-OLD BASKETBALL PLAYERS

NIKOLAY HADZHIEV, TATYANA DZIMBOVA

Резюме. Значението на техническите умения при идентифицирането и развитието на спортисти с потенциал отдавна е признато от изследователи и треньори. Целта на настоящата работа е да се намерят връзките между различни параметри, измервани с помощта на тестова батерия, специално разработена за подрастващи баскетболисти. В настоящото изследване участват баскетболисти, състезаващи се във възраст U14. Направеният анализ на получените от тестовата батерия резултати ясно показва посоката, която треньорът трябва да поеме при следващи тренировки. Наред с високия ръст и голямото тегло, високият аеробен и анаеробен капацитет на подрастващите баскетболисти, техническите умения ще ги направят по-успешни.

Ключови думи: ИТМ, тегло, дрибъл, стрелба, наказателен удар.

Abstract. The importance of technical skills in the identification and development of athletes with potential has long been recognized by researchers and coaches. The present work aims to find the relationships between different parameters measured using a test battery specially developed for adolescent basketball players. The present study involved basketball players competing at the age of U14. The analysis of the results obtained from the test battery clearly shows the direction that the coach should take in subsequent training sessions. Along with tall height and heavy weight, the high aerobic and anaerobic capacity of adolescent basketball players, and their technical skills will make them more successful.

Keywords: BMI, weight, dribbling, shooting, penalty kick.

Въведение

Баскетболът е сложна техническа игра (Karalejić Jakovljević, 2008). Неговият динамичен и интензивен характер изисква от спортистите от ранна възраст да притежават комбинация от различни качества: физика, биологично съзряване, физиологични и психологически качества, както и тактически умения (Guimarães et al., 2021; Bonal et al., 2020; Soares et al., 2020; Stojanović et al., 2018; Ziv et al., 2009). В спорт, характеризиращ се главно с изпълнението на действия като хващане, стрелба, подаване, дрибъл и лъжливи движения, от решаващо значение е играчите да при-

тежават отлични технически умения от ранна възраст (Guimarães et al., 2019; FIBA-WABC, 2016).

Значението на техническите умения при идентифицирането и развитието на спортисти с потенциал отдавна е признато от изследователи и треньори (Eferink-Gemser et al., 2004; Forsman et al., 2016; Williams et al., 2020). Освен това техническите умения очевидно са по-подходящи от антропометричните показатели или физическото представяне в процесите на селекция и специализация при млади баскетболисти, тъй като те са по-малко зависими от разликите в биологичното съзряване (te Wierike et al., 2015; Guimarães et al., 2019a; Guimarães et al., 2020). Този факт е най-вероятната причина, поради която Международната федерация по баскетбол, чрез свързаната с нея Световна асоциация на баскетболните треньори, препоръчва треньорите на младежи да се занимават главно с развитието на баскетболни умения (FIBA-WABC, 2016).

Целта на настоящата работа е да се намерят връзките между различни параметри измервани с помощта на тестова батерия, специално разработена за подрастващи баскетболисти.

Методология

Изследвани лица

В изследването участват 14 баскетболисти от БК „Евробаскет“ – Благоевград на възраст 14 години.

Тестова батерия

В изследването е приложена Комплексна тестова батерия за подрастващи състезатели по баскетбол до U12, U14 и U16, съставена от Мариана Борукова (2022). Резултатите от тестовете са представени в таблица 1.

Анализ на данните

GraphPad Prism (Ver 3.0) е използван за обработка и анализ на данните. Приложен е коефициент на корелация на Пийърсън, който показва линейно измерване между две количествени случайни величини, което ни позволява да знаем интензивността и посоката на връзката между тях.

Резултати и дискусия

В настоящото изследване участват баскетболисти, състезаващи се във възраст U14. За тяхното тестване е приложена тестова батерия, специално разработена за подрастващи баскетболисти, съдържаща 19 теста. Наред с физическото развитие, тази батерия изследва физическата и техническа готовност на състезателите.

Тестовете са проведени веднъж и намерените корелационни зависимости между отделните параметри са представени в таблица 2.

Таблица 1. Комплексна тестова батерия

№	Показатели	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
1	Ръст	cm	1.0	+
2	Тегло	kg	0.5	
3	Body Mass Index	kg/m ²	0.01	
4	Хоризонтален разтег	cm	0,5	+
5,	Вертикален разтег	cm	0,5	+
6	Гръдна обиколка – пауза	cm	0,5	+
7	Гръдна обиколка – разлика	cm	0,5	+
8	Спринт 20 m	s	0.01	-
9	Скок на дължина	m	0,01	+
10	Вертикален отскок от място от два крака	cm	1,0	+
11	Максимален вертикален отскок (в движение)	cm	1,0	+
12	Дълбочина на наклона	cm	1,0	+
13	Бягане совалка	s	0,01	-
14	Тест за бързо придвижване по терена без топка	s	0,01	-
15	Дрибъл и стрелба (време-брой) – разлика	s	0,01	-
16	Ловене, подаване и стрелба в коша (време-брой) – разлика	s	0,01	-
17	Стрелба от позиция – време		0,01	-
18	Стрелба от позиция – вкарани кошове	брой	1,00	+
19	Наказателни удари	%	0,01	+

От получените резултати ясно се вижда, че между голяма част от тях има отрицателна корелационна зависимост. Най-силно изразена е тя при показателите, свързани с размера на тялото и някои тестове за физическа и техническа подготвеност. Размерът на тялото се оказва пречка при изпълнение на скока на дължина. Намерените отрицателни корелационни зависимости между тестове 1–3, 5, 6 показват, че тяло с по-голям размер се премества по-трудно в пространството. Техническите умения при тези състезатели отново не се благоприятстват от по-големите размери. При теста ловене, подаване и стрелба в коша отново по-лоши резултати показват по-високите и по-тежките баскетболисти. Изненадващо е, но подобни резултати се наблюдават и при стрелба за 3 точки. Положителен ефект размерът на тялото има при бягане совалка и отчасти при теста за бързо придвижване по терена без топка.

Таблица 2. Корелационни зависимости на всички измервани параметри в тестовата батерия

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18a	18b	19
1		0,81	ns	0,91	0,91	ns	ns	ns	-0,57	ns	0,62	ns	ns	ns	ns	ns	-0,57	ns	-0,72	ns
2			0,91	0,71	0,77	0,74	ns	ns	-0,69	ns	0,67	ns	0,69	ns	ns	-0,62	-0,81	ns	-0,71	ns
3				ns	ns	0,85	ns	ns	-0,63	ns	0,58	ns	0,71	ns	ns	-0,58	-0,8	ns	-0,58	ns
4					0,93	ns	ns	ns	ns	ns	0,63	ns	ns	0,62	ns	-0,58	ns	ns	-0,74	ns
5						ns	ns	ns	-0,57	ns	0,72	ns	-0,59	0,63	ns	-0,54	ns	ns	-0,78	ns
6							ns	ns	-0,62	ns	ns	ns	0,66	ns	ns	-0,54	ns	ns	ns	ns
7								ns	ns	0,79	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns
8									-0,6	ns	ns	ns	0,82	ns	ns	ns	ns	ns	-0,56	ns
9										ns	ns	ns	-0,74	-0,57	ns	0,58	0,73	ns	0,6	0,55
10											ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns
11												ns	ns	ns	-0,66	ns	ns	ns	-0,74	ns
12													ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns	ns
13														ns	ns	ns	-0,56	ns	-0,64	ns
14															ns	ns	ns	ns	ns	ns
15																ns	ns	ns	0,59	ns
16																	0,61	ns	ns	ns
17																		ns	0,63	ns
18a																			ns	ns
18b																				ns
19																				

*Номерата на тестовете отговарят на номерата им в таблица 1.
18a – брой вкарани за 2 точки, 18b – брой вкарани за 3 точки.

Направеният анализ на получените от тестовата батерия резултати ясно показва посоката, която треньорът трябва да поеме при следващи тренировки. Засилените тренировки, развиващи ключови технически умения в баскетбола, ще доведат до значително подобряване на техните качества. Наред с високия ръст и голямото тегло, високият аеробен и анаеробен капацитет на подрастващите баскетболисти, техническите умения ще ги направят по-успешни.

Заклучение

Прилагането на тестова батерия, специално подготвена за проследяване на състоянието на подрастващите баскетболисти, е изключително ценен инструмент в ръцете на треньорите, който им дава възможност да оценят състезателите си чрез постоянен мониторинг, а в същото време им показва върху какво трябва да концентрират вниманието си при организиране на тренировъчната си дейност.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Борукова, М. (2022). Комплексна тестова батерия за подрастващи състезатели по баскетбол до U12, U14 и U16 и нормативна система. БВБ, София.
Bonal, J., Jiménez, S. L., Lorenzo, A. (2020). The Talent Development Pathway for Elite

- Basketball Players in China. – In: *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17, 5110.
- Elferink-Gemser, M. T., Visscher, C., Lemmink, K. A., Mulder, T. W. (2004). Relation between multidimensional performance characteristics and level of performance in talented youth field hockey players. – In: *J. Sports Sci.* 22, 1053–1063.
- FIBA-WABC (International Basketball Federation – World Association of Basketball Coaches) (2016). *Coaches Manual Level 2*; FIBA-WABC: Mies, Switzerland.
- Forsman, H., Blomqvist, M., Davids, K., Konttinen, N., Liukkonen, J. (2016). The role of sport-specific play and practice during childhood in the development of adolescent Finnish team sport athletes. – In: *Int. J. Sports Sci. Coach.* 11, 69–77.
- Guimarães, E. et al. (2019). The Roles of Growth, Maturation, Physical Fitness, and Technical Skills on Selection for a Portuguese Under-14 Years Basketball Team. *Sports (Basel)* 7, 61.
- Guimarães, E., Baxter-Jones, A. D. G., Williams, A. M., Tavares, F., Janeira, M. A., Maia, J. (2021). Tracking Technical Skill Development in Young Basketball Players: The INEX Study. – In: *Int. J. Environ. Res. Public Health* 18, 4094.
- Guimarães, E., Baxter-Jones, A. D. G., Williams, A. M., Tavares, F., Janeira, M. A., Maia, J. (2020). The role of growth, maturation and sporting environment on the development of performance and technical and tactical skills in youth basketball players: The INEX study. *J. Sports Sci.* 1–13, Advance online publication.
- Guimarães, E. et al. (2019a). How Does Biological Maturation and Training Experience Impact the Physical and Technical Performance of 11-14-Year-Old Male Basketball Players? – In: *Sports (Basel)* 7, 243.
- Karalejić, M., Jakovljević, S. (2008). *Teorija i metodika košarke (Theory and methodics of basketball)*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Soares, A., Leonardi, T. J., Silva, J., Nascimento, J. V., Paes, R. R., Gonçalves, C. E., Carvalho, H. M. (2020). Performance, motivation, and enjoyment in young female basketball players: An interdisciplinary approach. – In: *J. Sports Sci.* 38, 873–885.
- Stojanović, E. et al. (2018). The Activity Demands and Physiological Responses Encountered During Basketball Match-Play: A Systematic Review. *Sports Med.* 48, 111–135.
- Te Wierike et al. (2015). Role of maturity timing in selection procedures and in the specialization of playing positions in youth basketball. – In: *Sports Sci* 33, 337–345.
- Williams, A. M., Ford, P. R., Drust, B. (2020). Talent identification and development in soccer since the millennium. – In: *J. Sports Sci.* 38, 1199–1210.
- Ziv, G., Lidor, R. (2009). Physical attributes, physiological characteristics, on-court performances and nutritional strategies of female and male basketball players. – In: *Sports Med.* 39, 547–568.

ас. Николай Хаджиев
 Югозападен университет „Неофит Рилски“
 тел. +359 889 719 130
 имейл: nimago@swu.bg
 ORCID ID: 0000-0002-3461-2350

доц. д-р Татяна Дзимбова
 Югозападен университет „Неофит Рилски“
 тел. +359 898 939 285
 имейл: tania_dzimbova@abv.bg
 ORCID ID: 0000-0002-1182-0157

ЗНАЧИМОСТ В РЪСТА НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ ПРИ ПОДРАСТВАЩИ ВОЛЕЙБОЛИСТИ

ПЕТЪР КОЛЕВ

SIGNIFICANCE OF PHYSICAL ABILITY LEVEL GROWTH IN ADOLESCENT VOLLEYBALL PLAYERS` TRAINING

PETAR KOLEV

Резюме. Волейболът е спорт с високо ниво на двигателна активност. Ефективността на състезателната дейност до голяма степен е свързана с нивото на развитие на водещите двигателно-координационни качества. Това на свой ред изисква разработването и прилагането в практиката на методика, насочена към повишаване нивото на двигателна дееспособност на волейболистите. Съществен фактор в реализирането на тази дейност е контролът, насочен към установяване на ефекта от нея.

Ключови думи: волейбол, двигателна дееспособност, подрасстващи, физически качества.

Abstract. Volleyball is a sport with a high level of motor activity. The effectiveness of competitive activity is very much related to the level of development of leading motor-coordination qualities. This requires development and practicing a methodology aimed at increasing the level of motor competence of volleyball players. An essential factor in the implementation of this activity is the control on its effect.

Keywords: volleyball, motor activity, adolescents, physical qualities.

Спортната подготовка в областта на волейбола представлява целенасочено използване на средства, методи и форми, с помощта на които се усвояват, развиват и усъвършенстват технико-тактически умения, както и се реализират високи спортни постижения. Цели се достигане на максимално високо ниво на кондиционна, техническа, тактическа, психологическа и състезателна подготовка за постигане на високи спортни резултати (Петров, Зетова, Димитров, 2022).

Във волейбола двигателните способности зависят от комплекс физически качества и функционални възможности, които отчетливо се проявяват в игровата дейност. Успехът на двигателната дейност се определя от разнородността на тези качества, което от своя страна осигурява вземането на правилни решения и подбор на игрови прийоми при различни условия и ситуации, характеризиращи се със сериозен дефицит на време.

Високото ниво на двигателна дееспособност е в основата на високите постижения в областта на волейболния спорт. Всички познати ни от

теорията и методиката на физическото възпитание и спорта двигателни качества се проявяват в една или друга степен в играта и заедно с техническите елементи изпълват нейното съдържание. Контролът върху тези две страни на подготовката на волейболиста е необходим фактор за подобряване на спортните постижения.

Значимостта на физическата подготовка и нивото на двигателна дееспособност за високите постижения в областта на волейболния спорт са водещ мотив в разработките на множество автори.

Бързото развитие на съвременния волейбол и изострената конкуренция на международната сцена налагат непрекъснато усъвършенстване на учебно-тренировъчния процес, постоянно търсене на ефективни средства за повишаване на нивото при младите волейболни резерви. Днес волейболът предявява високи изисквания към развитието на различните страни от подготовката им – техническа, физическа, тактическа, психологическа, теоретична (Мащериакова, 1993).

Съвременният волейбол е атлетична игра, характеризираща се с изключително висока двигателна активност на волейболистите. Ефективното изпълнение на игрови действия, техники и тактически комбинации по време на игра се основава на високото ниво на развитие на двигателните способности на волейболистите (Железняк, Беляев, 2005).

Физическата подготовка на волейболистите е извънредно важна за състезателна дейност. Нивото на двигателна дееспособност на спортистите е в основата на техническото и тактическото майсторство – индивидуално и на отбора като цяло. Подобряването ѝ се осъществява във връзка с други аспекти на обучението (Зациорски, 2009).

Ефективността на прилагане на технически похвати и тактически взаимодействия по време на игра е в пряка зависимост от оптималното ниво на проява на двигателните качества (Антонова, 2015).

Физическата тренировка, макар и спомагателна страна в тренировъчния процес, е абсолютно необходима. Независимо че в тренировките с топка спортистите развиват и редица физически качества, то в съвременния управляван спорт се налага една по-целенасочена работа с измерими величини в областта на атлетизма (Господинов, 2014).

Целта на настоящото изследване е след установяване на нивото на определени показатели за физическа дееспособност и след анализ на получените резултати да се отчете значимостта в прираста на физическото състояние при подрастващи волейболисти във възрастовата граница под 16 години.

Задачи на изследването:

1. Установяване нивото на определени специфични за волейболната игра двигателни качества в началото и в края на изследвания период при момчета, трениращи волейбол.

2. Изчисляване средните стойности на изследваните показатели.
3. Изчисляване на прираста в развитието на двигателните качества и установяване на неговата значимост.
4. Сравняване на получените средни стойности на изследваните показатели със стойностите, отговарящи на високо ниво на физическа дееспособност за съответната възраст.
5. Формулиране на съответните изводи и препоръки относно работата за подобряване или поддържане на оптимално ниво на физическа дееспособност.

Методика

Предмет на изследване е спортно-педагогическият процес, насочен към развитие на определени физически качества, пряко свързани с високото ниво на подготовка в областта на волейболния спорт.

Обект на изследване е двигателната дееспособност на подрастващи волейболисти.

Обхват на изследването са 99 перспективни състезатели по волейбол, представители на 21 клуба от цялата страна (родени в периода януари–декември 2008 г.)

Изследването е проведено в периода месец май 2022 г. – май 2023 г.

Използвани методи:

- Метод на контрол и оценка – спортно-педагогическо тестиране.
- Вариационен анализ за установяване средните стойности на изследваните показатели за физическа дееспособност.
- Сравнителен анализ, t-критерий на Стюдент – за доказване или отхвърляне на нулевата хипотеза относно значимостта на разликите между средните нива на наблюдаваните признаци.
- *Сравнителен анализ* – сравняване на средните стойности със стойности, препоръчани от специалистите в областта на волейболния спорт и отговарящи на високо ниво на двигателна дееспособност.

Волейболистите са тествани от Българска федерация по волейбол два пъти в началото и в края на изследвания период с цел предварителен подбор на разширен състав от състезатели за национална гарнитура на България, момчета под 16 години.

Снети са показатели (табл. 1), насочени към определяне нивото на:

- специална бързина във волейбола
- взривна сила на горни крайници
- взривна сила на долни крайници.

Таблица 1. Изследвани показатели за физическа дееспособност

№	Показатели	Мерни единици	Точност на измерване
1.	Специална бързина 9-3-6-3-9	сек	0,01
2.	Отскок на дължина от място	см	0,1
3.	Отскок височина от място	см	0,1
4.	Отскок височина със засилване	см	0,1
5.	Хвърляне на пълна топка 3 кг	см	0,1

И трите двигателни качества са определящи за нивото на общата физическа, техническа, тактическа, игрова подготовка в областта на волейболния спорт и са решаващи за крайния резултат в спортното състезание.

Началото на анализа е свързано с установяване на средните стойности и вариативност на изследваните признаци. Коректното интерпретиране на резултатите от изследването налага използване на метода на вариационен анализ. Чрез него определяме нормалността в разпределението, еднородността на групите и разсейването на стойностите по изследваните показатели. Получените резултати са представени в таблица 2 – първо тестване, и таблица 3 – второ тестване. Определено е средното равнище и вариативност на показателите за физическа дееспособност на изследваните волейболисти. От получените стойности на коефициентите на асиметрия (A_s) и ексцес (E_x) при равнище на значимост $\alpha = 0,05$ може да се приеме, че разпределението на променливите от тези две групи показатели е нормално.

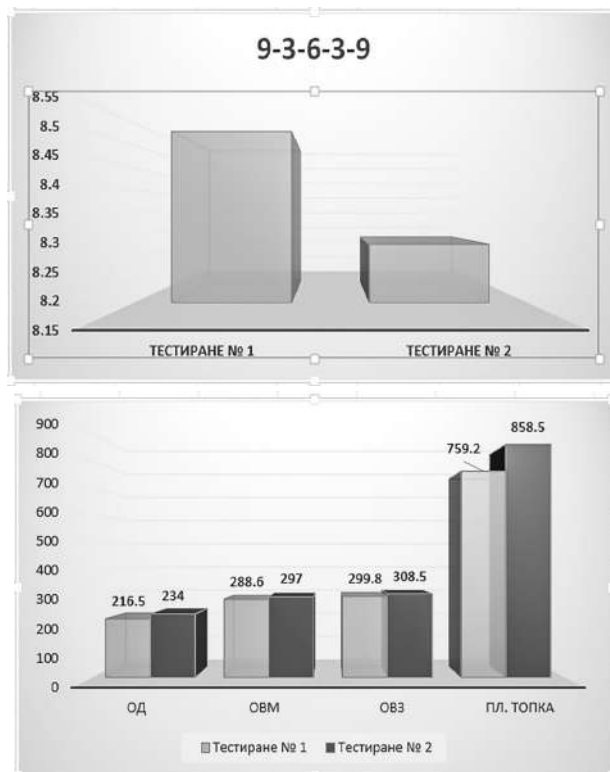
Таблица 2. Вариационен анализ на резултатите от показателите за физическа дееспособност след първо тестване

№	Показатели	n	Xmin	Xmax	R	X	S	V%	As	Ex
1	Специална б-на 9-3-6-3-9	42	7,13	9,86	2,73	8,53	0,61	7,15	0,3	- 0,3
2	Отскок дължина от място	42	157	273	116	216,5	24,9	11,5	0,093	0,258
3	Отскок височина от място	42	260	314	54	288,6	11,8	4,09	-0,53	0,258
4	Отскок височина със засилване	42	43	98	55	299,8	11,9	17,7	0,513	0,523
5	Хвърляне на пл. топка 3 кг	42	570	1080	510	759,2	101	13,3	1,025	2,583

Таблица 3. Вариационен анализ на резултатите от показателите за физическа дееспособност след второ тестване

№	Показатели	n	Xmin	Xmax	R	X	S	V%	As	Ex
1	Специална б-на 9-3-6-3-9	57	6,80	9,89	3,09	8,28	0,58	7	0,2	0,561
2	Отскок дължина от място	57	170	290	120	234	23,6	10,1	-0,111	0,401
3	Отскок височина от място	57	256	330	74	297	14,01	4,7	-0,664	1,294
4	Отскок височина засилване	57	270	345	75	308,5	14,07	4,6	-0,36	1,058
5	Хвърляне на пл. топка 3 кг	57	620	1300	680	858,5	134	15,6	0,484	1,004

На фигура 1, 2 е представен прирастът в резултатите, постигнат за разглеждания период. Прави впечатление, че всички показатели отбелязват нарастване на нивото.



Фиг. 1, 2. Прираст на резултатите за физическа дееспособност

Следващият етап от изследването е насочен към проверка на статистическата значимост в прираста на показателите за физическа дееспособност. По този начин установяваме дали постигнатия растеж в нивото на двигателни качества е закономерен или се дължи на случайни фактори. По-голямата част от състезателите са тествани еднократно само при първото или само при второто тестване. 11 от тях са преминали и през двете тествания. За проверка статистическата значимост на разликите между постигнатите в началото и в края на изследването резултати сравняваме средните равнища на показателите, като използваме t-критерия на Стюдънт за независими извадки и количествени променливи с нормално разпределение при гаранционна вероятност $P_t \geq 95\%$. За приемане или отхвърляне на нулевата хипотеза (H_0), която гласи, че няма статистически достоверна разлика в сравняваните показатели, сравняваме табличната стойност на критерия (t_α) с изчислената емпирична стойност (t_{emp}). За групата от 11 човека правим същия сравнителен анализ, като използваме t-критерия на Стюдънт за зависими извадки и количествени променливи с нормално разпределение при същата гаранционна вероятност.

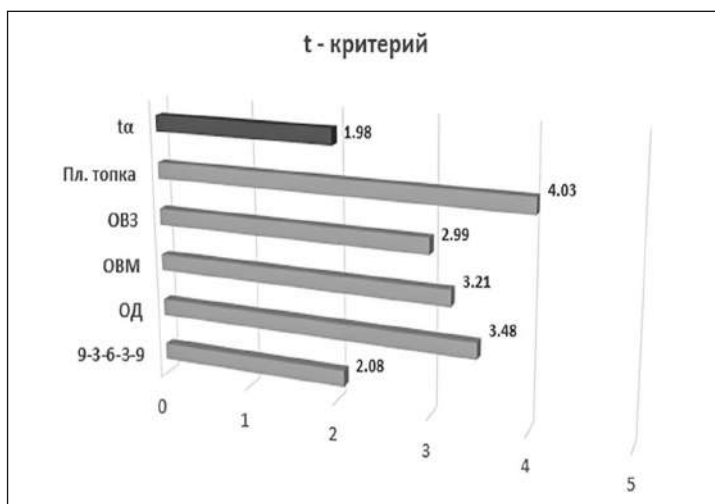
Резултатите, получени след прилагане на t-критерия на Стюдънт за изследваните показатели (табл. 4, фиг. 3), дават информация за статистическата значимост на посочените разлики. Изчислени са емпиричните стойности на критерия, след което е направено сравнение между тях и критичната му стойност за съответната съвкупност, която в случая е $t_\alpha = 1,98$.

Таблица 4. Достоверност на разликите при средните нива на двете групи (независима извадка) за показателите за физическа дееспособност

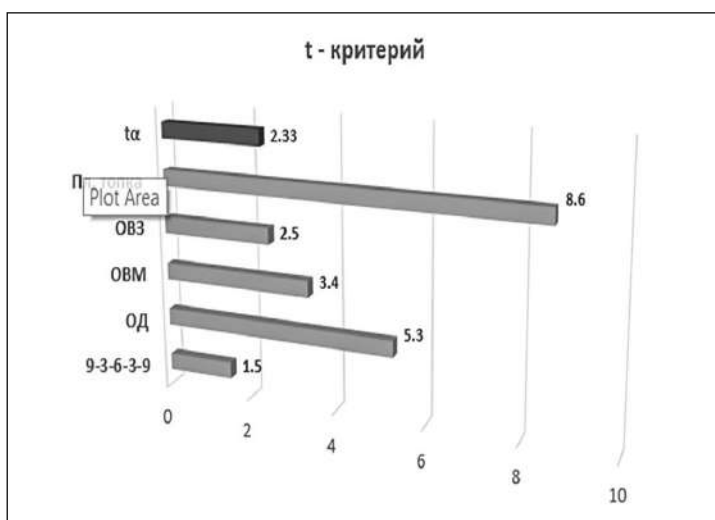
Показател	Начало			Край			D	T	P(t)
	n1	X1	S1	n2	X2	S2			
9-3-6-3-9	42	8,53	0,61	57	8,28	0,58	0,25	2,08	96,1
Отскок дължина	42	216,55	24,9	57	233,67	23,6	17,11	3,48	99
Отскок от място	42	288,6	11,8	57	297,2	14,01	8,58	3,21	98
Отскок със засилване	42	299,8	14,84	57	308,5	14,07	8,58	2,99	96
Плътна топка	42	759,2	101,1	57	858,5	133,8	99,27	4,03	100

След сравнение на получените стойности за t-критерий на различните показатели с критичната стойност за тази съвкупност от изследвани лица $t_\alpha = 1,98$ забелязваме, че при всички от тях t_{emp} е с по-високи стойности, което ни дава основание за отхвърляне на нулевата хипотеза и приемане на прираста на двигателни качества за статистически значим. Що се отнася до групата от 11 човека, след анализ на получените резултати (табл. 5, фиг. 4) забелязваме стойности на показателя за специална бързина $t_{emp} < t_\alpha = 2,23$.

При тази група състезатели липсва значим прираст по показателя за специална бързина и установеният такъв се дължи на случайни признаци, най-вероятно е следствие на естествения растеж на състезателите.



Фиг. 3. Значимост в прираста на показателите за физическа дееспособност, независима извадка

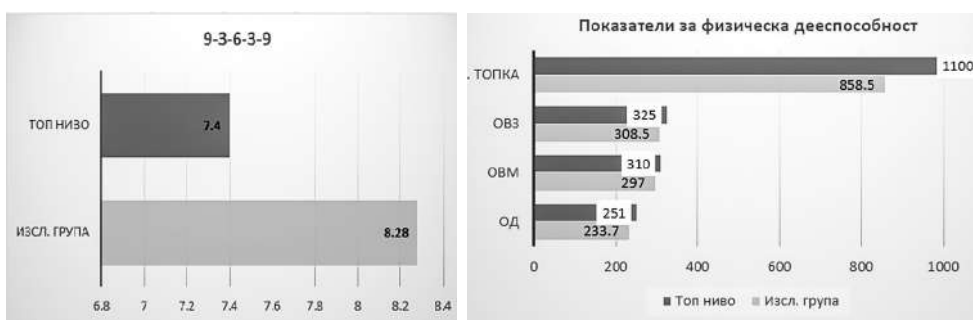


Фиг. 4. Значимост в прираста на показателите за физическа дееспособност група 11 състезатели, зависима извадка

Таблица 5. Достоверност на разликите при средните нива на двете групи (зависима извадка 11 състезатели) за показателите за физическа дееспособност

Показател	Начало			Край		D	T	P(t)
	n	X1	S1	X2	S2			
9-3-6-3-9	11	8,54	0,61	8,35	0,58	0,18	1,5	84
Отскок дължина	11	210,5	33,3	236,1	33,9	25,5	5,3	100
Отскок от място	11	290,7	9,1	302,6	9,7	11,9	3,4	99,3
Отскок със засилване	11	301,5	12,2	312,7	12,1	11,3	2,5	96,8
Плътна топка	11	710	155,8	838,2	128	128,2	8,6	100

С цел постигане на максимална коректност при формулиране на търсените изводи и препоръки правим сравнителен анализ между средните стойности на постигнатите при второто тестиране показатели и стойностите, които отговарят на високо ниво на двигателна дееспособност за съответната възрастова група. Последните стойности са формулирани от специалистите в областта на волейболния спорт (Клещев, Фурманов, 2011; Петров, Зетова, Димитров, 2022) и се явяват своеобразен критерий за определяне на физическа дееспособност при активно занимаващи се със спорта волейбол. Резултатите са онагледени на фигура 5. От нея е видно, че моментното състояние на физическа подготовка при изследваните състезатели е по-ниско от това, което отговаря на високо ниво. Единици са тези състезатели, които покриват изискванията за топ ниво. По показатели: специална бързина 1 състезател, взривна сила отскок дължина от място – 10, взривна сила отскок височина от място – 3, взривна сила отскок височина със засилване – 3, взривна сила горни крайници – 7. Отчитаме твърде малък брой състезатели с високо ниво на двигателна дееспособност на фона на цялостната бройка изследвани волейболисти.



Фиг. 5. Сравнителен анализ между средните стойности и стойностите, отговарящи на високо ниво на физическа дееспособност

След направените анализи формулираме следните **изводи и препоръки**:

- Независимо от постигнатия значим ръст в рамките на изследвания период, наблюдаваме ниво на двигателна дееспособност, по-ниско от необходимото за изследваната възраст. Когато говорим за потенциални бъдещи национални състезатели, очакванията са за ниво, по-високо или равностойно на препоръчаното от специалистите топ ниво за съответната възрастова група.
- В определени клубове в България явно не се работи целенасочено за високо ниво на двигателни качества, доказателство за това е липсата на значим прираст при качеството специална бързина в групата от 11 състезатели.
- Отчитайки значим прираст в нивото на двигателна дееспособност при по-голямата група състезатели за изследвания период, стигаме до извода, че пропуски са направени в по-ранен етап от подготовката им. Съзнателно или не в много клубове в етапа на начална подготовка с цел постигане на по-добри класирания в състезания се набляга повече на техническата подготовка за сметка на двигателните качества.
- Необходима е целенасочена работа за издигане нивото на двигателна дееспособност на изследваната група, както и на всички състезатели от разглежданата възраст във всички клубове в България. С особена важност това се отнася за качествата специална бързина и взривна сила на долни крайници във вариант отскок на височина след засилване. В конкретния случай върху постижението влияе техниката на засилване и отскок, която е специфична за волейбола. Развитието на двигателни качества и усъвършенстването на техниката на волейболната игра е нужно да се извършва в единство и взаимовръзка (Колев, 2019).
- Към изследваните показатели да бъдат добавени и такива, насочени към координацията и гъвкавостта на волейболистите. И двете са от значение за високите постижения в този спорт.
- Да се завиши качеството на контрол върху нивото на физическа подготовка още в етапа на начално обучение като за критерии се съблюдават посочените от специалистите в областта на волейболния спорт стойности, отговарящи на много добро и високо ниво на специфичните за волейболния спорт показатели, а именно бързина, взривна сила на долни и горни крайници, специална ловкост, гъвкавост.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Антонова М. (2015). Вариативност на физически и технически показатели на волейболисти от спортните училища. – В: Научни трудове на Русенския университет. Т. 54, серия 8.2, 131–134.
- Господинов В. (2014). Живот, отдаден на волейбола. Спомени, анализи, тренировъчни практики. София: Българи.
- Железняк, Ю. Д., Беляев А. В. (2015). Волейбол методическое пособие по обучению игре. Терра-спорт.
- Зациорски В. М. (2009). Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. Советский спорт, 20.0
- Клещев, Ю. Фурманов, А. (2011). Юный волейболист. Москва: ФиС.
- Мащериакова, О. (1993). Оптимизация технико-тактической подготовленности юных волейболисток на основе развития специальной ловкости, Диссертация. Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры имени П. Ф. Лесгафта.
- Петров, Г., Зетова, А., Димитров, Н. (2022). Ние играем волейбол. Треньорско помагало.
- Kolev P. (2019). Relations and dependencies between different aspects of adolescent volleyball players training. – In: Research in Kinesiology. Vol. 47, No. 1–2, 16–18.

гл. ас. д-р Петър Колев
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
тел.: 0884083287
имейл: kolev.pepi@gmail.com
ORCID ID: 0000-0003-2616-2596

АНАЛИЗ НА ВЛИЯНИЕТО НА ЪГЛОВИТЕ, НАКАЗАТЕЛНИТЕ И СВОБОДНИТЕ УДАРИ ВЪРХУ РЕЗУЛТАТИТЕ И КРАЙНОТО КЛАСИРАНЕ В ГРУПА „Е“ ОТ ЕВРОПЕЙСКИТЕ КВАЛИФИКАЦИИ ПО ФУТБОЛ ЗА МЛАДЕЖИ ДО 21 ГОДИНИ ПРЕЗ 2021–2022

ЯВОР ВЪЛЧИНОВ

ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF CORNERS, PENALTY AND FREE KICKS ON THE RESULTS AND FINAL CLASSIFICATION GROUP IS IN THE EUROPEAN U21 QUALIFIERS IN 2021–2022

YAVOR VALCHINOV

Резюме. Статичните ситуации във футбола и по-специално корнерите, свободните удари и дузпите играят решаваща роля в голям процент за изхода на мача. Изборът на изпълнение на стандартни ситуации се основава на различни фактори и подлежи на динамични промени по време на играта. Това проучване има за цел да анализира влиянието на статичните (фиксираны) позиции в мачовете, изиграни от квалификационния цикъл на Европейското първенство за младежи до 21 години през сезон 2020–2021 и да оцени ефекта на стандартните ситуации върху общото представяне на отборите в групите и крайното класиране. За постигане на поставената цел беше извършен задълбочен сравнителен анализ на всичките 30 мача, изиграни в споменатата квалификационна група. Освен това бяха анкетирани 60 български треньори с различни професионални лицензи за техните виждания и предпочитания по отношение на корнери, свободни удари и дузпи. Данните показват, че разгръщането на зонава отбрана като противодействие на статичните ситуации е най-успешно. С оглед на всички резултати от направените изследвания, ние твърдим, че успешно използване на корнери, свободни удари и наказателни удари във всеки един мач, влияе до голяма степен върху изхода на един футболен мач, както и върху крайното класиране в дадена конкуренция. Статичните ситуации във футбола печелят титли, купи, турнири.

Ключови думи: футбол, ълови удари, наказателни удари, свободни удари, влияние, младежи до 21 години, европейски квалификации.

Abstract. Static situations in football and in particular corners, free kicks and penalty kicks play a decisive role to a large percentage for the outcome of a match. The choice of execution of standard situations is based on various factors and is subject to dynamic changes during the game. This study aims to analyze the impact of static (fixed) positions in matches played in the European Under-21 Championship qualifying cycle in the 2020–2021 season and to assess the effect of the standard situations on teams' overall group performance and final ranking. To achieve the set objective, a thorough comparative analysis of all 30 matches played in the said qualifying group was carried out. In addition, 60 Bulgarian coaches, with different professional licenses, were surveyed about their views and preferences regarding corners, free kicks and penalty kicks. The data suggests that deploying a zone defense as a counter to static situations is most successful. In view of all the results of the research done, we claim that the successful use of corners, free kicks and penalty kicks in any one match, influences to a great extent

the outcome of a football match, as well as the final ranking in a given competition. Static situations in football win titles, cups, tournaments.

Keywords: *football, corner kicks, penalty kicks, free kicks, impact, under-21, European qualifiers.*

Една от основните причини, поради които футболът се отличава като спорт в световен мащаб в сравнение с останалите спортове, е ниският брой отбелязани голове (Abt, Dickson, Mummery, 2002). Това е дало повод на много автори да разсъждават как да се повиши реализирането на попадения във футболната игра; да определят начините за постигането им и да търсят нови формули за покачване на резултатността (Carey, Smith, Smith, Shepherd, Skriver, Ord, Rutland, 2001). J. Castelo достига до заключението, че ключовият момент при решаването на изхода от един футболен дуел между два отбора на едно и също ниво са статичните положения (Castelo, 2009). Като най-важни сред тях се открояват ъгловите удари (Borr s, Baranda, 2005; Mota, 2007; Olsen, Larsen, 1997; Pino, 2002). Авторите Yamanaka, Nishikawa, Yamanaka & Hughes (2002) изчисляват, че в един мач изпълнените корнери са между 9 и 11. Аналитично изследване на ъгловите удари по време на Световното първенство по футбол за жени през 2007 г. в Китай показва, че всеки отбор може да изпълни средно по 4,7 корнера на мач и след всеки 17,6 корнера се отбелязва гол (Griesinger, 2016). Заключението, което прави Schiffer (2011) е, че във всяка втора футболна среща се бележи попадение след ъглов удар. При мъжкия футбол обаче е различно. На Европейското първенство през 2012 и Световното първенство през 2010 всеки 57-и ъглов удар е гол (Dirscherl, Huck, 2011) и този факт води до най-различни интерпретации, с цел подобряване на резултатността. Същите автори твърдят, че в съвременния футбол на най-високо професионално ниво, където анализите, тренировъчният процес и самата игра са изключително детайлизирани, водещата цел е максимизирането на успеха (Dirscherl, Huck, 2011,).

Един от най-вълнуващите моменти по време на футболен мач, без съмнение, е изпълнението на наказателен удар. Вратар срещу изпълнител на дузпа. Това е често срещана ситуация в тази така заплениваща игра, която може да определи победителя, да роди герои или грешници. Погледнато от различен ъгъл, броят на ярките индивидуалности на световната и европейската сцена, играчите, които благодарение на финеса, импровизацията и футболния си интелект накланят везните в даден мач, все повече намалява. Треньорите искат да имат играчи в отборите си, които са майстори на статичните положения, а също и вратари, които не позволяват да бъдат преодолявани (Gnändinger, Geppert, Ickstadt, 2019).

От друга страна, съвременната тренировка трябва да осигурява непрекъснат растеж на спортното майсторство на футболиста. По своя ха-

рактър тя трябва да бъде близка до характера на самата игра. Така ще бъде най-полезна и ефективна, като успешно ще решава задачите, които ѝ се поставят. Авторите Atanasov, Ignatov, Lovkov препоръчват да се увеличи броят на практическите занимания със състезателите с цел повишаване функционалните им възможности (Atanasov, Ignatov, Lovkov, 2019). Чрез оптимизиране на тренировъчния процес и подобряване на физическата дееспособност на футболистите ще се постигне по-добра хомогенност на физическото им състояние (Ignatov, Atanasov, 2017).

От трета страна, в днешно време става все по-трудно да се следи движението на всички играчи поради интензификацията на играта. В един спорт, в който няма почивки, няма прекъсвания на играта от трениорите и много пъти двубоите се решават от спонтанни индивидуални решения, тактическите схеми са един от начините, по които трениорите се опитват да оформят това, което искат да видят на терена (Игнатов, Димов, 2014).

В съвременния футбол повечето отбори са организирани по перфектен начин в защитната фаза на играта. Създаването на голово положение от игрова ситуация се реализира все по-трудно. В съвременното развитие на футболната игра значението на статичните положения и използването им като предпочитан атакуващ елемент нараства с всеки изминал ден. Съществена роля, разбира се, играе и начинът, по който защитаващият се отбор подхожда при статични положения в негова вреда. Кой е предпочитаният вариант на отбранителни действия – зонава, персонална или смесена защита? Поставят ли се хора на гредите? Как различните детайли при подредбата, действията и движението на двата отбора биха довели до предимство на единия или другия? Всеки футболен трениор, мениджър или специалист има свое разбиране за подхода на отбора си, когато изпълнява или когато трябва да противодейства на статични положения. Определящи фактори са футболната философия, клубните традиции, профилите на състезателите, с които се разполага, заложените краткосрочни и дългосрочни цели, т.н.

От гореизложеното произтича **целта** на нашето изследване, а именно да бъде анализирано влиянието на ъгловите, наказателните и свободните удари, използвани от отборите в група „Е“ на европейските квалификации до 21 г. през 2021–2022, върху постигнатите резултати и крайното класиране.

Основни задачи

1. Да извършим теоретична обосновка по изследвания проблем.
2. Да изследваме ефективността на споменатите статични положения и да идентифицираме ключовите променливи, които биха определили процента успеваемост.

3. Чрез сравнителния анализ на база постигнати резултати и класиране, да се определи влиянието на ъгловите, наказателните и свободните удари, използвани от отборите до 21 г. в квалификационна група „Е“ за сезон 2021–2022.

4. На базата на анкетираните 60 български треньори с различни професионални лицензи да установим техните виждания и предпочитания по отношение начинът на противодействие на ъглови, наказателни и свободни удари.

5. Да представим анализ на резултатите и дискусия и да направим заключение.

Контингент на изследването са изиграните 30 мача от 6-те отбора в продължение на една година в група „Е“ на европейските квалификации до 21 г. през 2021–2022 г.

Методика на изследването

Проследяването на влиянието на ъгловите, наказателните и свободните удари беше извършено чрез наблюдение и сравнителен анализ.

Всеки отбор от анализираната квалификационна група „Е“ до 21 г. е изследван във всичките му 10 мача – пет като домакин и пет като гост. Отразени са броят на всички голове в групата, както и тези след ъглови, наказателни и свободни удари, постигнатите резултати и окончателната позиция в крайното класиране.

В помощ на изследването бе и проведената анкета сред 60 български треньори, притежаващи различни треньорски УЕФА лицензи.

Въпросите в проведената анкета целят да установят вижданията и предпочитанията на българските треньори по футбол относно няколко ключови фактори, свързани с изпълнението и противодействието на ъглови, наказателни и свободни удари, както и относно мястото на статичните положения в тренировъчния седмичен цикъл. Получените резултати са съпоставени между треньорите, притежаващи УЕФА „А“ и УЕФА „ПРО“ лиценз, от една страна, и тези с УЕФА „В“ и УЕФА „С“, от друга.

В изследването е използвана платформата за видеоанализи (<https://football.instatscout.com>), за да даде визуална представа за някои от възловите изпълнения на анализираните статични положения по време на квалификационния цикъл.

Анализ на резултатите

Както може да се види на таблица 1, след изиграните мачове от квалификационна група „Е“ първите два отбора се класират директно за предстоящото европейско първенство. Нидерландия като първи в групата, а Швейцария като най-добър втори от всички втори отбори от всички групи.

Във всичките изиграни 30 мача в групата са отбелязани 87 гола, средно по 2,9 гола на мач. От тези 87 попадения, 22 са реализирани след изпълнение на ъглов удар, страничен или директен фаул и наказателен удар, като съотношението е 10:7:5, а процентно резултатът е следният – 25% от головете в групата са от споменатите статични положения. Как и дали влияят те върху подредбата в крайното класиране е обект на това изследване.

Таблица 1. Крайно класиране в група „Е“

Отбор	Мачове	Победи	Равни	Загуби	Гол. разлика	Точки
1. Нидерландия	10	8	2	0	32:3	26
2. Швейцария	10	7	2	1	22:6	23
3. Молдова	10	3	3	4	7:12	12
4. Уелс	10	3	2	5	15:14	11
5. България	10	2	4	4	10:11	10
6. Гибралтар	10	0	1	9	1:41	1

В таблица 2 са отразени отбелязаните голове от статични положения от всеки един от отборите. С най-много такива попадения е Нидерландия със 7, следвана от Швейцария и Уелс по 4, Молдова и България по 3 и Гибралтар с 1.

От посочените резултати става ясно, че отборът реализирал най-много голове след ъглови, свободни и наказателни удари е първи в крайното класиране. Отборите, заели II и IV място са отбелязали по 4, а III и V по 3. Последният отбор в класирането има само едно попадение от наказателен удар. Парадоксът в класирането е всъщност отрицателната голова разлика на Молдова, позиционирана на III място.

Таблица 2. Отбелязани голове от статични положения група „Е“

Отбор	Ъглов удар	Страничен/ директен фаул	Дузпа	Общо
1. Нидерландия	6	0	1	7
2. Швейцария	1	2	1	4
3. Молдова	1	2	0	3
4. Уелс	1	2	1	4
5. България	1	1	1	3
6. Гибралтар	0	0	1	1

На фигура 1 е показано процентното съотношение на отбелязаните попадения от анализирани статични положения в квалификационната група. От 22 гола Нидерландия е реализирала 32% от тях, Швейцария и Уелс по 18%, Молдова и България по 14%, а Гибралтар – 5% .



Фиг. 1. Процентно съотношение на отбелязаните попадения в група „Е“

От таблица 3 се вижда, че най-много отбелязани голове като домакин и като гост е отбелязал отборът на Нидерландия. Вторият в класирането Швейцария е втори и по брой реализирани попадения в домакинските си срещи, а четвъртият Уелс бележи предимно във визитите си.

Таблица 3. Отбелязани и допуснати голове в група „Е“

Отбор	Допуснати голове		Отбелязани голове	
	Домакин	Гост	Домакин	Гост
1. Нидерландия	1	2	19	13
2. Швейцария	3	3	15	7
3. Молдова	6	6	3	4
4. Уелс	3	11	3	12
5. България	5	6	5	5
6. Гибралтар	23	18	1	0

В следващата таблица 4 са отразени само допуснатите и реализираните голове от ъгли, свободни и наказателни удари като домакин и гост на всеки от отборите. Тук впечатление прави фактът, че всичките реализирани 7 гола на Нидерландия са при гостуванията на отбора, докато през целия квалификационен цикъл лалетата не са допуснали нито едно попадение след статично положение във вратата си. Швейцария получи 2 гола при домакинството си на Нидерландия и това им коства 3-ите точки, Молдова и България повече получават голове, отколкото реализират след стандартни положения, а Гибралтар, благодарение на превърнатата в гол дузпа, спечелиха единствената си точка в групата.

Таблица. 4. Допуснати и реализирани голове от ъглови, свободни и наказателни удари в група „Е“

Отбор	Допуснати голове		Отбелязани голове	
	Домакин	Гост	Домакин	Гост
1. Нидерландия	0	0	4	3
2. Швейцария	2	0	2	2
3. Молдова	3	1	1	1
4. Уелс	1	2	0	4
5. България	2	3	1	2
6. Гибралтар	5	2	1	0

Таблица. 5. Статичните положения и спечелените точки в група „Е“

Мач	Резултат	Брой голове от статични положения	Спечелени точки
1. Молдова – Швейцария	1:1	1 – дузпа за Швейцария	1 т. за Швейцария
2. България – Швейцария	0:1	1 – директен фаул за Швейцария	3 т. за Швейцария
3. Швейцария – България	1:0	1 – корнер за Швейцария	3 т. за Швейцария
4. Молдова – Уелс	1:0	1 – страничен фаул за Молдова	3 т. за Молдова
5. Уелс – Нидерландия	0:1	1 – корнер за Нидерландия	3 т. за Нидерландия
6. Швейцария – Нидерландия	2:2	2 – корнера за Нидерландия	1 т. за Нидерландия
7. Молдова – България	0:2	2 – корнер и директен фаул за България	3 т. за България
8. Гибралтар – България	1:1	1 – дузпа за Гибралтар	1 т. за Гибралтар

На таблица 5 е онагледена важноста на статичните положения, в частност на ъгловите, свободните и наказателните удари във футбола. От изиграни 30 мача в група „Е“ на европейските квалификации до 21 г. през сезон 2020–2021, цели 8 са решени след изпълнения на стандартни ситуации. Нидерландия печели точка с два гола от корнер, в пряк двубой за I място в групата като гост на Швейцария. Трудна победа постигат лалетата при гостуването на Уелс с 0:1 след изпълнение на корнер. Швейцария 2 пъти печели срещу България след директен фаул и късо разиграване на ъглов удар, като и двата мача завършват с победи с 1:0 за втория в крайното класиране. Дузпа пък носи точката на швейцарците при визитата им на Молдова. Молдовците от своя страна печелят изключително важна битка при домакинството си на Уелс, в пряк сблъсък за III място в групата. Победата е постигната след изпълнение на страничен фаул. Двете попадения

на България при гостуването в мача срещу Молдова носят ценни 3 т. на старта на надпреварата. И историческата точка, постигната от Гибралтар в групата, в домакинството срещу България, е спечелена след точно изпълнение на наказателен удар. Тези 8 мача показват, че всеки от отборите в групата се е възползвал в даден мач от важноста на статичните положения, но двата отбора, заели първите две места, са спечелили най-голям брой точки след стандартни ситуации: Нидерландия – 4 точки, Швейцария – 7 точки. Нидерландия от своя страна е единственият отбор в групата, който не допуска нито един гол след статично положение през целия квалификационен цикъл.

Дискусия и анализ

Отчетените резултати от мачовете от квалификационна група „Е“ по отношение на стандартните ситуации и тяхното влияние както върху крайния резултат от даден мач, така и върху окончателното класиране в групата показват, че статичните положения са от изключителна важност във футболната игра. Отборът, отбелязал най-много голове след изпълнение на ъглови, наказателни и свободни удари и не допуснал такива, безапелационно заема първото място в анализираната квалификационна група, а именно Нидерландия. Основното оръжие на лалетата са ъгловите удари, след които са отбелязали 6 попадения. 22% от всичките им голове са след стандартни ситуации.

Вторият в класирането, Швейцария, общо има най-много попадения след статични положения и най-малко допуснати такива в сравнение с тимовете, класирали се след него. 18% от всичките им голове са след стандартни ситуации, като при тях се забелязва смесица от трите елемента. Неслучайно, благодарение и на този аспект от футболната игра, двата отбора се класират категорично за европейското първенство.

Анализът показва, че се стига до отбелязване на голове след ъглови удари, когато противникът използва персонална защита, а изпълнението е насочено към вратата. Страничните свободни удари са най-ефективни, когато опонентът се защитава зоново, а изпълнението е топката да бяга от вратата. Наказателните удари са по-особен елемент и успехът зависи от индивидуалните качества и психическата устойчивост на изпълнителя. Категоричният начин на реализираните дузпи в групата не дадоха никакъв шанс на вратарите. Съществен интерес представлява и начинът, по който се защитава отборът на Нидерландия при корнери за противника. Може би зоновата подредба е тази, която не позволи на опонентите в мачовете срещу лалетата да им отбележат гол след ъглов удар. Тимът на Нидерландия е единственият в групата, който използваше тази разновидност на защита при стандартните ситуации.

С оглед на финалните резултати на отборите от групата може да се констатира, че освен гореспоменатите силни страни при изпълнението на статични положения, е от изключителна важност и начинът на противодействие за недопускането на попадения след ъглови и свободни удари. Резултатите от анкетата, проведена сред български треньори, притежаващи УЕФА лицензи изразяват мнения, които подкрепят в по-голямата си част изводите от анализа на мачовете от квалификационната група. Треньорите се обединяват около твърдението, че на 100 мача, процентът на успешните статични положения, водещи до отбелязване на гол варира между 10% и 30%, което потвърждава анализите на това проучване. Българските специалисти са на мнение, че най-уязвимият подход при защита срещу стандартни ситуации е персоналният (основно треньори, притежатели на УЕФА „ПРО“ и УЕФА „А“ лиценз). Тези с по-ниските нива лицензи твърдят, че това е зоновата защита, а смесеният тип отбрана има най-малко поддръжници. Безспорно в анализирания мачове от група „Е“ най-много голове са отбелязани след изпълнение на свободни и ъглови удари срещу персонална подредба.

В българския футбол преобладава схващането, че печелившото противодействие е смесената защита. 47% от анкетирания специалисти считат, че основните елементи на едно успешно реализиране на статично положение са: „майстор“ на изпълненията, а на второ място е подредбата на противниковия отбор. Какви са критериите, по които се подрежда собственият отбор, с цел предотвратяване на попадение след ъглов или свободен удар? Според анкетирания това са качествата на собствените играчи, уменията на противника и футболната философия на треньора. Българските специалисти защитават идеята за една или две целенасочени тренировъчни сесии в седмичния цикъл, в които да се отработва този елемент на футболната игра. Доколко влияят стандартните ситуации върху изхода от даден мач по десетобалната система – треньорите се обединяват около мнението между 4 и 7 пункта, факт, който доказва и текущия анализ на представянето на отборите в квалификационна група „Е“ до 21 г., сезон 2021–2022.

В заключение можем да обобщим, че аспектите на това проучване, които биха могли да бъдат подобрени при последващи проучвания на сходна тематика са най-вече размерът на извадката – ако подобен анализ бъде извършен върху извадка със значително по-голям размер, това би утвърдило резултатите получени тук. Друго нещо, което би разширило приложимостта на проучването, е, ако се разгледат различни възрастови категории със сходна цел, за да се провери дали същите резултати биха били валидни за всички възрасти.

Предвид направения анализ и проведената анкета може да се заключи, че статичните положения във футбола са основен, печеливш елемент, кой-

то може да реши изхода от даден мач, както и да повлияе върху крайно класиране, печелене на турнири, титли, купи. С оглед на това и на недостатъчното усъвършенстване на стандартни ситуации в седмичния цикъл (1–2) в системата на българския футбол, мисля, че по-честата имплементация на статичните положения би могла да се отрази положително на представянето на българските отбори на местно и особено на международно ниво.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Игнатов, Г., Димов, Д. (2014). Анализ на системите на игра на футболните отбори на НСА и СУ в срещите от есенния дял на студентското градско първенство по футбол 2013–2014 г. – В: Шеста МНК. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 51–60. [Ignatov, G., Dimov, D. (2014). Analiz na sistemite na igra na futbolnite otbori na NSA i SU v sreshtite ot esenniya dyal na studentskoto gradsko p-vo po futbol 2013–2014 g. – V: Shesta MNK. Sb. „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, 51–60.]
- Abt, G. A., Dickson, G., Mummery, W. K. (2002). Goal scoring patterns over the course of a match: An analysis of the Australian National Soccer League. – In: W. Spinks, T. Reilly, A. Murphy (Eds.), *Science and Football*. London, UK: Routledge, 106–111.
- Atanasov, E., Ignatov, G., Lovkov, K. (2019). Comparative analysis of physical condition of Sofia University's student football team and Elite team U-19 PFC "Beroe", Stara Zagora. Federation of the sports pedagogues of the Republik of Macedonia. 15-th international scientific and professional conference. 28-th and 29th April 2017, Veles, Republic of Macedonia. Activities in physical education and sport. *International Journal of Scientific and Professional Issues in Physical Education and Sport*. Vol. 9, 1–2, 3-6. <http://www/fsprm.mk>
- Borrás, D., Sáinz de Baranda, P. (2005). Análisis de córner en función del momento del partido en el mundial de Corea y Japón 2002. *Cultura, ciencia y deporte: Revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio*, 2, 87–93.
- Carey, D. P., Smith, G., Smith, D. T., Shepherd, J. W., Skriver, J., Ord, L., Rutland, A. (2001). Footedness in world soccer: An analysis of France'98. – In: *European Journal of Sports Sciences*, 19(11), 855–864.
- Castelo, J. (2009). *Tratado General de Fútbol. Guía Práctica de Ejercicios de Entrenamiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Dirscherl, S., Huck A. (2011). *Entwicklungstendenzen bei Standardsituationen im Fußball am Beispiel der Weltmeisterschaft 2010. Abschlussarbeit zur Erlangung des Bachelor of Arts, Institut für Sport und Sportwissenschaft, Karlsruher Institut für Technologie*.
- Gnändinger, P., Geppert, L. N., Ickstadt, K. (2019). Die Angst der Spieler beim Elfmeter: Welcher Schütze und welcher Torwart sind die Besten? *Faszination*

- Statistik: Einblicke in aktuelle Forschungsfragen und Erkenntnisse, 67–74.
- Griesinger, A. (2016). Spieltaktische Analyse der FIFA Frauen – Weltmeisterschaft in Kanada 2015 – Evaluation der Eckballsituationen. <https://www.researchgate.net/publication/299397458>
- Ignatov, G., Atanasov, E. (2017). Control and assessment of the physical capabilities of the student football teams of Sofia University and the National Sports Academy. Federation of the Sports Pedagogues of the Republik of Macedonia. 14th international scientific and professional conference. 22nd and 23rd April 2016, Veles, Republic of Macedonia. Research in Kinesiology. International Journal of Kinesiology and Other Related Sciences. Vol. 45, 1, 45–48. <http://www/fsprm.mk>
- Mota, A. (2007). Actuación defensiva en los córneres. Training Fútbol, 140, 20–31.
- Olsen, E., Larsen, O. (1997). Use of match analysis by coaches. – In: T. Reilly, J. Bangsbo and M. Hugues (Eds.), Science and Football III. Londres: E. and F. N. Spon, 209–220.
- Pino, J. (2002). Análisis funcional del fútbol como deporte de equipo. Sevilla: Wanceulen.
- Schiffer, J. (Red.). (2011). Frauenfußball-Literatur. Eine kommentierte Bibliografie zu wissenschaftlichen Aspekten des Frauenfußballs. Band 11: Schriftenreihe der Zentralbibliothek der Sportwissenschaften der Deutschen Sporthochschule Köln. Köln: Strauß.
- Yamanaka, K., Nishikawa, T., Yamanaka, T., Hughes, M. D. (2002). An analysis of the playing patterns of the Japan national team in the 1998 World Cup for soccer. – In: Spinks, W., Reilly, T. y Murphy, A. (Eds.). Science and Football IV. Londres: Routledge, 101–105.
- <https://football.instatscout.com/>

докторант Явор Вълчинов
НСА „Васил Левски“
Факултет „Спорт“
тел.: + 359 898 698 595
имейл: yvalchinov@abv.bg
ORCID 0000-0002-9269-4139

**ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО
ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА С ДРУГИ
ДЕЙНОСТИ И НАУЧНИ ОБЛАСТИ**

ОБУЧЕНИЯ ЗА ПРИЛАГАНЕ НА ИНСТРУМЕНТ ЗА ОТКРИВАНЕ И СТИМУЛИРАНЕ НА ДАРБИТЕ НА ДЕЦА И УЧЕНИЦИ В СФЕРАТА НА СПОРТА

ИВАН СИМЕОНОВ

TRAINING FOR IMPLEMENTING A TOOL FOR DISCOVERING AND ENHANCING CHILDREN'S AND STUDENTS' TALENTS IN THE FIELD OF SPORTS

IVAN SIMEONOV

Резюме. Докладът има за цел да представи извършените дейности по проект BG05M2OP001-3.018-0001 „Подкрепа за приобщаващо образование“, които се отнасят до откриването и обучението на деца и ученици с потенциални и изявени дарби в сферата на спорта. Проектът се разделя на два етапа – фаза I „Създаване на инструмент за откриване на дарбите и за определяне на възможности за стимулирането им чрез допълнителна подкрепа за личностно развитие на деца и ученици с изявени дарби“ и фаза II „Специализираното обучение на педагогически специалисти за прилагане на инструмент за откриване на дарбите и за определяне на възможности за стимулирането им чрез допълнителна подкрепа за личностно развитие на деца и ученици с потенциални и изявени дарби“.

Ключови думи: дарба, талант, надареност, спорт, обучение.

Abstract. The report aims to present the activities carried out under project BG-05M2OP001-3.018-0001 „Support for inclusive education“ related to the identification and education of children and students with potential and proven talents in the field of sports. The project is divided into two phases - Phase I „Creating a tool for identifying talents and determining opportunities for their stimulation through additional support for personal development of children and students with proven talents“ and Phase II „Specialized training of pedagogical specialists for the implementation of a tool for identifying talents and determining opportunities for their stimulation through additional support for personal development of children and students with potential and proven talents“.

Keywords: gift, talent, giftedness, sports, training.

Уникалните умения и таланти на хората могат да допринесат значително за икономическото и социалното развитие на обществото. Инвестицията в тяхното обучение и развитие стимулира техния потенциал за иновации, създаване на нови технологии и решаване на предизвикателствата пред обществото. Обучението на хора с дарби не само допринася за общественото благо, но и за индивидуалното им развитие и самостоятелност. Отделеното време и ресурси, специалните програми и проекти за обучение

на хора с дарби подобряват образователната система и креативността в нея (Gagné, 1999; Gardner, 1999).

Чрез проект BG05M2OP001-3.018-0001 „Подкрепа за приобщаващо образование“ се цели осигуряване на по-високо качество и достъп до образование, в детски градини и училища, както на деца и ученици със специални образователни потребности, с хронични заболявания или в риск, така и с изявени дарби. Очаква се да бъдат подпомогнати над 10 000 деца и ученици със специални образователни потребности, с хронични заболявания, в риск и с изявени дарби, от 654 детски градини и училища. За работа с набор от диагностични дейности за откриване и обучение на деца с потенциални и изявени дарби в сферата на спорта са обучени общо 60 учители по физическо възпитание и спорт, както и още 72 педагогически специалисти и психолози от детски градини и центрове за подкрепа за личностно развитие (<https://priobshtavane.mon.bg/>).

Цели на проекта

1. Приобщаване на деца и ученици със специални образователни потребности, с хронични заболявания, в риск и с изявени дарби – с доказани постижения в науките, изкуствата и спорта, в детски градини и училища, осигуряващи обучение за придобиване на основна степен на образование, в системата на предучилищното и училищното образование чрез предоставяне на допълнителна подкрепа за личностно развитие, включително чрез оборудване на специализирани кабинети и разработване на дидактически материали за работа с деца и ученици със специални образователни потребности, с хронични заболявания, в риск и с изявени дарби.

2. Повишаване на капацитета на институциите в системата на предучилищното и училищното образование за осъществяване на приобщаващо образование, в т.ч. чрез квалификация на педагогическите специалисти за предоставяне на допълнителна подкрепа за личностно развитие на деца и ученици със специални образователни потребности, с хронични заболявания, в риск и с изявени дарби.

3. Превенция на насилието и агресията, създаване на сигурна училищна среда и семейна подкрепа в процеса на приобщаващото образование.

Целевите групи по проекта

1. Деца и ученици със специални образователни потребности от детски градини и от училища, осигуряващи обучение за придобиване на основна степен на образование.

2. Деца и ученици с хронични заболявания от детски градини и от училища, осигуряващи обучение за придобиване на основна степен на образование.

3. Деца и ученици в риск от детски градини и от училища, осигуряващи обучение за придобиване на основна степен на образование.

4. Деца и ученици с изявени дарби, с доказани постижения в областта на науките, изкуствата и спорта от детски градини и училища, осигуряващи обучение за придобиване на основна степен на образование.

5. Педагогически специалисти и непедagogически персонал от детските градини и училищата, осигуряващи обучение за придобиване на основна степен на образование.

6. Специалисти от екипи за подкрепа за личностно развитие.

7. Специалисти от регионалните центрове за подкрепа на процеса на приобщаващото образование (РЦПППО), регионалните здравни инспекции (РЗИ) и дирекциите „Социално подпомагане“ (ДСП), от центровете за специална образователна подкрепа (ЦСОП) и от Държавния логопедичен център (ДЛЦ).

8. Родители на деца и ученици от детските градини и училищата, осигуряващи обучение за придобиване на основна степен на образование (<https://web.mon.bg/bg/100926>).

Реализиране на проекта

Във фаза I на проекта е разработено ръководство за прилагане на система от диагностични дейности за откриване и обучение на изявени и потенциално даровити деца и ученици в сферата на спорта. Дейностите са съобразени за работа в три отделни възрастови групи, съобразно с целите на проекта: деца (4–7 години), ученици от начален етап на обучение (I–IV клас) и ученици от V–VII клас. Инструментът за откриване на дарбите и за определяне на възможности за стимулирането им чрез допълнителна подкрепа за личностно развитие на деца и ученици с потенциални и изявени дарби е разработен от екип от специалисти в Националния дворец на децата (НДД). Аprobацията на дейностите е проведена в: ОУ „Св. Св Кирил и Методий“, село Драгичево; ЧОУ „Монтесори“, град София; ЧДГ „Монтесори“, град София; Софийска математическа гимназия „Паисий Хилендарски“; 165 ЦДГ „Латинка“, град София.

Структура и специфика на дейностите

Диагностичните дейности са структурирани в десет основни компонента, показващи различни специфични способности по време на изпълнение (Fjørtoft, 2011). Специфичните упражнения показват различни дарования и проследяват тяхната последователност и успех на изпълнение. Дейностите

се базират на комбинацията от двигателни, когнитивни и психомоторни способности и изследват тяхната степен на развитие (Baker, 2003; 2004). Всяка дейност е съобразена с дадена възрастова група и изследователска диагностика. Определена е целта на всяка индивидуална задача, необходимото оборудване при провеждане, както и предимствата и недостатъците при изпълнение. Всяка отделна двигателна дейност съдържа кратко ръководство за провеждане и подробна тристепенна скала с критерии за оценяване. Според преценката на учителя възможностите и интересите на изследваните, както и тяхното представяне всяка една дейност, съдържа възможност за модулиране на трудността на базата на диференциран подход – улесняване на условията за изпълнение, задържане на същото ниво с цел усъвършенстване или усложняване на задачата с цел стимулиране на проявата на дарбата.

Описание и предназначение на двигателните дейности

Представените диагностични дейности представляват система от двигателни задачи със или без топка, изпълнявани под формата на различни двигателни последователности. Те се подразделят съответно на упражнения за горни или долни крайници в зависимост от търсените целеви умения, потенциал и интерес на детето към определен вид спорт.

Дейностите са конструирани по такъв начин, че учителят да може да прилага отделните компоненти, интегрирани в уроците по ФВС, без да е необходимо да разграничава учениците или да определя конкретно време за реализация на дейностите. Отделните дейности са подходящи за прилагане в различни части на урока и могат да се отнесат към различно учебно съдържание според преценката на учителя. Те са разработени с различни нива на трудност (Gardner, 2011; Klaus, 1987). Това е отразено главно в спецификата и сложността на задачата, което е определящо за разликите в степента на справяне при изпълненията на отделните двигателни дейности. Освен вида координационна трудност в теста са въведени и други променливи, като изпълнение за време на избрани двигателни последователности, статично и динамично изпълнение (бягане на място, изпълнение за баланс), изпълнение със или без зрителен контрол и проследяване, синхрон на изпълнение, вариране на изпълненията във височина и разстояние. По този начин децата със заложи могат да продължат с по-високо ниво на сложност, а останалите да изпълняват задачата на предишно ниво (Shaffer, 2010). така контролът на работа се подобрява, няма загуба на моторна плътност на урока и не се налага учениците да изпълняват различни дейности.

Цели на дейностите

Диагностичните дейности са конструирани така, че да подпомагат качествено откриване на деца с потенциални дарби в спорта. Изследват се различни двигателни и когнитивни способности в определените възрастови групи (Бърк, 2012; Танкушева, 2019). Дейностите имат за цел да се предостави възможност на учителите да проследяват проявленията и развитието на двигателните умения на децата и учениците в реални учебни ситуации, без да се налага да отделят специално време за провеждане на конкретните дейности и без да нарушават структурата на уроците по физическо възпитание и спорт в училище (Маринов, 2020).

В различните дейности целите са отделно зададени, както следва:

1. Пространствена ориентация – оценяване на възможностите на изследвания, за ориентация в пространството без зрителен ориентир.

2. Фина моторика – изследване кинестетичната способност на горните крайници, която позволява фино диференцирано управление на динамичните пространствено-времеви параметри на движението.

3. Ориентация във времето – оценяване на развитието на усета за темп и продължителност на двигателното действие. Проследяване концентрацията на вниманието при извършване на различни дейности с различна важност. Проверява възможностите за разбиране на инструкции.

4. Двигателна памет, баланс, концентрация и синхрон – оценяване на уменията и способностите за концентрация на вниманието и запаметяване на двигателни последователности.

5. Координация на горни крайници – оценяване на двигателната и зрително-моторната координация: координацията око – лява и дясна ръка; концентрацията, насочването и попадението в цел; съвременността (тайминг/timing), както и ритъма, синхрона, вниманието и двигателната памет.

6. Координация на долни крайници – оценяване на уменията координация спрямо топка, контрол при водене и точност на изпълнение.

Видове диагностични дейности за откриване на потенциално даровити деца и ученици в сферата на спорта

I. Пространствена ориентация

II. Хвърляне назад на тенис топка в цел (Hirtz,2002)

III. Ориентация във времето

IV. Баланс, концентрация и синхрон

V. Двигателна памет

VI. Координация на горните крайници

VII. Бързина и специфични умения на долни крайници

VIII. Водене на топка и попадение в цел

IX. Партниране, организация на вниманието и точност на изпълненията

Х. Синхрон, своевременност, точност и прецизност (тайминг) на изпълнение с малка топка

Преценката за последователността и броя на провежданите дейности се базират изцяло на представянето на групата или отделен ученик/дете, показващ креативност или висока дарба в определена дейност. По своя преценка учителят, провеждащ заниманието, може да накара ученик/дете или група от ученици/деца да повторят дадената задача или да увеличат броя на повторенията от всяко упражнение, с цел да се изявят по-ясно забелязаните дарби. Процесите могат да се усложняват и разнообразяват според преценката на учителите (Carroll, 1993; Parke, 2009).

В рамките на фаза II от проекта, в периода 11.01–29.09.2023 г., в Националния център за повишаване на квалификацията на педагогическите специалисти (НЦПКПС) се проведеха присъствени обучения на учители и педагогически специалисти за приложение на системата от диагностични дейности за откриване и обучение на изявени и потенциално даровити деца и ученици в сферата на спорта. Обучени са специалисти от всички области в страната: Перник, Варна, Сливен, Благоевград, Плевен, Шумен, Пазарджик, Стара Загора, Пловдив, Враца, София-град, София-област, Търговище, Русе, Бургас, Видин, Кюстендил, Ловеч, Велики Преслав, Нови пазар, Лесичево, Казанлък, Асеновград, Стамболийски, Бяла Слатина, Златица, Копривщица, Божурище, Челопеч, Попово, Антоново, Кула, Луковит, Мездра, Червен Бряг, Силистра.

В заключение успехът на проект BG05M2OP001-3.018-0001 „Подкрепа за приобщаващо образование“ е ключов фактор в развитието на надарените деца във всички направления, включително в спорта. Фаза II гарантира активното участие на обучени висококвалифицирани преподаватели и треньори, които разбират и са запознати с особеностите на надарените деца. Фаза I предоставя достъп до подходящ, приложим в реална среда методически инструмент, който да помогне за разгръщането на потенциала на децата и учениците, както и да предостави необходимата подкрепа за постигане на бъдещи високи постижения в спорта.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Бърк, Л. Е. (2012). Изследване на развитието през жизнения цикъл. София: Дилок. [Bark, L. E. . (2012). Izsledvane na razvitiето prez zhiznenia tsikal. Sofia: Dilok.]
- Маринов, Т. (2020). Основи на физическото възпитание. Теория и методика. София: НСА ПРЕС. [Marinov, T. (2020). Osnovi na fizicheskoto vazpitanie. Teoria i metodika. Sofia: NSA PRES.]
- Танкушева, Н. (2019). Нормативна база за оценка на координационните способности на 9–10 годишни ученици. – В: KNOWLEDGE – International Journal.

Vol.32.4, 411–416. [Tankusheva, N. (2019). Normativna baza za otsenka na koordinatsionnite sposobnosti na 9–10-godishni uchenitsi.]

- Baker, J. (2003). Early Specialization in Youth Sport: a requirement for adult expertise; High Ability Studies. – In: The Journal of the European council for high ability. Vol. 14, No. 1, June, 85–94.
- Baker, J., S. Horton A. (2004). Review of primary and secondary influences on sports expertise; High Ability Studies. – In: The Journal of the European council for high ability, 15 (2).
- Carroll, J. B. (1993). Human cognitive skills: a survey of factor studies. New York: Cambridge University Press.
- Fjortoft, I., Pedersen, A. V., Sigmundsson, H., Vereijken, B. (2011). Measuring Physical Fitness in Children Who Are 5 to 12 Years Old With a Test Battery That Is Functional and Easy to Administer. – In: Physical Therapy. Vol. 91, No. 7, July.
- Gagn, F. (1999). My Convictions About the Nature of Abilities, Gifts, and Talents. – In: Journal for the Education of the Gifted. Vol. 22, No. 2, SAGE Publishing, Thousand Oaks, California, 109–136.
- Gardner, H. (2011). Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences; Basic Books NY.
- Gardner, H. (1999). Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 230 21st Century; Basic Books NY.
- Hirtz, P. W. (2002). Starosta Sensitive and critical periods of motor coordination development and its relation to motor learning. Journal of Human Kinetics. Vol. 7, 19–28.
- Klaus, B., Wohlmann, R. (1987). Allgemeiner Sportmotorischer Test Zur Diagnose Der Konditionellen Und Koordinativen Leistungsf higkeit. Sportunterricht 36, No. 10, 145–156.
- Parke, R., Gauvain, M. (2009). Child Psychology: A Contemporary Viewpoint. McGraw-Hill. Seventh edition.
- Shaffer, D., Kipp, K. (2010). Developmental Psychology: Childhood and Adolescence. Eight edition. Wadsworth, Cengage Learning.
- <https://priobshtavane.mon.bg/>
<https://web.mon.bg/bg/100926>

гл. ас. д-р Иван Симеонов
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Факултет по науки за образованието и изкуствата
тел.: +359 888 105 166
имейл: ivanhs@uni-sofia.bg
ORCID ID: 0000-0003-1361-4303

ОБРАЗОВАТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ПОВЕДЕНИЕТО И КОГНИТИВНИТЕ СПОСОБНОСТИ ПРИ ДЕЦА С ПОВЕДЕНЧЕСКИ РАЗСТРОЙСТВА

ВАСКА ЗДРАВКОВА

EDUCATIONAL EXERCISES TO IMPROVE BEHAVIOR AND COGNITIVE SKILLS IN CHILDREN WITH BEHAVIORAL DISORDERS

VASKA ZDRAVKOVA

Резюме. Поведенческото разстройство е едно от най-честите психични разстройства, засягащи децата. Симптомите включват невнимание, хиперактивност и импулсивност. Неправилното лечение води до намалено самочувствие и социална дисфункция при децата. Смята се, че 8,4% от децата имат поведенческо разстройство. То не може да бъде излекувано, но може успешно да се контролира. Перфектното лечение на поведенчески разстройства може да включва много аспекти от живота на детето: ежедневни дейности, упражнения, хранене и поведенческите стратегии. Поведенчески стратегии: създаване на рутина, организиране на детето, предотвратяване на разсейването, ограничаване на изборите, промяна на връзката с детето, използване на цели и награди, ефективна дисциплина. Образователните упражнения подобряват концентрацията и вниманието, паметта, четенето, писането, организирането, слушането, физическата координация и изпълнението на задачи. Те могат да се правят у дома и в училище преди всяко умствено усилие. Техниките за релаксация са добри начини за преодоляване на лошите ефекти на поведенческите разстройства. Вниманието и концентрацията се изострят чрез кръстословици, пъзели и картинки.

Ключови думи: поведенческо разстройство, образователни упражнения, когнитивни способности, поведенчески стратегии.

Abstract. Behavioral disorder is one of the most common mental disorders affecting children. Symptoms include inattention, hyperactivity, and impulsivity. Incorrect treatment leads to reduced self-esteem and social dysfunction in children. It is estimated that 8.4% of children have a behavioral disorder. Behavioral disorders cannot be cured, but they can be successfully managed. The perfect treatment can involve many aspects of a child's life: daily activities, exercise, nutrition, and behavioral strategies. Behavioral strategies: establish a routine, organize the child, prevent distractions, limit choices, change the relationship with the child, use goals and rewards, and effective discipline. Educational exercises are used to improve concentration and attention, memory, reading, writing, organization, listening, physical coordination, and task performance. Exercises can be done at home and school before any mental exertion. Relaxation techniques are good ways to overcome the ill effects of conduct disorders. Attention and concentration are sharpened through crosswords, puzzles, and pictures.

Keywords: behavioral disorder, educational exercises, cognitive abilities, behavioral strategies.

УВОД

Невниманието и хиперактивността (импулсивността), които характеризират децата с поведенческо разстройство, са свързани с организационни проблеми, риск от затруднения в постиженията и негативна критика от родители и учители. Отрицателните резултати, които децата имат в различни сфери, могат да нарушат функционалната им адаптация през целия им живот. Стимулаторите на централната нервна система и поведенческите интервенции, включително обучението на родителите, класната стая и интервенциите на връстници, се считат за ефективни лечения на поведенческо разстройство (Cabral, Liu, Soares, 2019).

Доброволната физическа активност може да промени положително пластичността на мозъка чрез неврогенеративни, невроадаптивни и невропротективни процеси. Потенциалните промени в познанието могат да бъдат свързани с психологически механизми като самочувствие или нагласи след програма за физическа активност. Ефектът от образователните упражнения върху специфични области на детското развитие, като например когнитивната функция, досега не е получил много внимание. Това важи особено за деца с психични заболявания като поведенческото разстройство (Zang, 2019). Различни когнитивни оценки като перцептивни умения, ниво на развитие, академична готовност, интелектуален коефициент, академични постижения и резултати от устни тестове по математика са положително свързани с физическата активност в обща популация от деца в училищна възраст.

Благоприятните ефекти от едукативните упражнения върху когнитивното представяне се виждат в предпубертетното развитие. Деца, участващи в едукативните упражнения за физическа активност, се подобряват на тестове, включващи изпълнителни функции като планиране, но не и на други когнитивни променливи като внимание, едновременно или последователно функциониране, перцептивни умения и визуално моторна координация (Mitevska, Petrusseva, Popeska, Jovanova-Mitkovska, 2019). Тези резултати са особено интересни за деца с поведенческо разстройство в светлината на теоретичния модел на поведенческо разстройство на Barkley (1997), който предполага, че инхибирането е основният дефицит на това разстройство. Този дефицит на инхибиране възпрепятства четири изпълнителни невропсихологични функции: работна памет, саморегулация на афекта, интернализация на речта и възстановяване, което води до проблеми на поведенческата саморегулация (невнимание, хиперактивност, импулсивност).

Акутните ефекти от упражненията са свързани с намаляване на негативното поведение и подобряване на приемливото поведение и когнитивните функции при деца с клинични разстройства, категоризирани от лош контрол на импулсите и внимание (Olive, Mccullick, Tomporowski, Gaudreault, Simonton, 2020).

Етиология на поведенчески разстройства

Поведенческото разстройство е нарушение на неврологичното развитие, което затруднява обръщането на внимание, неподвижността и обмислянето, преди да се действа. Поведенческото разстройство е най-честият психичен проблем в детството, засягащ от 5% до 9% от децата и 4% от възрастните. Въпреки че симптомите на поведенческото разстройство започват в детството, те може да продължат и през юношеството и зрялата възраст. Макар че хиперактивното поведение има тенденция да се подобрява, когато детето стане тийнейджър, предизвикателствата с невнимание, дезорганизация и лош контрол на импулсите често продължават през тийнейджърските години и в зряла възраст.

Поведенческото разстройство е неврологично нарушение с различна и разнообразна етиология. Причините варират и включват социална среда, гестационна и перинатална среда и генетични фактори (Núñez-Jaramillo et al., 2021). Факторите на околната среда са бедност в детството, както и изключително ниско тегло при раждане (Miller et al., 2018). Тегло при раждане, което е по-малко от 1500 грама, увеличава риска от развитие на поведенческо разстройство с една трета до две трети, въпреки че повечето деца с ниско тегло при раждане не развиват поведенческо разстройство. Генетичните фактори включват повишен риск, когато биологични роднини от първа степен имат поведенческо разстройство, тъй като наследствеността на заболяването е значителна (Núñez-Jaramillo et al., 2021).

Въздействие

Поведенческото разстройство влияе върху ежедневието и етапите на развитие по много начини, отразява се на личните отношения, на съня (Brunkhorst-Kanaan et al., 2021).

Семеен живот и социално функциониране

Поведенческото разстройство влияе върху функционирането на семейството като цяло, а не само върху диагностицираното лице. Засяга усещането за съгласуваност, социалната подкрепа и общото функциониране на семейството (Laugesen et al., 2017). То засяга също и социалното увреждане. Ng, Heinrich, Hodges (2021) установяват, че докато съществуват лечения за поведенческото разстройство, уменията за управление и научаване за справяне със социалните увреждания продължават да се използват недостатъчно.

Децата с поведенческо разстройство също показват статистически значими относителни дефицити в сравнение с връстниците си в етапи на социални умения и по-бавни темпове на социално развитие, дължащи се

както на вътрешни, така и на външни симптоми на поведенческо разстройство. Поведенческото разстройство засяга социалното увреждане, като по този начин достига до всички части от живота на пациента и продължава по време на развитието и всекидневния живот (Ng, Heinrich, Hodges, 2021).

Здраве

Поведенческото разстройство не само засяга ситуации в съзнателно време, но също така и в несъзнавано, като сън например. Проблемите със съня много често съпътстват поведенческото разстройство. При хора, които не получават достатъчно сън се засилват симптомите на невнимание или хиперактивност. При поведенческото разстройство има по-висок риск от злополуки и наранявания през целия живот поради невнимание, небрежност, безразсъдство и/или безпокойство (Brunkhorst-Kanaan et al., 2021).

Училищно функциониране

Деца с поведенческо разстройство имат функционални увреждания. Уменията и процесите, необходими за училищно функциониране, са негативно повлияни от основните симптоми на поведенческото разстройство: невнимание, хиперактивност и импулсивност или комбинация от тях. Поведенческото разстройство влияе неблагоприятно върху дългосрочния академичен напредък и представяне, дори в случай на лечение на поведенческо разстройство с фармакологична намеса (Fuermaier et al., 2021).

Профил на деца с поведенческо разстройство

Симптомите на поведенческо разстройство стават забележими по време на дейности, които изискват фокусирано умствено усилие.

Признаците и симптомите на невнимание (Brunkhorst-Kanaan, Libutzki, Reif, Larsson, McNeill, Kittel-Schneider, 2021):

- трудности при задържане на вниманието върху детайлите или допускане невнимателни грешки в учебната работа или други дейности;
- проблеми с фокусирането на вниманието по време на задачи или игра; създава се впечатление, че децата не слушат, дори когато им се говори директно;
- проблеми със следването на инструкциите и често недовършаване на училищна работа, задължения или други задачи;
- проблеми с организационните умения или дейности, избягват се задачи, които изискват продължителни умствени усилия, като училищна и домашна работа;

- непрекъснато се губят предмети като книги, моливи, играчки или прибори; лесно разсейване.

Признаците и симптомите на хиперактивност и импулсивно поведение (Brunkhorst-Kanaan, Libutzki, Reif, Larsson, McNeill, Kittel-Schneider, 2021):

- нервност;
- често ставане от столовете си в класната стая или в други ситуации, където се очаква (задължително) седене;
- често бягане или катерене на неподходящи за това места, юношите често са постоянно неспокойни;
- невъзможност да се играе тихо;
- отговоря се преди въпросите да са напълно зададени;
- трудности в изчакването на реда;
- прекъсване или намесване в разговорите или игрите на другите.

Лечение на деца с поведенческо разстройство

Поведенческото разстройство не може да бъде излекувано, но може да бъде успешно контролирано. Не се препоръчва децата в предучилищна възраст да се лекуват с лекарства. Няма бързо решение за отстраняване на разстройството, но има начини да се помогне. Чрез ефективен контрол някои от вторичните проблеми, които често са резултат от нелекувано поведенческото разстройство, могат да бъдат избегнати. В повечето случаи контролирането на поведенческото разстройство ще бъде усилие през целия живот. Перфектното лечение на поведенческото разстройство може да обхване много аспекти от живота на детето – дневен режим, упражнения, поведенчески стратегии и хранене. Няколко промени в начина на живот могат да помогнат за намаляване на тревожността, свързана с поведенческото разстройство.

Поведенчески стратегии:

- Създаване на рутина. Един и същ график се следва всеки ден – от събуждането сутрин до лягането вечер. Детето се ориентира по график на дейностите, от който може да види къде трябва да бъде в даден момент от деня, кога е време за домашни и кога е време за игра.
- Организиране на детето. Чантата/раницата, тетрадките, книгите, играчките, дрехите и т.н. винаги се поставят на едно и също предварително определено място.
- Предотвратяване на отвличане на вниманието. Телевизорът, радиото, игрите се изключват, когато детето трябва да напише домашните си.

- Ограничение на избора. На детето се предлагат два избора (две храни, две дрехи, две задачи), за да се намали стимулацията.
- Промяна на отношението към детето. Вместо дълги обяснения се дават кратки и ясни напътствия и напомнания за техните отговорности.
- Използване на цели и награди. Няколко цели са изброени в диаграма и се наблюдава поведението, особено положителното, което винаги трябва бъде възнаградено. Целите трябва да са реалистични.
- Ефективно дисциплиниране. Вместо викане и биене, родителят трябва да използва таймаут (да изпрати детето в тиха стая за няколко минути и да затвори вратата) или да ограничи привилегиите.

Да се помогне на детето да открие своя талант. Всички деца трябва да се чувстват успешни, за да се чувстват добре в кожата си. Да се открие с какво може детето да се занимава успешно (спорт, рисуване, музика) – това може да допринесе за създаването на качествени социални отношения.

Хранителен режим – препоръчва се добре балансиран хранителен режим. Избягване на ненужните прости захари. Използването на специфични елиминационни диети трябва да бъде под контрола на лекар.

Образователни упражнения – умерената до интензивна физическа активност е особено полезна за деца, които имат поведенчески разстройства. Brain Gym е иновативен нов подход към ученето, който е извлечен от цялостен набор от изследвания на специалисти по развитие, фокусирани върху ролята, която играят физическите движения за подобряване на потенциала за учене. Поредица от непринудени упражнения може да засили мозъчната функция по по-добър начин. Спокойни движения на тялото, които помагат да се коаксират двете полукумба на мозъка, като същевременно ги кара да работят в синхрон (Rahayu, Adriansyah, Rahmah, Sanhadī, Hasan, Kalbu, 2022).

Упражненията за Brain Gym са предназначени да преначертаят или генерират невронни пътища чрез положителен разговор, упражнения, повторения и стимулация. Програмата се основава на идеята, че проблемите с ученето се задействат, когато различни части на мозъка и тялото не работят по хармонизиран начин, като по този начин блокират способността на индивида да учи. За да се преодолее този блок за учене, програмата препоръчва разнообразие от прости движения, които имат за цел да разширят интегрирането на специфични мозъчни функции с движенията на тялото. Brain Gym се описва като процес за превъзпитание на ума и тялото, който би довел до усвояване на всяко умение по-компетентно и лесно (Duman , 2017).

Техниката Brain Gym включва четири прости движения, които се използват за стимулиране на когнитивните способности на детето, повишаване на вниманието му, фина настройка на синхронизацията, организационни умения и теоретична позиция, заедно с изграждане на взаимоотношения, самочувствие и увереност. Тези упражнения могат да се изпълняват у дома и в училище преди всяка задача, която изисква умствено усилие. В началото детето трябва да изпие чаша вода (Khaled Saad, 2021).

Започва се с Brain Buttons (фиг. 1). Упражнението увеличава притока на кръв към мозъка. Допълнителният кръвен поток и допълнителната вода ангажират мозъка, подобряват вниманието, необходимо за учене и изпълнение. Едната ръка е разположена така, че да има възможно най-голямо разстояние между палеца и показалеца, като голяма латинска буква L. Палецът и показалецът се поставят в малките вдлъбнатини под ключицата от всяка страна на гръдната кост. Натиска се бавно като пулсация. В същото време другата ръка се поставя върху пъпа под стомаха. Внимателно се натискат тези точки за около две минути.



Фиг. 1. Brain Buttons



Фиг. 2. Cross Crawl

Следващото упражнение се нарича Cross Crawl (фиг. 2). В изправено или седнало положение се „марширува“ на място: с единия лакът се докосва противоположното коляно (например ляв лакът, десен крак и обратно). Помага за двустранната интеграция не само на дясната и лявата част на мозъка, но също така на десния и левия крайник.



Фиг. 3. Hook-ups

Последното упражнение е Hook-ups (фиг. 3). Кръстосва се левият глезен над десния (или обратното, в зависимост от доминиращия крак или ръка). Ръцете се изпъват пред тялото, китките се кръстосват една върху друга, палците са насочени надолу, завъртат се предмишниците вътрешно и се оформя кука. Това е много успокояващо и много ефективно, особено при деца, които са нервни, изпитват неудобство или са притеснени. Стои се неподвижно за минута със затворени очи и се диша дълбоко. Дланите, ръцете и краката се разкръстват. Дланите се събират, като върховете на пръстите леко се докосват. Очите са затворени, дишането е дълбоко.

Таблица 1. Ръководство за насочване към определени области за различни видове упражнения

Цел: области на мозъка	Цел: област на образованието	Цел: предназначение на движението	Brain gym упражнение
Центриране	Фокус, внимание, нервност, следване на указания, слушане на учителя, изпълнително функциониране	Енергийни упражнения	Brain Buttons
Латералност	Слушане, водене на бележки, реч, задържане, критично мислене, решаване на проблеми, креативност	Движения на средната линия	Cross Crawl
Фокус	Безпокойство, безпокойство, гневни избухвания, сривове, сензорно претоварване, стрес	Упражнение за удължаване	Hook-ups

Заклучение

Образователните упражненията са прости, приятни движения, които се използват за подобряване на способността на децата с поведенческо разстройство да учат и обработват информация по изпълнен с лекота начин, внасят свеж кислород в мозъка, освобождават стреса и възстановяват енергията, дават възможност на децата да използват собствената си мозъчна сила по-ефективно. Образователните упражнения имат за цел да преначертаят или създадат невронни пътища чрез положителен самостоятелен разговор, упражнения, повторение и стимулация. Влияят положително на поведението и когнитивните функции. Имайки предвид благоприятния ефект от участието в образователни упражнения върху някои важни променливи, свързани с поведенческо разстройство, училищата и родителите на деца с поведенческо разстройство трябва да се стремят да увеличат максимално възможностите за структурирана групова физическа активност в живота на децата.

Основната идея зад образователните упражнения е, че мозъкът ще се развива и ученето ще бъде подобро чрез определени движения на тялото. Образователните упражнения са чудесен начин да се помогне на децата да тренират лявата и дясната половина на мозъка. Тези упражнения са полезни и при дислексия и аутизъм. Въз основа на най-новите изследвания префронталната кора е частта от мозъка с най-голямо въздействие върху фокуса, вниманието, контрола на импулсите и вземането на решения. Това са самите аспекти на поведение, които децата и членовете на семейството с характеристики на поведенческо разстройство намират за трудни. Образователните упражнения ни позволяват лесно да учим чрез всички сетива, да помним наученото и да участваме по-пълноценно в събитията от нашия живот. Ние сме в състояние да учим с по-малко стрес и да изразяваме своята креативност, използвайки повече от нашия умствен и физически потенциал. Упражненията също помагат за изчистване на емоционалния стрес, който може да ни засегне както психически, така и физически.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Barkley, R. A. (1997). ADHD and the nature of self-control. New York, NY: Guilford.
- Brunkhorst-Kanaan, N., Libutzki, B., Reif, A., Larsson, H., McNeill, R. V., Kittel-Schneider, S. (2021). ADHD and accidents over the life span – A systematic review. – In: Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 125, 582–591. doi:org/10.1016/j.neubiorev.2021.02.002
- Cabral, M., Liu, S., Soares, N. (2019). Attention-deficit/hyperactivity disorder: diagnostic criteria, epidemiology, risk factors and evaluation in youth. – In: Translational Pediatrics, 9 (Suppl 1), S104-S113. doi:10.21037/tp.2019.09.08

- Duman B. (2017). The effect of brain based learning on the academic achievement of students with different learning styles. – In: *The Academy of Management Learning and Education Magazine*, 2(4):34–48.
- Fuermaier, A. B., Tucha, L., Butzbach, M., Weisbrod, M., Aschenbrenner, S., Tucha, O. (2021). ADHD at the workplace: ADHD symptoms, diagnostic status, and work-related functioning. – In: *Journal of Neural Transmission*. doi.org/10.1007/s00702-021-02309-z
- Miller, L. L., Gustafsson, H. C., Tipsord, J. et al. (2018). Is the Association of ADHD with Socio-Economic Disadvantage Explained by Child Comorbid Externalizing Problems or Parent ADHD?. – In: *J Abnorm Child Psychol* , 46, 951–963. https://doi.org/10.1007/s10802-017-0356-8
- Mitevka-Petruseva, K., Popeska, B., Jovanova-Mitkovska, S. (2019). Contribution of Physical Education in Primary Education Students Personal Development. – In: *Research in Kinesiology*, 47 (1-2). 34–40.
- Ng, R., Heinrich, K., Hodges, E. (2021). Associations Between ADHD Subtype Symptomatology and Social Functioning in Children With ADHD, Autism Spectrum Disorder, and Comorbid Diagnosis: Utility of Diagnostic Tools in Treatment Considerations. – In: *Journal of Attention Disorders*, 25(6), 820–828. doi.org/10.1177/1087054719855680
- Núñez-Jaramillo, L., Herrera-Solís, A., Herrera-Morales, W. V. (2021). ADHD: Reviewing the Causes and Evaluating Solutions. – In: *Journal of Personalized Medicine*, 11(3), 166. https://doi.org/10.3390/jpm11030166
- Olive, C., Mccullick, B., Tomporowski, P. Gaudreault, K., Simonton, K. (2020). Effects of an After-School Program Focused on Physical Activity and Social-Emotional Learning. . – In: *Journal of Youth Development*, 15, 292–305.
- Rahayu, D ., Adriansyah, M. A., Rahmah, D. D. N. ., Sanhadi, P. Y. T. ., Hasan, M. Q., Kalbu, M. N. (2022). Brain Gym Therapy: Focus Attention as an Effort to Improve Student Learning Concentration. – In: *International Journal of Social Science and Business*, 6(3), 404–409. https://doi.org/10.23887/ijssb.v6i3.47644
- Villa, M., Barriopedro Moro, M. I., Ruiz Pérez, L. M. (2020). Motor competence difficulties and attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD) among secondary students. – In: *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 47–62. https://doi.org/10.6018/cpd.360491
- Zang Y. (2019). Impact of physical exercise on children with attention deficit hyperactivity disorders: Evidence through a meta-analysis. – In: *Medicine*, 98 (46), doi.org/10.1097/MD.0000000000017980

Васка Здравкова
 Университет „Гоце Делчев“ – Штип
 тел: 032550408
 имейл: vaska.zdravkova@ugd.edu.mk
 ORCID: 0000-0002-6112-8177

УПРАВЛЕНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА ЗА ДЕЦА СЪС СПЕЦИАЛНИ ОБРАЗОВАТЕЛНИ ПОТРЕБНОСТИ – АКТУАЛНИ ПРОБЛЕМИ И РЕШЕНИЯ

БОРЯНА ТУМАНОВА, СТЕФАН МИЛЕТИЕВ

MANAGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS – CURRENT PROBLEMS AND SOLUTIONS

BORYANA TUMANOVA, STEFAN MILETIEV

Резюме. В доклада се поставя акцент върху управлението на физическото възпитание и спорта за деца със специални образователни потребности, като се търсят решения на актуални проблеми. Целта е да се открият идеи, чието систематизиране и апробиране в практиката да бъде съществен фактор за усъвършенстване на теорията и методиката на физическото възпитание и спорта. Подчертава се, че въпреки настъпилите социални промени и приетите нормативни документи, засягащи интеграцията на хората с увреждания, все още не се правят достатъчно научни изследвания по тези въпроси. В настоящата разработка се предлагат възможности за целенасочено управление, при което да се прилагат стратегии за устойчиво развитие чрез физически и психологически ползи от спорта, здравна превенция и социално приобщаване. Въз основа на анализ на особеностите на адаптираната физическа активност се открояват алтернативни варианти за оптимизиране на педагогическия процес. Изтъква се необходимостта от подобряване на професионалната подготовка и квалификация на учители и треньори по адаптирана физическа активност и спорт.

Ключови думи: деца със специални образователни потребности, управление на физическото възпитание и спорта, адаптирана физическа активност, физически упражнения, професионална подготовка, учители.

Abstract. The report focuses on the management of physical education and sports for children with special educational needs, looking for solutions to current problems. The goal is to single out ideas whose systematization and testing in practice will be essential factor for improving the theory and methodology of physical education and sports. It is emphasized that, despite the social changes that have occurred and the adopted normative documents affecting the integration of people with disabilities, there is still not enough scientific research to conclusively substantiate the benefits of motor activity for children with SEN. The present development offers opportunities for purposeful management to implement sustainable development strategies through the physical and psychological benefits of sport, health prevention, and social inclusion. Based on an analysis of the features of Adapted Physical Activity, alternative options for optimizing the pedagogical process are highlighted. The need to improve the professional training and qualification of teachers and coaches in adapted physical activity and sports is highlighted as another possible solution in this area.

Keywords: children with special educational needs, management of physical education and sports, adapted physical activity, physical exercises, vocational training, teachers.

Физическото възпитание и спортът са утвърдени форми от обществото, които задоволяват жизненоважните потребности на човека от движение, постижение и развитие с хуманитарна насоченост. Известно е, че спортът играе и важна роля във физическата, психологическата и социалната рехабилитация на хора с увреждания. В този смисъл е и разработената и приета от Комисията за развитие на спорта към Съвета на Европа Европейска харта „Спорт за всички хора с увреждания“ (Комисия, 2004). В него се представят единна стратегия, инициативи и програми на Европейската общност за университетска образователна политика и научноизследователска дейност в областта на адаптираната физическа активност (АФА).

Целта на настоящия доклад е да се представят концептуални идеи за управление на физическото възпитание и спорта за деца със специални образователни потребности, като се открият решения на актуални проблеми. Те са част от изследване по проект № 70-123-487/28.6.23, проект „Софийски университет – маркер за иновации и технологичен трансфер (SUMMIT)“. Резултатите може да бъдат съществен фактор за усъвършенстване на методиката и теорията на физическото възпитание и спорта.

Методологията на изследването се свързва с идентифициране на потребностите на деца със специални образователни потребности, както и на мненията на учители по физическо възпитание и спорт, обучаващи такива деца, на родители; със сравнителен и вариационен анализ на резултатите от проучванията, които са подкрепени с изследвания на документални и литературни източници, беседи и дискусии във фокус групи с целевата група.

Методите за изпълнение на дейностите, тяхната последователност и реализация допринасят за концептуализиране на идеите за целенасочено управление, при което да се прилагат стратегии за устойчиво развитие чрез физически и психологически ползи от спорта, здравна превенция и социално приобщаване. При проучванията се използва и надгражда опит от други изследвания на авторския екип.

Проучванията в областта на дефектологията през последните десетилетия се ориентират към адаптираната физическа активност и спорта за хората с увреждания, като се основават на идеята, че „На нито един човек, дори с тежки патологични нарушения, двигателната активност не е противопоказна“ (Добрев, 1992).

Но въпреки настъпилите социални промени и приетите нормативни документи, засягащи интеграцията на хората с увреждания, все още много от тях са лишени от възможности да участват в обществения живот, децата със специални образователни потребности често се изключ-

ват от участие в редовните часове по физическо възпитание с мотива, че те не са напълно интегрирани в общообразователната училищна система (Niemiro, Huijsmans, Dobрева, Djobova, 2007). Не се правят достатъчно научни изследвания, които да обосноват по категоричен начин ползите от двигателната активност на децата с увреждания. Съществуват малък брой учебници и научни публикации по тази тема. Все по-определено се откроява необходимостта да се създадат учебни програми и да се подготвят инструктори по различните видове двигателна активност и спорт, които да подпомогнат адаптирането на физическите упражнения към конкретната група хора.

Така управлението на физическото възпитание и спорта за деца със специални образователни потребности се очертава като сложна функционална система със специфична роля в обществото. Тази уникалната социална същност се определя от специалните потребности на детето, поставено в своята специфична и динамична среда. Целенасоченото управление търси решение в създаването на стратегии за устойчиво развитие чрез физически и психологически ползи от спорта, здравна превенция и социално приобщаване.

Една от основните задачи на физическата култура е свързана с възпитание на правилно отношение към спорта и двигателна активност. Решенията при децата с увреждания трябва да се търсят в прилагането на физическото възпитание и спорта с лечебно-профилактична, рекреационна и спортно-образователна насоченост.

Възможности за решаване на проблеми в управлението на физическото възпитание и спорта за деца със специални образователни потребности се търсят чрез стимулиране на двигателната активност, която има особено важно значение за тях деца. Тя е основен фактор за опазване и укрепване на здравето и физическото им развитие. Нейното значение се определя от рекреационната ѝ същност и въздейства на организма, като го възстановява, тренира и психически разтоварва, укрепва и подобрява здравето и навиците, дава възможност да се постига удовлетворение от успеха. Хората, които практикуват спорт, се чувстват по-полезни за обществото и по-лесно се приспособяват към дадена професия. Спортът е най-ефективният социален механизъм за трансформация на социалния актьор от наблюдател на социалните процеси в участник, от пациент в клиент (Тотева, 1992).

Така особено актуални стават проблемите, свързани с участие и обхващане на по-широки слоеве от хората в неравностойно положение в организирана двигателна активност и спорт. Предизвикателство за обществото сега е да се даде на гражданите с различни увреждания равен шанс за пълноценна изява във всички сфери на обществения

живот, включително и спорта, в съответствие с европейските критерии и християнските ценности. Чрез правилно насочване на детето със специални образователни потребности към естествената потребност от двигателна дейност се укрепва развитието на организма със средствата на спорта, усъвършенстват се двигателните умения и жизненоважни навици, развиват се редица качества на характера. Спортът за деца с увреждания, съобразен с техните индивидуални и специфични особености, се възприема освен като културно, социално-икономическо и политическо явление, и като основна необходимост за развитие и усъвършенстване.

При недоразвитието в дадена област на деца със специални образователни потребности е засегната понякога познавателната дейност или цялостната личност, в която се включват моториката, физическото развитие, физическата дееспособност, работоспособност и др. Физическата дейност и по-конкретно спортните занимания са важно средство за намаляване на последиците от инвалидността, изключително важно и естествено средство за поддържаща рехабилитация и адаптиране към живота.

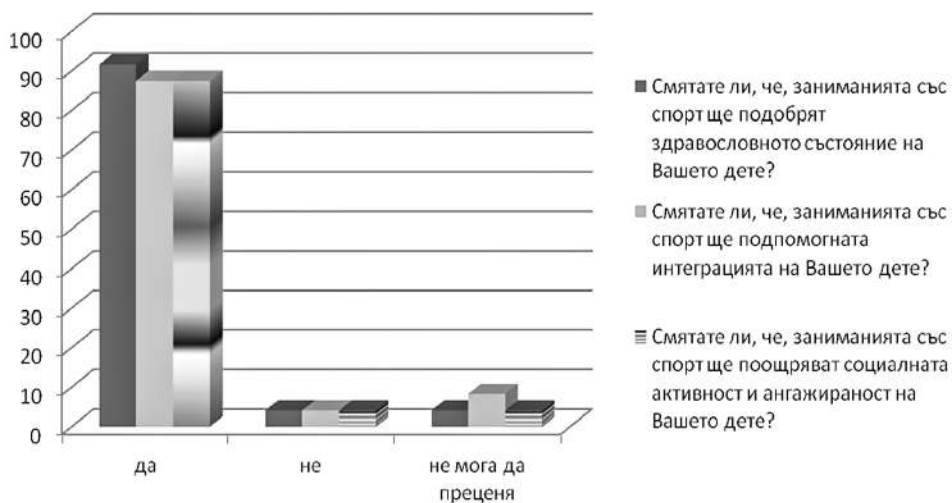
Въздействията на спорта имат силен позитивен емоционален характер, който интензивно стимулира личностната активност. И не на последно място спортът носи послание за толерантност.

Връзките в развитието на човека са сложни и многоаспектни поради различните нива на взаимоотношения. Тези зависимости допълнително се усложняват, когато в даден аспект на проявление са налице определени деформации. Като феномен от световен мащаб, спортът притежава универсална популярност и способност да преодолява езиковите и културните граници. Той е идеалният инструмент за повишаване на осведомеността, разчупване на стереотипи и насърчаване на включването на хора с увреждания в обществото (Джобова, 2018). Правилният подход в процеса на обучение и възпитание при лицата с такъв проблем създава възможност за развитие на способност за самостоятелно мислене, справяне с възложените задачи, опознаване на собствените възможности и заобикалящата среда.

Разглеждайки еволюционният процес на отношенията общество–държава, който цели социална интеграция и културен обмен за тази част от обществото със специални потребности, се установява, че развитието им е свързано с непрекъснато моделиране на учебния процес и изисква организация според физиологичните и психологични критерии за възраст, ниво на тренираност, интелектуални възможности, физически възможности и др. От друга страна, състезателният характер на спортната дейност и задължителното изискване за полагане на постоянни усилия за

постигане на успехи придават на процеса силен, емоционално-личностен характер, който играе особено голяма роля, увличаща към спортна дейност.

Тези твърдения през годините се потвърждават от редица авторски изследвания (Туманова, 2019; Рангелова, Туманова, 2017; Туманова, 2013; Туманова, Янева 2012 и др.). Например анкетно проучване на родители на деца с интелектуални затруднения показва, че плуването е спорт, който е изключително подходящ за такива деца. Според отговорите на родителите плуването оказва положителен ефект както върху здравословното състояние, така и във възпитанието и образованието на техните деца (фиг. 1).



Фиг. 1. Данни от анкетно проучване с родители (Туманова, Янева, 2012)

На сегашния етап все по-определено се откроява необходимостта да се потърсят възможности за целенасочено управление, при което да се прилагат стратегии за устойчиво развитие чрез физически и психологически ползи от спорта, здравна превенция и социално приобщаване. При децата със специални образователни потребности е характерно наличието на патологични черти в емоционално-волевата сфера. За да може да се управлява процесът, е необходимо педагогът да е запознат предварително с индивидуалните особености на своите възпитаници и да е провел предварителна психологическа подготовка, с цел да осигури общото развитие на психичните възможности на учениците си. Да е създал предпоставки за оптимална регулация и саморегулация на

личността, състоянията и поведението. Отправна точка тук е търсенето, опознаването и отчитането на личностните и психичните особености на лицата, които са обект на прилаганите социално-педагогически въздействия. Особено важно за децата с увреждания е те постепенно да се превърнат в субект на собственото си по-нататъшно позитивно развитие.

В процеса на обучението целенасоченото управление на психическите процеси формира у обучаваните способността за самоуправление. Водещ принцип при осигуряването на ефективността на такава програма за работа е принципът на отговорност, който изисква следното:

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

Развиването на тази личностна активност, провокираща позитивна промяна, включва следните аспекти:

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

От изключителна важност е подбирането на индивидуални, достъпни видове физически упражнения, съобразени с типа на увреждането.

Физическото образование е онази социална система, базирана на ефективността и качеството на използваните средства, методи и форми на организация на педагогическото взаимодействие, която при работа с деца със специални образователни потребности позволява да се определи методиката, съобразно възрастовите и индивидуалните особености. Различията в използването на физическите упражнения, тяхното дозиране и организацията на процеса определят и задачите, които поставя педагогът.

Заниманията с физически упражнения и спорт задействат психичните, личностните и поведенческите позитивни ефекти като инструмент, чрез който децата с увреждания получават необходимата им психолого-педагогически организирана корекция. Те са изключително необходими за постигане на изразен развиващ ефект и подобряване начина на живот на тези деца.

Всеки целенасочен и организиран процес се подчинява на общи педагогически закони, закономерности и принципи. Принципите са основна част от методологията, отразяват общите концепции, измерват взаимодействието между педагога и обучавания. В този смисъл основните изисквания за работа с лица с ограничени възможности са насочени

към разбирането и прилагането принципите на адаптираната физическа активност като най-общи теоретични положения, обективно отразяващи същността и фундаменталните закономерности на обучението и възпитанието (Курамшин, 1999).

Основното направление на Адаптираната физическа активност е формиране на целенасочена, мотивирана двигателна активност като фактор на биологично и социално въздействие, на развитие и укрепване на ресурсите на хората с увреждания (www.specialolympics.dir.bg).

Чрез адаптираните физически упражнения детето със специални образователни потребности получава изключителната възможност да овладява себе си, да усъвършенства способността си за самоконтрол, саморегулация и саморазвитие. Така чрез спортната реализация се осъществява глобалната европейска стратегия за хората с увреждания в личностен, образователен и социален аспект, насочен към подобряване на качеството на живот, положително въздействие на функционалното развитие и психическото състояние (Николова, 2006).

В съдържанието на адаптираната физическа активност се включват следните основни видове:

- адаптирано физическо възпитание;
- адаптиран спорт (АС);
- адаптирана двигателна рекреация.

Всеки от тези компоненти има своя специфична насоченост за увеличаване жизнеспособността при хора с увреждания, за изграждане на самостоятелност, комуникативност, битова и психическа активност и постигане на значими резултати в живота. Неразривна е връзката на социализацията на индивида с непрекъснатостта на обучението, което е в основата на заниманията. Над всичко това доминира семейството като най-важен участник в социализацията на лицето с увреждания. Семейството осъзнава и вижда в лицето на педагога естествения съюзник. А той от своя страна проявява своя хуманизъм, чрез толерантно отношение и проява на разбиране към проблема (Христозов, Денев и Иванов, 2007).

Интердисциплинарните познания, които интегрира *адаптираната физическа активност*, са насочени към:

- идентифициране и намиране на решения на двигателните проблеми в живота на хората с увреждания;
- развитие, промоция и приложение на теории, защитаващи активния начин на живот, спорта и тяхната достъпност;
- пълноценно използване потенциала на семейството, училището и обществото и намиране на оптимално взаимодействие между тези

системи за постигане на благополучие (социално, физическо и духовно) на децата с увреждания.

Функциите на *адаптирания спорт* може да се обособят в два типа:

- педагогически: учебно-познавателни, корекционно-компенсаторни, рекреативно-оздравителни, самовъзпитателни, състезателни;
- социални: корекционно-превентативни, хуманистични, комуникативни, интегративни, зрелищно-естетически, социализиращи, функционални връзки с други социални институции.

Изтъкнатите характеристики на адаптираната физическа активност ни дават основание да направим следните обобщения:

Основната ориентация на адаптираната физическа активност е към формиране на целенасочена, мотивирана двигателна активност като фактор на биологично и социално въздействие, на развитие и укрепване на ресурсите на деца с увреждания.

Адаптираната физическа активност трябва да стимулира позитивните реакции в системата и функциите на организма, формирайки физически качества, умения, координация и усъвършенства адаптивни умения на личността, насочени към подобряване на качеството на живот, положително въздействие на функционалното развитие и психическото състояние.

Чрез адаптираните физически упражнения детето със специални образователни потребности получава изключителната възможност да овладява себе си, да усъвършенства способността си за самоконтрол, саморегулация и саморазвитие.

Адаптираната физическа активност, като изключително привлекателна дейност, предоставя възможност за усвояване на знания, възпитаване на ценни нравствени и морални качества, духовно развитие, социализация и интеграция в обществото. Осигуряват се повече и равни възможности за младите хора в образованието и достъпа до пазара на труда.

Направените обобщения лежат в основата на разработения теоретичен модел за целенасочено управление, при което се прилагат стратегии за устойчиво развитие чрез физически и психологически ползи от спорта, здравна превенция и социално приобщаване.

В практически план специализираният анализ на особеностите на адаптирания спорт ни дава основание да приемем като възможни следните терапевтични корекционни аспекти:

- обогатяване на поведенческия репертоар на личността,
- укрепване на адаптивното поведение в условия на усилие,
- туширане на неадекватно поведение,
- развитие на способност за ефективна саморегулация,
- преодоляване на тревожността,
- развитие на способност за позитивно самоусъвършенстване,

- емоционално обогатяване.

Прилагането на управленския модел не може да бъде осъществен без предварителната подготовка на учители и треньори. Те се нуждаят от подобряване на професионалната подготовка и квалификация по адаптирана физическа активност и спорт. Общометодическите принципи са базисни за подготовката на педагозите – познаване на теорията, основните закони и методологията, а също така биологичните и психични закономерности на индивида. Задачата на педагога е да подбере най-подходящите за децата с увреждания методи, средства и форми на обучение, пречупени и съчетани със спецификата на преподавания предмет.

Така последователната и целенасочена работа на учителите по физическо възпитание и спорт в средното училище дава възможности на децата със специални образователни потребности да получават физическо, умствено, социално и духовно удовлетворение. Семействата им укрепват и обществото започва да разбира и уважава проблемите им. И като цяло отношението към хората в неравностойно положение се променя в благоприятна насока.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Джобова, С. (2018). Теоретико-приложни аспекти на спорта за хора с увреждания. София. [Dzhobova, S. (2018). Teoretiko-prilozhni aspekti na sporta za khora s uvrezhdaniya. Sofia.]
- Добрев, З. (1992). Основи на дефектологията. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. [Dobrev, Z. (1992). Osnovi na defektologiyata. Sofia: UI „Sv. Kliment Okhridski“.]
- Комисия за развитие на спорта към Съвета на Европа (2004). Европейска харта „Спорт за всички хора с увреждания“. ММС. [Komisiya za razvitie na sporta kŭm Sŭveta na Evropa (2004). Evropeyska kharta „Sport za vsichki khora s uvrezhdaniya“. MMS.]
- Курамшин, Ю. Ф. (1999). Особености нормирования на грузок в спорте с оздравителной направленостно. Теория и методика. АФК. [Kuramshin, YU. F. (1999). Osobenosti normirovaniya nagruzok v sporte s ozdravitel'noŭ napravlenostno. Teoriya i metodika. AFK.]
- Николова, М. (2006). Спорт и адаптирана физическа активност за хора с увреждания. София: НСА „Васил Левски“. [Nikolova, M. (2006). Sport i adaptirana fizicheska aktivnost za khora s uvrezhdaniya. Sofia: NSA „Vasil Levski“.]
- Пирьова, Б. (2008). Невробиологични основи на детското развитие. София: НБУ. [Pir'ova, B. (2008). Nevrobiologichni osnovi na det-skoto razvitie. Sofia: NBU.]
- Рангелова, Б. Туманова, Б. (2017). Плуването – система за здравословен начин на живот. – В: International scientific conference „Innovations for the

- recreative&wellness industry and the niche tourism“. Vol. 3, Issue 2, NSA. [Rangelova, B. Tumanova, B., (2017). Pluvaneto – sistema za zdravosloven nachin na zhivot. – Э: International scientific conference „Innovations for the recreative&wellness industry and the niche tourism“. Vol. 3, Issue 2, NSA.]
- Тотева, М. (1992). Соматотипология в спорта. София: ИПБ-НСА. [Toteva, M. (1992). Somatotipologiya v sporta. Sofia: IPB-NSA.]
- Туманова, Б. (2013). Плуването възможност за регулация на поведението и мотивация за успешна реализация при лица с интелектуални затруднения. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. [Tumanova, B. (2013). Pluvaneto v zmozhnost za regulatsiya na povedenieto i motivatsiya za uspeshna realizatsiya pri litsa s intelektualni zatrudneniya. Sofia: UI „Sv. Kliment Okhridski“.]
- Туманова, Б. (2019). Организиране на занимания по плуване за хора с увреждания. – В: Trakia Journal of Sciences. Vol. 17, Suppl. 1, 689–691. doi: 10.15547/tjs.2019.s.01.112. Indexed by: CROSSREF; DOAJ; ROAD. [Tumanova, B. (2019). Organizirane na zanimaniya po pluvane za khora s uvrezhdaniya. – V: Trakia Journal of Sciences, Vol. 17, Suppl. 1, 689–691. doi: 10.15547/tjs.2019.s.01.112. Indexed by: CROSSREF; DOAJ; ROAD.]
- Туманова, Б., Янева, А. (2012). Плуването – подходящ спорт за хора с интелектуални затруднения през погледа на учители и родители (анкетно проучване). – В: Kompetencije wspolczesnego nauczyciela. Siedlce. [Tumanova, B., Yaneva, A. (2012). Pluvaneto – podkhodyasht sport za khora s intelektualni zatrudneniya prez pogleda na uchiteli i roditeli (anketno prouchvane). – V: Kompetencije wspolczesnego nauczyciela. Siedlce.]
- Туманова, Б., Янева, А., Панайотов, Н. (2016). Задоволяване на основни потребности и стремежи чрез занимания със спорт при хора с интелектуални затруднения. – В: Activities in physical education and sport. International Journal of Scientific and Professional Issues in Physical Education and sport. Vol. 6. [Tumanova, B., Yaneva, A., Panayotov, N. (2016). Zadovolyavane na osnovni potrebnosti i stremezhi chrez zanimaniya sŭs sport pri khora s intelektualni zatrudneniya. Activities in physical education and sport. – V: International Journal of Scientific and Professional Issues in Physical Education and sport, Vol. 6.]
- Христов, Х. Денев, С. Иванов, Е. (2007). Развитието на леката атлетика сред хора с интелектуални затруднения. Моделът „Отборна лека атлетика“. – Във: Втора международна научна конференция „Кинезиология“. [Hristozov, H. Denev, S., Ivanov, E. (2007). Razvitiето na lekata atletika sred khora s intelektualni zatrudneniya. Modelŭt „Otborna leka atletika“. – Vŭv: ЪІ ra mezhduнародna nauchna konferentsiya „Kineziologiya“.]
- Niemiŕo, A. Huijsmans, K. Dobreva, I., Djobova, S. (2007). Never too old to be active. The joy of movement. © THENAPA II. K.U.Leuven, Belgium

www.specialolympics.dir.bg

проф. д-р Боряна Туманова
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
тел.: +359 888 969 724
имейл: b_tumanova@yahoo.com
ORCID ID: 0000-0003-4119-9290

доц. д-р Стефан Милетиев
Софийски университет „Св. Кл. Охридски“,
Департамент по спорт
тел.: +359 888 437 734
имейл: smiletiev@uni-sofia.bg
ORCID ID: 0000-0002-2772-0978

ИНОВАТИВНО ПРИЛОЖЕНИЕ НА СПОРТОВЕТЕ БОЧЕ И ПЕТАНК В ОБРАЗОВАТЕЛНИЯ ПРОЦЕС ПРИ УЧЕНИЦИ СЪС СПЕЦИАЛНИ ОБРАЗОВАТЕЛНИ ПОТРЕБНОСТИ

МАРИЯНА ГЕОРГИЕВА, СВЕТА ТОДОРОВА

INNOVATIVE APPLICATION OF THE GAMES BOCCE AND PETANQUE DURING THE EDUCATIONAL PROCESS FOR STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

MARIYANA KIRILOVA GEORGIEVA, SVETLA GEORGIEVA TODOROVA

Резюме. Настоящата разработка представя иновативна педагогическа практика, доказала своята ефективност. Насочена е към всички ученици със специални образователни потребности, с изключение на такива с висок процент нарушено зрение. Осъществените дейности са свързани с различни предметни области от учебния процес. Разглеждаме спортовете боче и петанк не само откъм спортната им страна, но и като част от уроците в класната стая. Запознати с правилата на тези игри, учениците усвояват по-лесно темите, свързани с броене, с форма, със сравняване на голямо и малко, геометрични фигури, с лице на правоъгълник, с решаване на задачи с мащаб и други. Стимулира се двигателното развитие, слушане на инструкции, визуализация.

Ключови думи: спорт, учебен процес, мотивация, социализация, двигателно развитие, индивидуален подход.

Abstract. This elaboration's purpose is to present an innovative teaching practice with proven success. It is intended for all students with special educational needs except for students with extremely impaired vision. The activities performed are related to various subjects and areas of the educational process. We are not examining the games Bocce and Petanque in terms of sports activities only, but rather as part of the lessons in the classroom as well. Once acquainted with the rules of the said games, the students find it easier to understand the topics and units related to counting, shapes, comparison (big-small), geometric shapes, surface area of a rectangle, solving tasks related to scale, etc. The motor development gets stimulated as well; also, listening to and following instructions, and visualization.

Keywords: sport, educational process, motivation, social inclusion, motor development, individual approach.

Цел. Да се установи въздействието на спортовете боче и петанк при учениците със специални образователни потребности в образователния процес.

Целева група. Ученици със специални образователни потребности от СУ „Св. св. Кирил и Методий“, град Бургас.

Проблем. Спортовете боче и петанк са с богата история, в България съществува Българска федерация по боче и петанк към Министерството на младежта и спорта. В същото време те са малко известни в образователната ни система.

Родината на боче е Италия. Играе се с керамични топки. Отборите са два, с по четири топки, с различен цвят. Целта топките да достигнат най-близкото разстояние до една малка топка, наречена палина.

Родината на петанк е Франция. Играе се на правоъгълна площадка с размери 5 на 15 m, с 8 метални топки и дървено топче (кошонет). Целта е състезателите да доближат топките до кошонета.

Запознали се с правилата на спортовете боче и петанк, учениците усвояват по интересен начин уроците по различните учебни предмети. Такива са например темите, свързани с броене (броят топките за боче и петанк и палината/кошонета), с форма (назовават формата на топките), със сравняване на голямо и малко (големите топки за боче и петанк и малката палина/кошонет), с геометрични фигури (определят геометричните фигури в игрището), с лице на правоъгълник, радиус и диаметър на кръг (определят лицето на геометричните фигури на корта за боче, радиус и диаметър на кръг при петанк, знаейки размерите им), с измерване (измерват разстоянието между палината/кошонета и топката за боче и петанк с ролетка), с мерни единици (превърщат размерите на корта от метри в сантиметри и милиметри), с решаване на задачи с мащаб (учениците изработват макет на игрището за боче в мащаб 1:30), по приложно изкуство изработват макета с техниката „сухо плъстене на вълна“.

Спортовете боче и петанк спомагат за стимулиране на фината моторика, което е изключително важен момент в процеса на педагогическото въздействие. Научно е доказано, че развитието на моториката на ръцете е тясно свързано с развитието на речта на учениците. Степента на развитие на движенията на пръстите съответства на степента на развитие на речта. Захватът с ръце на топките при хвърлянето им е важен момент за развиване на фината моторика на пръстите на ръцете при учениците. Писането е сложен навик, включващ изпълнението на фини координирани движения на ръцете. Недостатъчното развитие на фината моторика води до затруднения в писането, а впоследствие се стига до негативно отношение към ученето, тревожност и други. Целта е да се повиши ефективността при работата с учениците със специални образователни потребности.

Тези игри са полезни и при учениците с езикови нарушения, които имат аграматична реч (телеграфна). Често те не разбират значението на предлозите, изпускат ги или употребяват един предлог като универсален заместител на всички останали. По време на игрите боче и петанк се използват предлози, сред които в (във), на, от, до, с (със), за, над, под, пред,

след, зад, към, през, край, върху, срещу, между и други. Предлозите имат различно значение. Те изразяват пространствено разположение, притежание, отношение, насоченост на действието и значения с условно-логически характер. Още в начален етап на средното образование учениците са усвоили означаването на пространствените отношения с предлози и словосъчетания с предлози. Подрастващите започват възприемането на предлозите първо с пространственото им значение. С развитието и обогатяването на лексиката се включват и останалите значения на предлозите: принадлежност (топката е на първи отбор), отношение (специалистът дава топката на втори отбор), отношение на сравнение (палината/кошонета е по-малка от боче/ петанк топката), определя се взаимното разположение на обекти (над, под, пред, зад, до, върху, на и др.), определят се пространствените отношения (вътре, вън, между), ученикът разпознава лява от дясна ръка, определя отдалечеността на два предмета спрямо себе си, като използва близо и далече.

Спортовете боче и петанк може да се свържат с теми, включващи разпознаване на цветове, които после учениците да преоткриват в заобикалящата действителност. Стимулира се двигателното развитие (фина и груба моторика), слушане на инструкции, визуализация (ученикът имитира действията, гледайки специалиста или други играчи).

При разработването на занимание трябва да се отчита главният принцип за достигане на ефективност в работата: индивидуален подход към всеки ученик, отчитащ неговите възрастови, психо-физиологически и речеви възможности, създаване на благоприятна психологическа атмосфера, постоянно привличане на вниманието на учениците и подбуждане у тях на интерес към играта, правилно да се организира общуването с учениците – доброжелателно, внимателно отношение към всеки ученик, което е залог за успешна работа.

Основни предимства на боче и петанк:

1. Могат пълноценно да се включат трудноподвижни деца и ученици, както и такива в инвалидни колички.

2. Изисква се концентрация, но същевременно не са натоварващи спортове.

3. В България съществува Българска федерация по боче и петанк към Министерството на младежта и спорта, ежегодно се провеждат турнири и състезания от национален и международен мащаб.

4. Може да се играят индивидуално, по двойки и отборно.

Изводи

Въз основа на педагогическата ни практика, използвайки педагогическото наблюдение, боче и петанк оказват положително въздействие върху

учениците със специални образователни потребности. Чрез анкета за обратна връзка 83% от включените ученици заявяват, че благодарение на приложението на тези игри в класната стая, са усвоили по-лесно темите от учебния материал, като се е повишила и тяхната мотивация за учене. 12% смятат, че това не е променило мотивацията им за учебен процес, а 5% не могат да преценят.

Препоръки

Популяризиране на боче и петанк в образователната система на България, като учителите по ФВС се запознаят с предимствата на тези спортове, техните правила и възможности за приложение. Все повече да се използват мултидисциплинарните уроци, включвайки боче и петанк в овладяването на знания по различни учебни предмети.

Вместо заключение

Голяма част от учениците със специални образователни потребности се обучават в масовите училища сред своите връстници. В случаите, когато ученикът не покрива ДОО по учебния предмет ФВС, боче и петанк са възможност за пълноценното му включване в спортните дейности на класа. На този етап това би могло да се осъществи в допълнителния час по ФВС. В тази връзка учителите по ФВС също трябва да са добре запознати с правилата и възможностите за приложение на тези спортове.

БИБЛИОГРАФИЯ

Спешъл Олимпикс, България. <http://sobg.prosport-bg.net/>

Българска федерация по петанк. <http://www.petanque-bulgaria.com/>

Марияна Георгиева
старши ресурсен учител
първа професионално-квалификационна степен
тел. + 359 877 73 64 17
имейл: mgeorgieva1970@abv.bg

Светла Тодорова
логопед
втора професионално-квалификационна степен
имейл: svetla.todorova68@abv.bg

ФИЗИЧЕСКО И НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКО РАЗВИТИЕ НА ДЕТЕТО

ЙОАНА ЛУКАНОВА, ЦВЕТА ХРИСТОВА

PHYSICAL AND NEURO-MENTAL DEVELOPMENT OF THE CHILD

YOANA LUKANOVA, TSVETA HRISTOVA

Резюме. Растежът е процес, който е характерен за детския организъм и е зависим от много ендогенни и екзогенни фактори. Израстването след раждането е в резултат от взаимодействието на генетични фактори и такива от средата на живот. Голямо значение имат и начинът на хранене и нормалната функция на ендокринната система. Генетичните фактори определят темпа на растеж и крайния ръст, който при децата се движи близо до ръста на техните родители.

Ключови гуми: *израстване, растеж, ръст, телесна маса, сетивни функции.*

Abstract. Growth is a process characteristic of the child's organism and is dependent on many endogenous and exogenous factors. Postnatal growth is the result of the interaction between genetic factors and environmental factors. Feeding methods and the normal functioning of the endocrine system are also of great significance. Genetic factors determine growth rate and the final height, which, for children, varies close to the parent's height.

Keywords: *growth, growth, height, body mass, sensory functions.*

Въведение

По време на своето развитие децата преминават през различни етапи, които са изключително важни за всички аспекти на детската възраст – интелектуални, физически, социални и емоционални. Ролята на родителя е от съществено значение – да осигури необходимата подкрепа, да насърчава и да предостави на децата си достъп до дейности, които дават възможност на детето да овладее ключови умения.

Физическото развитие включва не само количествените промени, но и качествените изменения – съзряване. То е под влияние на множество фактори, които могат да бъдат социално-икономически, биологични и други. Общоприети показатели за оценка на физическото развитие са:

- телесна маса
- ръст и растежна скорост
- пропорции на тялото
- обиколка на глава и гърди
- показатели на съзряването
- полово съзряване (пубертет)
- костна възраст (Гатев, 2006, Илиева, 2021).

Ръстът е много важен показател за оценката на растежа и се определя от влиянието на ендогенни фактори. Фази на растежа:

- бърз растеж в кърмаческа възраст
- растеж с по-бавна, постоянна скорост (1–3 години)
- растежен скок в пубертета;

Нарастване на ръста: при раждане е около 50 см, на 1 година е +25 см, на 3 години е +8 см, на 4 години ръстът се удвоява, на 14 години се утраява (Илиева, 2021, Мумджиев, 2000).

Изготвянето на растежната крива е един от основните компоненти на прегледа в детска консултация, с оглед оценка на растежа и преценка на неговото съответствие. Ориентировъчни стойности на нарастването на ръста:

- при раждане – теглото е средно 3300 гр
- на 5 месеца – $\times 2$
- на 1 година – $\times 2$
- след 1 година – $\times 2$ кг годишно.

Факторите, които оказват влияние върху нервно-психическото развитие на детето, са:

- правилно развитие след раждане
- анатомична цялост на нервната система
- социална среда.

Показатели за оценка на нервно-психическо развитие, определящи го като нормално, изоставащо или напредващо, са:

- говорна и сетивна функция
- двигателна активност
- игрова активност
- социална дейност и емоции.

Основни предпоставки за нервно-психическо развитие на детето са:

- биологични фактори – наследственост, биологично съзряване
- състояние на нервната система
- фактори на околната среда – играчки, мебели, приятели, съученици, родители.

Компоненти на нервно-психическото развитие са:

- емоции
- двигателна активност
- развитие на анализаторите
- развитие на говора
- придобиване на навици и усвояване на различни умения (Бакалов, 1986).

Нервно-психическо развитие на детето от 0 до 36 месеца:

- Непосредствено след раждането – около 30 минути новороденото е с отворени очи, възбудено, напрегнато, има готовност да суче, слухът е силно изострен. След този период на адаптация следва сънливост и новороденото заспива.
- От 0 до 1 месец – в края на първия месец вече новороденото може да бъде поставено по корем, прави опити и за повдигане на глава, което задължително трябва да се извършва под контрола на майката поради нестабилност на главата. В този период рефлексите на Моро са особено активни (на Моро, Бабински и други). Новороденото може да фиксира и блестящи предмети, поставени пред очите му. Налице е симптомът „кукленски очи“ – погледът не следва движението на главата при обръщане встрани. При поява на силен звук се реагира с премигване и трепване. Новороденото изпитва непрекъснато желание да суче.
- От 1 до 2 месеца – когато е поставено по корем, детето успява да повдигне и задържи главата си за известно време; успява да следи с поглед светещ или цветен предмет. Към емоциите на плач се появяват и положителни такива под формата на усмивки. Предупредителни признаци за патология на нервно-психическото развитие в този период са липса на слухово съсредоточаване, липсват усмивки към майката, при издърпване на ръцете напред, главата увисва назад.
- От 2 до 3 месеца – детето, поставено по корем, вече успява да повдигне не само главата си, но и гърдите си. При придържане под мишниците, то има опора на краката, рефлексът на Моро изчезва. Гърлените звуци стават по-мелодични и детето започва да гука.
- От 3 до 4 месеца – на тази възраст вече детето започва да се обръща от корем по гръб, но обръщането от гръб по корем е по-трудно. Посяга с две ръце и хваща висящ над него предмет. Разпознава образа на майка си, смее се с глас.
- На 6 месеца – детето може да стои седнало, посяга с една ръка към интересен предмет, започва да се вглежда в по-малки предмети. Има активно отношение към храната. Смущаващи признаци в този период са: не посяга към предмети, не се ориентира към звук, не изпитва удоволствие от контакт с възрастен.
- На 7 до 9 месеца – през този период детето започва да седи самостоятелно, изразява радост от контакт с възрастен, появяват се опити на имитиране на възрастните.
- На 10 до 12 месеца – на тази възраст детето стои стабилно, когато има опора. Проходжането е около 1-годишна възраст. Детето

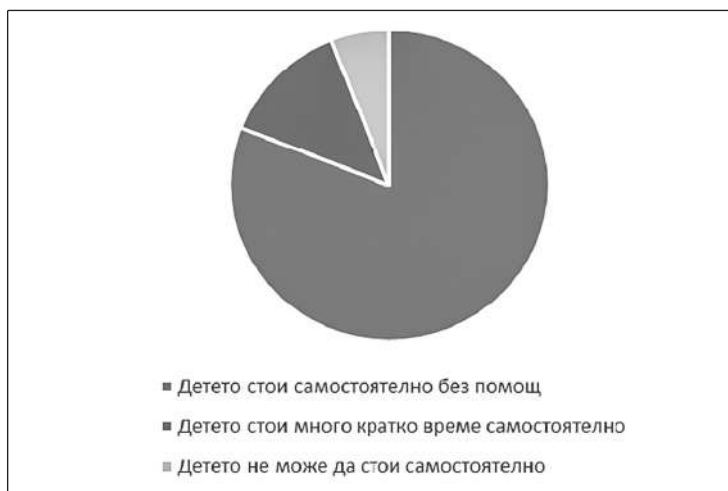
започва да имитира възрастен, пие от чаша. Предупредителни признаци в този период са: не може да стои седнало и изправено, има неправилна позиция на ръцете и краката, не гука, не имитира възрастен, не изпълнява елементарни команди.

- От 1 година до година и половина – през този етап от развитието си вече детето прави опити да тича, изкачва се по стълби, като се държи за ръка, изразява радост, страх, уплаха, използва лесни думи, участва активно в храненето. Смушаващи признаци в този период са: не изговаряне на срички, явни дефекти в зрението, не захваща с два пръста, не може да стои без подкрепа и помощ, устата е постоянно отворена и изтичат лиги.
- От 19 до 24 месеца – през този период детето може самостоятелно да се изкачва по стълби, а слизането се извършва, като се придържа за ръка. Може да тича в различни посоки, различава предмети по цвят, речникът му се обогатява и вече съставя прости изречения. Предупредителни признаци в този период са: не изговаря разбираеми думи, намален слух (не реагира на нормален говор), не може да ходи без помощ, наличие на тремор на ръцете, не се заиграва само с играчки, налице е повишена активност.
- От 25 до 36 месеца – през този период вече детето само се изкачва и слиза по стълби, може да стои и на един крак определено време, разпознава основните цветове, съставя изречения с три и повече думи, знае своята възраст и пол, храни се самостоятелно, участва в колективни игри (Гатев, 2006, Илиева, 2021).

Методология на изследването

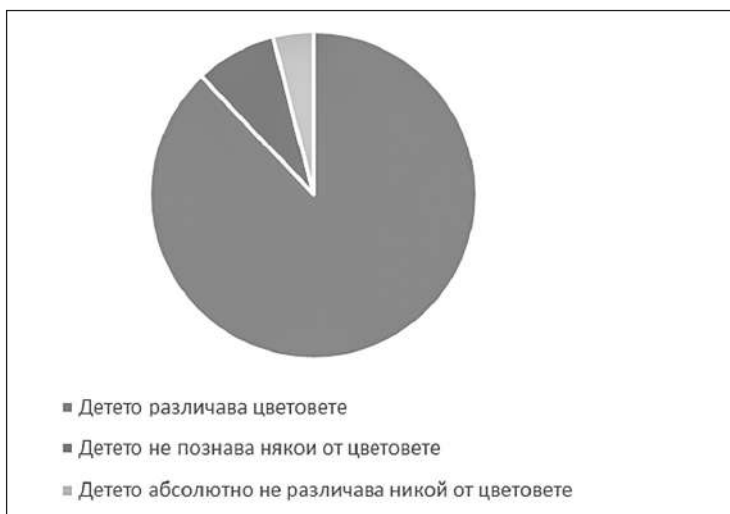
Изследването е проведено чрез анонимно анкетно проучване на 30 жени с деца на възраст 19 месеца до 24 месеца (2 години) във връзка с развитието на децата им през този период.

Резултати



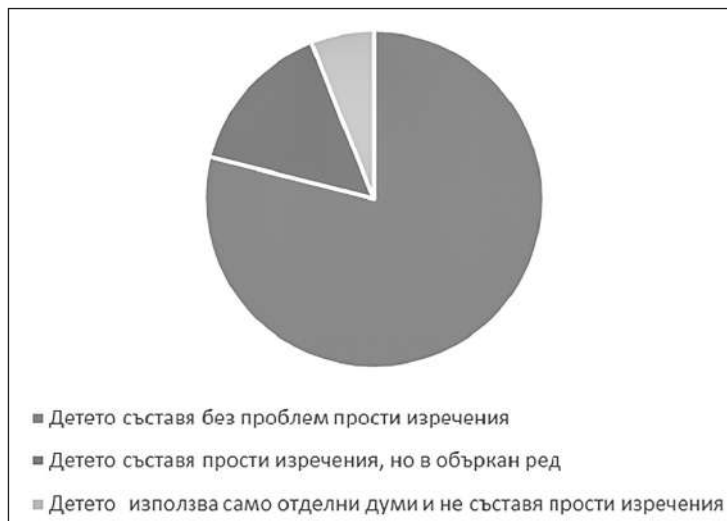
Диаграма 1. Изследване на критерия за самостоятелно стоене на детето през периода 19–24 месеца

От диаграмата явно се вижда, че голям процент от децата на анкетираните жени (81%) могат да стоят самостоятелно, малък процент (13%) стоят за кратко самостоятелно и още по-малък процент (6%) – не могат да стоят самостоятелно без помощ.



Диаграма 2. Изследване на критерия за различаване на основните цветове – син, червен, зелен и жълт от детето през периода 19–24 месеца

От диаграмата явно се вижда, че голям процент от децата на анкетирани жени (88%) различават и познават цветовете, 8% не познават някои от цветовете и още по-малък процент 4% – абсолютно не различават някои от цветовете.



Диаграма 3. Изследване на критерия за съставяне на просто изречения от детето през периода 19–24 месеца

От диаграмата явно се вижда, че голям процент от децата на анкетирани жени (79%) съставят прости изречения без проблем, малък процент (15%) съставят прости изречения, но в объркан ред и още по-малък процент (6%) използват само отделни думи, без да съставят прости изречения.

Изводи и препоръки

Възпитанието е процесът, в който възрастните общуват и се грижат за своите деца. Чрез наблюдение, дисциплина, контрол, емоционална близост и изисквания, родителите трябва да възпитават децата си и да ги подготвят за това, което ги очаква в живота и обществото.

За израстването на детето като личност влияят не само връзката дете–родител. Това са отношенията между родителите, отношенията на братята и сестрите и тези на семейството с външни хора. Положителното отношение на цялото семейство и участието в изработената от специалистите индивидуална програма, посещението на детска консултация ще дадат възможност на детето да постигне пълния си потенциал и да се премахнат всякакви съмнения относно това дали то се развива достатъчно добре по отношение на нервно и психическото си развитие.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Бакалов, Й. (1986). Грижи за болното дете и сестринска техника. София: Медицина и физкултура, 186–206.
- Гатев, В. и колектив (2006). Грижи за малкото дете. София: СамИздат, 280.
- Илиева, С., Димитрова, В. (2021). Акушерски грижи в неонатологията и педиатрията, Варна, 149–154.
- Мумджиев, Н. и колектив (2000). Детски болести – учебник за медицинските колежи. София: Сиела, 47–51.
- <https://janebartosh.ru/bg/tablica-sootnosheniya-rosta-i-vesa-dlya-detei-norma-rosta-i-vesa-dlya/>
- <https://www.omed.bg/Nervno-psihichno-razvitie-na-deteto-Koga-da-ochakvame-pyrvite-usmivki-dumi-igri-emotsii-stypki-page617.html>
- <https://karindom.org/pdf/broshuri/03-Dvigatelno-razvitie-na-bebeto>
- <https://www.eiacademy.bg/polezni-saveti/za-malkoto-dete/razvitie-na-bebeto-pomesetsi>

гл. ас. Йоана Луканова
Русенски университет „Ангел Кънчев“
Факултет „Обществено здраве и здравни грижи“
тел. 0885 047 644
имейл: ylukanova@uni-ruse.bg

доц. Цвета Христова
Русенски университет „Ангел Кънчев“
факултет „Обществено здраве и здравни грижи“
тел. 0878 389 793
имейл: tshristova@uni-ruse.bg

СПОРТЪТ КАТО СОЦИАЛЕН ФАКТОР И ОБРАЗОВАТЕЛНО СРЕДСТВО ПРЕЗ XXI ВЕК

ИРЕН ПЕЛТЕКОВА, СВЕТА ЖЕЧЕВА-ТУПАНКОВА

SPORT AS A SOCIAL FACTOR AND EDUCATIONAL RESOURCE IN THE 21ST CENTURY

IREN PELTEKOVA, SVETLA ZHECHEVA-TUPANKOVA

Резюме. Целта на проучването е да добавят някои уточнения за ролята на физическото възпитание и спорт като средство за придобиване на социални умения и разширяване на образованието на младите хора. Поставени са въпроси и се търсят отговори за целите на спорта при потребители с различни интереси. Проведено е анкетно проучване с 135 ученици от началния етап на основната образователна система (II и III клас) и е установено както личното им мнение за спорта и часовете по физическо възпитание и спорт, така и за мнението на родители им към заниманията със спорт и физическо възпитание в училище. Направен е обзорен преглед и теоретичен анализ на специализираната литература, с което се разкрива състоянието на проблема по литературни данни. Разяснени са три концепции, свързани със спортното обучение и социологическата връзка между спорт и общество. Установено е, че 74,8% от родителите харесват спорта и желаят техните деца да спортуват. 94,8% от учениците обичат да спортуват, от тях 94,1% участват активно в часовете по физическо възпитание и спорт.

Ключови думи: *физическа активност, ученици, родители, спортно образование.*

Abstract. The purpose of this study is to add some clarification to the role of physical education and sports as a means of acquiring social skills and expanding the education of young people. Questions are asked and answers are sought about the goals of sport among users with various interests. A survey was conducted with 135 students from the initial stage of the basic education system (II and III grades), and both their personal opinion on sports and physical education and sports lessons, as well as their parents' opinion on sports and physical education activities, was established in the school.

An overview and theoretical analysis of the specialized literature was made, which reveals the state of the problem according to literature data. Results: Three concepts related to sports training and the sociological relationship between sports and society were clarified. It was found that 74.8% of the parents surveyed like sports and want their children to play sports. Among the students, it was found that 94.8% like to play sports, and 94.1% of them actively participate in physical education and sports classes.

Keywords: *physical activity, parents, sports education*

Въведение

Спортът безспорно придобива все по-голямо социално значение в международен мащаб и има важна интеграционна функция. „Интеграцията и социализацията на хората в съвременния начин на живот става най-лесно и достъпно чрез участието или включването им в спортни дейности“ (Антонова & Антонова, 2021). Съзнателното използване на физическото възпитание и спорт разширява неговата социална и образователна значимост. Спортните дейности навлизат в ежедневието на хора от всички възрасти и са тема за разговори в различни социални групи, не само сред професионални спортисти. Има хора, които не обичат да спортуват, но с удоволствие гледат и посещават спортни събития и могат да вземат активно участие в комуникация на спортна тема. Редица бизнесмени смятат, че спортът е разумна инвестиция и влагат финансови средства както в изграждането на спортни отбори и отделни състезатели, така и съдействат за построяването на съвременни спортни съоръжения. Наравно с популяризирането на ползите от двигателните активности, здравословния начин на живот и дълголетието, спортът надхвърля пряката физическата дейност и се очертава като жизненоважен образователен фактор за човека от XXI век. „Спортните занимания както любителски, така и професионални, имат огромно икономическо, политическо и културно влияние върху нашето общество“ (<https://nowcomment.com/documents/97820>).

Образованият човек мисли по-добре, грижи се за своето здраве и благополучие, уважава законите и правилата, уважава различията в други култури, формира национално самосъзнание, успява да бъде независим и да определя сам какво е добро за него. „Образованието е в сърцето на личното и обществено развитие. Мисията на образованието е да осигури на всеки човек възможност да развие напълно свои таланти и да реализира потенциала си“ (Крумова, 2022).

Спортът допълва образованието, осигурява социална ангажираност, уплътнява свободното време и значително подобрява двигателната активност, физическото развитие и функционалното състояние, физическото и психическото здраве. Хипокинезията, един от основните проблеми на съвременното общество, е основен рисков фактор за множество хронични заболявания, в частност затлъстяването. В тази връзка според Г. Деспотова (2022) спортните занимания трябва да заемат важно място като компонент на образователната система. През последните години се наблюдава непрекъснато намаляване на нивото на физическа активност на подрастващите и произтичащите от това последствия. Свидетели сме на все по-голям брой ученици с наднормено тегло и затлъстяване, хипертония, захарен диабет и гръбначни изкривявания. Редовната, целенасочена физическа активност, съчетана със здравословен модел на хранене, са в основата на лечението на затлъстяването“ (Despotova, 2021).

Спортът учи чрез активно участие и лично преживяване, като създава възможности за развиване на иновативни идеи и нестандартни решения. Спортните дейности все по-често излизат от рамките на образователните институции и се използват от неправителствени и спортни организации за формирането на компетенции в няколко области на живота, като здравословен начин на живот, човешки права, равенство, дискриминация, културно разнообразие, демократично гражданство, заетост, кариерно развитие и други. Чрез спорта може да се насърчи развитието на таланта, личните качества и социални ценности на децата. Заниманията със спорт доказват с всеки изминат ден своята ефективност при развиването на социални умения при децата и младежите.

За социология на спорта се говори повече от сто години, но изучаването в университетите като учебна дисциплина започва след 1960 г. За развитието и в световен мащаб допринася създаденият през 1965 г. Комитет на социологията на спорта към ЮНЕСКО. Членове му са експерти, социолози, спортни педагози, треньори и учени от над 40 страни. Целта на социологията е да разкрие връзката между спортната дейност и социалните структури; изследва се ролята, функциите и ценностите на спорта в живота на хората и обществото; анализират се процесите на социализация в съвременния спорт, промените в спорта в отговор на социалните промени, разпространението и появата на различни видове спорт спрямо обществото, в което се практикуват (Ilieva, 2018).

Някои изследователи в социологията определят спорта като „глобален социален фактор“, който носи и произвежда ценности. Други са на мнение, че социологията, която изучава социалните факти като цяло, се интересува само от най-високата точка на „спортната система“ и не можем да я наречем тотален социален факт. Важно е да се разграничи какво е спортът като социален фактор и какъв потенциал представляват „спортът и физическата активност“ (Andonova, Maria Acs, Holmes, 2013).

В първите години от живота на детето семейството е неговата първа социална среда и съответно ценностната система на родителите се предава на децата. Следващият допир на детето с обкръжаващия го социален свят са предучилищното и училищното образование. В училище децата трябва да имат еднакви възможности за развитие, но се наблюдават различия в спортната активност на ученици в големите градове в сравнение с отдалечените и по-бедни райони. „В някои региони физическото възпитание и училищният спорт са единствените достъпни спортни активности за учениците“ (Dagkas, Stathi, 2007). Състоянието на спортните бази в училищата е гореща и дискутирана тема в България, но проучваният показват, че тези въпроси са актуални и за други държави.

В британско национално проучване, направено с 17 637 деца на 11-годишна възраст, показва, че посещаването на училище с неудовлет-

ворителни спортни съоръжения води до статистически значимо, умерено намаляване на вероятността от участие в физическа активност в зряла възраст. За разлика от това не се намират доказателства, че недостатъчните и в лошо състояние спортни съоръжения са влошили показателите за физическо и психическо здраве, начин на живот или социално-икономически статус в зряла възраст (Black et al., 2019). За много населени места и училища у нас липсва актуална информация както за материалната база, така и за нейната безопасност и натовареност. Това се отнася не само до училищната спортна база, но и за бази, свързани с дейности на спортните клубове (Peeva, Nedkova, Ivanov, 2022).

В много проучвания се установява, че определени социални фактори оказват влияние върху децата при избора да се практикува спорт или да не се практикува. Установено е, че културата и традицията, възрастта, полът, икономическото положение и родителите са значими социални фактори, които влияят върху избора за участие на децата в спортни занимания (Babatunde, 2016), (Okonkwor, 2007), Родителите играят основна роля за децата си при избор за участие в спорт и физическа активност. Причините са както финансовите, така и психологически. Родителите, които не се интересуват от спорт, влияят на децата си отрицателно“ (Bailey, Collins, Ford, MacNamara, Toms, Pearce 2010). Г. Деспотова (2020) в свое изследване сред студенти установява, че проблемът не е в липсата на финансови възможности и достъп до места и спортни съоръжения, а преди всичко във физическата и здравната култура, в начина на живот и организиране на свободното време. Според автора в основата на спортната дейност във висшето училище е хармоничното физическо развитие, намаляването и противодействие на негативните последици от научно-техническия прогрес и психологическия стрес в съвременните условия на живот, което определят оздравително-профилактичната му насоченост.

Според направено проучване в Нигерия за социални фактори, влияещи върху участието в спортни занимания сред ученици от средно училище, изследователите достигат до констатацията, че нивото на спортно участие на учениците е значително повлияно от слабата родителска подкрепа, недостатъчна спортна база и оборудване, пол, дисбаланси в спорта, икономическо състояние и ниско самочувствие на учениците (Yakubu, 2019).

Методология на изследването

На базата на литературен преглед, теоретични обобщение и направено проучване сред ученици от начален етап на основна образователна степен и мнението на техните родители за отношението им към спортните занимания формулирахме следната **хипотеза:**

Допускаме, че при системни информационно-разяснителни кампании за спорта като физическо и образователно средство е възможно да настъ-

път положителни промени в отношението на родителите и учениците към заниманията по физическо възпитание и спорт.

Обект на изследването е физическото възпитание и спорта като социално и образователно средство.

Предмет на изследването е процесът на развиване на социалната и образователна роля на физическото възпитание и спорта при ученици от началния етап на обучение и мнението на родителите им към спорта.

Целта на това проучване е да добавят някои уточнения за ролята на физическото възпитание и спорт като средство за придобиване на социални умения и разширяване на образованието на младите хора.

1. За постигане на целите се решават следните **основни задачи**:
2. Преглед и анализ на литературни източници за установяване състоянието на проблема.
3. Разработване на анкетна карта.
4. Провеждане на анкетно проучване, обобщаване и анализиране на резултатите.

Контингент на изследването са 135 ученици от II и III клас от гр. Варна.

Методи на изследване: обзорно проучване на литература и теоретичен анализ, беседа, анкетен метод.

Математико-статистически метод: честотен анализ – за обработване на резултати от анкетното проучване.

Резултати и анализи

Резултати и анализ на литературни източници

След обстоен литературен преглед се потвърди, че заниманията със спорт са с широкоспектърно въздействие и могат да се използват с различни цели от потребителите. Нашето внимание като спортни педагози бе привлечено от направено проектно проучване от Andonova, Maria Acs, Holmes (2013) за различни концепции за тълкуване на предназначението на спорта, а именно: обучение ЗА, ОТ и ЧРЕЗ спорт. Този подход е разработен за първи път от Хенинг Айхберг, немски преподавател, социолог и историк.

Представената от нас таблица е частично модифицирана спрямо оригиналния вариант според нашите педагогически разбирания за целите на обучението по физическото възпитание и спорт в обществото ни (табл. 1).

Концепцията за обучение за спорт може да се свърже с високото спортно майсторство. При него се провежда целенасочена и специфична за вида спорт подготовка. В някои случаи спортистите са професионалисти и обучението служи за подобряване на техните знания и специфични умения с цел победа и престижни класирания в състезанията.

Концепцията обучението от спорт може да се свърже с идеята за спорт за всички, училищно физическо възпитание и университетски спорт. Съчетават се спортни цели и благосъстояние на обществото. Чрез занимания със спорт и физически упражнения участниците подобряват двигателната си активност, научават се да познават своето тяло, възприемат нормите за правилното хранене, възстановяване и активна почивка. Формират се социални групи, които наравно със спортните занимания провеждат и приятелски срещи извън спорта. Чрез организиране на различни спортни събития на национално и международно ниво населението се насърчава да бъде физически активно и социално ангажирано.

Таблица 1. Три основни концепции за въздействие от обучението по спорт

ФВС/СПОРТ	Обучение ЗА спорт	Обучение ОТ спорт	Обучение ЧРЕЗ спорт
<input type="checkbox"/> Защо?	<input type="checkbox"/> За самия спорт	<input type="checkbox"/> За добра кауза	<input type="checkbox"/> Знания за живота
<input type="checkbox"/> Цели	<input type="checkbox"/> Победи и успехи	<input type="checkbox"/> Обществено здраве и благосъстояние	<input type="checkbox"/> Личностно развитие и социално обучение
<input type="checkbox"/> Задачи	<input type="checkbox"/> Придобиване на спортни компетенции	<input type="checkbox"/> Подобряване на общото функционално състояние	<input type="checkbox"/> Културно и социално взаимодействие
<input type="checkbox"/> Методи	<input type="checkbox"/> Целенасочена спортна подготовка	<input type="checkbox"/> Повишаване на двигателната активност	<input type="checkbox"/> Разбиране на правата и задълженията
<input type="checkbox"/> Резултати	<input type="checkbox"/> Награди и подобряване на класирания	<input type="checkbox"/> Социално подпомагане	<input type="checkbox"/> Придобиване на увереност за постигане на желани резултати

Концепцията за обучение чрез спорт се свързва със социалното влияние на спорта за развиване на ключови компетенции за личностно израстване и постигане на желани резултати. Основната идея за обучение чрез спорт е, че дейностите, които се извършват не са свързани с пряка физическа дейност. Чрез обучението чрез спорт се активират повече мисловните процеси, а самото физическо усилие е изместено на втори план. Чрез обучението се въздейства за развиване на самоконтрола, уважението към другите, засяга се темата за борбата с расизма, половата дискриминация, социалната интеграция, културните различия и интеграцията.

Резултати и анализ на анкетното проучване

От разработената анкета в този доклад се разглеждат отговорите на осем въпроса. Резултатите от проучването показват, че на анкетната карта са отговорили общо 135 деца като 40 са във втори клас и 95 в трети клас, от тях 51,1% са момчета и 49,8% са момичета.

При анализа (табл. 2) става ясно, че 94,8% от анкетираните деца обичат да спортуват, само 0,7% не обичат и 4,4% не могат да преценят. 94,1% от децата споделят, че участват активно в часовете по физическо възпитание и спорт в училище, но има и 1,5% от анкетираните, които имат уважителни причини да не участват в тях.

Таблица 2. Отговори на анкетираните ученици
представени в процентно съотношение

Обичате ли да спортувате?			
<input type="checkbox"/> Да – 94,8%	<input type="checkbox"/> Не – 0,7%	<input type="checkbox"/> Не мога да преценя – 4,4%	
Полезно ли е да се спортува?			
<input type="checkbox"/> Да, за да бъдем по-здрави – 99,3%	<input type="checkbox"/> Не, това е губене на време – 0%	<input type="checkbox"/> Не знам – 0,7%	
Участвате ли активно в часовете по ФВС?			
<input type="checkbox"/> Да - 94,1%	<input type="checkbox"/> Не - 4,4%	<input type="checkbox"/> Не, защото имам уважителни причини-1,5%	
Харесват ли Ви часовете по ФВС?			
<input type="checkbox"/> Да, много ми харесват – 94,1%	<input type="checkbox"/> Не, изобщо не ми харесват – 2,2%	<input type="checkbox"/> Не мога да преценя – 3,7%	
Какво най-много Ви харесва в часовете по ФВС?			
<input type="checkbox"/> Това, че играем игри с топка -35,6%	<input type="checkbox"/> Всички игри, които правим, много ми харесват – 57%	<input type="checkbox"/> Нищо не ми харесва, скучно е – 0,7%	<input type="checkbox"/> Не мога да преценя – 6,7%
Носите ли си спортен екип за часовете по ФВС (гуменки, тениска, клин/къси панталонки)?			
<input type="checkbox"/> Да, винаги – 49,6%	<input type="checkbox"/> Да, но винаги имам пълна екипировка – 38,5%	<input type="checkbox"/> Не нося, защото не искам да участвам – 0,7%	<input type="checkbox"/> Не нося – 11,1%
Какво е отношението на родителите Ви към заниманията със спорт?			
<input type="checkbox"/> Обичат спорта и искат аз да спортувам - 74,8%	<input type="checkbox"/> Не харесват спорта и не желаят аз да спортувам – 2,2%	<input type="checkbox"/> Няма определено мнение - 8,9%	<input type="checkbox"/> Не знам 14,1%
Родителите Ви интересуват ли се какво правите и как се представяте в часовете по ФВС			
<input type="checkbox"/> Да, винаги – 78,5%	<input type="checkbox"/> Не, никога – 9,6%	<input type="checkbox"/> Само ако имам ниска оценка или някакъв проблем в часа – 11,9%	<input type="checkbox"/> Смятат този час за губене на време – 0%

За нас е важно да разберем доколко децата са информирани за ползата от активното участие в часовете по физическо възпитание и спорт и от заниманията със спорт. Затова ги попитахме: „Полезно ли е да се спортува?“. Получените резултати показват, че 99,3% от всички анкетираните са отговорили положително. Силно се надяваме, че дори и в тази ученическа възраст спортните педагози и родители са убедили децата в положителното въздействие от спортни дейности върху тяхното здраве. Установява се, че 94,1% от децата харесват часовете по ФВС, 3,7% не могат да преценят, а 2,2% изобщо не ги харесват. На въпроса: „Какво Ви харесва най-много в часовете по ФВС?“, за 5% от анкетираните е важно, че има много игри и това много им харесва, за 35,6% е важно, че има игри с топка и 6,7% не могат да преценят. За да се изпълнят целите на физическото възпитание, е важно децата да са със спортен екип в часа, който е предназначен конкретно за часа по ФВС, а не е дневно облекло. Това не е каприз, а необходимост, който осигурява на учениците удобство при движенията и безопасност при бягането, скачането и т.н. Учениците често се изпотяват в часовете по ФВС и е необходимо те да се преоблекат след часа. На въпроса „Носите ли си екип за часовете по ФВС (гуменки, тениска, клин или къси панталонки)?“ близо 50% от децата си носят екипировка за часовете по ФВС, разбира се, има и такива, които си забравят по нещо от нея – 38,5%, но 11,1% изобщо не си носят екипировка. Тук е нашият призив към родителите на децата от тази възрастова група да им се помага при подготовката на спортната екипировка за часа по ФВС.

Получените отговори на въпроса „Какво е отношението на родителите Ви към спорта?“ ни дават основание да смятаме, че в някои семейства темата за спорта и ползите от физическата активност не се засяга. Този анализ се базира на получените отговори на анкетираните, които в 8,9% отговарят, че родителите им нямат определено мнение, а 14,1% от децата не знаят какво е мнението на родителите им за физическото възпитание и спорта. Възпитанието на децата за отношението им към спорта и часовете по ФВС се формира в семейната среда, затова ги попитахме: „Родителите Ви интересуват ли се какво правите и как се представяте в часовете по ФВС?“. Получените отговори показват, че съвременните родители отдават значение на часовете по ФВС и се интересуват от тяхното съдържание, като това са 78,5% от родителите на анкетираните деца, все пак има и 9,6%, които не се интересуват, както и 11,9%, които правят това само ако е възникнал проблем в час.

Изводи и препоръки

- Спортът не е само състезание и физически упражнения, това е социална среда, където се изграждат приятелства, преодолява се

самотата и се гради характерът не само на детето, а и на хора от всички възрасти, които се занимават със спорт.

- Спортът е ключов елемент от пъзела и незаменима част при изграждането на широка и задълбочена образователна подготовка на учениците.
- Факторите в проучените литературни източници, които подкрепят участието на деца и младежи в спортни занимания, включват: родителска подкрепа, социална среда с връстници, ангажираност на свободното време, подражание на известни спортисти.
- Факторите, които са отрицателни и допринасят за отдалечаването на децата и младежите от спортните занимания, включват: неудобно пътуване, отдалеченост на спортния обект от училището, разходи за такси за тренировки и състезания, екипировка и т.н., отрицателна предубеденост на родителите към ранната спортна специализация, физически и умствени затруднения.
- Български ученици от II и III клас са мотивирани и имат положителна нагласа за активно участие в часовете по физическо възпитание и за занимания със спорт в свободното си време.
- Родителите на учениците от II и III клас проявяват засилен интерес към протичането на часовете по физическо възпитание и спорт и към спорта като цяло, което показва, че те са силно заинтересовани за правилното физическо развитие и за здравето на своите деца.
- Препоръчваме в училище да се организират системни информационно-разяснителни кампании за ролята спорта като физическо, образователно и социално средство.
- Независимо дали обичат спорта или не, децата трябва да бъдат приучени още от най-ранна възраст да бъдат двигателно активни, да посещават редовно часовете по физическо възпитание и спорт, да правят излети с родителите си сред природата и да знаят за ползите от физическата активност за своето здраве.

Заключение

Спортът е универсален източник на знания, умения, емоции, здраве, съпричастност и личностно развитие. Чрез знания за физическото възпитание и спорта може да се повиши нивото на информираност сред обществото за възможностите на подходяща двигателна активност като начин за подобряване на живота в добро здраве във всички възрасти. Заниманията със спорт стават все по-достъпни и многообразни. Те могат да се практикуват самостоятелно, с приятели, в зали, в домовете или на открито. Чрез спорта се обединяват много цели и дейности, с които се подобряват способностите на практикуващия за по-успешно израстване

и взаимодействие със заобикалящия ни свят. Спортната дейност не се ограничава само в състезания и физическо натоварване. Тя регулира социалното поведение, създава приятелства, уплътнява свободното време, подобрява комуникацията, изгражда принадлежност и всичко това влияя положително за физическо и психическо здраве на човека.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Антонова, М., Антонова, В. (2021). *Sitting Volleyball – да играем всички заедно.* – В: XIII МНК „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, 15.11.2021 г. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 134–139. [Antonova, M., Antonova, V. (2021). *Sitting Volleyball-da igraem zaedno.* 15.11.2021. Sofia: UI „Sv. Kliment Ohridski“ 134–139.]
- Деспотова Г. (2020). Проучване субективната оценка на студентите за физическата им активност – средство за превенция на наднорменото тегло и затлъстяването. – В: Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 180–187. [Despotova, G. (2020). *Prouchvane subektivnata ocenka na studentite za fizicheskata im aktivnost – sredstvo za prevencia na nadnormenoto teglo i zatlastiavane.* Sofia: UI „Sv. Kliment Ohridski“ 180–187.]
- Деспотова Г. (2022). Затлъстяване и качество на живот. – В: Годишник на Софийски университет „Св. Климент Охридски“. Департамент по спорт. Т. 89. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 51–75. [Despotova, G. *Zatlastiavane i zivot.* – V: *Godishnik na Sofiiski universitet.* Departament po sport. T. 89, Sofia: UI „Sv. Kliment Ohridski“, 51–75.]
- Кримова, Д. (2022). Взаимодействие между детската градина и семейството – проблеми, предизвикателства, съвременни форми на партньорство. – В: Е-списание на ДИУУ, Педагогическа практика. Т. 17. <https://diuu.bg/emag/14136/>. [Krumova, D. (2022). *Vzaimodeistvie mezdu detskata gradina i semeistvoto – problem, predizvikatelstva, savremenni formi na partniorstvo.* – V: *E-spisanie na DIUU. Pedagogi`eska praktika.* T. 17.]
- Andonova, D., Maria Acs, Holmes, D. (2013). *Move and learn.* – In: Project. Publisher: International Sport and Culture Association. www.isca-web.org
- Babatunde, S. O. (2016). Socio-cultural determinants of sports participation among undergraduates in selected Nigerian Universities. – In: *Makerere Journal of Higher Education*, 8 (2), 107–113. DOI: <http://dx.doi.org/10.4314/majohe.v8i2.2>. Reprints & permission: EASHESD <http://ajol.info/majohe>
- Bailey, R., Collins, D., Ford, P., MacNamara A., Toms, M., Pearce G. (2010). Participant development in sport: An academic review. Head of Research Sports Coach UK. March 2010.
- Black, N., Johnston, D .W., Propper, C., Shields, M. A. (2019). The effect of school sports facilities on physical activity, health and socioeconomic status in adulthood. – In: *Social science & medicine*, 220, 120–128.

- Dagkas, S., Stathi, A. (2007). Exploring social and environmental factors affecting adolescents' participation in physical activity. – In: *European Physical Education Review*, 13(3), 369–384. <https://doi.org/10.1177/1356336X07081800>
- Despotova G. (2021). Analysis of Anthropometric Indicators Associated with the Risk of Developing Metabolic Complications among Sofia University “St. Kliment Ohridski” Students. – In: *Trakia Journal of Sciences*. Vol. 19, Suppl. 1, 925–929. doi:10.15547/tjs.2021.s.01.145
- Ilieva, S. (2018). Extension of understanding about the disciplinary structure of sociology. *SocioBrains*, ISSUE 47, JULY, International scientific refereed online journal with impact factor. www.sociobrains.com
- Oby, C. Okonkwo, N. (2007). African Women Empowerment Through Sport participation for Achievement of the Millennium Development Goals (MDGs). – In: *Journal of International Council for Health, Physical Education, Sport and Dance (African Region)*. Vol. 2, (Issue 2), 88–91.
- Peeva, D., Nedkova, M., Ivanov, G. (2022). Physical availability of Bulgarian students and current issues of physical education and sport in the educational system. – In: *Research in Physical Education, Sport, and Health*. Vol. 11. No. 2, 21–23.
- Yakubu, S. I., Olalekan, A. S., Ikazuagbe, J. K., William, O. R., Khadijat, A. S. (2019). Social factors influencing sport participation among secondary school students in Oyo West local government area of Oyo state, Nigeria. – In: *Journal of Physical Education & Health*, 8 (13), 15–24.
- <https://jpeh.po.opole.pl/index.php/jpeh/article/view/13>
<https://nowcomment.com/documents/97820>
<http://www.simplypsychology.org/learning-kolb.html>

проф. д-р Ирен Пелтекова
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
+ 359887511468
имейл: peltekova@uni-sofia.bg
<https://orcid.org/0000-0003-0045-9578>

Светла Жечева-Тупанкова
учител
7 СУ „Найден Геров“, гр. Варна
+ 359889099023
имейл: s.tupankova@7suvarena.com
<https://orcid.org/0000-0003-1266-9900>

СЪДЪРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ, СПОРТЪТ И РЕКРЕАЦИЯТА В ОБРАЗОВАТЕЛНАТА СИСТЕМА

Международна научна конференция „Съвременни тенденции
на физическото възпитание и спорта“ – петнадесетгодишна история

Анжелина Янева / 9

Зависимост между нивото на двигателна активност и
хранителните навици при ученици от гимназиален етап на образование

Анелия Козлева / 20

Изследване изменението на някои антропометрични показатели
при 9–10-годишни ученици

Галя Ечева / 35

Изследване изменението на техническите умения
при 9–10-годишни ученици след прилагане
на модел за извънкласни занимания по футбол

Галя Ечева / 43

Национална универсиада Стара Загора 2023

Георги Игнатов, Желязко Георгиев / 53

Проблеми с обучението по физическо възпитание и спорт
в образователната система

Диана Пеева, Нела Гочева / 70

Диагностика на развитието на двигателното качество сила
при ученици от горна училищна възраст

Донка Желева-Терзиева / 77

Роль национальных видов спорта в учебной
программе средних учебных заведений по
предмету «Физическая культура» Республики Казахстан

Ерлан Сейсенбеков, Виктория Горбачева, Улбосын Марчибаева / 86

Експериментален модел за организация
на учебния процес по спорт при студенти

Мая Чипева / 95

Информираност и отношение на академичната общност на
Софийския университет „Св. Климент Охридски“ към заниманията
с възстановително-терапевтична цел

**Мина Антонова, Теодор Георгиев, Марина Недкова,
Евгени Йорданов, Георги Игнатов / 100**

Народните хора и танци и дистанционното обучение в часовете по физическо възпитание и спорт – мнение на учениците

Невена Николова / 110

Изследване на образователната среда за осигуряване на качествено обучение по физическо възпитание и спорт в средното училище

Стефан Милетиев, Биляна Туманова-Рангелова / 124

Превенцията на мускулни травми в тренировъчния режим на студенти футболисти

Теодор Георгиев, Георги Игнатов / 136

Визия за съвременния учител по физическо възпитание

Теодора Игнатова / 149

Корелационни зависимости между признаците на физическата подготвеност и специфичните плувни възможности на студенти

Явор Несторов / 161

Студентският футбол в България през спортносъстезателната 2022–2023

Николай Стайков / 170

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

Плуването в извънучилищна дейност като средство

за подобряване гъвкавостта на раменен пояс при 16-годишни момчета

Биляна Рангелова / 181

Формиране на адекватни понятия, съждения и убеждения – мотивация за системно занимание със спорт

Боряна Туманова / 188

Проследяване на ефекта от прилагана комплексна методика на кинезитерапия при пациенти с болка в цервикоторакалния дял на гръбначния стълб

Гергана Деспотова / 194

Снежен волейбол

Мина Антонова / 203

Резултати от кинезитерапия при спаднал свод.

Сравнение на два случая на деца на 8 и 12 години

Рая Цочева-Генчева / 212

Влияние на методика за адаптирано плуване върху

мускулатурата на трупа при деца с отклонения от правилната стойка

Стефания Беломъжева-Димитрова, Мартин Стойчевски / 226

Анализ на анкетно проучване сред учители

по футбол в центрове за подкрепа на личностното развитие

Стоян Денев, Милена Алексиева / 236

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА

Проследяване на промените в телото
на гимнастички в период от три години
Александър Марков, Татяна Дзимбова / 255

Скоростни изменения при подрастващи футболисти
Валери Йорданов / 260

Физическите качества като неизменна част
от развитието на спортиста
Валери Йорданов / 277

The influence of certain anthropometric, motor, and psychological variables
on the successful execution of the situational variable “striking a fixed target
with a hand technique (gjaku zuki)” in young karate athletes aged 14 to 16 year
Vencislav Nedev / 286

Influence of certain anthropometric and motor variables on the successful
execution of the criterion variable “strike with hand (gjaku zuki)” in a moving
target moving in the sagittal plane among karate cadets
Vencislav Nedev / 293

Анализ на данните на професионални футболисти
в началото и края на пролетния полусезон
Георги Иванов, Татяна Дзимбова / 300

Многогодишна подготовка при подрастващите спортисти – лека атлетика
Добринка Шаламанова / 306

Неизвестни факти за първото републиканско
първенство по водна топка за мъже през 1949 г.
Николай Кръстев / 313

Връзка между антропометричните данни и техническите умения
при 14-годишни баскетболисти
Николай Хаджиев, Татяна Дзимбова / 321

Значимост в ръста на физическата дееспособност
при подрастващи волейболисти
Петър Колев / 326

Анализ на влиянието на ъгловите, наказателните
и свободните удари върху резултатите и крайното
класиране в група „е“ от европейските квалификации
по футбол за младежи до 21 години през 2021–2022
Явор Вълчинов / 336

ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА С ДРУГИ ДЕЙНОСТИ И НАУЧНИ ОБЛАСТИ

Обучения за прилагане на инструмент
за откриване и стимулиране на дарбите на деца
и ученици в сферата на спорта

Иван Симеонов / 349

Образователни упражнения за подобряване
на поведението и когнитивните способности
при деца с поведенчески разстройства

Васка Здравкова / 356

Управление на физическото възпитание и спорта за деца
със специални образователни потребности –
актуални проблеми и решения

Боряна Туманова, Стефан Милетиев / 366

Иновативно приложение на спортовете боче и петанк в
образователния процес при ученици
със специални образователни потребности

Марияна Георгиева, Светла Тодорова / 377

Физическо и нервно-психическо развитие на детето

Йоана Луканова, Цвета Христова / 381

Спортът като социален фактор и образователно средство през XXI век

Ирен Пелтекова, Светла Жечева-Тупанкова / 388

ПЕТНАДЕСЕТА МЕЖДУНАРОДНА НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ
СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА

Съставител
доц. д-р Иванка Кърпарова

Първо издание
Българска

Дизайн на корицата
Антонина Георгиева

Предпечат
Валентин Марков

Формат 70/100/16
Печатни коли 25,5

Университетско издателство „Св. Климент Охридски“
unipress.bg