

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТ

КАТЕДРА "ИНДИВИДУАЛНИ СПОРТОВЕ И РЕКРЕАЦИЯ"

РАДОСЛАВ БИСЕРОВ КОСТАДИНОВ

**ИГРИТЕ В ОБУЧЕНИЕТО ПО ТЕНИС НА
СТУДЕНТИТЕ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ
„СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

на дисертация за присъждане на образователната и научна степен

“ДОКТОР“

София, 2017

Докторският труд е структуриран в 4 глави, съдържа 189 страници, от които 44 страници приложения и списък с публикациите. Онагледен е с 24 таблици, 74 фигури. Библиографията обхваща 199 заглавия, от които 148 на кирилица, 31 на латиница и 20 интернет сайта.

Докторантът е зачислен в докторантура на самостоятелна подготовка към катедра „Индивидуални спортове и рекреация“, Софийски университет „Св. Климент Охридски“ и отчислен с право на защита.

Докторската работа е обсъдена от разширен състав на катедра „индивидуални спортове и рекреация“ на 04.04.2017 г. и насочена за защита.

Научно жури в състав :

Вътрешни членове:

проф. д-р Анжелина Янева,

доц. д-р Евгени Йорданов (научен ръководител);

Външни членове:

проф. Магдалена Глушкова, ДПН

доц. д-р Кънчо Долапчиев

доц. д-р Спас Ставрев

Официалната защита на докторския труд ще се състои на 6 юли 2017г. от 11 ч. в зала № 2 на Софийски университет „Св. Климент Охридски“, Ректорат.

СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ "СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТ

КАТЕДРА "ИНДИВИДУАЛНИ СПОРТОВЕ И РЕКРЕАЦИЯ"

РАДОСЛАВ БИСЕРОВ КОСТАДИНОВ

**ИГРИТЕ В ОБУЧЕНИЕТО ПО ТЕНИС НА
СТУДЕНТИТЕ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ
„СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“**

А В Т О Р Е Ф Е Р А Т

*на дисертация за присъждане на образователната и научна степен
“доктор“ по професионално направление 1.3 - Педагогика на обучението по
(Методика на обучението по физическо възпитание и спорт - тенис)*

Научен ръководител:
доц. д-р Евгени Йорданов

София, 2017

СЪДЪРЖАНИЕ

СЪДЪРЖАНИЕ	2
ВЪВЕДЕНИЕ	3
Г Л А В А П Ъ Р В А.....	4
СЪСТОЯНИЕ НА ПРОБЛЕМА ПО ЛИТЕРАТУРНИ ДАННИ.....	4
Г Л А В А В Т О Р А.....	7
II. ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО	7
II.1. Цел и задачи на изследването.....	7
II.2. Организация на изследването	7
II.3. Методика на изследването	8
II.4. Експериментална методика за обучение по тенис на студентите от Софийския университет „Св. Климент Охридски“	9
Г Л А В А Т Р Е Т А.....	18
III. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ	18
III.1 Анализ на резултатите от анкетното проучване	18
III.2. Анализ на резултатите от спортно - педагогическия експеримент	24
III.2.1. Вариационен анализ на изследваните показатели	24
III.2.2. Сравнителен анализ на изследваните показатели	28
III.2.3 Анализ на техническата подготовка на студентите	37
ГЛАВА ЧЕТВЪРТА.....	40
IV. ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ ЗА СПОРТНАТА ПРАКТИКА	40
IV.1. Изводи	40
IV.2. Препоръки	41
ПУБЛИКАЦИИ СВЪРЗАНИ С ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД.....	41
СПРАВКА	42
АНОТАЦИЯ	43
ANNOTATION	44

ВЪВЕДЕНИЕ

Пред българското физическо възпитание във висшите училища и в частност на Софийския университет стоят редица проблеми.

Недостатъчната двигателна дейност на младите хора (хиподинамия) се превръща в основен рисков фактор тяхното здраве. Неефективното функциониране на системата за физическа култура се дължи на критичното състояние на материално-техническа база. Нормативните документи и стандартите (ДОИ) за учебно съдържание са морално остарели. Това са само част от проблемите на спорта във висшите училища.

Причините за отрицателните тенденции не се намират единствено в самото училищно физическо възпитание. Корените на проблематиката трябва да търсим и в семейството, и в социалната среда, в дейността на масовите обществени организации и в ръководните институции.

За да бъдат решени основните проблеми, трябва да се разкрият и оползотворят възможните резерви за подобряване и оптимизиране на цялостната дейност на физическата култура в часовете по спорт във висшите училища и свободното време на младите хора.

Тенисът е един от най-популярните спортове в световен мащаб. Милиони хора, независимо от възраст, пол, физическо развитие и социално положение, практикуват тази атрактивна игра.

В последните години интересът на студентите от Софийския университет към обучението по тенис непрекъснато расте. Младите хора, привлечени от този динамичен спорт, демонстрират изявен стремеж към усвояването и усъвършенстването на техниката и тактиката на играта. Заниманията по тенис за тях са не само място за получаване на нови знания, но и начин за подобряване на двигателните и функционалните им възможности. Социалният аспект на спорта им дава възможност за преодоляване на психическото напрежение от напрегнатото учебно и трудово натоварване, осигурява им възможност за активен отдих и социална комуникация. Аспект, водещ до добро здраве, висок учебен успех и професионална реализация.

Усъвършенстването на обучението по тенис се изразява в това, то да бъде по-достъпно и интересно за студентите от Университета и е една от основните задачи на преподавателския състав от нашия сектор. Това може да бъде осъществено чрез прилагането на нови средства и методи, което ни насочи към идеята за създаване и апробиране на методика с широко използване на игровия метод.

Г Л А В А П Ъ Р В А

СЪСТОЯНИЕ НА ПРОБЛЕМА ПО ЛИТЕРАТУРНИ ДАННИ

Анализът на проучената литература за учебния процес във висшите училища налага извода, че за да бъде реализирана успешно неговата организация, трябва да се съблюдают и спазват стриктно регламентиращите я закони. Или, казано иначе, да се преустанови порочната практика за намаляване броя на часовете. Заниманията да бъдат съобразени с желанието и възможностите на студентите. Да бъдат предлагани нови програми и методики, за да се повишат ефективността на работа и интереса на студентите към практикуването на спортни дейности .

Вследствие на литературните проучвания можем да направим следното обобщение по темата:

Физическото възпитание във висшите училища трябва да се развива съобразно съвременните тенденции. Главната цел на физическото възпитание е постигане съвършенство на личността, включваща компонентите: оптимално физическо развитие, богата двигателна култура, високо ниво на физическа подготовка и работоспособност, повишени съпротивителни възможности на организма към вредното влияние на професията и околната среда [91; 126; 127].

Проучването на отношението и мотивите на студентите е особено важно и необходимо за установяване насоката на изменение и развитие на учебната дейност по физическо възпитание и спорт и е предмет на изследване от много автори [22; 64; 67; 70; 137; 138].

Софийският университет „Св. Климент Охридски“ (СУ) е най-старият и голям университет в България, учреден през 1888 г. с указ № 169 на княз Фердинанд.

От основаването на университета и до наши дни водещо място в обучението на студентите заемат физическото възпитание и спорта.

Статистическите проучения показват, че средногодишно със спорт в СУ се занимават 5 710 студенти. В различните години броят им се движи в рамките от 4 820 до 6 600 студенти. На фона на общия брой студенти (от 18 000 до 22 000 души), обучаващи се по различни специалности в Софийския университет „Св. Климент Охридски“, занимаващите се със спорт са много малко [38]. Тема на редица научни разработки са откриването на причините за

тази ниска активност в областта на спорта и търсенето на механизми за нейното повишаване [64; 65; 76; 98; 109].

Интересът на студентите към тениса в часовете по спорт е голям, но постоянното желание да се увеличи общия брой на спортуващите ни кара да търсим нови знания, да експериментираме нови методики и да се поучаваме от чуждия опит на специалистите от страните с доказани високи резултати в обучението по тенис. При формиране на философията на нашето изследване, анализирайки досегашните програми за работа, ние се ръководихме от следните спортно-педагогически принципи:

- повишаване личностната и груповата отговорност в часовете по тенис;
- съчетаване на физическото натоварване с формирането на специфични знания и развитието на основните умения в процеса на обучението по тенис чрез забавните подвижни игри;
- провокиране на по-висока емоционалност чрез разнообразни условия като част от образователната среда.

Така, на базата на методиката на спортната тренировка и на съвременните тенденции в обучението по тенис, разработихме методиката ни за начално обучение по тенис приложима в условията на висшето училище, съчетаваща както традиционните методи и средства така и новото - специализирано игрово разнообразие. Темата за игрите и игровия метод е изключително необятна.

Ето защо ние обърнахме по-голямо внимание на тяхното място и значение в обучението по тенис на начинаещите студенти от Софийския университет. Това бе начина да установим, че внедряването на нови методи на работа и разработването на нови програми, съобразени с нуждите и изискванията на младите хора и съвременните тенденции в тенис обучението [70; 109; 133; 137; 140; 144]. Проучвайки тези тенденции и чуждия опит, установихме две основни методически концепции, използвани в обучението по тенис – *игрова и техническа*.

В областта на тениса игровият метод е път, по който съвкупно се овладяват спортните умения, двигателните навици и свързаните с тях знания. Усъвършенстват се елементите от техниката на играта и се развива физическата годност на спортуващите [36; 128; 144].

Подвижните игри в заниманията по тенис са средство с комплексно въздействие. При изпълнението им се проявяват няколко двигателни качества

едновременно. Физическата подготовка в обучението по тенис е насочена към повишаването на онези двигателни способности на студентите, които са необходими както за осъществяване на игровата дейност, така и за развитие на техниката, тактиката и стратегията в тениса [106; 50]. Игрите създават добри условия за развитие на двигателните качества, както и за поддържането им на определено ниво [129].

Процесът на формиране и усъвършенстване на двигателния навик изисква да се спазват определени закономерности. Един от най-трудните за овладяване спортове е тенисът. В нашата научна работа сме в постоянното търсене на колкото се може повече отговори на въпроса: Доколко е възможно игрите, като метод и средство на обучение в тениса, да формират двигателните навици? [31; 36; 77; 84; 118; 128; 146].

Ефективността на игрите при формирането на двигателните умения и навици в тениса и свързаните с тях знания в голяма степен зависи от подбора и съдържанието на конкретната игра, от взаимодействието на участниците, от тяхната активност и реалната оценка на собствените възможности и тези на противника, от сложността на предварително поставените двигателни и технико-тактически задачи и от професионалните умения на преподавателя/треньора.

С разработването и внедряването в практиката на игрова методика по тенис за обучение на студенти ще постигнем повишаване на ефективността и качеството на учебния процес. Ще направим начините и пътя за овладяване на предвидените двигателни и технико-тактически умения по-атрактивни, занимателни и интересни за студентите, както и не на последно място по-значимост – ще повишим тяхната мотивация за занимания със спорт.

Естествено, една такава методика и свързаните с нея изследвания не отрича утвърдената до този момент. Такова целенасочено изследване може да бъде от полза за учебно-възпитателния процес по тенис, като допълнение към традиционната система за работа.

Това са обективни аргументи за формулирането на работната ни хипотеза:

Предположихме, че разработването и внедряването в практиката на методика, в която широко се използва игровия метод, ще повиши качеството на обучението в профилираните групи по тенис на студентите от Софийския университет „Св. Климент Охридски“.

ГЛАВА ВТОРА

II. ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

II.1. Цел и задачи на изследването

Целта на настоящето изследване е да се разработи и апробира в практиката методика за обучение по тенис на студентите от СУ "Св. Кл. Охридски", в която широко е застъпен игровият метод.

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

1. Проучване на литературните източници по проблема.
2. Разработване на експериментална методика и апробирането ѝ в практиката.
3. Проследяване на състоянието и динамиката на изследваните показатели за физическа годност, преди и след провеждане на педагогическия експеримент.
4. Установяване на връзките, зависимостите и посоката на изследваните показатели.
5. Установяване на ефективността на приложената игрова методика.

Предмет на изследване са процесите и явленията, протичащи в обучението по физическо възпитание и в частност по тенис на студентите от Софийския университет „Св. Климент Охридски“, както и методиките за обучение.

Обект на изследване е експериментираната методика, в която широко се използва игровият метод и качеството на обучението в профилираните групи по тенис на студентите.

Субект на изследване са студентите от СУ посещаващи заниманията по тенис, техните показатели за физическо развитие, двигателни качества и технически умения, мотивите, интересите и отношението им към занимания със спорт.

II.2. Организация на изследването

Настоящото емпирично изследване се проведе в рамките на две учебни години – 2014 - 2015 г. и 2015 - 2016 г. За осъществяване целта на изследването и произтичащите от него задачи, беше създадена следната организация:

Първи етап – периода (IX.2014 г.- X. 2015 г.) обхващащ следните дейности:

- Проучване на литературни източници и сайтове от наши и чужди автори.

- Провеждане на анкетно проучване сред студенти и беседи с преподаватели и треньори, работещи в областта на студентския спорт.
- Разработване и апробиране на методика за обучение по тенис за нуждите на изследването, съдържаща набор от спортно-подготвителни и подвижни игри.

Втори етап (X. 2015 – V. 2016 г.) – педагогически експеримент:

- Педагогическият експеримент се реализира в рамките на учебната 2015-2016 година.
- Във връзка с провеждането на педагогическия експеримент са включени 88 студенти от 8 учебни групи, разделени на:

Експериментална група – 4 учебни групи – 44 студента, обучавани по експерименталната игрова методика под ръководството на докторанта.

Контролна група – 4 учебни групи – 44 студента, обучавани по действащата в практиката програма по тенис в СУ.

В началото и в края на педагогическия експеримент се провеждат входящи и изходящи теренни тестове по предварително разработена тестова батерия за физическа годност.

Поради различията в степента на физическо развитие, при изследванията на антропометрията и тестовете за физическа годност, групите ще бъдат разделени и по пол.

Трети етап (май-декември 2016 г.) – математико-статистическа обработка, анализ и обобщение на получените данни. Оформяне и онагледяване на дисертационния труд.

II.3. Методика на изследването

За реализирането на целите и задачите на изследването е използвана комплексна методика, включваща следните методи:

1. Литературно проучване;
2. Анкетен метод;
3. Спортно-педагогически експеримент;
4. Спортно - педагогическо тестиране;

Изследването проведехме чрез съставена от нас тестова батерия (табл.1). Изследвани са 16 показателя, разпределени в 3 групи: – Антропометрични - 3 бр.; Двигателни / физически/- 12 бр.; Спортно технически - /експертна оценка/.

За да установи ефекта на извършената учебна работа, за двете групи бяха проведени начални и крайни тестирания.

Тестова батерия

Таблица №1

№	Наименование на теста	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
Антропометрични показатели				
1	Ръст	см	1	+
2	Телесна маса	кг	1	+/-
3	Индекс на охраненост (BMI)	Индекси	0,01	+/-
Тестове за физическа годност				
4	Сила на хват - силна ръка	кг	1	+/-
5	Сила на хвата - слаба ръка	кг	1	+/-
6	Дълбочина на наклона	см	1	+/-
7	Скок дължина от място	см	1	+/-
8	Бягане на 30 м.	сек	0.01	+/-
9	Максимален брой клякания за 20сек.	бр./20сек	1	+/-
10	Повдигане на трупа от лег за 30 сек	бр./30сек	1	+/-
11	Сгъване и разгъване на ръцете в опора	Бр./30сек	1	+/-
12	Биип тест	нива	1	+/-
13	Ветрило	сек	0,01	+/-
14	Компас	сек	0,01	+/-
15	Пергел	сек	1	+/-
Тестове за оценка на техническата подготовка				
16	Експертна оценка	2-6		+/-

5. Педагогическо наблюдение;
6. Математико-статистически методи;
 - 6.1. Алтернативен анализ;
 - 6.2. Вариационен анализ;
 - 6.3. Сравнителен анализ – Т-критерий на Стюдънт;

II.4. Експериментална методика за обучение по тенис на студентите от Софийския университет „Св. Климент Охридски“

Целта на настоящата методика е да подобри качеството на обучение по тенис на студентите от Софийският университет, чрез широко използване на игровия метод в учебните занимания. Да се овладеят основите на техниката на тениса, да се подобри физическата готовност, мотивацията за участие в учебно-тренировъчната дейност, да се създадат условия за по-голяма плътност, емоционалност и разнообразие на учебния процес.

Програмата се реализира в учебно-тренировъчните занимания по тенис, залегнали в учебното разписание на СУ „Климент Охридски“. Обхваща период от една учебна година, два семестъра по 15 занимания.

„Тематично учебно съдържание на експерименталната програма“ е представено в таблица № 2, 3. Цифрово са обозначени използваните игри, подробно описани в дисертацията приложение №2.

ПЪРВИ СЕМЕСТЪР

Таблица № 2

№	Тематично учебно съдържание	Игри:
Занимание № 1 - Въвеждащо		
1	Организационна част: 1. Разясняване на изискванията за участие в учебната дейност и правила за безопасност на корта.; 2. История на тениса, правилознание.	
	Подготвителна част: ОРУ и подвижни игри - игри за придвижване в корта и усет към топката.	34;55;58
	Основна част: Тестиране на физическата годност на студентите /тест 1 – 7 /	----
	Заключителна част:	----
Занимание № 2		
2	Подготвителна част:	51
	Основна част: 1. <u>Начално разучаване:</u> Основен тенис стоеж, баланс, видове хват.	30;11;29
	2. Тестиране на физическата годност на студентите /антропометрия тест 8 – 15 /	---
	Заключителна част:	---
Занимание № 3		
3	Подготвителна част:	31
	Основна част: 1. <u>Начално разучаване:</u> удари по отскочила топка – дланов удар от линията за подаване.	30;11;54
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> Основен тенис стоеж, баланс, видове хват.	3;42
	Заключителна част:	67
Занимание № 4		
4	Подготвителна част:	19
	Основна част: 1. <u>Начално разучаване:</u> удари по отскочила топка – обратен удар от линията за подаване.	30;11;54
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> удари по отскочила топка – дланов удар от линията за подаване.	25;12/а,б /
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> Основен тенис стоеж, баланс, видове хват.	39
	Заключителна част:	18

Занимание № 5		
5	Подготвителна част: ОРУ и подвижни игри за ОФП	62
	Основна част: 1. <u>Начално разучаване:</u> удари по отскочила топка – дланов удар, от линията за подаване след придвижване.	45
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> удари по отскочила топка – обратен удар от линията за подаване.	25;12/а,б /
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> удари по отскочила топка – дланов удар от линията за подаване.	35
Заклучителна част:		13
Занимание № 6		
6	Подготвителна част:	8
	Основна част: 1. <u>Начално разучаване:</u> удари по отскочила топка – обратен удар, от линията за подаване след придвижване.	45
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> удари по отскочила топка – дланов удар, от линията за подаване след придвижване.	46
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> удари по отскочила топка – обратен удар от линията за подаване.	35
Заклучителна част:		50
Занимание № 7		
7	Подготвителна част:	31
	Основна част: 1. <u>Начално разучаване:</u> последователно изпълнение на дланов и обратен удар по отскочила топка от линията за подаване.	12 /в, г/
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> удари по отскочила топка – обратен удар, от линията за подаване след придвижване.	46
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> удари по отскочила топка – дланов удар, от линията за подаване след придвижване.	25 /в/
Заклучителна част:		40
Занимание № 8		
8	Подготвителна част:	43 /а, б/
	Основна част: 1. <u>Начално разучаване:</u> дланов удар по отскочила топка от основната линия.	44/а/
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> последователно изпълнение на дланов и обратен удар по отскочила топка от линията за подаване.	65
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> удари по отскочила топка – обратен удар, от линията за подаване след придвижване	25 /в/
Заклучителна част:		16

Занимание № 9		
9	Подготвителна част:	49
	Основна част: 1. <u>Начално разучаване:</u> обратен удар по отскочила топка от основната линия.	44/б/
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> изпълнение на дланов удар по отскочила топка от основната линия.	59/а/
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> последователно изпълнение на дланов и обратен удар по отскочила топка от линията за подаване.	48 /в/
	Заклучителна част:	36
Занимание № 10		
10	Подготвителна част:	41
	Основна част: 1. <u>Начално разучаване:</u> дланов удар по отскочила топка от основната линия, след придвижване.	63/а/
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> обратен удар по отскочила топка от основната линия.	59/б/
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> дланов удар по отскочила топка от основната линия.	48/а/
	Заклучителна част:	19
Занимание № 11		
11	Подготвителна част:	55
	Основна част: 1. <u>Начално разучаване:</u> обратен удар по отскочила топка от основната линия ,след придвижване.	63/б/
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> дланов удар по отскочила топка от основната линия, след придвижване.	46
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> обратен удар по отскочила топка от основната линия.	48/б/
	Заклучителна част:	38
Занимание № 12		
12	Подготвителна част:	10
	Основна част: 1. <u>Начално разучаване:</u> дланов удар от въздуха (форхенд воле).	30
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> обратен удар по отскочила топка от основната линия, след придвижване.	46
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> дланов удар по отскочила топка от основната линия, след придвижване.	6
	Заклучителна част:	57

Занимание № 13		
13	Подготвителна част:	32/а, б/
	Основна част:	30
	1. <u>Начално разучаване:</u> обратен удар от въздуха (бекхенд воле).	30
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> дланов удар от въздуха(форхенд воле).	61
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> обратен удар по отскочила топка от основната линия, след придвижване.	6
Заключителна част:		13
Занимание № 14		
14	Подготвителна част:	60
	Основна част:	30
	1. <u>Начално разучаване:</u> последователно изпълнение на дланов и обратен удар от въздуха (форхенд и бекхенд воле).	30
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> обратен удар от въздуха(бекхенд воле).	61
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> дланов удар от въздуха(форхенд воле).	15
Заключителна част:		27
Занимание № 15		
15	Подготвителна част:	53
	Основна част:	14/а/
	1. <u>Начално разучаване:</u> дланов удар по отскочила топка с насочване по диагонала, от линията за подаване.	14/а/
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> последователно изпълнение на дланов и обратен удар от въздуха(форхенд и бекхенд воле).	66
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> обратен удар от въздуха(бекхенд воле).	61
Заключителна част:		37/а, б/

ВТОРИ СЕМЕСТЪР

Таблица № 3

Занимание № 16		
16	Подготвителна част:	64
	Основна част:	14/б/
	1. <u>Начално разучаване:</u> обратен удар по отскочила топка с насочване по диагонала, от линията за подаване.	14/б/
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> дланов удар по отскочила топка с насочване по диагонала, от линията за подаване.	56 /А.1/
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> последователно изпълнение на дланов и обратен удар от въздуха (форхенд и бекхенд воле).	9/а, б/
Заключителна част:		21

Занимание № 17		
17	Подготвителна част:	51
	Основна част:	
	1. <u>Начално разучаване:</u> дланов удар по отскочила топка с насочване по диагонала, от основната линия.	14/a/
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> обратен удар по отскочила топка с насочване по диагонала, от линията за подаване.	56 /A.1
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> дланов удар по отскочила топка с насочване по диагонала, от линията за подаване.	47
Заклучителна част:	13	
Занимание № 18		
18	Подготвителна част:	26
	Основна част:	
	1. <u>Начално разучаване:</u> обратен удар по отскочила топка, насочена по диагонала от основната линия.	14/б/
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> дланов удар по отскочила топка с насочване по диагонала, от основната линия.	56 /Б.1
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> обратен удар по отскочила топка с насочване по диагонала, от линията за подаване.	47
Заклучителна част:	17	
Занимание № 19		
19	Подготвителна част:	33
	Основна част:	
	1. <u>Начално разучаване:</u> дланов удар по отскочила топка, насочен по правата, от линията за подаване.	14/в/
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> обратен удар по отскочила топка, насочена по диагонала от основната линия.	56 /Б.1
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> дланов удар по отскочила топка с насочване по диагонала, от основната линия.	47
Заклучителна част:	50	
Занимание № 20		
20	Подготвителна част:	23
	Основна част:	
	1. <u>Начално разучаване:</u> обратен удар по отскочила топка, насочен по правата, от линията за подаване.	14/г/
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> дланов удар по отскочила топка, насочен по правата, от линията за подаване.	56 /A.2
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> обратен удар по отскочила топка, насочена по диагонала от основната линия.	47
Заклучителна част:	67	

Занимание № 21		
21	Подготвителна част:	53
	Основна част:	
	1. <u>Начално разучаване:</u> дланов удар по отскочила топка по правата, от основната линия.	14/в/
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> обратен удар по отскочила топка, насочен по правата, от линията за подаване.	56 /А.2
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> дланов удар по отскочила топка, насочен по правата, от линията за подаване.	5
Заключителна част:	57	
Занимание № 22		
22	Подготвителна част:	64
	Основна част:	
	1. <u>Начално разучаване:</u> обратен удар по отскочила топка по правата, от основната линия.	14/г/
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> дланов удар по отскочила топка, по правата от основната линия.	56 /Б.2
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> обратен удар по отскочила топка, насочен по правата, от линията за подаване.	5
Заключителна част:	16	
Занимание № 23		
23	Подготвителна част: ОРУ и подвижни игри за ОФП	23
	Основна част:	
	1. <u>Начално разучаване:</u> начален удар.	30
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> обратен удар по отскочила топка, по правата от основната линия.	56 /Б.2
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> дланов удар по отскочила топка по правата, от основната линия.	5
Заключителна част:	19	
Занимание № 24		
24	Подготвителна част:	55
	Основна част:	
	1. <u>Начално разучаване:</u> посрещане на началният удар - ретур.	70
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> начален удар.	60
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> обратен удар по отскочила топка по правата, от основната линия.	5
Заключителна част:	36	
Занимание № 25		
25	Подготвителна част:	51
	Основна част:	
	1. <u>Начално разучаване:</u> удар над главата- смач.	30
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> посрещане на началният удар - ретур.	24
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> начален удар.	60
Заключителна част:	2	

Занимание № 26		
26	Подготвителна част:	71
	Основна част:	
	1. <u>Начално разучаване:</u> последователно изпълнение на дланов удар по правата и диагонала.	14/д/
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> удар над главата - смач.	28
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> посрещане на началният удар - ретур.	24
Заключителна част:	18	
Занимание № 27		
27	Подготвителна част:	52
	Основна част:	
	1. <u>Начално разучаване:</u> последователно изпълнение на обратен удар по правата и диагонала.	14/д/
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> последователно изпълнение на дланов удар по правата и диагонала.	56 /А.3, Б.3/
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> удар над главата - смач.	28
Заключителна част:	13	
Занимание № 28		
28	Подготвителна част:	69
	Основна част:	
	1. <u>Начално разучаване:</u> тактика на игра поединично – учебна игра	7/а/
	2. <u>Задълбочено разучаване:</u> последователно изпълнение на обратен удар по правата и диагонала.	56 А.3, Б.3
	3. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> последователно изпълнение на дланов удар по правата и диагонала.	22
Заключителна част:	36	
Занимание № 29		
29	Подготвителна част:	69
	Основна част:	
	1. <u>Задълбочено разучаване:</u> тактика на игра по единично – учебна игра (сингъл).	7/а,б/
	2. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> последователно изпълнение на обратен удар по правата и диагонала.	22
	3.Контролно изпитване, тестиране на физическата годност на студентите /антропометрия тест 1 – 7 /	---
Заключителна част:	---	
Занимание № 30		
30	Подготвителна част:	1
	Основна част:	
	1. <u>Затвър.и усъвършенстване:</u> тактика на игра учебна игра.	7/в,г/
	2. Контролно изпитване, тестиране на физическата годност на студентите /антропометрия тест 8 – 15 /	---
Заключителна част:	---	

В тематичното съдържание на програмата, по които се обучаваха студентите е следното: Първите две занимания са определени за разясняване на изискванията за участие в учебната дейност, правилата за безопасност на корта, запознаване с историята на тениса и правилознание и осъществяване на входящото тестиране за физическата годност на студентите.

В програмата бяха заложили следните основните технически елементи от тениса: 1 – 4 занимание – начално изучаване, задълбочено изучаване и усъвършенстване на: основен тенис стоеж, видове хват, баланс, придвижване в корта, усет към топката. 3 – 13 занимание – начално изучаване, задълбочено изучаване и усъвършенстване на: удари по отскочила топка (дланов и обратен) от линията за подаване, от основната линия, от място и след придвижване, последователно изпълнение на удари по отскочила топка. 12 – 16 занимание – начално изучаване, задълбочено изучаване и усъвършенстване на: удари от въздуха (форхенд и бекхенд воле), последователно изпълнение на волетата. 15 – 29 занимание – начално изучаване, задълбочено изучаване и усъвършенстване на: удари по отскочила топка (дланов и обратен) с насочване по правата и диагонала и последователното им изпълнение. 23 – 27 занимание – начално изучаване, задълбочено изучаване и усъвършенстване на: удари над главата (начален удар , смач), посрещане на начален удар – ретур. 27 – 30 занимание – начално изучаване, задълбочено изучаване и усъвършенстване на: тактика на игра поединчно – учебна игра. В края на обучението групите завършиха с две занимания за изходящо тестиране на физическата годност на студентите.

За целта бяха подбрани седемдесет и една спортно-подготвителни и подвижни игри, които да бъдат в помощ на началното обучение по тенис на студентите. Игрите са тематично подбрани както за основните задачи на всяко занимание за овладяване на техниката, така и за отделните части на урока и за развиването на двигателните качества на студентите.

Новото винаги носи положителен емоционален заряд и предизвиква повишен интерес сред студентите - тази емоционална методика спомогна за повишаването на мотивацията за участие в заниманията. Игрите са достъпни, не подчертават сложността на игровата ситуация, завоалират неуменията на част от спортуващите и обучението за тях не предизвиква негативни реакции водещи до отказване от заниманията. Игрите са интригуващи, увеличащи към желание за спортно усъвършенстване.

ГЛАВА ТРЕТА

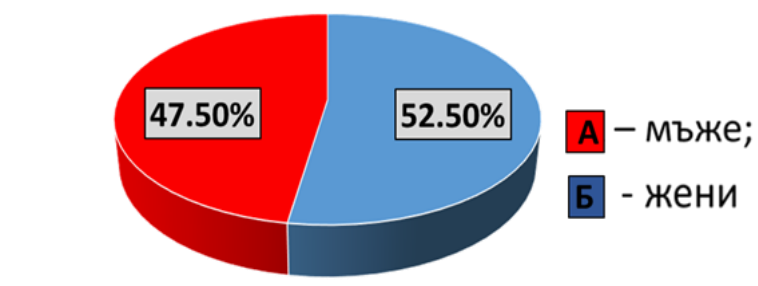
III. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

III.1 Анализ на резултатите от анкетното проучване

Анализът на резултатите от проведената анкета със 101 студента от СУ е базиран на информацията, събрана чрез анкетни карти, съдържащи 13 въпроса. Отговорите ще ни дадат точна и ясна представа относно мотивацията, трайните интереси и съзнателното отношение за системни занимания със спорта тенис на студентите от СУ. Постигането на целта и задачите в обучението в голяма степен зависят от тези фактори.

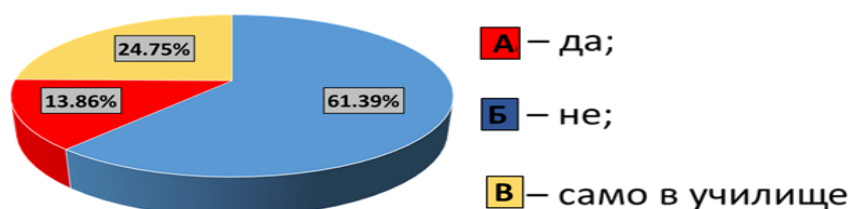
Резултатите от проучването служат за навременно установяване на проблеми и негативи, съпътстващи спортно-педагогическия процес, както и за набелязване и планиране на стъпки за тяхното отстраняване. Точното формулиране на изводи и препоръки за практиката е предпоставка за постигане на заложените цели на дисертационният труд.

Данните от анкетата разкриват, че по-голямата част от студентите, избрали да се занимават с тенис като избираемо-задължителна форма на обучение по физическо възпитание и спорт, са от женски пол – 52,5%, а студентите от мъжки пол са – 47,5% (фиг. 1).



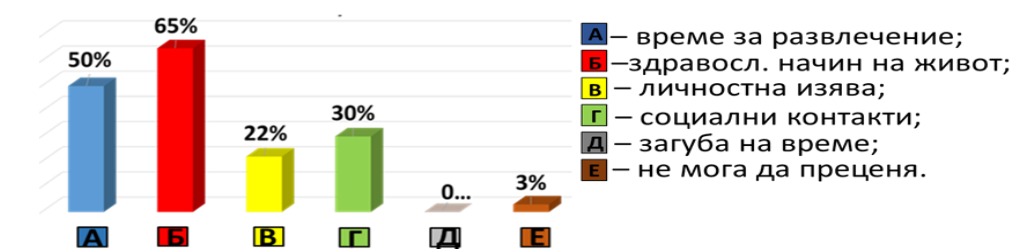
Фигура № 1. От какъв пол сте

Спортуването от най-ранна възраст оказва влияние върху изграждането на трайни навици и потребности за занимания със спорт. Студентите, които са тренирали какъвто и да е вид спорт до влизането си в СУ, са склонни да опитват и нови за тях спортове – 86,14% от тях са тренирали на клубно или училищно ниво. Процентът на не трениралите активно студенти, но занимавали се периодично със спорт, е сравнително малък – 13,86% (фиг. 2).



Фигура № 2. Тренирали ли сте някакъв вид спорт преди да постъпите в СУ?

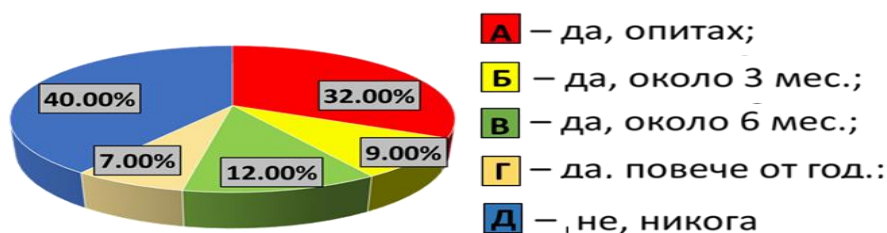
Мотивът за *съхранение на здравето* чрез здравословен начин на живот е на първо място сред приоритетите на младите хора – 65%. *Емоционалният* фактор е на второ място – 50%; той спомага за поддържане на добра работоспособност по време на следването. *Социалните контакти* са мотивът, поставен на трето място – 30%. Не е приоритетно значението на личностната изява, едва – 22% от студентите имат желание за самоизява. Не могат да формулират мотивите си за занимание със спорт 3%. Похвално е, че нито един от студентите не мисли спортуването за загуба на време (фиг. 3).



Фигура № 3. За Вас спортът е...?

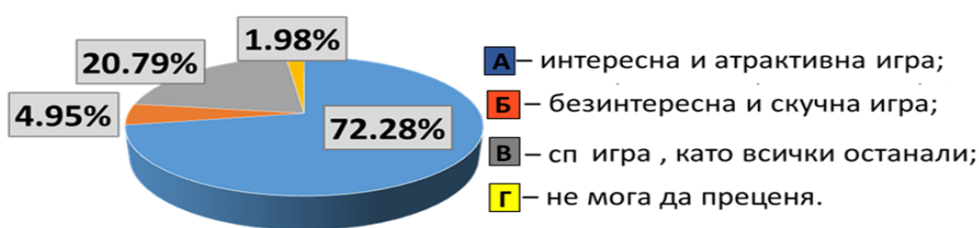
Изградената предварителна представа и знания за спорта тенис, както и предишен опит, изразен в определено ниво на придобити умения в играта, оказват влияние върху ефективността на учебно-тренировъчния процес и постигането на поставените цели и задачи.

С направената анкета нашите виждания по този въпрос се потвърждават от данните, които сочат, че 7% са онези студенти, които са практикували тенис повече от година и могат да попаднат в разпределението на групите ни за напреднали или да бъдат включени в групите за спортно усъвършенстване. Това е очакван процент на напреднали играчи, тъй като в СУ тяхната основна цел е овладяване на избраната професия, а не високото спортно майсторство. Значителен е броят на начинаещите – 93%. От тях 40% никога не са играли тенис, 32% са опитвали, 9% – са играли около 3 месеца, 12% – около половин година (фиг. 4).



Фигура № 4. Игралите ли сте тенис преди влизането в СУ?

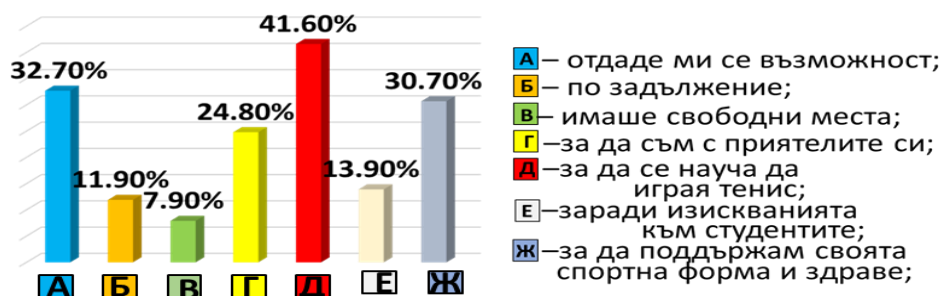
Преподавателският състав на ДС по тенис е в постоянно проучване и търсене на характерните мотиви, които привличат студентите да изберат именно този спорт за занимания. Важни са проучванията на техните интереси и разбирането им за играта (фиг. 5).



Фигура № 5. Тенисът според вас е...

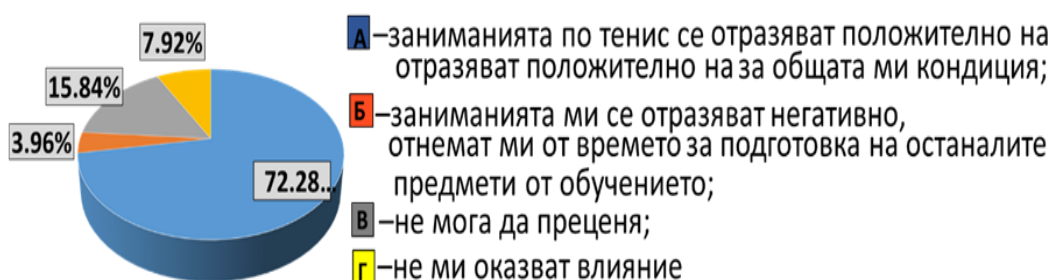
Голям процент от студентите – 72,28% охарактеризират тениса като „интересна и атрактивна спортна игра“, 20,79% – като „спортна игра, като всички останали“. Към по-негативните мнения спада отговорът „безинтересна игра“, с който 4,95% от студентите определят спорта тенис. Само 1,98% от тях са без конкретно мнение.

Болшинството от изследваните – 41,6% поставят на първо място при възможността да се научат да играят тенис мотивите за придобиване на нови умения и знания. На второ място са поставили икономическия фактор: „Отдаде ми се възможност“ – 32,7%. Това твърдение доказва и факта, че тенисът е скъп за практикуване спорт, а по време на следването им на студентите се отдава възможност да тренират този спорт без притеснение от финансовото обезпечаване. Разликата между предпочитанията, поставени на второ и трето място е незначителна – 30,7% отговарят: „да поддържат своята кондиция и здраве“. Социалната характеристика на спорта заема четвърто място сред мотивите на студентите – 24,8% „да съм сред приятелите си“. Малък е процентът на занимаващите се по задължение – 11,9%. Едва 7,9% не са мотивирани – избрали са спорта тенис, защото е „имало свободно място“ (фиг. 6).



Фигура № 6. Защо избрахте тениса от предлаганите спортове в университета?

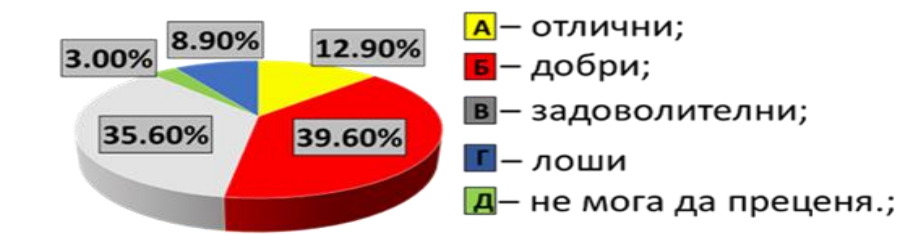
Важен източник на информация за преподавателите относно качеството на учебно-тренировъчния процес са мненията, препоръките и отношението на обучаемите към него. Заниманията с физически упражнения и спорт се отразяват положително на учебния им процес и спомагат за общата им кондиция – 72,28%. Това би спомогнало за професионалната им реализация. Кариерното израстване в конкурентна среда изисква от младите специалисти да притежават необходимите разностранни качества, умения, навици и отношения за постигане на личните цели. 15,84% от анкетираните не могат да преценят какво въздействие оказват спортните занимания върху следването им, 7,92% казват, че това няма значение за тях, а 3,96% изразяват мнението, че тенис-заниманията им се отразяват негативно – отнемат им от времето за подготовка по останалите предмети от обучението (фиг. 7).



Фигура № 7. Как се отразяват заниманията по тенис по време на следването и най-вече на обучението по специалността Ви?

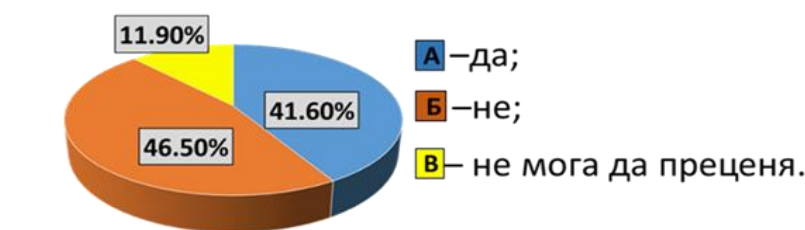
Можем да направим извода, че 27,72 % от студентите имат слаба мотивация за участие в спортния живот на университета. Ето защо, чрез повишаване качеството на учебно-тренировъчния процес и честото събеседване, трябва да работим за популяризирането на спортните занимания и техния положителен ефект върху човешкия организъм и ползата от здравословния начин на живот.

Материално-техническата база и хигиенните условия са друг основен фактор, който влияе на желанието за активно спортуване. Добри – 39,6% и задоволителни – 35,6% са сред най-честите отговори, а според 11,9% условията за спорт в СУ са под необходимия минимум (фиг. 8).



Фигура № 8. Какви според Вас са условията, в които се провежда обучението по тенис?

Въпреки демотивиращите материално-технически средства, след проведения експеримент с новата методика, в която са застъпени широко игрите, студентите изразяват желание за повече часове по тенис – 46,5% (фиг. 9).



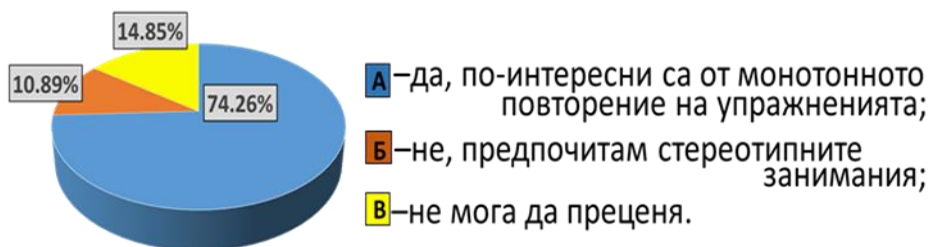
Фигура № 9. Достатъчни ли са според Вас броя на заниманията по тенис? (един път седмично)?

Анкетираните са категорични (51,0%), че „обучението е емоционално и разнообразно“, 45,0% са на мнение, че „обучението е мотивиращо“, 33,0% – че „организацията на обучението е на нужното ниво“ (фиг. 10).



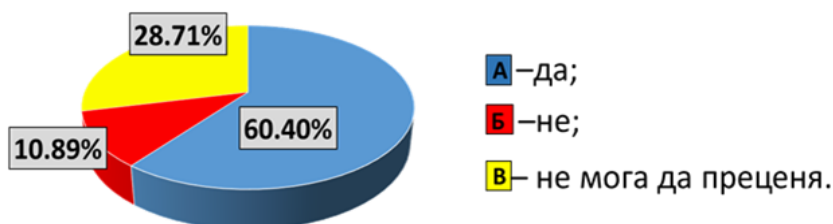
Фигура № 10. Какво е Вашето мнение за обучението по тенис в СУ?

Разнообразието, по-голямата емоционалност, динамиката и смяната на ситуациите в учебно-тренировъчния процес повишават интереса и активността на обучаемите. В тази насока, мнението на 74,26% от студентите е, че игрите в часовете правят по-интересни заниманията по тенис, отколкото монотонното повторение на упражненията (фиг. 11).



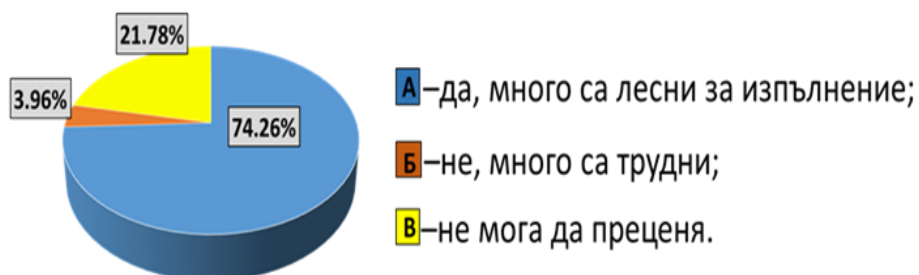
Фигура № 11. Игрите в часовете правят ли по-интересни заниманията по тенис?

За „повече състезателни игри в заниманията по тенис“ имат желание 60,40% (фиг. 12).



Фигура № 12. Според Вас, трябва ли да има повече състезателни игри в заниманията по тенис?

Преценката на 74,26% е, „че игрите в заниманията по тенис са достатъчно достъпни за тях“ (фиг. 13).



Фигура № 13. Смятате ли, че игрите в заниманията по тенис са достатъчно достъпни за Вас?

Новата методика, която експериментирахме чрез подвижните и спортно-подготвителни игри, не е заинтригувала достатъчно 20% от студентите, които са на мнение, че има какво още да се желае, а 5% изказват негативно мнение „че организацията на обучението не е на нужното ниво“ (фиг. 10). Само за 3,96% от студентите игрите са трудни за изпълнение, а 10,89% предпочитат стереотипните занимания по тенис (фиг. 11; фиг. 13).

Обобщавайки направената от нас анкета, ще изведем на преден план приоритета на експерименталната ни, осъвременена със световните тенденции методика за начално обучение по тенис, а именно че чрез широкото използване на игрите като метод и средство за усвояване на спорта тенис обучението е по-емоционално, интересно и мотивиращо. Чрез него се възпитават морално-волеви качества, способност за преодоляване на трудности, съобразителност, устойчивост, концентрация и съсредоточеност на вниманието, способност да се понасят с разбиране пораженията, мобилизация и умения за постигане на победи и др. Преносът на тези качества в професионалната сфера гарантира на младия специалист успешна адаптираност. Голяма част от изследваните студенти имат ясна позиция в тази насока и считат, че овладяването на тениса ще се отрази положително на реализацията им като специалисти в живота.

III.2. Анализ на резултатите от спортно - педагогическия експеримент

III.2.1. Вариационен анализ на изследваните показатели

Анализ на антропометричните показатели на изследваните студенти – мъже и жени

В таблица 4 са представени стойностите от снетите антропометрични показатели, представени чрез вариационния анализ, след проведеното първо тестиране (преди експеримента), т.нар. „входящо“ ниво на изследваните студенти – мъже от ЕГ и КГ.

Таблица № 4

ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА ГРУПА – МЪЖЕ										
№	Показател	n	min	max	R	X	S	V	As	Ex
1	Ръст	20	164,00	185,00	21,00	176,30	6,57	3,73	-0,45	-0,67
2	Тегло	20	52,00	93,00	41,00	71,20	8,82	12,38	0,33	1,25
3	ВМІ	20	19,33	30,37	11,03	22,91	2,66	11,63	1,04	1,66
КОНТРОЛНА ГРУПА - МЪЖЕ										
1	Ръст	20	165,00	195,00	30,00	178,75	7,14	3,99	0,46	0,48
2	Тегло	20	60,00	96,00	36,00	73,35	10,21	13,92	0,71	-0,54
3	ВМІ	20	19,82	29,76	9,94	22,97	3,02	13,14	0,92	-0,09

На Фигура 14 са изобразени графично коефициентите на вариация (V%) на експерименталната (ЕГ_м) и контролната (КГ_м) групи – мъже.



Фиг. № 14

Стойностите са в границите от $V=3,73\%$ до $V=13,92\%$. Най-високи стойности има при КГ и ЕГ при показатели „Тегло“ и „BMI“ ($V_{КГ}=13,92\%$ и $13,14\%$ и $V_{ЕГ}=12,38\%$ и $11,63\%$), които правят извадката приблизително еднородна. При показател „Ръст“ за двете групи (ЕГ и КГ) тя е хомогенна (еднородна). Най-нисък коефициент на вариация има показателят „Ръст“ при $V_{ЕГ}=3,73\%$, докато при $V_{КГ}=3,99\%$. Това означава, че двете групи започват обучението при приблизително еднакво ниво на антропометрични показатели.

В таблица 5 са представени стойностите от снетите антропометрични показатели на изследваните студенти – жени от ЕГ и КГ, а на Фигура 15 – коефициентите на вариация (V%).

Таблица № 5

ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА ГРУПА - ЖЕНИ										
№	Показател	n	min	Max	R	X	S	V	As	Ex
1	Ръст	24	155,00	182,00	27,00	167,63	6,53	3,90	0,21	-0,24
2	Тегло	24	45,00	90,00	45,00	54,67	10,00	18,30	2,19	6,14
3	BMI	24	16,14	27,17	11,04	19,41	2,87	14,76	1,05	0,68
КОНТРОЛНА ГРУПА - ЖЕНИ										
1	Ръст	24	155,00	173,00	18,00	165,71	5,33	3,22	-0,74	-0,26
2	Тегло	24	46,00	74,00	28,00	55,96	6,54	11,68	0,94	1,21
3	BMI	24	17,36	25,61	8,24	20,36	2,01	9,88	0,62	0,27

От фиг. № 15 ясно се вижда, че коефициентите на вариация и за двете групи, при студентките, определят извадките като еднородни (показател „Ръст“ – $V_{ЕГ}=3,90\%$ и $V_{КГ}=3,22\%$) и приблизително еднородна („Телесна маса“ – $V_{ЕГ}=18,36\%$ и $V_{КГ}=11,68\%$). При „BMI“ – коефициентите на вариация определят експерименталната група за приблизително еднородна ($V_{ЕГ}=14,76\%$), а контролната за еднородна ($V_{КГ}=9,88\%$).



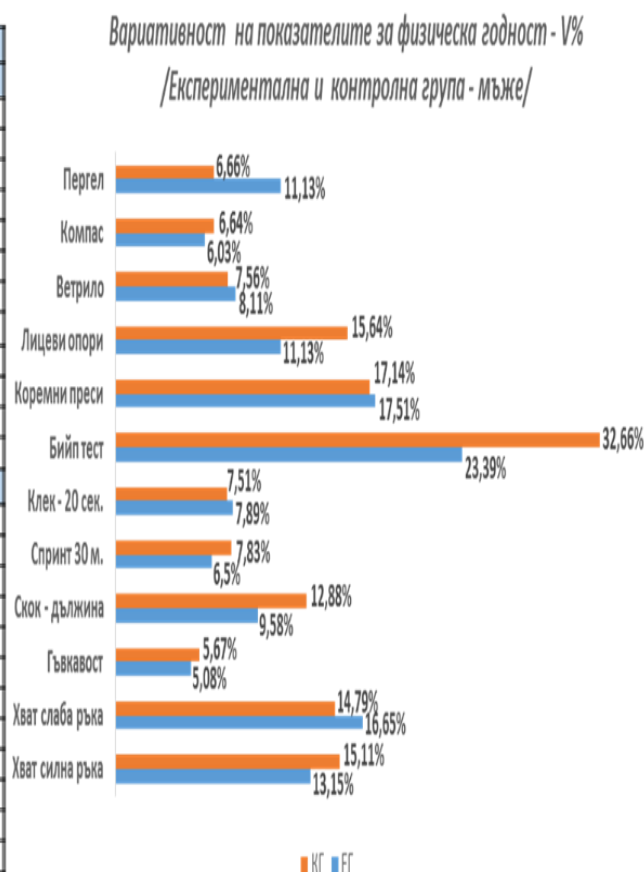
Фиг. №15

**Анализ на показателите за физическа годност на изследваните студенти
и студентки**

В таблица 6 са представени данните от статистическата обработка на показателите за физическата годност на *експерименталната* и *контролна* група мъже, а на фиг. 16 –стойностите на коефициентите на вариация (V%).

Таблица № 6

ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА ГРУПА - МЪЖЕ										
Показател	n	min	max	R	X	S	V	As	Ex	
4	Хват силна ръка	20	40,00	64,00	24,00	52,75	6,93	13,15	-0,08	-0,41
5	Хват слаба ръка	20	28,00	60,00	32,00	46,85	7,80	16,65	-0,34	0,42
6	Гъвкавост	20	92,00	113,00	21,00	104,45	5,31	5,08	-0,44	0,13
7	Скок - дължина	20	142,00	218,00	76,00	176,55	16,91	9,58	0,53	1,17
8	Спринт 30 м.	20	4,34	5,50	1,16	4,80	0,31	6,50	0,42	-0,46
9	Клек - 20 сек.	20	16,00	22,00	6,00	19,85	1,57	7,89	-0,73	0,21
10	Бийп тест	20	3,50	9,10	5,60	5,78	1,35	23,39	0,27	0,62
11	Коремни преси	20	14,00	33,00	19,00	23,40	4,10	17,51	0,18	1,45
12	Лицеви опори	20	20,00	31,00	11,00	27,85	3,10	11,13	-1,51	1,62
13	Ветрило	20	15,13	21,39	6,26	17,07	1,38	8,11	1,59	4,05
14	Компас	20	9,53	11,41	1,88	10,27	0,62	6,03	0,53	-1,07
15	Пергел	20	45,00	74,00	29,00	64,40	7,17	11,13	-1,48	2,34
КОНТРОЛНА ГРУПА – ЖЕНИ - МЪЖЕ										
Показател	n	min	max	R	X	S	V	As	Ex	
4	Хват силна ръка	20	39,00	64,00	25,00	51,05	7,72	15,11	0,39	-0,97
5	Хват слаба ръка	20	33,00	61,00	28,00	45,45	6,72	14,79	0,84	1,20
6	Гъвкавост	20	94,00	116,00	22,00	103,40	5,86	5,67	0,62	0,15
7	Скок - дължина	20	140,00	227,00	87,00	174,10	22,43	12,88	0,68	0,34
8	Спринт 30 м.	20	4,40	5,89	1,49	5,04	0,39	7,83	0,43	0,08
9	Клек - 20 сек.	20	17,00	22,00	5,00	19,55	1,47	7,51	-0,11	-0,62
10	Бийп тест	20	3,10	9,90	6,80	5,60	1,83	32,66	0,78	0,31
11	Коремни преси	20	18,00	30,00	12,00	23,45	4,02	17,14	0,37	-1,07
12	Лицеви опори	20	19,00	31,00	12,00	27,30	4,27	15,64	-0,72	-1,22
13	Ветрило	20	15,02	20,20	5,18	17,41	1,32	7,56	0,58	0,19
14	Компас	20	9,31	11,82	2,51	10,43	0,69	6,64	0,15	-0,68
15	Пергел	20	57,00	71,00	14,00	64,25	4,28	6,66	-0,23	-1,04



Фиг. № 16

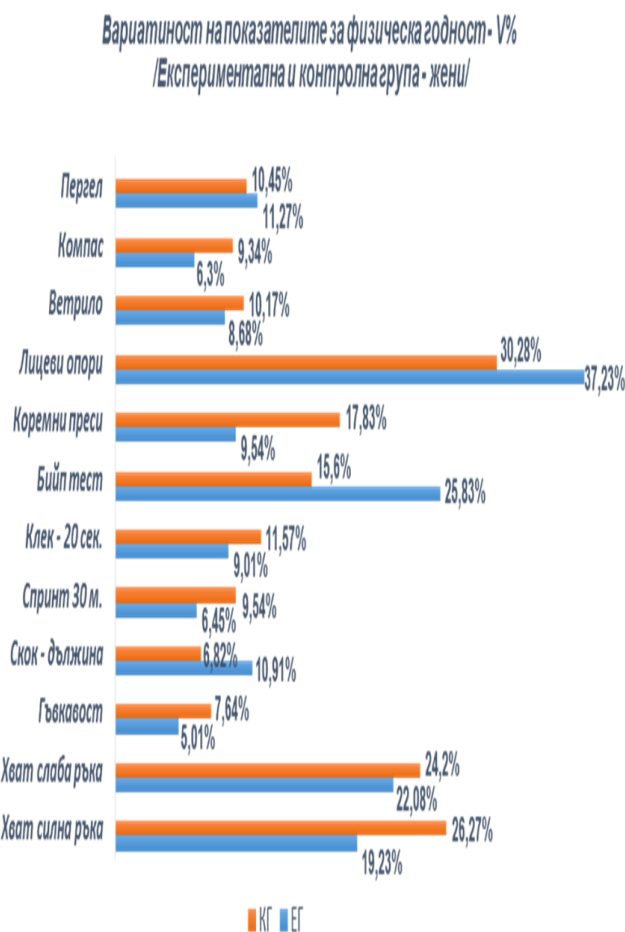
Параметрите, характеризиращи разсейването около средните стойности на показателите, определят *експерименталната група – мъже (EGM)* като

еднородна по шест показателя ($V < 10\%$) и като приблизително еднородна при други шест ($10 < V < 30$). **Контролната група – мъже (КГМ)** също е еднородна по шест показателя, при пет е приблизително еднородна, а при един – „Бийп тест“, е нееднородна $V > 30$ (табл. 6 и фиг. 16).

В **таблица 7** са представени данните от статистическата обработка на показателите за физическата годност на **експерименталната** и **контролна група жени**, а на фиг. 17 – стойностите на коефициентите на вариация ($V\%$).

таблица №7

ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА ГРУПА - ЖЕНИ										
№	Показател	n	min	max	R	X	S	V	As	Ex
%	Хват силна ръка	24	20,00	40,00	20,00	29,38	5,65	19,23	0,38	-0,43
5	Хват слаба ръка	24	18,00	40,00	22,00	25,33	5,59	22,08	1,01	1,36
6	Гъвкавост	24	99,00	116,00	17,00	107,25	5,38	5,01	0,04	-1,14
7	Скок - дължина	24	112,00	165,00	53,00	135,92	14,83	10,91	0,14	-0,98
8	Спринт 30 м.	24	5,16	6,83	1,67	5,88	0,38	6,45	0,50	0,61
9	Клек - 20 сек.	24	15,00	21,00	6,00	18,21	1,64	9,01	-0,43	-0,48
10	Бийп тест	24	2,10	5,90	3,80	3,82	0,99	25,83	0,50	-0,14
11	Коремни преси	24	14,00	20,00	6,00	18,79	1,79	9,54	-1,68	1,90
12	Лицеви опори	24	5,00	25,00	20,00	15,50	5,77	37,23	-0,04	-0,86
13	Ветрило	24	16,61	24,26	7,65	19,70	1,71	8,68	0,54	0,84
14	Компас	24	10,64	13,67	3,03	11,63	0,73	6,30	1,19	1,41
15	Пергел	24	46,00	68,00	22,00	59,88	6,75	11,27	-0,68	-0,93
КОНТРОЛНА ГРУПА - ЖЕНИ										
4	Хват силна ръка	24	20,00	58,00	38,00	29,96	7,87	26,27	2,01	6,22
5	Хват слаба ръка	24	20,00	48,00	28,00	26,71	6,46	24,20	1,50	3,82
6	Гъвкавост	24	91,00	121,00	30,00	104,88	8,01	7,64	0,21	-0,11
7	Скок - дължина	24	124,00	159,00	35,00	133,54	9,11	6,82	1,25	1,06
8	Спринт 30 м.	24	5,11	7,80	2,69	6,03	0,58	9,54	1,32	3,06
9	Клек - 20 сек.	24	13,00	21,00	8,00	17,63	2,04	11,57	-0,48	0,00
10	Бийп тест	24	3,30	5,40	2,10	3,68	0,57	15,60	2,17	4,16
11	Коремни преси	24	14,00	23,00	9,00	18,17	3,24	17,83	0,21	-1,42
12	Лицеви опори	24	9,00	23,00	14,00	15,25	4,62	30,28	0,15	-1,52
13	Ветрило	24	17,13	24,64	7,51	20,24	2,06	10,17	0,14	-0,77
14	Компас	24	10,48	14,77	4,29	11,82	1,10	9,34	1,65	2,55
15	Пергел	24	49,00	70,00	21,00	59,46	6,21	10,45	0,05	-1,14



фиг. № 17

При женските групи наблюдаваме следните стойности: **за експерименталната група – жени (ЕГж)** по шест от показателите групата е еднородна, пет са приблизително еднородни и само по показател „Сгъване и разгъване на ръцете в опора“ е нееднородна. Обобщаваме същите данни и за **Контролната група – жени (КГж)**, където по четири показателя тя е еднородна, по седем е приблизително еднородна и, както при **ЕГж**, по показател „Сгъване и разгъване на ръцете в опора“ е нееднородна (табл. 7 и фиг. 17).

III.2.2. Сравнителен анализ на изследваните показатели

За проверка на ефективността на извършената експериментална работа е приложен сравнителният t-критерий на Стюдънт, който позволява да бъде установена достоверността на разликите между резултатите, както на наблюдавани съвкупности в началото и в края на спортно-педагогическия експеримент, така и на всяка отделна съвкупност при входа и изхода.

Анализът показва, че при експериментални групи – мъже и жени по време на наблюдавания период са настъпили значими положителни промени при по голяма част от изследваните признаци. Доказателство за това е стойностите на t, които при почти всички показатели са по-високи от критичните.

На следващите фигури се виждат промените, които са настъпили в двете изследвани групи – (мъже и жени), вследствие на приложените методики на обучение.

Ръстът на студентите е измерен само в началото на експеримента, тъй като в тази възраст (18 – 25 години) е завършило онтогенетичното развитие на младите хора и не считаме, че този показател е особено информативен. Средният ръст на студентите – мъже от *експерименталната група* е 176,30 см, а на *контролната група* е 178,75 см, докато при студентите – жени ръстът на *ЕГ* е 167,63 см, а при *КГ* е със средна стойност 165,71 см.

На фигура 18 са представени данните от сравнителния анализ на резултатите по показателите тегло при студентите от експерименталната и контролната група – мъже и жени.

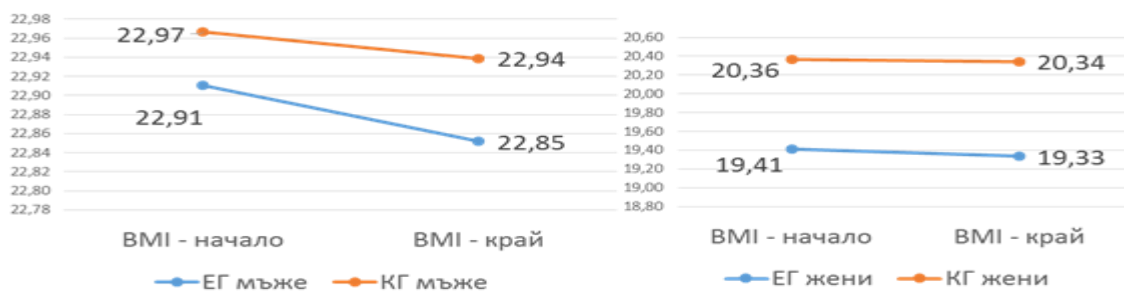


Фигура № 18

След проведения педагогически експеримент, установихме, че при студентите и от двата пола теглото не се е променило в значителни граници. Процентът на гаранционна вероятност $P_t < 95\%$ и равнището за значимост $\alpha > 0,05$ ни дават основание да приемем за вярна нулевата хипотеза, т.е. теглото на изследваните лица и от експерименталната и от контролната група не се е повлияло в някакви статистически значими граници вследствие на приложените от нас методики.

Впечатление правят приблизително еднаквите стойности на теглото при контролната и при експерименталната група в началото на експеримента, от което може да направим извода, че двете групи са били поставени в равни изходни условия в началото на експеримента.

Идентична е ситуацията със стойностите на индекса за телесната маса. От стойностите на гаранционната вероятност определихме за вярна нулевата хипотеза, т.е. този показател не се е повлиял от прилаганите *експериментална* и *стандартна методика* (фиг. 19).



Фигура № 19

Установихме, че и двете групи изследвани лица мъже и жени попадат в границите на нормалната охраненост за възрастта им, която е между 18 и 24%.

След направената от нас статистическа обработка на получените резултати от изследванията установихме, че при показателя „Сила на хватане на силната ръка“ в началото на експеримента няма статистически достоверна разлика за съпоставените резултати, постигнати от контролната и експерименталната група – мъже. Гаранционната вероятност е със стойност $Pt < 95\%$, равнище на значимост $\alpha > 0,05$, което доказва, че няма такава статистически достоверна разлика и те са с еднакво входно ниво. Средната аритметична величина на експерименталната група е по-голяма от тази на контролната с 1,7 кг. В края на експеримента и двете групи са постигнали положителен прираст при силата на хватане ($EG_{Md} = 0,8$ кг, $KG_{Md} = 0,2$ кг, с 0,6 кг в полза на експерименталната група). Статистически достоверна разлика при резултатите в началото и края на изследването има само при *експерименталната* група $Pt = 99,9\%$ и $\alpha = 0,001$.

Резултатите, показани от жените в началото на експеримента, показват липсата на статистически достоверни разлики между контролната и експерименталната група $Pt = 23,07\%$. В края на педагогическия експеримент установихме прираст и при двете групи, при *експерименталната* той е по-голям с 0,42 кг – $dek = 0,75$ кг, $dk = 0,33$ кг. Гаранционната вероятност при

експерименталната група е $Pt = 100\%$, а при *контролната група* – $Pt = 97,08\%$. Тези стойности потвърждават влиянието на факта, че и при двете прилагани методики (стандартна и експериментална) има връзка между развиването на двигателното качество и допълнително утежненото условие използване на уред – ракета. (фиг. 20).



Фигура № 20

От получените резултати установихме, че *силата на хвата на слабата ръка* при двете групи (EG_M и KG_M) не е повлияна от учебно-тренировъчния процес по тенис. В началото на експеримента всички изследвани студенти са с еднакви възможности $Pt < 95\%$, ($t_{emp.} < t_{\alpha}$, $\alpha > 0,05$). В края на експеримента и двете групи са постигнали прираст в развитието на хвата на слабата ръка. При *експерименталната група* той е по-голям, но $Pt < 95\%$, затова приемаме, че повишаването на стойностите на този показател не е следствие от приложената методика.

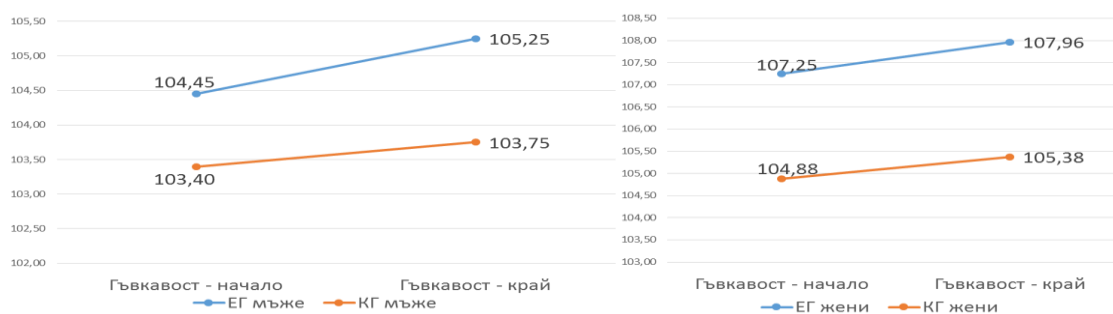
В началото на експеримента двете групи жени са с еднакви възможности за проява на сила на хвата на слабата ръка. Има разлика в резултатите на групите (*контролната* и *експерименталната*) от 1,38 кг, която е в полза на *контролната група*, но тъй като гаранционната вероятност е $Pt = 56,5\%$, приемаме, че между двете групи няма разлика. Отдаваме това на факта, че повечето от жените изпълняват обратен удар с две ръце, което развива силата на хвата и на слабата ръка.

В края на педагогическия експеримент и двете групи са постигнали положителен прираст в резултатите си $dek = 0,54$ кг, $dk = 0,2$ кг. При *експерименталната група* той е по-значителен с 0,33 кг. Тази група има статистически достоверна разлика и в края на експеримента – $Pt = 99,9\%$, при равнище на значимост $\alpha = 0,001$. При контролната група няма такава разлика – $Pt < 95\%$. Това отново е доказателство за положителния ефект на новата експериментална методика (фиг. 21).



Фигура № 21

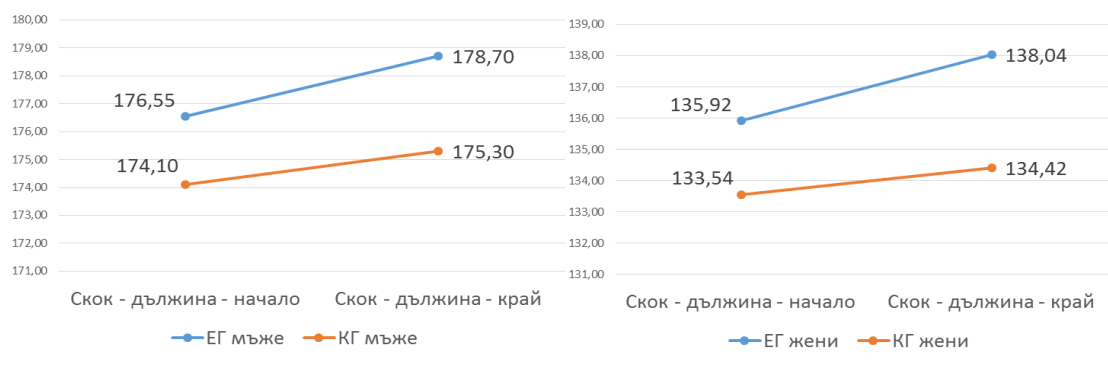
Развитието на двигателното качество „Гъвкавост“ е измерено с теста „Дълбочина на наклона от стоеж“. При всички изследвани групи – мъже и жени, няма статистически достоверни разлики в началото на експеримента $Pt < 95\%$. Студентите от *експерименталната група* – мъже са повишили постиженията си с 0,45 см повече от мъжете, включени в *контролната група*. Установихме наличието на статистически достоверна разлика между постиженията на *експерименталната група* – $Pt = 99,6\%$. При контролната не съществува такава достоверност, тъй като $Pt < 95\%$. При жените в края на изследването *експерименталната група* е постигнала с 0,2 см по-добър резултат от *контролната група*. Разликата е статистически достоверна, с равнище на гаранционна вероятност $Pt = 96,8\%$. Отчитаме, че за положителното развитие на двигателното качество гъвкавост влияние има приложената игрова методика за обучение по тенис (фиг. 22).



Фигура № 22

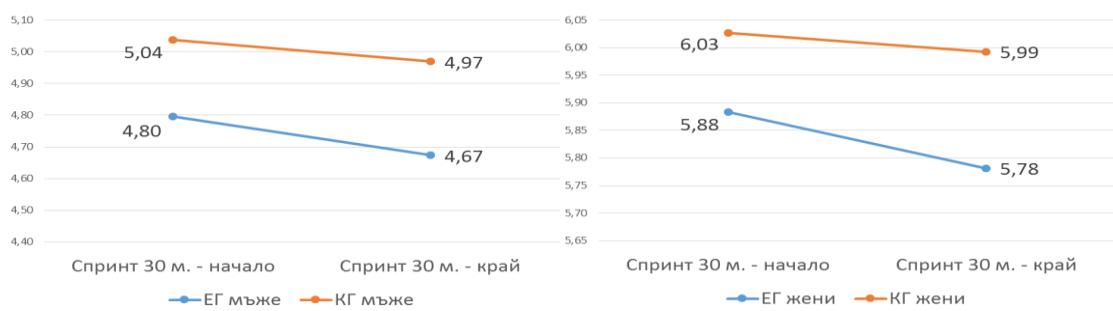
При измерването на входните нива на взривната сила на долните крайници, всички групи са с гаранционна вероятност $Pt < 95\%$. В края на проведения педагогически експеримент мъжете и от двете групи са подобрили своя резултат и са със статистически достоверни разлики в началото и края на експеримента – $Pt = 100\%$. *Експерименталната група* има по-добър резултат с 0,95 см от *контролната група*. Установихме гаранционна вероятност от $Pt = 98\%$ и можем да заявим, че приложената от нас експериментална методика

е повлияла в по-голяма степен развитието на взривната сила на краката при студентите мъже. Прирастът в постижението на жените от *експерименталната група* при „Скока на дължина от място“ е с 1,25 см по-голям, при гаранционна вероятност от $Pt = 95,8\%$, равнище на значимост $\alpha = 0,042$, което ни дава правото да твърдим, че игровата методика е въздействала положително върху развитието на взривната сила на краката. И при мъжете, и при жените експерименталната методика е въздействала положително върху развитието на взривната сила на долните крайници (фиг. 23).



Фигура № 23

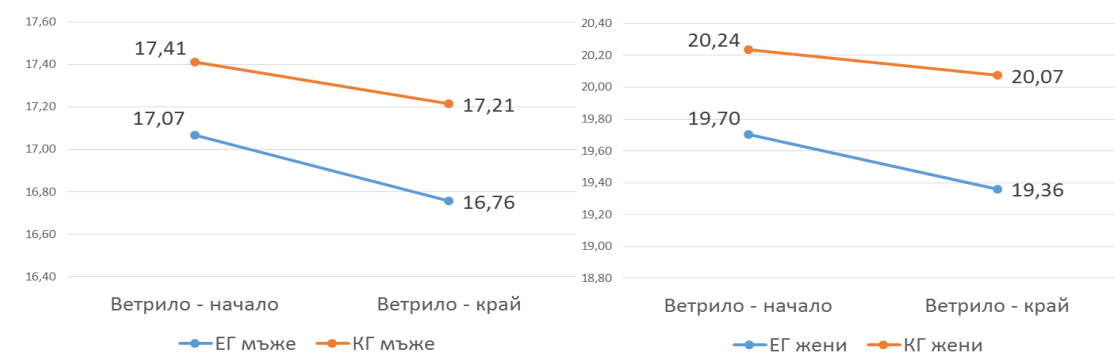
Бързината на придвижване измерихме с теста „Бягане на 30 м“. Получените резултати от „входното“ ниво показват, че двете групи *експериментална* и *контролна* – жени са с еднакви стойности на показателите. При мъжете съществува различие на резултатите в полза на *експерименталната група* с 0,2 сек и $Pt = 96,3\%$. В края на изследването студентите от *експерименталната* са подобрили постиженията си с 0,05 сек. спрямо *контролната група* при $Pt = 97,3\%$.



Фигура № 24

Експерименталната група – жени е също е подобрила своите стойности от бягането с 0,07 сек. при $Pt = 99,3\%$. Изводът, който можем да направим дотук е, че големите стойности от изследването на всички студенти се дължат на ниското ниво на развитие на двигателното качество „Бързина“, с което те постъпват в Университета. Изграждането му е най-динамично, когато младежите и девойките са на възраст 16 години, т.е. това е следствие от училищното физическо възпитание в средните училища (фиг. 24).

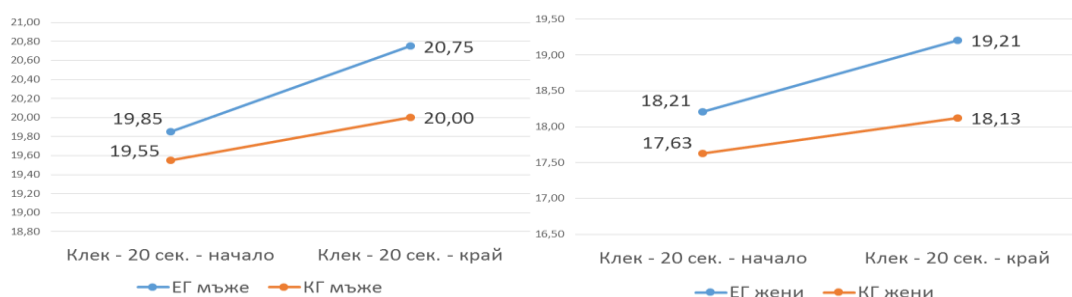
Анализирайки резултатите от тест „Ветрило“ ние установихме развитието на специфичната бързина. Налице са статистически достоверни разлики между **контролната** и **експерименталната** групи – мъже и жени в началото на експеримента $Pt = 57,5\%$ и $Pt = 66,5\%$. Двете групи са с еднакви възможности. В края на експеримента студентите от **експерименталната група** са постигнали по-добри резултати от тези на **контролната**: мъже – $d = 0,11$ сек. и гаранционна вероятност $Pt = 100\%$ и жени – $d = 0,18$ сек. и $Pt = 100\%$. Отдаваме това на факта, че игрите от експериментираната методика изискват при изпълнението им бързи движения в корта, чрез което допринасят за развитието на двигателното качество (фиг. 25).



Фигура № 25

Силовата издръжливост на долните крайници на студентите измерихме с теста „**Максимален брой клекове за 20 сек**“. В началото на експеримента установихме, че няма статистически достоверни разлики между контролната и експерименталната група. При мъжете $Pt = 46,4\%$, $\alpha > 0,05$, а за жените $Pt = 71,9\%$, $\alpha > 0,05$. Постиженията са в полза на **експерименталната група**, при мъжете с 0,45 бр. повече клекове, а при жените – с 0,50 бр. В края на изследването и двете групи постигнаха положителен прираст. Този на **експерименталната група** мъже и жени е по-голям с около половин цикъл. Нивото на гаранционна вероятност при разликите е съответно $Pt = 95\%$ при мъжете и съответно $Pt = 96,3\%$ при жените. От това можем да направим

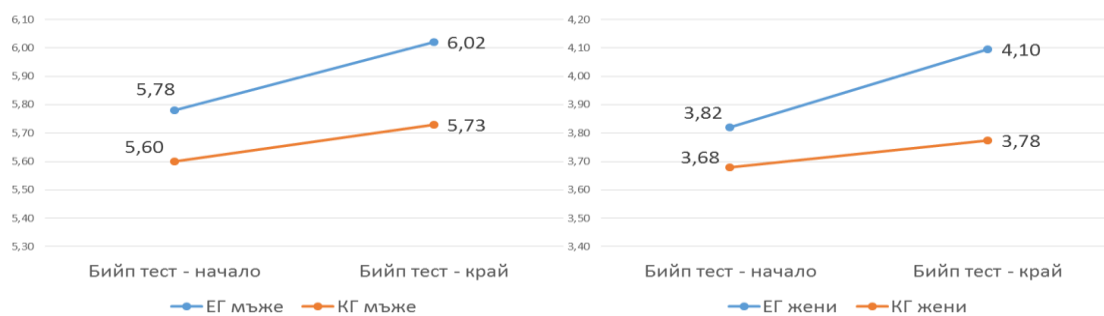
извода, че апробираната нова методика е повлияла по-силно развитието на това двигателно качество в сравнение със стандартната такава (фиг. 26).



Фигура № 26

Въз основа на тестовата батерия на „Еврофит“, чрез адаптирания „Бийп-тест“, установихме нивото на развитие на двигателното качество издръжливост. При констативния експеримент разликата в постиженията на мъжете от *експерименталната група* е 0,2 нива, а при жените – 0,1 ниво. Разлика е статистически достоверна в началото. И двете групи са с еднакво развитие на двигателното качество издръжливост и гаранционната вероятност при мъжете е $P_t = 27,5\%$, а при жените – $P_t = 45,3\%$. Основание за това твърдение ни дават емпиричните стойности на t-критерия на Стюдънт, които са по-малки от критичните стойности за този коефициент.

В края на педагогическия експеримент установихме, че и двете групи от изследвани лица са подобрили своите резултати. Студентите от *експерименталната* с 0,11 ниво по-висок прираст от *контролната*, а при жените – 0,18 ниво. Констативните разлики са статистически достоверни ($P_t = 95,3\%$ – мъже и $P_t = 97,2\%$ – жени). Въпреки ниските оценки по критериите на адаптирания тест за издръжливост по „Еврофит“, според който мъжете са постигнали „слаби“, а жените „много слаби“ оценки, студентите от *експерименталните групи* – мъже и жени са достигнали значително по-висок личен прираст от тези в *контролните групи*. Данните от този показател показват ефективността на прилаганите методики (фиг. 27).



Фигура № 27

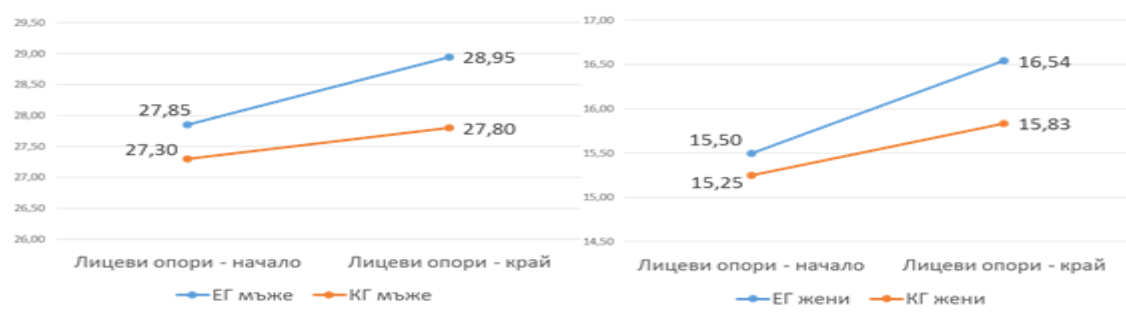
Силовата издръжливост на коремната мускулатура измерихме с теста „Сгъване и разгъване на трупа от тилен лег до седеж.“ В началото на експеримента установихме, че контролната и експерименталната група са с еднакви възможности и няма статистически достоверни разлики между техните начални постижения ($Pt < 95\%$). В края на експеримента и двете групи са повишили нивото на развитие двигателното качество. Студентите от **експерименталната група** са постигнали прираст спрямо колегите си от **контролната** с 0,5 броя изпълнени цикли на упражнението. От стойностите на гаранционната вероятност $Pt = 96,8\%$ при мъжете и $Pt = 98,2\%$ при жените и от емпиричните стойности на t-критерия на Стюдънт, които са по-големи от неговите критични стойности, заключаваме, че разликите са статистически достоверни. Анализът на получените резултати подкрепя хипотезата ни, т.е. че експерименталната методика спомага за развитието на изследваното двигателно качество издръжливост и неговата разновидност – силова издръжливост (фиг. 28).



Фигура № 28

Анализирайки резултатите на силовата издръжливост на горните крайници чрез теста „Сгъване и разгъване на ръцете в опора за 30 сек“, установихме че няма статистически достоверни разлики между **контролната** и **експерименталната** група в началото на експеримента ($Pt = 35,6\%$ – мъже и $Pt = 13,1\%$ – жени) при равнище на значимост $\alpha > 0,05$, т.е. двигателните възможности на двете групи са равни. В края на експеримента и двете групи подобриха постиженията. Студентите от **експерименталните групи** постигат по-високи резултати спрямо тези на колегите си от контролните групи, съответно при мъжете с 0,6 броя цикли на упражнението и 0,5 бр. при жените. Гаранционната вероятност е $Pt = 99,6\%$ при мъжете и $Pt = 96,4\%$ при жените, емпиричните стойности на t-критерия на Стюдънт са по-големи от критичните. Това ни дава право да отхвърлим нулевата хипотеза и да приемем

алтернативната такава, че изпробваната от нас в практиката методика влияе за повишаване на развитието на това качество повече от традиционната (фиг. 29).



Фигура № 29

При проведеното изследване за физическата годност на студентите и степента на развитие на двигателното качество ловкост използвахме теста „Компас“. В началото на експеримента установихме, че няма статистически достоверни разлики между *контролните* и *експерименталните* групи – мъже и жени, те са с равни възможности ($Pt = 57,4\%$ – мъже, $Pt = 50,6\%$ – жени и равнище на значимост $\alpha > 0,05$). В края на педагогическия експеримент констатираме подобрене на резултата и за двете изследвани групи. Гаранционната вероятност е $Pt = 98\%$ при мъжете и $Pt = 99,9\%$ при жените. От дотук споменатото правим извода, че вследствие на прилаганата от нас игрова методика нивото на развитие на двигателното качество „ловкост“ се е подобрило значително (фиг. 30).

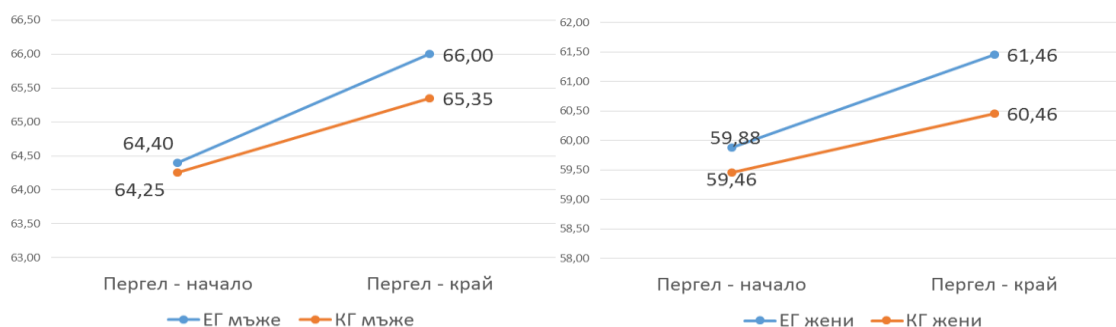


Фигура № 30

За да измерим степента на достигнатото от студентите ниво на двигателното качество „Ловкост“ и нейното специфично проявление в тениса, използвахме теста „Пергел“.

В началото на експеримента установихме, че двете групи са с равни възможности и няма статистически достоверни разлики в постигнатите от тях резултати, тъй като гаранционната вероятност е $Pt = 6,4\%$ за мъжете и

$Pt = 17,5\%$ при жените. Резултатите на двете групи (**ЕГ и КГ**) – мъже и жени са по-добри в края на изследването. Студентите и от двата пола в **експерименталната група** подобряват своите резултати спрямо колегите си от контролната група с 0,5 сек. и $Pt = 97\%$ при мъжете и 0,6 сек. и $Pt = 99,3\%$ за жените. Действащата до този момент методика отстъпва по функционалност на новата програма, чрез която успешно може да бъде повлияно развитието на изследваното двигателно качество „ловкост“ (фиг. 31).



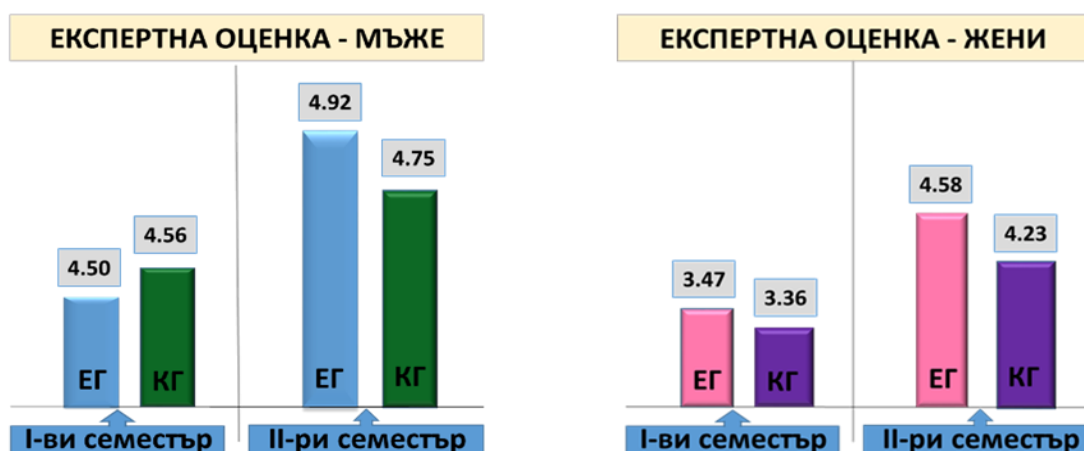
Фигура № 31

III.2.3 Анализ на техническата подготовка на студентите

Чрез експертна оценка, поставена от трима преподаватели по тенис, беше извършено оценяване на изпълнението на техниката на преподадените през семестрите основни елементи:

- удари по отскочила топка (дланов и обратен);
- удари от въздуха (форхенд и бекхенд воле);
- удари над глава (начален удар и смач).

Получените резултати сме изразили графично на фиг. 32.



Фигура № 32

Сравнителният анализ на зависимата извадка от студентите в *експериментална група (ЕГ)* – *мъже* показва разлика от приблизително половин единица ($d = 0,42$) прираст в края на изследвания период, т.е. $d = X_{\text{ср.изх.}} - X_{\text{ср.вх.}}$ за *ЕГ*. В края на първия семестър средната оценка е „много добър“ (4,50), а в края на втория е „много добър“ (4,92). При подобно разглеждане на стойностите за *контролната група – мъже* ще установим прираст от приблизително двайсет стотни от единицата (0,19). В края на първия семестър групата е получила средна оценка „много добър“ (4,56), а в края на втория семестър – „много добър“ (4,75).

Съпоставяйки резултатите на нашата независима извадка *ЕГ и КГ – мъже*, ще установим нивото на техническата подготовка и доколко нашата методика е повлияла на резултатите. Интерпретирайки математико-статистическия израз $d_{\text{ЕГ}}/0,42 > d_{\text{КГ}}/0,19$, можем да твърдим, че групата от мъже, работила по новата програма (*ЕГ*), има по-висока средна оценка от тази на студентите, обучавани по стандартната програма (*КГ*).

При изследваните групи жени получихме следните резултати: За *ЕГ* входящата средна оценка е „добър“ (3,47), а изходящата (от II-ри семестър) е „много добър“ (4,58). Прирастът в края на изследвания период е една единица и единадесет десети ($d = 1,11$). За жените от *контролната група* математико-статистическите изчисления показват стойности за средна оценка в края на първия семестър „среден“ (3,36) и за втория „добър“ (4,23). Прирастът е приблизително единица от оценяващата скала (0,87). Чрез сравнителния анализ между зависимата извадка от *ЕГ и КГ – жени*, отново можем да направим извода, че приложената „Методика с широкото използване на игровия метод“ дава по-добри резултати при обучението от методиката за усвояване на техниката в тениса, която е изградена на основата на спортната тренировка: $d_{\text{ЕГ}}/1,11 > d_{\text{КГ}}/0,82$.

Една от основните задачи на началното обучение по тенис е овладяването на техниката на играта. Проведената експертна оценка в края на двата семестра ни дава информация за овладяването на основните техническите елементи, заложили като двигателни задачи в двете прилагани методики на педагогическия експеримент. Получените резултати в края на първия семестър са с незначими разлики при оценяването на *експерименталната* и *контролната* група (мъже и жени). Според нас това се дължи на малкия брой проведени занимания – 15 часа.

В проведеното „изходно“ оценяване и в двата изследвани случая (*ЕГ и КГ*) констатираме повишаване на резултатите, което потвърждава ефективността на приложените методики: за *експерименталната група* – с

широко използване на игрите в обучението и тази на контролната група, изградена на основата на спортната тренировка.

По-високите средни стойности на експертната оценка, т.е. нейният прираст в *експерименталната група* (мъже и жени), са по-големи от тези на *контролната* и служат за доказване на ефективността на новата методика и приложената експериментална програма, при която овладяването на основните технически елементи на тенис-играта от студентите се осъществява по-лесно и достъпно.

След направения задълбочен сравнителен анализ на резултатите от изследвания, можем да направим следното обобщение:

- ❖ Този анализ имаше за цел да докаже или да отхвърли нашата работна хипотеза.

- ❖ Входните данни от изследването на експерименталната и контролната групи – мъже и жени констатираха, че всички студенти започват обучението си при еднакви условия.

- ❖ Установихме, че и двете групи изследвани лица, мъже и жени, попадат в границите на нормалната охраненост за възрастта им, която е между 18 и 24 %. Приложената експериментална програма не влияе върху антропометричните показатели, тъй като периодът на обучение е твърде кратък.

- ❖ Подвижните и спортно-подготвителните игри, използвани при обучението на *експерименталната* група, имат принос за подобряване на резултатите при овладяването на спортно-техническите елементи от тениса и развиването на двигателните качества на студентите.

- ❖ При *контролната* група обучението бе проведено по стандартната програма за начинаещи, базирана на основата на спортната тренировка. При тази група също настъпва подобрене на резултатите при отделните показатели на приложената тестова батерия.

- ❖ Сравнителният анализ между експерименталната и контролната група – мъже и жени е в полза на студентите от експерименталните групи. Превъзходството е значимо при всички изследвани двигателни качества.

- ❖ Използваният игрови подход съдейства за подобряване на физическата годност и придобиването на двигателен опит, както и за усвояването на знания, умения и навици, нужни за началното обучение по тенис на студентите.

Направените от нас обобщения са в пълна подкрепа за доказване на работната ни хипотеза.

ГЛАВА ЧЕТВЪРТА

IV. ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ ЗА СПОРТНАТА ПРАКТИКА

IV.1. Изводи

Въз основа на анализа на проучената литература, педагогическия експеримент и получените резултати от проведените изследвания, имаме основание да направим следните изводи за спортно-педагогическата практика:

1. На базата на проучената литература, не открихме информация за прилагане на игрови методики за начално обучение по тенис в българските висши училища. Голяма част от тях са разработени по стереотипния модел на спортната тренировка.

2. В основата на нашата нова методика е заложена игровата дейност – обучението на „игра чрез игра“, което отговаря на съвременните световни тенденции и спомага за по-лесното усвояване на техниката в тениса. Подобрява двигателните качества на студентите и спомага за здравословния им начин на живот, превръщайки нуждата от занимания със спорт в жизнена необходимост.

3. Трайният интерес на студентите към заниманията със спорт зависи от техните навици, от нуждата за получаване на нови знания и умения и от начините за подобряване на двигателните и функционалните им възможности. Всичко това обуславя потребността им за хармонично развитие на личността.

4. Съществува пряката зависимост между интересите, потребностите, емоциите, отношението и мотивацията на студентите за занимания с тенис. Обучението по тенис чрез широкото използване на игри повишава емоционалността на студентите в заниманията – това е в пряка зависимост със степента на удовлетвореност от постигнатото и влияе положително върху отношението и желанието за системни спортни занимания.

5. Моделът на работа чрез игровата ни методика пряко влияе върху овладяването и усъвършенстването на основните знания, умения и навици в тениса. Създава възможност за разнообразяване и разчупване на шаблона в обучението по тенис във висшите училища. Игрите обогатяват съдържанието му и превръщат тениса в желан спорт от студентите.

6. Анализът на резултатите от проведеното изследване ни дава основание да твърдим, че апробираната от нас експериментална игрова методика е с голяма практическа стойност за обучението по тенис на студентите от СУ „Св. Кл. Охридски“.

IV.2. Препоръки

На базата на анализа на събрания материал от анкетата, педагогическите изследвания и направените изводи, си позволяваме да направим препоръки към спортната практика и държавните органи и институции, имащи отношение към проблема:

1. Да се въведат механизми за ефективен контрол по спазване на изискванията на Закона за физическото възпитание и спорта, за броя на задължителните и факултативните занимания на студентите по физическо възпитание и спорт като учебна дисциплина.

2. Студентите следва да постигнат комплексен напредък – трябва да се работи за овладяване на техниката в тениса, за подобряване на общото им физическо и психическо състояние с цел спортните занимания да заемат трайно място в тяхното ежедневие.

3. За да може да отговори на очакванията и интересите на студентите, преподавателският състав по тенис в СУ „Св. Кл. Охридски“ трябва да стимулира апробирането и въвеждането на нови и атрактивни методики за обучение, които да са в синхрон със световното ниво на преподаване.

ПУБЛИКАЦИИ СВЪРЗАНИ С ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

1. Костадинов, Р. Йорданов, Е. Изследване на двигателното качество бързина на студенти от Софийския университет, участващи в учебните занимания по тенис., Том 54, 8.2, Русенски университет „Ангел Кънчев“, 2015

2. Костадинов, Р. Изследване на двигателното качество ловкост на студенти от Софийския университет чрез специализиран тест „пергел“., Осма международна научна конференция на СУ., УИ „Св. Климент Охридски“, София, 2016

3. Костадинов, Р. Мотивацията, интересите и отношението на студентите от СУ „Св. Климент Охридски“ към обучението по тенис., Годишник ДС, УИ „Св. Климент Охридски“, София, /под печат/

СПРАВКА

за приносните моменти на докторският труд
на ас. Радослав Костадинов

Настоящата разработка финализира дългогодишните изследвания на автора в областта на физическото възпитание и спорта като учебна дисциплина във Висшите училища, както и на методиките на обучение по тенис в Софийския университет.

Така представеният докторски труд има за цел да се изяснят основните параметри в научно-теоретичен и практическо-приложен план за организиране и осъществяване на нова методика на обучение по тенис, в която широко е застъпен игровия метод. В основата на тази методика е заложена игровата дейност – обучението на „игра чрез игра“, което отговаря на съвременните световни тенденции.

На базата на проучената литература, не открихме информация за прилагане на игрови методики за начално обучение по тенис в българските висши училища и не са били обект на такова научно изследване, въпреки актуалността и практическата значимост на проблема. Голяма част от подобни трудове са разработени по стереотипния модел на спортната тренировка.

От проведения спортно-педагогически експеримент, на базата на достъпната литература, собствен опит и наблюдение, е направен теоретичен анализ, разкриващ достатъчно факти и доказателства за ролята, значението и актуалността на прилагането на нетрадиционната игрова концепция, като алтернатива на традиционното обучение по тенис, доказващи работната хипотеза. Новото винаги носи положителен емоционален заряд и предизвиква повишен интерес сред студентите. Тази емоционална методика спомага за повишаване на мотивацията за участие в заниманията. Игрите са интригуващи, увличащи към желание за спортно усъвършенстване.

Прилагането на методиката за обучение по тенис оказва положително въздействие върху показателите на студентите, както за тяхното физическо развитие, така и за двигателната им годност и технико-тактически умения. Обучението по тенис е по-достъпно и интересно за студентите от Университета.

Такова целенасочено изследване може да бъде от полза за учебно-възпитателния процес по тенис като допълнение към традиционната система за работа.

АНОТАЦИЯ

На базата на проучената литература открихме голяма част от подобни трудове разработени по стереотипния модел на спортната тренировка. Не открихме информация за прилагане на игрови методики за обучение по тенис в българските висши училища в основата на които да е заложено обучението на „игра чрез игра“.

Дългогодишните наблюдения, опит и проучвания на автора в областта на физическото възпитание и спорта, като учебна дисциплина във Висшите училища, както и на методиките на обучение по тенис в Софийския университет са представени, чрез целенасочено изследване, което може да бъде от полза за учебно-възпитателния процес по тенис, като допълнение към традиционната система за работа.

За доказване на ефективността на прилаганата методика в спортно-педагогическия експеримент участваха 88 студенти от Софийския университет – мъже и жени на възраст от 18 до 23 години, и 101 анкетиран студент. Философията и е съобразена с нуждите и изискванията на младите хора и съвременните тенденции в тенис обучението. Новото носи положителен емоционален заряд и предизвиква повишен интерес сред студентите. Тази емоционална методика спомага за отличната мотивация за участие в заниманията по тенис и способства за повишаване на ефективността на обучението – път за постигане на оптимално физическо развитие на студентите, имащи богата двигателна култура, високо ниво на физическа подготовка и работоспособност, повишени съпротивителни възможности на организма към вредното влияние на професията и околната среда.

ANNOTATION

On the basis of the literature discussed, we found a significant number of similar studies, which were written following the stereotypical sports' training model. We did not discover any information regarding the implementation of tennis game play methodic based on education through play-for-play in Bulgarian universities.

The author's vast experience, observations and research in the field of Physical Exercise as a subject in universities, as well as the tennis education methodic in Sofia University and this current research, which can be useful to the process of education as an addition to the traditional system.

In order to prove the effectiveness of the methodic applied, in this sports pedagogy experiment, there were 88 Sofia University students included – men and women at the age between 18 and 23 years, as well as 101 students, who were interviewed. The philosophy is in accordance with the needs and expectations of the young adults and the modern tendencies in tennis education. Innovation brings positive emotions and provokes a higher engagement in students. This emotional methodic helps for the excellent motivation for participation in tennis classes, which drives to higher education effectiveness – a way to achieve optimal physical development of the students, who increase their level of physical preparation and effectiveness, their motor skills, as well as better physical resistance to the harmful impact of the environment and workload and stress in their profession.