

# СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА



**Направления:**

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

СЕДМА  
МЕЖДУНАРОДНА  
НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ  
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ  
И СПОРТА

Софийски университет „Св. Климент Охридски“  
Департамент по спорт  
Университетско издателство „Св. Климент Охридски“  
София, 2015

## 85 години спортна дейност в Алма Матер

### *Редакционна колегия*

*проф. д-р Анжелина Янева, проф. д-рн Емилия Рангелова,  
доц. д-р Антон Хиджов, доц. д-р Боряна Туманова,  
доц. д-р Ирен Пелтекова, гл. ас. д-р Евгени Йорданов,  
доц. д-р Георги Игнатов, доц. д-р Костадин Костов,  
ас. Иванка Кърпарова, ас. Валерия Луканова*

### *Съставител*

*проф. д-р Анжелина Янева*

### *Коректор*

*Елица Стоянова*

### *Техн. сътрудник*

*Станислава Стоименова*

© 2015 Анжелина Янева-Прокопова, съставител  
© 2015 Университетско издателство „Св. Климент Охридски“

ISSN 1314–2275

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



# МОТИВИ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ ЗА УЧАСТИЕ В ЗИМНИЯ СПОРТЕН ЛАГЕР

**АНЖЕЛИНА ЯНЕВА, БОРЯНА ТУМАНОВА, ЕЛИСАВЕТА МИХАЙЛОВА, ИВАЙЛО  
ПРОКОПОВ**

*Категора „Индивидуални спортове и рекреация“, Департамент по спорт,  
Софийски университет „Св. Климент Охридски“*

ANZHELINA YANEVA, BORYANA TUMANOVA, ELISAVETA MIHAILOVA, IVAILO PROKOPOV.  
MOTIVES STUDENTS FROM SOFIA UNIVERSITY "ST. KLIMENT OHRIDSKI" TO PARTICIPATE  
IN WINTER SPORTS CAMP

Through the survey examined the opinions and attitudes of students from Sofia University for organizing sports ski course Malyovitsa in 2015 by the team of the Sports Department. The results of the study to help future better organization of these camps.

Чрез анкетното проучване се изследва мнението и отношението на студенти от Софийския университет за организирането и провеждането на спортния зимен ски курс на Мальовица през 2015 г. от екипа на Департамента по спорт. Резултатите от проучването с в помощ на бъдеща по-добра организация на тези лагери.

*Keywords: students, winter sport camp, survey*

Зимните спортни лагери организирани от Департамента по спорт се провеждат ежегодно, с всички студенти на Софийския университет, като преподавателите по спорт непрекъснато се стремят да подобрят работата си чрез въвеждане на нови методи в преподаването, организацията и осъществяването на спортните форуми. Повишеният интерес на студентите към спортните лагери е доказателство за правилната ориентация към формата на провеждането им. Непрекъснатият стремеж на младите хора към разширяване на познанията по различни видове спорт и активното им участие във всички видове занимания, съвсем естествено, довежда до участие в тези рекреативни форми по време на ваканцията между семестрите на учебните години. [1]

В процеса на придобиване на висше образование, студентите от Университета имат възможност да участват в организираните от Департамента по спорт при Софийския университет, спортни лагери, като част от обучението по спорт – неформално обучение, за рекреация и развлечения.

В подкрепа на търсенията на преподавателите от Департамента по спорт, за подобряване на начините за организация и осъществяване на задачите и целите на спортните лагери, изследвахме мнението на студентите, относно мотивите им за участие в зимния спортен лагер на Мальовица през 2015 година.

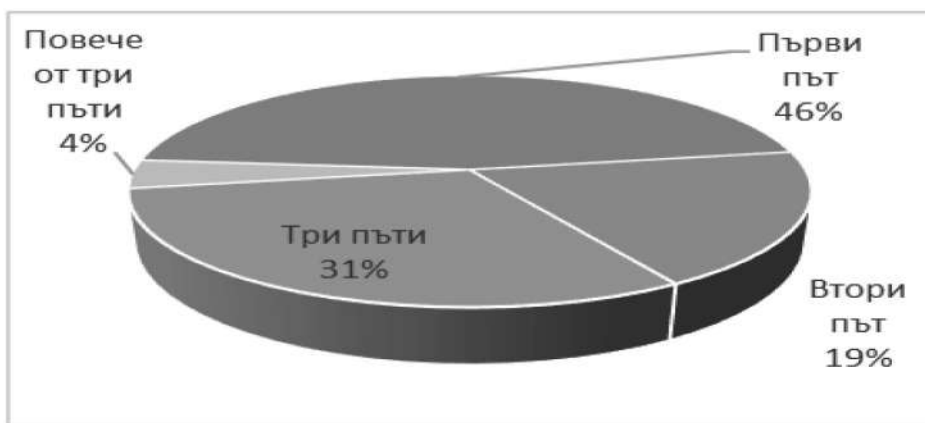
Анкетата бе анонимна и попълнена онлайн, като не бе разрешено повторно попълване от един адрес, което до известна степен предотврати участието на едни и същи респонденти. Отговорилите на въпросите на тази анкета бяха 63 предполагаеми студенти и участници в зимния спортен лагер. Предполагаеми, тъй като анкетата е анонимна и не изисква удостоверяване на статуса на участниците.

Бяха поставени седем въпроса, на които са отговорили средно 96%, а на препоръките, предложенията и забележките са отговорили 74% от анкетираните.

Първите три въпроса към участниците носят информация за участието, начина на получаване на информация и записване за ски курса.

1. "Участвам в ски курса за ... (кой пореден) път?" (фиг. 1)

2. "Откъде разбрахте за ски курса?" (фиг. 2)



Фигура 1. Брой участия в зимен спортен лагер



Фигура 2. Получена информация



На въпроса: „Лесно ли се записахте?“ – с „Да“ са отговорили 96%.

Четвъртият въпрос: „Какво най-много Ви привлече да участвате в ски лагера?“ – съдържа осем възможни отговора, които респондентът трябва да подреди, според предпочитанията си.

На таблицата (табл. 1) са представени, рангово подредени, отговорите на студентите за избора им да участват в зимен спортен лагер през 2015 г.

**Таблица 1** Рангово представяне на избора на студентите

Място	Избор	Ранг
1	Обичам планината	3.07
2	Исках да се запозная с нови приятели (да общувам)	3.85
3	Исках да бъда с приятелите си	4.00
4	Не мога да карам ски (сноуборд) и исках да се науча	4.12
5	Обичам да карам ски (сноуборд)	4.22
6	Купонът е много добър	5.15
7	Цените са ниски	5.50
8	Преподавателят по спорт ме убеди	5.89

Рангът се изчислява като сума от номера на позицията, умножена по броя на отговорилите, за всеки избор, разделено на броя на общо отговорилите. Най-ниската стойност определя по-високият ранг, и съответно подреждането в низходящ ред.

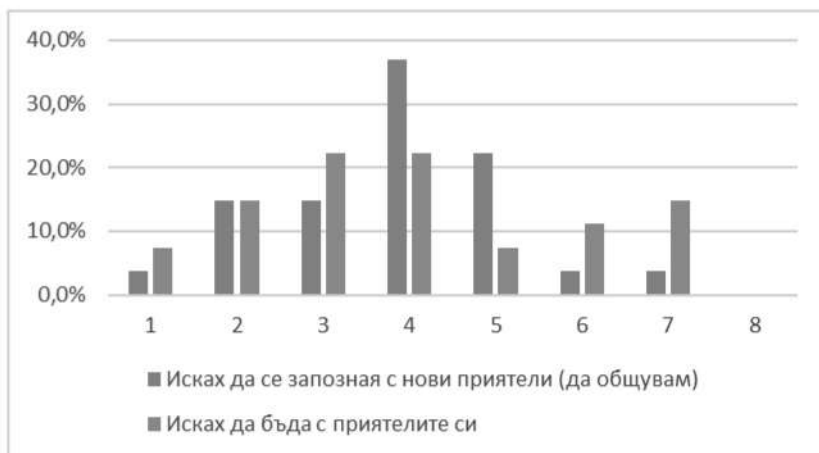
Изследването има няколко аспекта, които се открояват при избора на студентите да участват в спортния лагер: социални, спортно-състезателни и икономически.

*Социалната насоченост* се изразява в среща със стари и запознанство с нови приятели. (фиг. 3)

На тези спортни форуми, студентите контактуват със студенти от други факултети и специалности, което само спортът и спортните занимания могат да предложат.

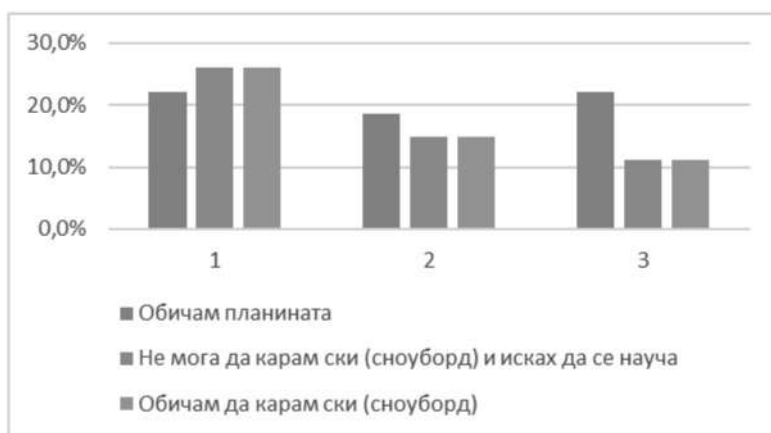
*Спортно-състезателната страна* на тези лагери се изразява в няколко насоки – обучение, усъвършенстване, участие в състезание, емоционална удовлетвореност от заниманията на открито в планината и реализирането в състезание. Дори само участието в състезание по ски, в края на обучителния период, е вид победа.

Разделянето на студентите в групи по възможности дава шанс на всеки да спечели в честна борба, мотивирани от подкрепящите ги колеги и приятели.



**Фиг. 3.** Комуникативност – среща с нови и стари приятели

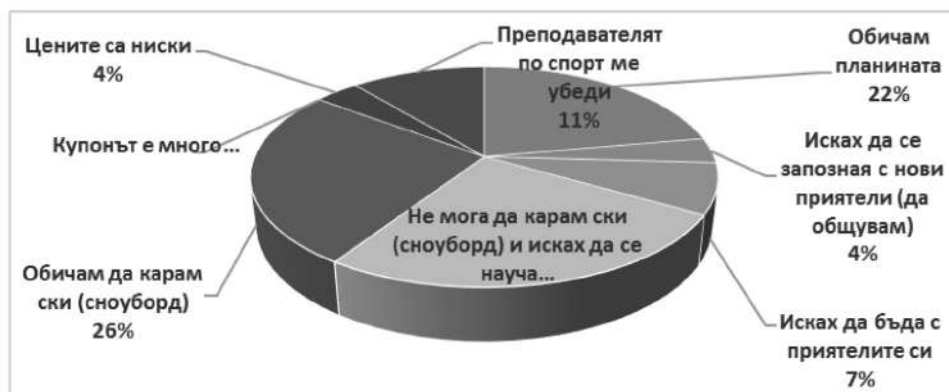
Разходката в планината, с по-голяма продължителност, макар и не много трудна, също е вид победа, както и емоционално зареждане. Неминуемо се поражда привързаност и любов към планината и природата. Това показват и отговорите на студентите, които посочват на първите три места, че обичат планината и искат да карат ски или сноуборд. (фиг. 4.)



**Фиг. 4.** Обичам планината и карането на ски

Мотивите, от икономически или субективен характер, са подредени от студентите в края, което показва че те, не са от съществено значение за тях. Например: най-устойчиво е 6-то място, заето от мотива за приятно прекарване; ниските цени са посочени на 7-мо място, а личността на преподавателя на последното 8-мо място.

На фигура 5 е представено разпределението на мотивите в проценти, посочени от студентите на първо място в ранговата таблица.



**Фиг. 5** Разпределение на мотивите в %, посочени от студентите на първо място в ранговата таблица

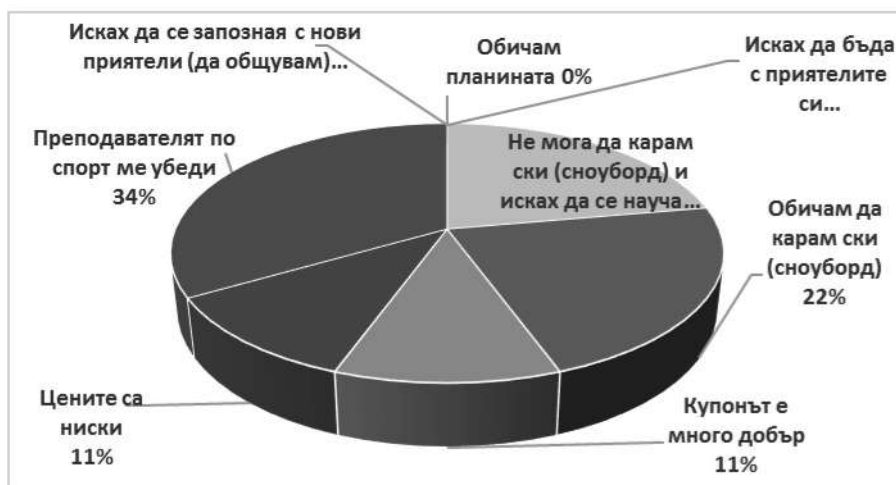
И тук се вижда, че основният мотив е сбор от три други мотива – „обичам планината и карането на ски и сноуборд“ и е повече от 70%. Повече от 50% искат да карат и да се научат да карат ски и сноуборд. Социално-икономическият мотив е на по-задно място, което показва, че най-важната причина да участват студентите на ски курс е спортът и спортната дейност, и по-конкретно карането на ски и сноуборд.

На второ място се открояват социално-икономическите, както и спортно-развлекателните мотиви. (фиг. 6)



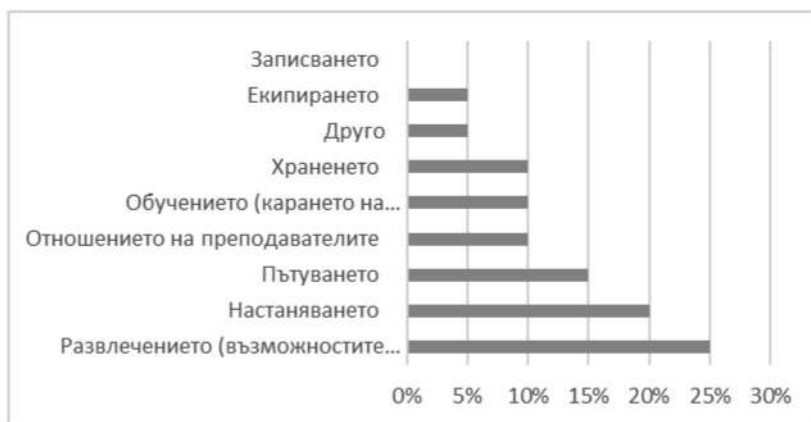
**Фиг. 6** Разпределение на мотивите на студентите в %, посочени на второ място в ранговата таблица.

Процентно, те са почти еднакво разпределени, като последното 8-мо място е с най-голяма стойност от 34% и е заето от – „преподавателят по спорт ме убеди“. (фиг. 7)



Фиг. 7. Разпределение на мотивите на студентите в %, посочени последно място в ранговата таблица

От отговорите на въпроса (фиг. 8): „Какви проблеми срещнахте по време на участието си в ски курса?“ – вижда се, че студентите са посочили проблеми, които в известна степен не зависят от организаторите (преподавателите от Департамента по спорт).



Но това не сменя отговорността, а напротив – трябва да се предприемат действия, които да гарантират по-добро организиране на пътуване-

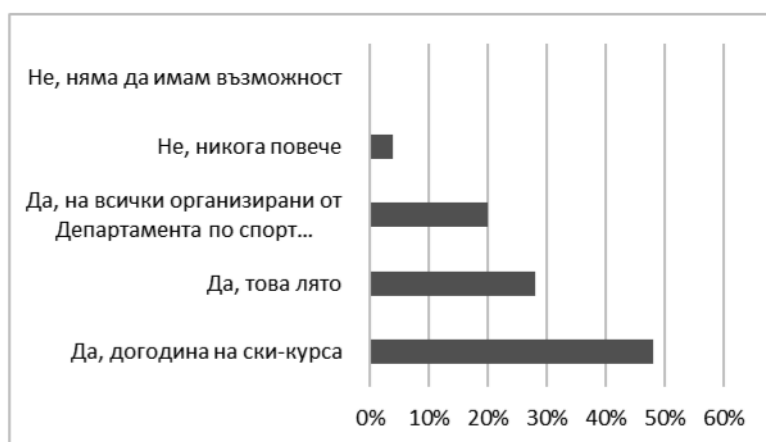
то, настаняването и възможности за развлечения.

Студентите би било добре да се включват по-активно в организирането и реализирането на развлеченията.

На въпроса: „Доволни ли сте от организацията и провеждането на ски курса?“ -повече от 90% са отговорили положително.

На последния обобщаващ въпрос (фиг. 9): „Ще участвате ли отново на спортен лагер, организиран от Департамента по спорт?“ – обобщеният отговор е в подкрепа на поставените от нас въпроси за: значението и начинът на организираните от Департамента по спорт спортни лагери.

Повече от 90% са отговорили, че ще участват догодина на ски курса (48%); това лято ще участват 28%, а 20% са отговорили, че ще участват на всички организирани от Департамента по спорт курсове и лагери.



В края на анкетата се даде възможност на студентите да изкажат своите предложения, препоръки или забележки, невключени по-горе. Те, акцентират върху необходимостта от: „състезанието да се направи в два манша“; „организиран повече спортни и състезателни дисциплини, извън стандартните“; „Да се подобри квалификацията на преподавателите“.Тези предложения следва да се обсъдят с екипа на Департамента по спорт и да се предприемат конкретни действия с цел допълване и подобряване на спортната дейност по време на лагера.

Притеснително е последното предложение, което е възможно да е израз на лично отношение, но може да се дължи и на пропуски в подготовката на преподавателите.

В заключение следва да обобщим, че получените резултати и посочените от студентите мотиви и предложения са отправна точка към подобряване на работата на Департамента по спорт. Организирането и про-

веждането на спортни лагери е не само приятна, но и важна дейност за студентите от СУ. На тези лагери, те идват, както като нови студенти, така и като такива, които са участвали по един или два пъти, което показва, че лагерите са добра възможност за студентите от СУ, и че ги харесват.

Направеното изследване насочи нашето внимание, както към учебната, така и към спортно-състезателната и спортно-развлекателната работа. Необходимо е да се предвиди време за всяка една дейност, като се наблегне на информирането на студентите, за провежданите дейности, не само за зимния спортен лагер, но и за всички дейности на Департамента, и се повиши качеството за подготовка и организация на спортните лагери, както и обучението по видовете спортове.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Прокопов, Е., Янева, А. *Учебно-спортните практики за студентите от Софийския университет*. Годишник СУ, бр. 85, 2009.

# РАЗЛИКИ В ПОСТИЖЕНИЯ НА ТЕСТОВЕ ЗА ПРЕЦИЗНОСТ ПРИЛОЖЕНИ НА ДЕЦА В НАЧАЛНИЯ УЧИЛИЩЕН ПЕРИОД

**БИЛЯНА ПОПЕСКА, ДЕСПИНА СИВЕВСКА**

*Факултет по педагогически науки, Университет „Гоце Делчев, гр. Щип, Република Македонија*

BILJANA POPEŠK, DESPINA SIVEVSKA. DIFFERENCES IN ACHIVEMENTS AT TESTS FOR PRECISENESS APPLIED WITH CHILDREN IN THE EARLY SCHOOL PERIOD

## **Abstract**

This paper analyses the changes and development of preciseness as one of the abilities that defines the motor space of children. The changes in manifestation of preciseness are determined analyzing the results from 6 tests for preciseness, four for preciseness with throwing and two for preciseness with leading, applied at the same group of children in two consequential years. A longitudinal research was realized at the sample of 123 male 6 years old children in initial measurement, also measured a year later as a seven years old in the final measurement. Differences were estimated using basic statistic parameters and t – test. Obtained results point out on statistical significant differences in results of five applied tests and numerically better but statistical insignificant differences in one tests. These suggest on positive changes in the segment of preciseness and points out on certain positive development changes in their manifestation.

*Keywords: motor abilities, development, children, test.*

Тази статия анализира промените и развитието на прецизност като една от възможностите, които определят моторното пространство на децата. Промените в проявлението на прецизност се определят като се анализират резултатите от 6 тестове – четири за хвърляне и две за прецизност.

Изследването е направено върху 123 бр. момчета в две последователни години (6–7 г.). Разликите са изчислени с помощта на основни статистически параметри и Т – тест. Получените резултати сочат статистически значими разлики в пет от прилаганите тестове и статистически незначителни разлики в един от тестовите, което предполага положителни промени в развитието на прецизността и посочва развитие в нейното проявление.

## **INTRODUCTION**

Motor abilities are the essence of human motor space. Their development is based on human native characteristics and it`s a result of development and training (Kukolj, 2006). The level of manifestation and development of motor abilities determines the level of acquisition of motor skills and habits (Matič, 1978). Different level of their development suggest on different level of motor efficiency and it`s also highly related with development of human individual

potentials (Jovanovski, 2013). Motor abilities in children are manifested and developed differently, compared with the adults (Jürimäe & Jürimäe, 2001; Pišot & Planinšec, 2005, Bala & Katić, 2009). Findings about the structure of motor space of children in every period of age and every phase of development process are especially important issue. Their manifestation is determined not just by the human native characteristics and training (Kukolj, 2006), but also are highly related by the impact of development characteristics in every period of age.

Preciseness is one of the abilities that define human motor space. In many sports such as football, basketball, volleyball, karate, gymnastics, bowling etc., preciseness is one of the main components for success. Preciseness is commonly defined as ability to perform properly directed and optimally dosed movements (Kurelić et al, 1975; Gajič, 1985; Nicin, 2000). It`s manifested in movements when certain target should be hit, or when the movement should be performed by precisely defined path (Jovanovski, 2013). Manifestation of preciseness and its efficiency is related with proper evaluation of spatial and time parameters on defined system of movement and with appropriate movement reactions on those changes. Basic information to create main and corrective movement patterns for preciseness are created in the middle brain, helped by visual and kinesthetic senses (Jovanovski, 2013). Realization of precise movements also requires visual information or coordination eye – hand and eye – leg (Gajic, 1985). Regarded to this, as a part of the system of motor abilities that defines human motor space, preciseness is closely related with coordination. We could not found enough information about the development of preciseness during the childhood, the degree of heredity, as well as the differences between males and females regarded the manifestation of preciseness. Considering the fact that manifestation of preciseness is related with coordination and depends from visual sensation and visual ability, information`s about their development could give same explanations upon sensitive periods and improvement of preciseness.

Speaking about the latent structure of preciseness and according it`s manifestation in different movements, based on a different criteria, preciseness is mostly manifested as: preciseness with leading, where objects or body parts are leaded toward certain goal and preciseness with pitching/throwing (Kurelić et al, 1975; Gajič, 1985); preciseness with arm and preciseness with leg; according to the speed of realization of movements: fast and slow preciseness; considering the duration of preciseness movement: long – lasting and short lasting preciseness (Gajic, 1985; Jovanovski, 2013) etc. Results achieved in movements that require preciseness are variable and often depends from the influences of many subjective and objective factors, such as: fatigue, emotional condition, visual sensation and visual ability, speed of flow of information, concentration, balance, as well as the level of training,



age, gender, alcohol use etc. It is confirmed that fatigue and emotional condition have a negative influence upon manifestation of preciseness. From the aspect of manifestation of preciseness at children and the structure of children`s motor space, most of the studies that investigate the structure of children`s motor space do not conduct tests for preciseness. In some of the analysed studies where these types of movement tasks were included, preciseness was defined depending from the applied model of research, the structural model (Metikoš et al, 1989) and the functional model or model of hierarchic structure (Kurelić et al, 1975). In analysed studies preciseness was isolated as separate factor named as: preciseness with pitching from sitting and standing position isolated at 6 years old children (Popeska 2009; 2011); preciseness as independed factor (Rajtmajer & Proje, 1990; Rajtmajer, 1993); preciseness with leading and preciseness with pitching defined at 7 years old children (Popeska, 2009); preciseness with pitching objects with hand (Popeska, 2011). Considering the functional model or the model of hierarchic structure, preciseness was isolated as a separate factor named as "fine motoric" or a mechanism for harmonization of motor units during performance of preciseness regulated by the mechanism for synergetic regulation (Perić, D, 1991).

All previously mention notes about preciseness, emphasize that motor abilities, including preciseness are in relation with certain period of age in childhood. Characteristics such as uncompleted development, uncompleted regulations of CNS, ongoing functional development, individual tempo of development, concerning different "biological time" on every individual, determine the changes in all development segments during childhood. Therefore, findings in every single segment of development, considering the motor development as well, are important for effective pedagogical work with children oriented toward children`s individual needs. Considering the impact of process of development upon the manifestation and development of motor abilities, as well as their variations during different periods of childhood, the aim of this paper is to determine the changes of preciseness at the same group of children and factors that predicted those changes.

## **MATERIALS AND METHODS**

With aim to determine the changes in manifestation of preciseness at the same group of children at the age of six and lately at the age of seven years old, we conducted a research with longitudinal character, realized on a sample of 246 examiners, first and second grade pupils in five primary schools in Skopje, Republic of Macedonia. The initial measurement was realized on a sample of 123 six years old male children, measured again a year later in the final measurement as seven years old one.

Six motor test were applied for estimation of preciseness: four tests for estimation of preciseness with throwing and two applied for preciseness with leading. Following tests were used: Throwing circles on stick (PIOBS), Throwing tennis ball in vertical target with arm (PITET), Throwing ball in horizontal target with arm (PITHC), Throwing ball in vertical target with leg (PIVCN), for estimation of preciseness with throwing and Leading with short stick (PVGKS), Leading with long stick (PVGDS) for estimation of preciseness of leading. Selection of applied tests was based on children`s age and possibilities, results of previous researches conducted with children, as well as recommendations of researchers that previously explored this issue (Dukovski, 1984; Rajtmajer & Proje, 1990; Rajtmajer, 1993; Perić, 1991; Popeska 2009; 2011). All six tests were applied as three item tests, were realized with three repetitions. Test characteristics for this group of examiners, in both age periods were tested. With the sample of six years old examiners, it was determined that all four tests for estimation of preciseness with pitching have bad sensitivity, good validity, lower and not significant reliability (from .42 to .63) that suggest on a test that are highly influenced by other unsystematic factors. The two tests for estimation of preciseness with leading have good validity and representativity (from .61 to .69) and reliability which is lower or equal to the limit of significance (Popeska & Jovanova – Mitkovska, 2014). Tested on a sample of 7 years old children, tests for estimation of preciseness with throwing have low discriminativity, satisfy validity, bad reliability and average level of representativity of the tests. Both tests for evaluation of preciseness with leading are discriminative, have good validity and reliability at the lower part of significance (Mitevski, Popeska & Jovanova – Mitkovska, 2015).

Regarded the methods for data analyses, basic descriptive statistic parameters were calculated at results from motor measurements at both age periods. Differences in achievements in results obtained at six applied tests for preciseness were estimated using t – test. The significance of differences is determined on a level  $p < 0.01$  and  $p < 0.05$ .

## **RESULTS AND DISCUSSION**

Results from descriptive statistics parameters of motor tests applied for estimation of preciseness at six and seven years old children are presented in Table 1 and Table 2. Results from preciseness with throwing are summarized achievements from three attempts for one repetition, or nine attempts in total for each of four applied tests.

**Table1:** Basic measures of central tendency, dispersion and normality of distribution of motor tests used for estimation of preciseness at 6 years old children (first grade pupils)

	Mean	SD	MIN	MAX	Range	KS	p
PIOBS1	0,69	0,85	0	3	3	0,32	p < ,01
PIOBS2	0,89	0,84	0	3	3	0,23	p < ,01
PIOBS3	0,93	0,88	0	3	3	0,24	p < ,01
PITET1	5,18	3,17	0	14	14	0,12	p < ,10
PITET2	5,79	3,32	0	14	14	0,13	p < ,05
PITET3	5,54	3,12	0	12	12	0,11	p < ,10
PITHC1	2,70	2,59	0	14	14	0,15	p < ,01
PITHC2	3,07	2,86	0	12	12	0,17	p < ,01
PITHC3	3,45	2,76	0	12	12	0,14	p < ,05
PIVCN1	3,09	2,19	0	10	10	0,16	p < ,01
PIVCN2	3,53	2,31	0	11	11	0,13	p < ,05
PIVCN3	3,37	2,40	0	14	14	0,16	p < ,01
PVGKS1	43,93	9,38	22	61	39	0,09	p > ,20
PVGKS2	43,21	9,86	20	64	44	0,07	p > ,20
PVGKS3	44,35	9,07	22	58	36	0,08	p > ,20
PVGDS1	42,89	9,47	22	58	36	0,10	p < ,15
PVGDS2	44,02	9,62	20	64	44	0,12	p < ,05
PVGDS3	44,37	9,02	21	60	39	0,13	p < ,05

According to the values of arithmetic mean, in the initial measurement at the age of six (Table 1), improvement of test results from first to third repetition is noted for the tests Throwing circles on stick (PIOBS) and Throwing ball in horizontal target with arm (PITHC). In other two tests, the best results are achieved in the second repetition. Continuous improvement from first to third repetition, at the age of 7 (Table 2) is noted for the tests: Throwing ball in horizontal target with arm (PITHC), Throwing ball in vertical target with leg (PIVCN), while for the other two tests, best results are achieved in the second repetition. Considering the characteristics of the tests, the number of repetitions as well as the findings that other objective and subjective factors affect final performance (short lasting concentration and attention, problems with vision, local fatigue and impact of emotional condition and motivation on manifestation of preciseness) these variations are expected and understandable.

Regarding the achievements of the tests for estimation of preciseness with leading, the best results for the group of 6 years old children (Table1) are achieved in the second repetition for the test leading with short stick (PVGKS) and in the first repetition for the tests leading with long stick (PVGDS). In the final measurement, at the age of seven, best results for both tests are achieved in the second repetition. Beside previous explanation about the test

characteristics, other explanation for these results, particularly changes in best achievements in three sequential repetitions is the use of stick for realization of these two movement tasks. Namely, the sticks and its weight are in correlation with different level of arm strength, which is the reason for local muscle fatigue. This effects on the final test performance and bad results.

**Table 2:** Basic measures of central tendency, dispersion and normality of distribution of motor tests used for estimation of preciseness at 7 years old children (second grade)

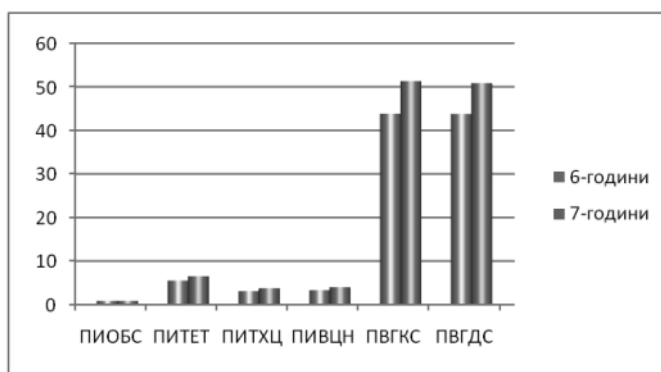
	Mean	SD	MIN	MAX	Range	KS	p
PIOBS1	0,76	0,74	0	3	3	0,26*	p < ,01
PIOBS2	0,87	0,88	0	3	3	0,24*	p < ,01
PIOBS3	0,84	0,84	0	3	3	0,25*	p < ,01
PITET1	6,38	3,21	0	13	13	0,11	p < ,15
PITET2	6,75	3,53	0	16	16	0,09	p > ,20
PITET3	6,38	3,65	0	14	14	0,09	p > ,20
PITHC1	3,46	2,81	0	12	12	0,13	p < ,05
PITHC2	3,87	2,84	0	13	13	0,13	p < ,05
PITHC3	3,95	3,03	0	12	12	0,14	p < ,05
PIVCN1	3,91	2,61	0	11	11	0,13	p < ,05
PIVCN2	3,98	2,51	0	11	11	0,16*	p < ,01
PIVCN3	4,02	2,29	0	11	11	0,12	p < ,10
PVGKS1	51,90	8,20	29	66	37	0,11	p < ,10
PVGKS2	50,89	8,48	27	66	39	0,07	p > ,20
PVGKS1	51,07	8,84	25	70	45	0,08	p > ,20
PVGDS1	50,74	8,47	28	64	36	0,10	p < ,20
PVGDS2	51,29	8,00	31	66	35	0,08	p > ,20
PVGDS3	50,46	8,82	25	65	40	0,14	p < ,05

**Table 3.** Comparative analyses of tests for preciseness applied at 6 and 7 years children (t -test)

test	age	X	SD	Sx	T - test	P
PIOBS	6 years	,84	,58	,05	,23	,821
	7 years	,82	,57	,05		
PITET	6 years	5,50	2,38	,22	-3,00	,003
	7 years	6,50	2,84	,26		
PITHC	6 years	3,07	2,08	,19	-2,53	,012
	7 years	3,76	2,18	,20		
PIVCN	6 years	3,33	1,75	,16	-2,71	,007
	7 years	3,97	1,96	,18		
PVGKS	6 years	43,83	7,63	,69	-8,00	,000
	7 years	51,29	6,97	,63		
PVGDS	6 years	43,76	7,08	,64	-7,82	,000
	7 years	50,83	7,10	,64		

Differences in average tests achievements between initial and final measurement at the same group of children, obtained using t – tests, are presented in Table 3. The statistical significance of obtained results is determined at the level  $p < 0.05$  and  $p < 0.01$ . Statistically significant better results on a level 0.01 in final measurement at the age of seven, are achieved in following two tests for estimation of preciseness with leading: Leading with short stick (PVGKS) and Leading with long stick (PVGDS). At lower level of significance, 0.05, statistically significant better results in final measurement are obtained in following three tests for preciseness with throwing: Throwing tennis ball in vertical target with arm (PITET), throwing ball in horizontal target with arm (PITHC), and throwing ball in vertical target with leg (PIVCN). For better understanding, obtained differences in children’s achievements in all six applied tests for preciseness in initial and final measurement, are also presented with graphics (Graphic 1).

	PIOBS	PITET	PITHC	PIVCN	PVGKS	PVGDS
<b>6 years</b>	0,84	5,5	3,07	3,33	43,83	43,76
<b>7 years</b>	0,82	6,5	3,76	3,97	51,29	50,83
	US	SIG	SIG	SIG	SIG	SIG



**Graphic 1.** Graphic view of achievements at the age of 6 and 7 on the motor tests for estimation of preciseness.

Progressive improvement of tests results from initial to final measurement at five from six applied tests for preciseness is logically and expected considering the process of development and maturation. This improvement beside the physiological bases, it could be also explained with acquisition of the movement tasks considering that they performed them for second time, as well as with greeter motivation and wish for better performance and success, characteristics specific for seven years old children. Improvement

of preciseness during one year period is also a result of changes that occurs as a result of children's growth and development, changes in morphologic characteristics and their impact on manifestation of motor abilities, especially in the tests for leading, as well as changes in the process of motor learning (Planinšec, 1995; Pišot & Planinšec, 2005), children's everyday physical activity at school and at home and the process of emotional and psychological maturation of children (Malina, Bouchard & Bar – Om, 2004). Related to emotional maturation, speaking about children, emotional condition has a great role in preciseness of performed movements. Children are emotional easy disturbing, especially in new and unknown situations (Gallahue, 1987, in Age group development) such as motor measurements. Therefore, emotional condition is a factor for variability of result in tests for preciseness.

Statistically insignificant differences between two tested periods are obtained only for the test Throwing circles on stick (PIOBS). Although the numeric differences are very small, it's specific that at the age of seven, children had achieved lower results. This could be explained with the structure of the test, development characteristics and related to this, the relations between morphologic structure and manifestation of motor abilities in this particular period. Analyzing the structure of the test it's noted a specific manner of throwing circles in order to achieve the required goal – hitting the stick. This requires a rotary movement of the circle, while the direction of the circle should be parabolic forward. This movement is unusual and hard to be performed by the children in the early school period. Beside the proper technique, the coordination eye – arm (Gaji, 1985) is also noted as a factor for success at this test. Because of insufficient synchronization between certain body parts and slower procession of information, six and seven years old children have not yet established eye – hand coordination (Gallahue, 1987 in Age group development). Other factors that determine the final result at this test are the amount of strength used to throw the circle, as well as good coordination of rotary movement of the circle and the direction of throwing, which is influenced by the level of development of coordination as integrative motor ability. All these factors are determined by the individual development of nervous system and individual tempo of the processes of growth and development. Bad technique of throwing, lack of coordination of complex movements, different intensity of growth and development of different body parts and lack of their synchronization with manifestation of motor abilities are probably some of the reasons for children's lower achievements at this test. Similar results are noted in the transversal study with same age group of children conducted by Popeska (2009).

## CONCLUSION

Preciseness is one of the abilities that define human motor space. Changes that occurs in manifestation and development of preciseness in different age periods effects on motor efficiency and achievements in many sports such as football, basketball, volleyball, karate, gymnastics, bowling etc., in which preciseness is one of the main components for success. Improvement of preciseness is determined by many factors physiological related with the age and development characteristics in every single period of age. Considering the impact of process of development upon the manifestation and development of motor abilities, as well as their variations during different periods of childhood, the aim of this paper is to determine the changes of preciseness at the same group of children at the age of 6 and lately at the age of 7 years and factors that predicted those changes. The research was realized as a longitudinal study conducted on a sample of 246 examiners, first and second grade pupils in five primary schools in Skopje, Republic of Macedonia. Four tests for preciseness with throwing and two tests for preciseness with leading were used. Results from applied t – test suggest that statistically significant better results in a final measurement, at the age of seven were achieved in five from six applied tests. Considering that results are obtained using longitudinal approach, we could concluded that positive changes in development of preciseness are result of the process of growth and development.

Statistically insignificant and more interesting, numerically lower results, obtained at the age of seven, were noted only in the test Throwing circles on stick (PIOBS). This unexpected result could be explained with the requirement of the test or complex movement manifested as bad technique for realization of required movement tasks and negative influence on a final results, as well as other characteristics such as insufficient synchronization between eye and arm, lack of coordination for complex movements, different tempo of growth and development of different body parts and the lack of synchronization with manifestation of motor abilities, emotional condition of children etc. All these as well as continuous improvement of achievements in the period from six to seven years is related with changes that occurs as a result of children's growth and development, such as different biological time of growth and maturation as well as individual tempo of development, previous motor experience, changes in morphologic characteristics and their impact on manifestation of motor abilities etc. Other characteristics that also explains some of obtained results are that in the period between 5 and 7 years, children in general are farseeing and not prepared to look close for a long period (Gallahue, 1987, in Age group development). Regarded this, in childhood, visual sensation improves in the period between 5 and 7 years of age (Haywood & Getchel,

2004). After the age of 5 improves the ability to follow objects with eyes and control of movements with eyes, visual sensitivity continuously improves, but is not yet well developed until the age of nine (Williams, 1983, referred in Haywood & Getchell, 2004).

Regarding the improvement of preciseness during PHE classes, many activities could be implemented in current PHE curriculum in order to develop preciseness. Related to this, we suggest implementation of movement tasks and games which aim will be to strike at certain goals – horizontal or vertical, static or moving targets with different size, placed on a different distances using different objects to strike (tennis balls, standard balls, medical balls with different size etc). We suggest activities such as picado on the wall or at the floor, different size objects leaded with arm or with leg; leading ball using other object for example sticks, with or without hitting in certain goal or target, or activities like golf, cricket, grass hockey, baseball etc. Other advantage of these activities, beside their implementation as new, innovative PE content are possibilities for their realization in classroom as well as an outdoor activities, or in schools with lack of material conditions, equipment or sports facilities. These also means using objects used in children`s everyday life which could be also made by children. Beyond this, implementation of these contents at regular PHE classes will have an influence on development of other motor abilities, as well as a positive influence on cognitive segment, emotional and social component, especially in situations when implementing movement tasks with leading, throwing and striking in different targets as a part of different movement games.

## REFERENCES

1. Bala, G., & Katič, R. (2009). Hypotetical model in testing integrated development of preschool children. *Collegium Antropologicum*. 33 (2), 353–362.
2. Dukovski, S. (1984). *Struktura i razvoj morfoloških i biomotoričkih dimenzija dece predškolskog uzrasta u Skoplju*. [The structure and development if morphologic and motor dimensions of pre – school children form Skopje. In Serbian.] Doktorska disertacija, Beograd: Fakultet za fizičko vaspitanje.
3. Federation Internationale De Gymnastique (1999) *Age group development program for mens & womens artistic gymnastics*, Phase three.
4. Gajic, M. (1985). *Osnovi motorike coveka*, [Bases on human motoric. In Serbian.] Novi Sad: OOUR Institut fizicke kulture.
5. Haywood, K., & Getchell, N. (2004). *Life span motor development*. Champaign: IL. Human Kinetics.
6. Јовановски, Ј. (2013). *Антропомоторика* [Anthropomotorics. In Macedonian.] Скопје: Универзитет „Св.Кирил и Методиј“, Факултет за Физичка култура.
7. Jürimäe, T. & Jürimäe, J. (2001). *Growth, physical activity and motor development in prepubertal children*. New York: CRC Press.



8. Kukulj, M. (2006). *Antropomotorika* [Anthropomotrics. In Serbian.] Beograd: Fakultet sporta i fizickog vospitanja.
9. Kurelic, N., Momirovic, K., Stojanovic, M., Sturm J., Radoevic, H., & Viskic – Stalec, N. (1975). *Struktura i razvoj morfolockih i motorickih dimenzija omladine*, [Structure and development of morphologic and motor dimensions in youth. In Serbian.] Beograd: Institut za naucna istrazivanja Fakulteta za fizicko vaspitanje.
10. Metikos, D., Prot, F., Hofman, E., Pintar, Z., & Oreb, G. (1989). *Mjernje bazicnih motoricnih dimenzija sportasa*, [Measurement of basics motoric dimensions in athlets. In Croatian.] Zagreb: Komisija za udbenike i skripta, Fakultet za fizicku kulturu Sveucilista u Zagrebu.
11. Malina, R., Bouchard, C. & Bar – Or, O. (2004). *Growth, Maturation and Physical Activity* (Second Edition). Champaign: Human Kinetic, Illinois.
12. Matić, M. (1978). *Čas telesnog vezbanja*. [Physical education class. In Serbian.] Zrenjanin: Budućnost.
13. Mitevski, O., Popeska, B., & Jovanova – Mitkovska, S. (2015). Manifestation, Assessment And Development Of Precissenes At 7 Years Old Children. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 197, 2276 – 2284. DOI: 10.1016/J.SBSPRO.2015.07.347.
14. Nicin, Dj. (2000). *Antropomotorika – teorija*. [Anthropometrics – theory. In Serbian.] Novi Sad: FFK.
15. Perić, D. (1991). *Komparativna analiza metodoloških sistema eksplikacije biomotoričkog statusa dece predškolskog uzrasta*. [Comparative analyses methodologic system of explicatio of biomotor status in pre – school children. In Serbian.] Doktorska disertacija, Beograd: Fakultet fizičke kulture Univerziteta u Beogradu.
16. Peric. D. (2003). *Antropomotorika, osnovi sportske lokomocije* [Anthropomotrics, bases of human locomotion. In Serbian.] Beograd: Ideaprint.
17. Pišot, R., & Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*, [Motor structire in children. In Slovenian.] Koper: Univerziteta in Primorskem, Institut za kineziološke raziskave.
18. Popeska, B. (2009). *Determination and comparation on the latent structure of motor space in male six and seven years old children*. (Unpublished barchelor thesis) Skopje: University Ss Chiril and Methodius, Faculty of Physical Education.
19. Popeska, B. (2011). *Development of morphologic and motor dimensions in children in the age period of six and seven years*. (Unpublished doctoal dissertation). Skopje: University Ss Chiril and Methodius, Faculty of
20. Popeska, B., & Jovanova – Mitkovska, S. (2014). Draft battery of tests for evaluation of motor abilities in 6 years old children. *Research in Kinesiology*, 42(1), 15-21.
21. Rajtmjer, D., & Proje, S. (1990). Analiza zanesljivosti in faktorska struktura kompozitnih testov za spremljanje in vrednotenje motoričnega razvoja predškolskih otrok. *Šport*. 38 (1-2), 48 – 51.
22. Rajtmajer, D. (1993). Komparativna analiza psihomotorične strukture dečkov i deklic, starih 5 – 5,5 let. *Šport*. 41, (1-2), 36 – 40.

## ФИЗИЧЕСКО РАЗВИТИЕ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКА ПОДГОТОВЕНОСТ НА СТУДЕНТИ ОТ ПРОФИЛИРАНИ ГРУПИ ПО БАСКЕТБОЛ И БАСКЕТБОЛ 3 X 3

**БОЯНА МИТРЕВА**

*Катедра „Спортни игри и планински спортове“ – Софийски университет „Св. Климент Охридски“*

BOYANA MITREVA, PHYSICAL DEVELOPMENT, PHYSICAL AND TECHNICAL AND TACTICAL PREPAREDNESS OF PROFILED STUDENTS GROUPS IN BASKETBALL AND BASKETBALL 3 X 3

The aim of this research is to determine the level of physical development and specific preparedness of students and also to determine if there is any sufficient difference between them. For its accomplishment we set the following tasks:

1. A statistical-mathematical approach to determine the average level and variability of the studied indications.

2. An analysis of the obtained results of the examined indicators.

The results of this research have been achieved through a statistical-mathematical processing by the means of variational analysis. The research took part in May 2013. In that one were tasted 55 students from the Sofia University “St. Kliment Ohridski”. They have been practicing basketball and basketball 3 x 3 during the sports classes.

*Keywords: students, basketball, specific preparedness, variation.*

Оптимизирането на учебния процес е свързано със създаване на предпоставки, водещи до необходимост от системни занимания с физически упражнения, спорт и туризъм [1, 2].

Съвременният хиподинамичен начин на живот на студентската младеж е в противоречие с физиологичните потребности на организма от двигателна активност, а липсата ѝ води до повишена заболяемост и оттам – намаляване на учебно-трудова дейност. Особена важност в настоящия момент придобиват спортове, които не изискват скъпа материална база, лесни са за организация и са предпочитани от младите хора. Баскетбол 3 x 3 е емоционален и атрактивен спорт, който развива комплексно всички двигателни качества, изгражда добри личностни и междуличностни отношения, развива оперативното мислене и умствената дейност.

**Целта** на настоящето изследване е да се направи анализ на изследваните показатели: физическо развитие, физическа и технико-тактическа готовност на студентите, занимаващи се с Баскетбол и Баскетбол 3 x 3, в СУ “Св. Климент Охридски”. За нейното осъществяване си поставихме следните **задачи**:

1. Да се извърши математико-статистическа обработка за установяване на средните нива и вариативността на изследваните признаци.

2. Да се анализират получените резултати и да се направят съответните изводи.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Изследването е проведено през учебната 2013/2014 г.

**Обект** на изследването са 55 студенти от СУ „Св. Климент Охридски“, записали Баскетбол и Баскетбол 3 x 3 като предпочитан вид спорт.

За нуждите на изследването е извършено тестване на всички студенти, участващи в педагогическия експеримент, по 24 показателя, които носят информация за основните признаци за физическото развитие, специалната физическа подготвеност и специфичните технико-тактически умения.

За реализиране на поставената цел и задачи са използвани следните методи на изследване:

- Проучване и анализ на специализираната литература по проблема;
- Спортно-педагогическо тестване;
- Вариационен анализ.

## АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Анализът на резултатите от вариационния анализ позволява да бъдат разкрити средните нива и вариативността на изследваните признаци за експерименталната група при двете състояния (входно и изходно) и на тази база да бъдат установени промените, които настъпват по време на приложеното тренировъчно въздействие със средствата на Баскетбола 3 x 3 (виж Таблица 1).

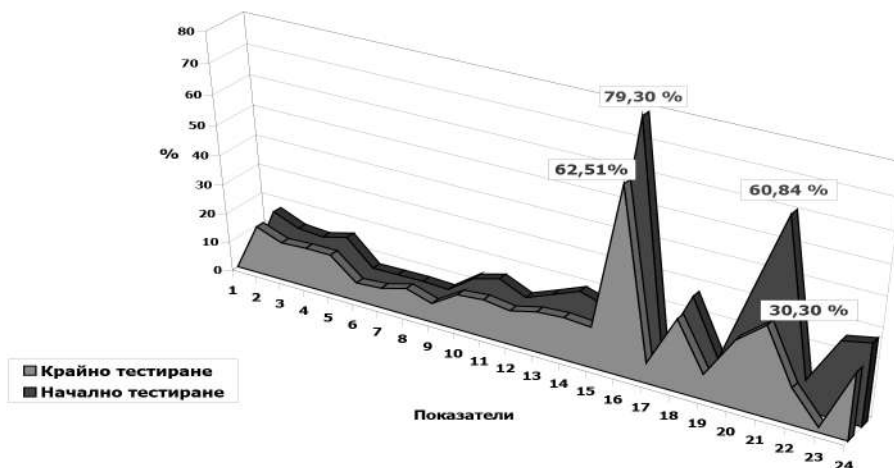
От таблицата се вижда, че параметрите, характеризиращи разсейването около средноаритметичните стойности, при по-голямата част от показателите, попадат в границите, които определят експерименталната група като еднородна ( $V$  заема стойности до 10 %) и относително еднородна ( $10 \% \leq V \leq 30 \%$ ).

Най-големи отклонения на коефициента на вариация за тази група откриваме при тест № 16 „подскоци над препятствие – скокова разлика“, при който в началото на експеримента  $V_{\text{ВХОД}} = 79,30 \%$ . Въпреки повишената хомогенност в края на периода ( $V_{\text{ИЗХОД}} = 62,51 \%$ ), групата остава силно нееднородна по този признак.

Друг показател, по който групата е силно нееднородна при входните тестове е „скоростната стрелба“ (показател № 21), при който коефициентът на вариация  $V = 60,84 \%$ . (виж. фиг. 1)

**Таблица 1.** Средни стойности и вариативност на изследваните признаци при експерименталната група

№	Показатели	Входни данни			Изходни данни		
		X	S	V (%)	X	S	V (%)
1.	Ръст – прав	182,21					
2.	Телесна маса (тегло)	78,62	14,25	18,12	78,49	13,06	16,64
3.	Индекс на телесната маса	23,59	3,42	14,51	23,58	3,15	13,34
4.	Ръчна динамометрия – удобен г. крайник	46,83	6,48	13,84	51,93	7,16	13,79
5.	Ръчна динамометрия – неудобен г. крайник	43,38	6,96	16,04	47,69	6,58	13,79
6.	Дълбочина на наклона	106,52	8,04	7,55	110,62	7,09	6,41
7.	Спринт 15 м	2,90	0,22	7,69	2,55	0,18	7,02
8.	Бягане "Совалка" – 140 м	33,91	2,65	7,81	32,65	3,07	9,40
9.	Подаване в цел	27,86	2,07	7,41	31,66	2,11	6,66
10.	Вертикален отскок от място	50,07	6,86	13,70	53,93	6,60	12,23
11.	Вертикален отскок със засилване	56,52	9,11	16,12	61,03	7,95	13,02
12.	Хвърляне на плътна топка	6,83	0,83	12,15	7,55	0,89	11,79
13.	Подскоци над препятствие – I-ва серия	33,59	5,27	15,70	36,45	5,10	13,98
14.	Подскоци над препятствие – II-ра серия	29,41	5,68	19,31	32,79	4,78	14,59
15.	Подскоци над препятствие – общ брой	63,00	10,45	16,59	69,24	9,62	13,89
16.	Подскоци над препятствие – скокова разлика	4,17	3,31	79,30	3,66	2,29	62,51
17.	Защитно придвижване	15,71	1,21	7,67	14,74	1,02	6,93
18.	Стрелба от наказателната линия	3,90	1,08	27,72	5,52	1,35	24,51
19.	Скоростна стрелба в движение – t	40,78	3,75	9,20	39,25	3,36	8,55
20.	Скоростна стрелба в движение – брой сполучл.	3,31	1,17	35,29	4,62	1,05	22,71
21.	Скоростна стрелба в движение – коефициент	14,96	9,10	60,84	9,05	2,74	30,30
22.	Комбинирана стрелба – опити	14,41	1,48	10,24	14,31	1,75	12,26
23.	Комбинирана стрелба – сполучливи	5,34	1,40	26,14	7,21	1,24	1,71
24.	Комбинирана стрелба – точки	6,90	1,93	28,03	10,03	2,31	23,00



**Фиг. 1.** Разсейване на изследваните признаци при ЕГ

Положителен е фактът, че тази стойност в края на експеримента намалява до  $V = 30,30\%$ . Това означава, че като резултат от приложеното въздействие, през времето на обучение по експерименталната методика, групата е повишила своята хомогенност по отношение на ефективността на скоростната стрелба в движение.

Подобна е картината и при контролната група. (виж Таблица 2)

**Таблица 2.** Средни стойности и вариативност на изследваните признаци при контролната група

№	Показатели	Входни данни			Изходни данни		
		X	S	V (%)	X	S	V (%)
1.	Ръст – прав	180,08					
2.	Телесна маса (тегло)	74,21	8,91	12,00	74,94	8,27	11,03
3.	Индекс на телесната маса	22,92	2,59	11,29	23,16	2,65	11,45
4.	Ръчна динамометрия – удобен г. крайник	49,73	6,60	13,27	50,23	6,45	12,84
5.	Ръчна динамометрия – неудобен г. крайник	43,08	7,65	17,75	45,58	8,26	18,12
6.	Дълбочина на наклона	106,27	8,23	7,74	107,69	6,94	6,45
7.	Спринт 15 м	2,67	0,19	7,26	2,59	0,20	7,78
8.	Бягане "Совака" – 140 м	31,46	1,95	6,20	31,41	1,94	6,16

9.	Подаване в цел	30,08	2,59	8,61	31,27	2,49	7,97
10.	Вертикален отскок от място	54,35	8,15	14,99	56,19	8,30	14,77
11.	Вертикален отскок със засилване	64,19	9,95	15,50	66,12	9,39	14,20
12.	Хвърляне на плътна топка	7,70	1,12	14,59	7,87	1,06	13,42
13.	Подскоци над препятствие – I-ва серия	38,00	5,80	15,27	37,88	6,00	15,83
14.	Подскоци над препятствие – II-ра серия	35,50	6,14	17,30	35,27	6,28	17,80
15.	Подскоци над препятствие – общ брой	73,50	11,84	16,10	73,15	12,17	16,64
16.	Подскоци над препятствие – скокова разлика	2,50	1,63	65,24	2,62	1,58	60,19
17.	Защитно придвижване	13,87	0,97	6,98	13,58	1,03	7,58
18.	Стрелба от наказателната линия	6,12	1,63	26,68	6,58	1,45	21,99
19.	Скоростна стрелба в движение – t	36,46	3,15	8,65	36,09	2,94	8,14
20.	Скоростна стрелба в движение – брой сполучл.	4,77	1,11	23,21	5,08	0,98	19,23
21.	Скоростна стрелба в движение – коефициент	8,32	3,23	38,80	7,49	2,16	28,81
22.	Комбинирана стрелба – опити	14,42	1,24	8,59	15,08	1,44	9,55
23.	Комбинирана стрелба – сполучливи	7,15	1,49	20,81	7,88	1,58	20,09
24.	Комбинирана стрелба – точки	10,31	3,21	31,13	11,23	3,42	30,46

Същите показатели определят и тази група като силно нееднородна по отношение на скоковата издръжливост и ефективността на скоростната стрелба в движение. При теста „Скокова разлика“, стойностите на V при входните изследвания е 65,24 % и намалява незначимо – само с около 5 % (до 60,19 %), а при теста „Скоростна стрелба – коефициент“ от 38,80 % V намалява до 28,81 %.

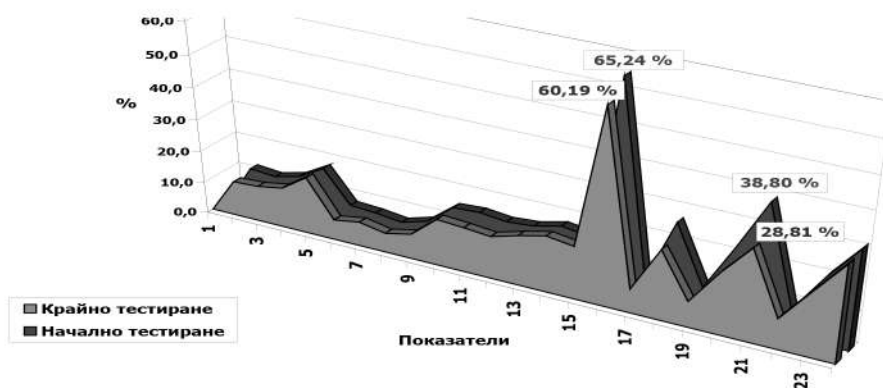
Посочените зависимости са онагледени на *фиг .*

Анализът на *Таблица 1* и *Таблица 2*, както и на *фиг 1* и *фиг 2* показва, че:

1. Двете изследвани групи са силно нееднородни по два показателя (№ 16 и 17), като при експерименталната група хомогенността значително се подобрява след приложеното въздействие.

2. При останалите изследвани признаци стойностите на коефициента на вариация V са по-ниски от 30 %. Това дава основание да се твърди, че като цяло, изследваните съвкупности, както в началото, така и в края на

експеримента са хомогенни по отношение на признаците на физическото развитие, специалната физическа и специфичната технико-тактическа подготовка на включените в тях студенти от профилираните групи на СУ по Баскетбол и Баскетбол 3 x 3.



Фиг. 2. Разсейване на изследваните признаци при контролната група

## Литература

1. Бъчваров, М., Й. Иванов, Б. Цолов. Спортология на образователната компонента на физическото възпитание. С&Н, бр. 5; 6, 2005.
2. Костов, К. Комплексно-интегративни тенденции в съвременното физическо възпитание. С&Н, бр. 6, 2003.

# ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ КАТО ПРОЕКЦИЯ НА ВЪЗПИТАТЕЛНИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

**ВЛАДИСЛАВ ГОСПОДИНОВ**

*Факултет по педагогика, СУ „Св. Климент Охридски“*

VLADISLAV GOSPODINOV. PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS AS A PROJECTION OF AN EDUCATIVE INTERACTIONS

**Abstract:** In the text are presented results of a author survey study with students from the Faculty of Education of the Sofia University in terms of their physical activity. This is done in terms of the education which they have received and from the perspective of the current situation in this context. It outlines measures to develop the sport in the live of students.

**Keywords:** *physical activity, sports, education, family, university, research*

Динамиката на функциониране на съвременната човешка цивилизация с ускорени темпове нараства – основно под влияние на **революционното развитие на цифровите технологии**. Заедно с това се наблюдава и не по-бавно разгръщаща се и, в известен смисъл, парадоксална на динамиката **тенденция на обездвижване на човека**, стоящ все по-дълго време пред екрана на стационарния компютър, мобилния компютър (т. нар. лаптоп), мобилен телефон и/или друго подобно устройство. Според изследване на Националния статистически институт само между 1996 и 2001 г. физическата активност сред 15–24-годишните е намаляла с над 9%, а през 2010 г., според Евробарометър 82% (най-високо ниво сред държавите от Европейския съюз) от българите не спортуват или спортуват само един път месечно. Редица други изследвания също регистрират тази тревожна ситуация. Особено сериозно е положението при децата, юношите и младите хора, тъй като заседналият начин на живот много често води до появата на болести, много от които бързо се хронифицират и задълбочават в зряла възраст. В този смисъл, фокусът на внимание към темата на специалисти – спортисти, педагози, психолози и други е напълно обоснован. Той е още по-значим по отношение на студентите – хора, които са били доскоро деца и същевременно са на прага на професионална или родителска реализация. Това са едни от ключовите моменти в човешкия живот и **добрият здравословен статус** е от голямо значение с оглед оптималното развитие в съответния контекст. В този смисъл, спортът през студентските години, като форма на двигателна (физическа) активност (би могъл да) има изключително важна роля и едновременно е проекция на определени възпитателни влияния през детството и залага такива в бъдещето.



**Физическата активност** е понятие, което е твърде широко. То обхваща всяка видима промяна във физическото положение на човешкото тяло в пространството. Тя „представява всяко движение на тялото, при което мускулите се съкращават и метаболизмът се усилва. Всяко действие – от миене на съдове до игра на хокей на лед, спада към „физическа активност“ [http://www.doctorbg.com/ към 08.09.2015 г.]. Най-често тя се асоциира със спорта като организирана и системна физическа активност, насочена най-често към здравословен начин на живот.

**Спортът присъства в университетската история още от самото начало** – в Манастирите през Средновековието. Той се е съхранил и развил до наши дни в една или друга степен.

Някои университетски отбори, по съответни спортове, дори са придобили и световна известност като например, тези по гребане на университетите в Оксфорд и Кеймбридж.

В Софийския университет „Св. Климент Охридски“, Департаментът по спорт осигурява разнообразни възможности, въпреки ограничените финансови ресурси и материална база към настоящия момент. В някои факултети спортът е задължителна учебна дисциплина, а в други – не. Но при наличие на желание от страна на студентите от втората група факултети, възможностите са налични. И тук се достига до въпроса за желанието, а то се определя от **начина, по който е формиран младият човек**.

С оглед проучване на отношението на студентите, относно физическата активност, беше **проведено анкетно изследване** с 30 студенти от Университета: 17 от ОКС „Бакалавър“ (специалност „Социални дейности“) и 13 от ОКС „Магистър“ (програма „Педагогика на девиантното поведение“).

Анкетната карта включва 10 въпроса, от които 7 затворени, два – с ликертова скала и един отворен въпрос. Беше дадена възможност на студентите да заемат допълнителна позиция, ако преценят, че предходните въпроси не дават възможност да направят това изчерпателно.

Безспорно отношението към физическата активност и спорта се формира първоначално и с най-голяма тежест през детството под влиянието на семейството, училището, връстниците, медиите. Средата има ключова роля за това дали едно дете ще бъде провокирано и насочено да бъде физически активно, в т.ч. да спортува или не – това в значителна степен предопределя по-нататъшния ритъм на живот. Именно средата като съвкупност от множество фактори, които действат целенасочено и/или случайно, но винаги взаимосвързано и нерядко относително съгласувани помежду си, би могла да формира у детето потребност от физическа активност, отношение към нея.

В този контекст първият въпрос: „Как бихте оценили физическата спортна активност във Вашето семейство?“ – цели да установи нивото на

тази активност в семейството като предпоставка за продължаването ѝ у новото поколение.

Получените данни показват, че почти половината (43,3%) от участниците са посочили средната степен, а 33,3% степен „висока“. Вероятно гравитирането около средната степен е свързано с желанието да не се изгуби социален престиж, с какъвто се асоциира активността и спорта. Т.е. вероятността, част от посочените отговори да са реално повече към ниската степен е голяма. Показателен в този контекст е резултатът от въпрос 4 – нито един от студентите (т.е. вече въпросът е директен, а не е през призмата на семейството) не заявява, че води заседнал начин на живот.

Около 7% от студентите оценяват нивото на моментната си физическа активност като много ниско, а 10% – като ниско; 10% посочват отговор „много високо“.

Като цяло останалите резултати по този въпрос са сходни с първия, с тази разлика, че стойностите, когато са отнесени пряко към индивида, а не опосредствано чрез семейството, са разменени в сравнение с първия въпрос. Т.е. високата степен е 43,3%, а средната е 33,3%.

След обработката на емпиричните данни, събрани чрез въпрос № 3 от анкетната карта „Спортувате ли в момента?“, се получи много интересни резултати, които едновременно с това пораждаат множество въпроси. Само 3,3% от студентите заявяват, че спортуват в Университета, като се има пред вид, че във Факултета по Педагогика, спортът не е задължителна, а факултативна учебна дисциплина (носи допълнителни кредити, които не заместват липсата на достатъчно кредити по задължителните и избираеми учебни дисциплини, поради което е възможно да не бъде избрана). В този ред на мисли, причините за ниския процент биха могли да се търсят в две основни направления: **липсва трайно формирано отношение към спорта като ценност** и когато той не е задължителен, не се записва – всъщност подобно положение, ако е вярно, подсказва за провал във възпитанието в този контекст – доколкото стремежът е, човекът да бъде изведен до ниво на самовъзпитание, т.е. да е способен да заема и двете позиции в субект-субектните взаимоотношения във възпитанието; **почти всички студенти работят и ограничават присъствието си в Университета до възможния минимум**, в т.ч. и чрез незаписването на спорт (изпълнява се само това, което е абсолютно задължително и не е възможно да бъде заобиколено).

Резултатите от отговор „б)“ на същия въпрос подсказват, че по-вероятно се касае за втората хипотеза, защото 60% от изследваните посочват, че спортуват, но извън Университета – вероятно в извънработно време – рано сутрин, вечер или събота и неделя, и дори не се ангажират с конкретна организация (напр. спортното ходене не изисква специали

условия, технически установки и т.н. и е възможно да се практикува на много места). Тук обаче трябва да се има предвид, че немалка част от изследваните лица са студенти в ОКС „Магистър“, където статутът на спорта е неуреден.

Близо  $\frac{1}{4}$  посочват, че не спортуват никъде, което е много висок процент, а 13,3% практикуват спорт и в Университета, и извън него. Независимо къде спортуват, **разнообразието от упражняваните спортове е голямо**: на първо място с най-висок процент е Фитнесът (20%), следван от Джогинг/Спортно ходен (16,7%), Футбол (10%), Волейбол (10%), Йога (6,7%), Спортни танци (6,7%) и др.

Подобна подредба на спортовете проектира преди всичко стремежът на съвременния човек към постигане на добър външен вид като едно от ключовите условия за постигане на успех в живота. И в този смисъл, добрият здравословен статус, като важен резултат от системната двигателна активност, остава на по-заден план. Липсата на устойчив интерес – продукт от несполучливи възпитателни взаимодействия, нерядко, много бързо проличава на физическо ниво. Особено по отношение на фитнеса – прекъсването на тренировките много често води до бързо деформиране на тялото – натрупване на мастна тъкан.

Азбучна истина е, че спортът, и като цяло, физическата активност действат благоприятно на здравето на човека. В този смисъл, не е изненадващо, че процентът на изследваните, заявили, че имат здравословни проблеми и на тези, които твърдят, че имат такива, но са „временни“, съвпада като цяло с тези, които посочват, че нивото на физическа активност в тяхното семейство, както и нивото на тяхната собствена физическа активност, е ниско. Категорично отговор „не, никакви“ (здравословни проблеми нямам) са изразили 36,7%, а 43,3% посочват отговор „не“. Около 20% имат подобни проблеми, което, ако не бъде коригирано, още от сега залага сериозни проблеми за бъдещото развитие на човека. Разбира се, част от този процент от изследвани имат действително сериозни проблеми, доколкото достъпът до образованието на хора със специфични, в т.ч. специални образователни потребности бе разширен през последните години. Немалка част от тях, както и в случая на това изследване, не се отличават по външен вид от останалите и единствено в анкетните карти това е възможно да се долови. Нарастващото присъствие на подобни студенти повдига въпроса за организиране на спортната дейност и фокуса към тях, извън много често срещаните процедури за рехабилитация.

Около 10% от студентите отбелязват (въпрос б), че **като деца не са били стимулирани да са физически активни**, в т.ч. да спортуват, а 40% са отбелязали отговор „да, определено“, 33,3% – „да“, а 20% – средна степен.

От позицията на битието им, основните фактори, които ги мотивират да са физически активни са: „възпитанието, получено в семейството“ (около 77% попадат в степените между 3-та, средна, и 5-та); приблизително същите са резултатите и по отношение на отговор „приятелската среда, в която съм“, като в най-високата степен (5) все пак процентът е по-нисък, в сравнение с този на семейството. С най-ниско мотивиращо влияние „са връстниците“ – повече от половината ги посочват в диапазона степени „ниска“ (40%) и „най-ниска“ (16,7%). Това показва, че връстниците вече не са онзи важен и водещ фактор в годините на юношеството – интересите, в т.ч. и по отношение на спорта, вече са извън възрастовите рамки, а връстниците вече не са тъждествени с приятелите в такава степен, в каквата преди 10 и повече години.

На въпроса: „В каква степен считате, че студентския начин на живот провокира физическата Ви активност?“ – най-ниската степен (1) са отбелязали 13,3%, а след това: 2 – 3,3%; 3 – 10%; 4 – 13,3%; 5 – 16,7%; 6 – 6,7%; 7 – 3,33%; 8 – 10%; 9 – 13,3% и 10 – не е посочена.

Като цяло тези резултати са в значителна степен хетерогенни, но подсказват, че потенциал за развитие има и той би могъл да се развие чрез по-широко застъпване на спортната дейност. Но преди всичко е необходимо да се прояви воля за действие на ниво университет (или дори държава) – в момента всеки факултет решава дали ще предлага на студентите си спорт и в каква форма – задължителна, избираема или факултативна.

Относно степента на запознатост на студентите с възможностите, които Университета предоставя за физическа активност – спорт 33,3% посочват средната степен, по 20% ниската, а 26,7% високата степен, и по 10% съответно най-ниската и най-високата. Подобни резултати подсказват за необходимост от намиране на нови варианти за популяризиране на спорта в Университета, в т.ч. чрез провеждане на срещи с треньори по съответен вид спорт, организирани посещения на спортни зони, поставяне в студентската книжка на малка брошура за видовете спорт, които се предлагат, процедурата по записването и т.н.

Въпрос 10 има най-високата степен на саморефлексивна насоченост. Той гласи: „Какво бихте променили в своята жизнедейност, за да бъдете в оптимална физическа форма?“. Тук разнообразието на подадените отговори е голямо, но водещ е броят на отговорите, свързан с **желанието за повече време за спорт и повече свободно време** (вероятно и за спорт) и твърдението, че „в момента се намирам в оптимална физическа форма“ – по 26,7%. Други отговори са: „да спра цигарите“ (10%); „не бих променил нищо“ (10%); 10% посочват, че имат желание за по-сериозно застъпване на здравословното хранене в своя живот; около 7% изпитват

потребност за повече време за конкретен вид спорт: Колоездене, Спортно ходене и др, а не по принцип за спорт.

**В заключение:** съгласно получените и анализирани резултати, физическата активност на студентите, свързана със спорта, се определя от характера на възпитателните взаимодействия, реализирани в семейството, от ангажираността с определени трудови взаимоотношения и в най-ниска степен от академичната среда. А, **висока потребност от спорт на фона на общото обездвижване** и с оглед нарастване на ролята на Университета по отношение на спорта и мястото му в студентската жизнейност би трябвало да се реализира чрез **два основни вида мерки:** административно-управленски – въвеждане на задължителен спорт в първи курс и даването на кредити, които не са екстра, при записване във втори и следващ курс на съответен вид спорт; регламентиране на мястото на спорта в ОКС „Магистър“; подобряване на спортната база; и популяризаторски – още по тясно взаимодействие на факултетите с Департамента по спорт, поканване на именити спортисти за среща със студенти, брошури, студентски конференции на спортна тематика и др.

По този начин би се повишило включването на спорта в живота на студентите, а това ще се отрази благоприятно, както на общия тонус, така и на качеството на живот като цяло.

# ОПТИМИЗИРАНЕ НА УЧЕБНИЯ ПРОЦЕС В СПЕЦИАЛНОСТ „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“ В СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

**ГЕОРГИ ИГНАТОВ**

*СУ „Св. Климент Охридски“, Катедра „Спортни игри и планински спортове“*

GEORGI IGNATOV. OPTIMISATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SPECIALTY AT THE SOFIA UNIVERSITY ST. KLIMENT OHRIDSKI

*The problem of increasing the effectiveness of the educational process in the Physical Education And Sport specialty at the Faculty of Preschool and Primary School Education (FPPSE), part of the St. Kliment Ohridski Sofia University is particularly topical, considering that on one hand the specialty is pretty new – it was started at the Sofia University during the 2009/2010 academic year, while on the other hand there is a relentless competition from the other universities in the country. In order to optimise the educational process in the specialty, the opinion of the students is extremely important, because it is a way for us lecturers to get feedback from them. The goal of the study is to research the work done with the students and on this basis to make an attempt to optimise the educational process in the specialty. The study used a survey method for achieving its goals. The survey card had 33 questions in total. The study was conducted in the month of May of 2015, at the end of the summer semester of the 2014/2015 academic year. The results of the study were analysed and presented based on analysis of the frequency (f) and percentages (%). The data gathered by the survey was processed in MS Excel.*

*Key words: educational process, Physical Education and Sport, school schedule, school subjects, students, lecturers, difficulties, recommendations*

За всяка една област в съвременното общество всяка държава подготвя своите специалисти. В тях всяка страна чрез своите институции влага определена визия за бъдещо развитие, средства и усилия.

Съвременните консорциуми, фирми, организации и управленските слоеве възлагат надежди и изграждат дългосрочни стратегии за усъвършенстване и развитие на своите специалисти. При подготовката на кадрите процесът е двупосочен. От една страна обществото подготвя бъдещите специалисти, а от друга самите те са неговите първични сили, които го движат напред към прогреса. Именно по този начин би трябвало да гледаме и на студентите. Тяхното мнение за протичащите процеси в обучението им се явява обратната връзка за нас преподавателите.

Проблемът за повишаване ефективността на учебния процес в специалността „Физическо възпитание и спорт“ към катедра „Начална училищна педагогика“ при Факултета за начална и предучилищна педагогика (ФНПП) в Софийския университет е особено актуален. Трябва да се има предвид, че специалността е доста млада в Университета. Със завършването на учебната 2014/2015 г. се навършват шест години от разкриването

на специалността, която е създадена през учебната 2009/2010 г., (първите три випуска вече завършиха успешно бакалавърското си обучение). От друга страна обаче, не трябва да се пренебрегва факта, че съществува безкомпромисна конкуренция от страна на останалите висши училища в страната, които сравнително отдавна я развиват и имат достатъчен опит в подбора, организацията и обучението на студентите. Не трябва да отминаваме и обстоятелството, че основното движещо звено в специалността са преподавателите от Департамента по спорт, а самата специалност е създадена и администрирана от ФНПП.

Изследването на процеса на обучение в специалността не може да даде пълна картина на случващото се в нея, но може да даде яснота по много наболели въпроси свързани с организацията и обучението на студентите, да провери заложените цели, да даде ясна представа за отношението на студентите към преподавателите.

Темата за оптимизирането на обучението в тази специалност е изключително интересна. Редица автори са изследвали този проблем.

Според Илиана Петкова (2013), специалността „Физическо възпитание и спорт“ е желана специалност и фигурира в кандидатстудентските документи между 1-то и 5-то желание. Тя привлича и задържа своите студенти с добрия баланс между теорията и практиката, с добрите взаимоотношения между преподаватели и студенти, с удовлетвореността от подготовката, която предлага. Изборът на специалност не е случайно действие, а е обвързано с бъдещата професионална реализация. Всичко това очертава една перспектива за развитие на специалността и на нейните студенти.

Ирен Пелтекова (2014), анализира кондиционните способности на студентите от специалността „Физическо възпитание и спорт“. Според нея събирането на информация за нивото на кондиционните способности, разграничени по полове, ще позволи на преподавателите да прилагат адекватни тренировъчни натоварвания по време на практическите часове.

Според Йордан Иванов, Бисер Цолов и Ваня Борисова (2005), при провеждането на занятията голяма част от преподавателите разчитат предимно на опита си от миналото, както и на възможността си да импровизират, което в никакъв случай не е белег на професионално отношение към работата. От друга страна еднообразието на формите на занимания, липсата на познавателни елементи в провеждания учебен процес и като цяло отсъствието на двустранна връзка за ефективността на обучението (преподавател – студент, в т.ч. липсата в повечето ВУ на адекватен контрол) сериозно принижават академичния дух на преподаването. Естествено това не води до ефективно решаване на целта и задачите, стоящи пред физическото възпитание и спорта във висшите училища.

Проблемът за мотивацията е централен в учебно-тренировъчната дейност. Нещо повече, без да се познават мотивите е невъзможно да се

прогнозира поведението на студентите и то да се управлява успешно (Георги Игнатов, 2010).

Изложените по-горе фактори наложиха провеждането на всеобхватно изследване, което има за **цел** да се проучи работата със студентите, както и цялостното моментно състояние в специалността „Физическо възпитание и спорт“ към ФНПП при Софийския университет.

За целите на изследването анализирахме студентското мнение като предпоставка за оптимизиране и генериране на управленски решения за подобряване на организационната и преподавателска работа в специалността. Използвахме анкетният метод. Анкетната карта съдържа общо 33 въпроса, съставена според същността на изследването. Въпросите се отнасят до заниманието със спорт на студентите от IV курс, преди и по време на следването си, удовлетвореност от обучението в специалността „ФВС“ през изминалите 7 семестъра като цяло и по-конкретно от задължителните спортове и задължителните теоретични дисциплини, както и мнението на студентите относно необходимостта от провеждането на тест по „Езикова подготовка“ и изпит по „Физическа дееспособност“ за приемане в специалността.

**Предмет** на изследването е процесът на подготовка на студентите от специалност „Физическо възпитание и спорт“ (ФВС) от Факултета по начална и предучилищна педагогика (ФНПП) при Софийския университет „Св. Климент Охридски“ и съпътстващите трудности, както и идеи на студентите за оптимизиране на специалността.

**Обект** на изследването са 24-те завършващи студенти от IV курс през учебната 2014/2015 г. от специалността „Физическо възпитание и спорт“ към ФНПП, от които 7 момичета и 17 момчета. 17 от студентите (70.8%) са навършили 22 г., 6 от тях (25%) са навършили 23 г., а 1 (4.2%) е навършил 24 г.

Изследването се извърши през месец февруари 2015 г. – в края на зимния семестър на учебната 2014/2015 г. Получените резултати са анализирани и презентирани на базата на анализа на честоти (f) и проценти (%). Данните получени от анкетата са обработени с програма Excel.

## **РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ**

В анализа на резултатите са обхванати всички въпроси от анкетата, които са в посока на поставената цел на конкретното изследване, т.е. проучване работата със студентите в специалността „Физическо възпитание и спорт“ към ФНПП при СУ.

Средният успех от средното образование на анкетираниите студенти е както следва: 33.3% са завършили с добър (от 3.50 до 4.50), 50% с много добър (от 4.50 до 5.50) и 16.7% с отличен (от 5.50 до 6.00).

На въпроса: *На какво ниво сте се занимавали със спорт преди кандидат-*



стването си в СУ?, 29.2% отговарят – спорт за здраве, 58.3% – системна тренировъчна и състезателна дейност, 12.5% – организирана спортна дейност в училище (извънкласни занимания със спорт). Няма студенти, които да не са се занимавали със спорт.

На въпроса: *Ако сте спортували активно, моля напишете какъв спорт*, 13 студента (54%), посочват, че са спортували активно по един спорт, 5 студента (20.8%), посочват, че са спортували активно по два спорта, 6 студента (25%), посочват, че не са спортували активно. Най-много – 7 студента са спортували активно футбол, по 3-ма са спортували волейбол и баскетбол, двама – фитнес и по един студент – водна топка, джудо, колоездене, самбо, спортна гимнастика, таекуондо, тенис и тенис на маса.

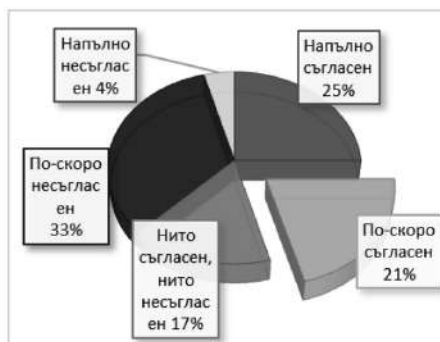
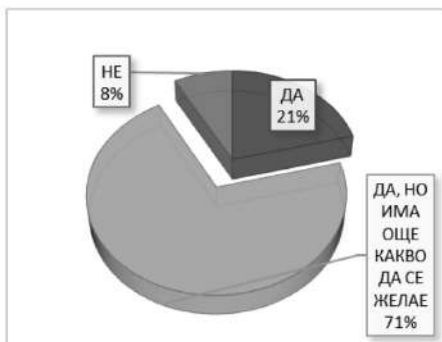
Като логическо следствие на предния въпрос се получи и резултатите по отношение на въпроса: *Ако спортувате активно и в момента, моля напишете какъв спорт?*, 13 студента (54.2%) отговарят, че не спортуват активно в момента, а 11 студента (45.8%) отговарят, че спортуват активно и в момента. От тях 2-ма (18.2%) тренират баскетбол, 6 (54.5%) тренират фитнес и по един (3-ма по 9.1%) – кикбокс, колоездене и тенис на маса.

Въпросите, които следват по-нататък обхващат по-конкретни данни за обучението на студентите в специалността ФВС.

На най-общият въпрос в анкетната карта: *Като цяло доволни ли сте от обучението си в специалността „ФВС“ през изминалите 7 (седем) семестъра?*, 21% отговарят, че са доволни, 71% отговарят, че са доволни, но има още какво да се желае, а 8% отговарят, че не са доволни (виж фиг. 1).

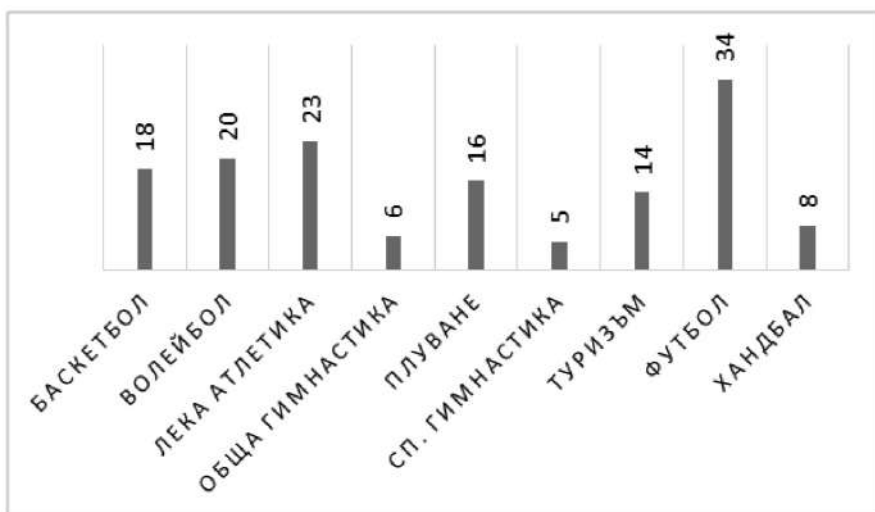
На показателният въпрос: *Според мен спортната база, която се ползва от специалността „ФВС“ е подходяща и задоволява потребностите ми*, 25% отговарят, че са напълно съгласни с твърдението, 20.8% отговарят, че по-скоро са съгласни, 16.7% отговарят, че са нито съгласни, нито несъгласни, 33.3% отговарят, че са по-скоро несъгласни, а 4.2%, че са напълно несъгласни с твърдението (виж фиг. 2).

Освен общите въпроси ни интересуваше и въпроса: *По време на занятията по кой от задължителните спортове в учебния план на специалността „ФВС“, студентите чувстват, че са добили най-много практически и теоретични умения?* На този въпрос получихме следните отговори: най-голям брой от студентите считат, че са добили най-много практически и теоретически умения по „Футбол“ със събрани 34 точки, следва „Лека атлетика“ с 23 т., „Волейбол“ с 20 т., „Баскетбол“ с 18 т., „Плуване“ с 16 т., „Туризм“ с 14 т., „Хандбал“ с 8 т., „Обща гимнастика“ с 6 т. и „Спортна гимнастика“ с 5 т. (виж фиг. 3).



**Фигура 1.** Удовлетвореност от обучението в специалността „ФВС“ (%)

**Фигура 2.** Въпрос: Подходяща ли е спортната база, ползвана от специалността (%)



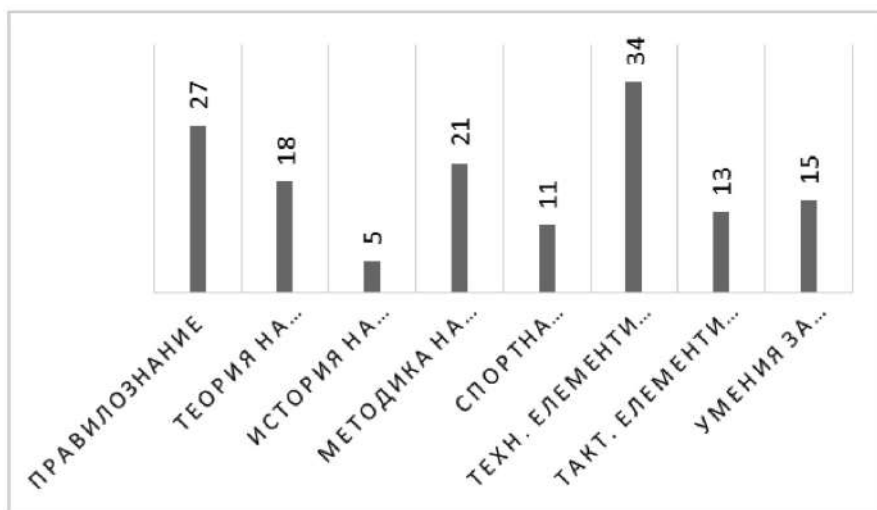
**Фигура 3.** Удовлетвореност от задължителните спортове в специалността (брой)

От общия брой анкетирани студенти, на въпроса: *След изучаване на задължителните спортове в специалността, кое от посочените твърдения овладявате най-добре*, с най-много събрани точки – 34, студентите са определили техническите елементи на спорта, с 27 т. – правилознанието, с 21 т. – методиката на преподаване, с 18 т. – теорията на преподаване, с 15 т. – добиване на умения за преценяване талантите и заложбите на учениците, с 13 т. – тактическите елементи на спорта, с 11 т. – специфичната спортна терминология и с 5 т. – историята на спорта (виж фиг. 4).

На въпроса: *Как според Вас трябва да е разпределението по семестри на изучаваните задължителни спортове в специалността?*, над 90% от анкети-

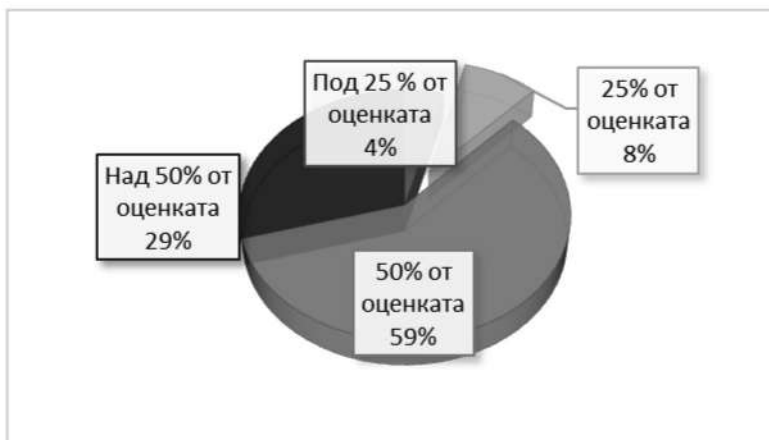
раните считат, че баскетболът, волейболът, футболът, хандбалът и общата гимнастика вместо по един семестър, трябва да бъдат изучавани по два семестъра. Според анкетираните останалите задължителни спортове трябва да запазят сегашният си вид на изучаване по брой семестри, както следва: лека атлетика – 3 семестъра, плуване – 2 семестъра, спортна гимнастика – 1 семестър и туризъм – също един семестър.

На въпроса: *Кой спорт бихте добавили към учебната програма изучавана в специалността „ФВС“?*, студентите предлагат следните спортове: бадмингтон, борба, водна топка, гребане, корфбол, ски, тенис на маса, фитнес и хокей на лед. В зависимост от наличната материална база и намирането на квалифицирани преподаватели, някои от предложените спортове биха могли да бъдат включени в учебната програма като свободно-избираеми предмети.



**Фигура 4.** Въпрос: След изучаване на задължителните спортове в специалността, кое от посочените твърдения овладявате най-добре (брой)

По отношение на въпроса: *За формиране на оценката по даден вид спорт в учебната програма изучавана в специалността „ФВС“, практическият изпит каква част трябва да заема?*, 4% смятат – под 25% от оценката, 8% считат – 25% от оценката, 58% – 50% от оценката, а 29% – над 50% от оценката (виж фиг. 5).



**Фигура 5.** Място на практическия изпит при формиране на оценката (%)

На въпроса: *Важно ли е да посещавате допълнителни занятия/тренировки по спортно усъвършенстване по изучаваните спортове?*, 75% от анкетираните отговарят с „да“, 4.2% отговарят с „не“, а 20.8% отговарят, че не могат да преценят.

Следват няколко въпроса свързани с получената цялостна теоретическа и практическа подготовка на студентите и нагласата им за преподаване.

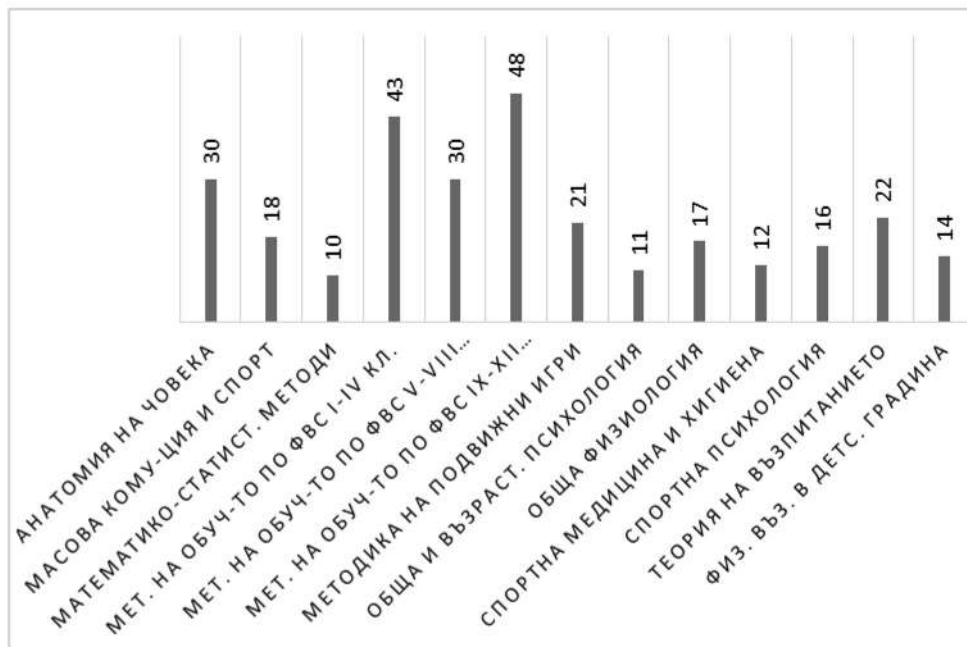
По отношение на въпроса: *Чувствате ли се теоретически/практически подготвени да преподавате всеки един от задължителните спортове залегнали в учебната програма на специалността „ФВС“?*, повече от половината от студентите – 66.6% посочват, че са подготвени, но има още какво да се желае, 25% считат че на са подготвени, а по 4.2% отговарят, че са подготвени, но не могат да преценят.

На въпроса: *Когато преподавате, с коя възрастова група се чувствате най-сигурни в себе си?*, 8.3% отговарят – предучилищни групи/групи от детска градина, 66.7% – с ученици I-IV клас, 20.8% – с ученици V-VIII клас и 4.2% – с ученици IX-XII клас.

Аналогичен на горния въпрос е и въпросът за *това, когато преподават, с коя възрастова група се чувстват най-несигурни в себе си (най-некомфортно)*: 4.2% отговарят с предучилищни групи/групи от детска градина, 8.3% – с ученици I-IV клас, 37.5% – с ученици V-VIII клас и 50% – с ученици IX-XII клас.

Във връзка с удовлетвореността от задължителните спортове в специалността са и отговорите на въпроса *по време на занятията по коя от задължителните изучавани дисциплини в учебния план на специалността „ФВС“, чувствате че сте добили най-много теоретични умения*. С най-голям брой събрани точки – 48, студентите са определили, че са добили най-много

теоретически умения по предмета „Методика на обучението по физическо възпитание на ученици от IX-XII клас“, с 43 т. следва „Методика на обучението по физическо възпитание на ученици от I-IV клас“, с по 30 т. са „Анатомия на човека“ и „Методика на обучението по физическо възпитание на ученици от V-VIII клас“, с 22 точки „Теория на възпитанието“, с 21 т. „Методика на преподаване на подвижни игри“, с 18 т. „Масова комуникация и спорт“, със 17 т. „Обща физиология и физиология на физическите упражнения“, със 16 т. „Спортна психология“ и т.н. (виж фиг. 6).



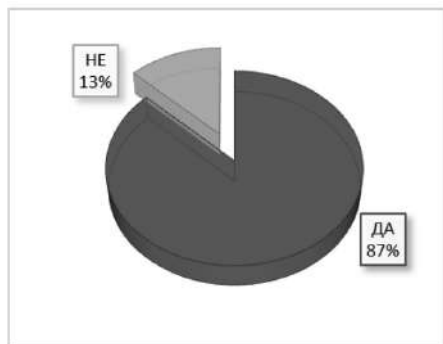
Фигура 6. Удовлетвореност от задължителните дисциплини (брой)

На въпроса: *Кое от посочените три твърдения смятате, че ще спомогне за оптимизирането на специалността „ФВС“*, 58.3% считат, че дисциплините „Методика на обучение по ФВС за I – IV, V – VIII и IX – XII“ трябва да се изучават във 2-ри, 4-ти и 6-ти семестър, а не както до сега в 4-ти, 6-ти и 7-ми семестър, 37.5% смятат, че изучаваните спортове (спортни игри и два вида гимнастика), трябва да се изучават по два семестъра, а не както е в момента по един семестър, а 4.2% са на мнение, че дисциплината „ТМСП“ трябва да се изучава от II-ри курс, а не както в момента от 6-ти семестър на III-ти курс.

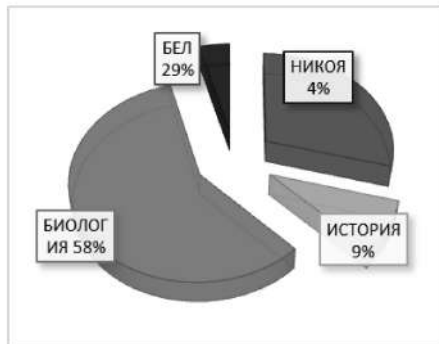
По отношение на въпроса *дали е необходимо да се провежда изпит под формата на тест по „Езикова подготовка“ (за установяване на граматиче-*

ските знания по „Български език“ на кандидата) за приемане в специалността „Физическо възпитание и спорт“, 79% смятат, че трябва да се провежда такъв изпит, 13% считат, че не трябва, а 8% не могат да преценят.

Аналогичен на горния въпрос е и въпросът за това до колко студентите считат, че трябва да се провежда изпит по физическа дееспособност за приемане в специалността „Физическо възпитание и спорт“, 87% са на мнение, че такъв изпит трябва да се провежда, а 13% смятат, че не трябва да има такъв изпит (виж фиг. 7).



**Фигура 7.** Въпрос: Трябва ли да се провежда изпит по физическа дееспособност за приемане в специалността „ФВС“ (%)



**Фигура 8.** Мнение за балообразуваща оценка (%)

Следващият въпрос е продължение на предходния, а именно: Ако отговорът Ви е „да“, под каква форма трябва да се провежда изпита за физическа дееспособност. От предложените четири възможности, студентите се възползваха само от две от тях. 38.1% смятат, че изпитът трябва да включва изпитващ широк спектър от спортната подготовка на кандидата (лека атлетика, спортни игри, гимнастика), а 61.9% са на мнение, че изпитът трябва да е насочен предимно към общата физическа подготовка (нормативи за физическа годност – скок на дължина от място, лицеви опори, коремни преси, хвърляне на плътна топка) и лекоатлетически бягания на къси или средни разстояния.

На въпроса: Смятате ли, че оценката по „Физическо възпитание“ от дипломата за средно образование, трябва да бъде балообразуваща при кандидатстване в специалността „ФВС“?, 58% отговарят с „да“, 17% с „не“, а 25% с „не мога да преценя“.

По отношение на въпроса: Коя оценка от дипломата за средно образование трябва да се вземе в предвид при кандидатстване в специалността „ФВС“ в комбинация с оценката по физическо възпитание и спорт?, 29% смятат, че това трябва да бъде БЕЛ, 9% – история, 58% – биология, а 4% отговарят – никоя (виж фиг. 8).

Аналогичен на горния въпрос е и въпросът за това, *как трябва да се формира балообразуването при кандидатстване в специалността „ФВС“*, на който 8.3% отговарят, че са на мнение да се запази сегашният вид на формиране на бала – Диплома + Матура по БЕЛ x 2 + История = БАЛ 24; 12.5%, считат – Диплома + Оценка по ФВС + Удвоена оценка от Практически изпит = БАЛ 24; 20.8% – Диплома + Оценка по ФВС + Оценка от изпит/тест по Български език + Практически изпит = БАЛ 24; 16.8% – Диплома + Матура по БЕЛ + Оценка по ФВС + Практически изпит = БАЛ 24; 20.8% – Диплома + Матура по БЕЛ + Удвоена оценка от Практически изпит = БАЛ 24 и отново 20.8% – Диплома + Оценка по ФВС + Избрана оценка от БЕЛ, История, География или Биология + Практически изпит = БАЛ 24.

На въпроса: *Считате ли, че високите спортни постижения по даден вид спорт трябва да дават предимство при кандидатстване в специалността „ФВС“?*, 84% от анкетиранията отговарят с „Да“, а по 8% с „не“ и „не мога да преценя“.

Интерес представляват и отговорите на въпроса: *Трябва ли да се въведе задочна форма на обучение за специалност „ФВС“?*, 25% дават положителен отговор, а 75% – отрицателен.

Много размисъл будят и отговорите на следващия въпрос: *Кой считате, че трябва да ръководи специалността „ФВС“?*, 83.3% отговарят – „Катедра по спорт“, а 16.7% – ФНПП.

В този смисъл е и въпросът за *желанието на студентите да се занимават с изследователска работа, свързана с физическото възпитание и спорта*, на който 83.3% отговарят, че ще им е приятно, когато могат да се занимават с такава изследователска работа, 4.2% отговарят, че нямат такава желанието, а 12.5% – не могат да преценят.

Впечатляват и свободно изразените тези от студентите относно обучението: *„Трябва да има наличие на текущи оценки, за да се добие по-добра представа за нивото на студентите и нивото на преподаване на преподавателите“*, *„Налице са някои безмислени дисциплини, които са в програмата ни“*, *„Преподавателите и студентите да проявяват повече сериозност за да върви специалността напред“*, *„Повечето преподаватели гледат да си проведат занятията и не ни държат отговорни, затова, че понякога сме несериозни. По стриктно обучение“*, *„Впечатление ми направи добрата подготвеност на повечето пореподаватели, които ни преподават. Наистина си разбират от работата и знаят точно как да ни поднесат информацията и знанията“*, *„Възможността за „избираеми“ дисциплини рядко дава възможност за реален избор – обикновено предметът вече е в програмата“*.

## ИЗВОДИ И ПРЕПОРИКИ

1. Проблемът за повишаване ефективността на учебния процес в специалността „Физическо възпитание и спорт“ е особено актуален, като се има предвид, че от една страна специалността е доста млада – създадена е през учебната 2009/2010 г., а от друга – съществува конкуренция между висшите училища в страната. Затова, мнението на студентите, което се явява обратна възка за нас, преподавателите, е изключително важно за оптимизиране процеса на обучение в специалността.

2. Резултатите от изследването показват, че 21% от студентите са доволни като цяло от обучението си в специалността, 71% отговарят, че са доволни, но има още какво да се желае, а 8% отговарят, че не са доволни. Тези показатели са една много добра оценка за работата на преподавателите в специалността. Те ги задължават, не само да поддържат същата посока на действие, но и да надграждат собствените си знания и умения, за да бъдат постигнати още по-добри резултати със студентите.

3. Мненията на студентите са разделени по отношение спортната база, която се ползва от специалността „ФВС“. Това ни дава основание за пореден път да поставим въпроса за спортните бази на Университета към Ректорското ръководство, тъй като е срамно най-старият и реномиран университет в България да няма собствена спортна база.

4. Резултатите от изследването показват, че студентите са добили най-много практически и теоретични умения в часовете по задължителните спортове: „Футбол“, „Лека атлетика“, „Волейбол“ и „Баскетбол“. След изучаване на задължителните спортове в специалността, те овладяват най-добре техническите елементи на спорта, правилознанието и методиката на преподаване. Преподавателите трябва да обърнат по-голямо внимание при изучаването на тактическите елементи на спорта, специфичната спортна терминология и историята на спортовете.

5. Над 90% от студентите считат, че изучаваните задължителни спортове в специалността по баскетбол, волейбол, футбол, хандбал и общата гимнастика вместо по един семестър, трябва да бъдат изучавани по два семестъра. Останалите задължителни спортове трябва да запазят сегашният си вид на изучаване по брой семестри, както следва: лека атлетика – 3 семестъра, плуване – 2 семестъра, спортна гимнастика – 1 семестър и туризъм – също един семестър. Тази препоръка е в унисон и с учебните планове на останалите ВУ в страната, които развиват тази специалност.

6. Повече от половината от студентите – 66.6% посочват, че са подготвени теоретически и практически да преподават задължителните спортове, залегнали в учебната програма на специалността, но има още какво да се желае. 25% считат, че не са подготвени, а само 4.2% отговарят категорично, че са подготвени. Това показва, че всички преподаватели по спортове в специалността трябва да бъдем още по-взискателни към сту-



дентите, като стимулираше увереността им към собствените възможности. В подкрепа на това твърдение е фактът, че студентите се чувстват най-сигурни в себе си при преподаване с ученици от I – IV клас и най-несигурни при преподаване на ученици от горния курс с IX – XII клас.

7. Изключително важно за оптимизирането на работата в специалността е мнението на студентите, от които 58.3% считат, че дисциплините „Методика на обучение по ФВС за I – IV, V – VIII и IX – XII“ трябва да се изучават във 2-ри, 4-ти и 6-ти семестър, а не както до сега в 4-ти, 6-ти и 7-ми семестър, 37.5% смятат, че изучаваните спортове (спортни игри и два вида гимнастика), трябва да се изучават по два семестъра, а не както е в момента по един семестър, а 4.2% са на мнение, че дисциплината „ТМСП“ трябва да се изучава от II-ри курс, а не както в момента от 6-ти семестър на III-ти курс.

8. 79% от студентите са на мнение, че е необходимо да се провежда изпит под формата на тест по „Езикова подготовка“ за установяване на граматическите знания на кандидатите по „Български език“, за приемане в специалността „ФВС“.

9. 87% от студентите считат, че трябва да се провежда изпит и по физическа дееспособност за приемане в специалността „ФВС“. Това е и огромното желание на преподавателите от департамента по спорт, обслужващи специалността. Това тяхно мнение нееднократно е било заявявано на администриращият специалността – ФНПП, което за съжаление на всички до момента остава извън ползрението на Деканското ръководство на факултета, а е реалната пречка за повишаване нивото на обучение в специалността.

10. Интересно е мнението на студентите (58%) и по отношение на оценката по „Физическо възпитание“ от дипломата за средно образование, която според тях (а и според членовете на департамента по спорт) трябва да бъде балообразуваща при кандидатстване в специалността „ФВС“. Към момента тази оценка не влиза при формирането на бала при кандидатстване в специалността „ФВС“.

11. Много голям процент от анкетираните (84%) са на мнение, че високите спортни постижения по даден вид спорт трябва да дават предимство при кандидатстване в специалността „ФВС“. Това мнение се припокрива с мнението и на преподавателите от департамента по спорт. По този начин в Университета ще могат да се обучават и достатъчно добри спортисти, които ще подсилват представителните ни отбори по всички видове спорт. Това неминуемо ще доведе до повишаване спортния рейтинг не само на специалността, а и на Университета изобщо.

12. Чрез направеното изследването на процеса на обучение в специалността „ФВС“ ние не можем да дадем пълна картина на случващото се в нея, но даваме яснота по много наболели и достатъчно дълго дискути-

рани въпроси, свързани с организацията и обучението на студентите. За всички е ясно, че ФНПП и Департамента по спорт, които са и основните обслужващи звена в специалността, трябва още по прозрачно и професионално да поставят и разрешат всички организационни, структурни и кадрови проблеми не само в името на нейният просперитет, а и в името на студентите – бъдещите преподаватели по физическо възпитание и спорт на нашите деца.

## Литература

1. Иванов, Й., Б. Цолов, В. Борисова. Три основни проблема пред учебния процес по физическо възпитание и спорт в българските висши училища. Годишник на Минно-геоложкия университет „Св. Иван Рилски“. Том 48. Св. IV. Хуманитарни и стопански науки. 2005.
2. Игнатов, Г. Мотивационни особености за учебно-спортна дейност в занятията по футбол в СУ „Св. Климент Охридски“. Втора международна научна конференция. Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес. Софийски университет „Св. Климент Охридски“. Департамент по спорт. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. София. 2010.
3. Пелтекова, И., Анализ на кондиционните способности на студенти от специалност „Физическо възпитание и спорт“ при СУ „Св. Климент Охридски“ – София. Спорт и наука, № 2. 2014.
4. Петкова, И., Обучението в специалност „Физическо възпитание и спорт“ на Факултета за начална и предучилищна педагогика – мнението на студентите. Пета международна научна конференция. Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес. Софийски университет „Св. Климент Охридски“. Департамент по спорт Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. София. 2013.

# ВОЗМОЖНОСТИ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ КАФЕДРЫ ИНФОРМАТИКИ В ПОДГОТОВКЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**ЕЛЕНА ТОРИНА**

*Россия, Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого*

ELENATORINA. POSSIBILITIES OF ELECTIVE COURSES OF THE DEPARTMENT OF COMPUTER SCIENCE IN THE TRAINING OF TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract: The article describes the elective courses developed at the Department of Informatics. They describe their purpose and content. The potentialities of elective courses for teachers of physical education

*Keywords: elective course, a teacher of physical education, expertise, information system*

Резюме: В статията се описват целта, съдържанието и възможностите от избираеми курсове за учители по физическо възпитание, разработени в катедрата по информатика.

*Ключови думи: избираема дисциплина, учител по физическо възпитание, експертиза, информационна система.*

В постоянно развивающемся мире, который ежеминутно обогащается новыми знаниями, для любого профессионала способность к самообучению выходит на первый план. Именно поэтому наряду с ключевыми компетенциями, которые должны быть сформированы у выпускника высшего учебного заведения, такими как социально-политические, коммуникативные, информационные, личностные, выделяют познавательную компетентность или «способность учиться всю жизнь».

Раскрывая требования, которые современное информационное общество предъявляет к своим членам, необходимо выделять такие способности человека, которые позволяют реализовывать активную позицию в жизни; дают возможность общаться, устанавливать деловые контакты, сотрудничать, взаимодействовать в команде, обеспечивать устную и письменную коммуникацию; развивают умение поиска, отбора, представления информации, решения профессиональных задач с помощью ИКТ и обусловлены возникновением и развитием информационного общества. Все эти компетенции должны находиться в постоянном развитии, будущий учитель должен обладать компетенцией, позволяющей обогащать себя новыми знаниями в течение всей жизни. Умение использовать для реализации этой задачи разнообразные информационные системы – одна из возможностей формирования данной компетенции.

В последние годы в системе высшего образования все больше внимания уделяют элективным курсам, их использование позволяет эффективнее реагировать на требования, предъявляемые к системе образования современным обществом. Будущие педагоги, выбирая элективные курсы, могут самостоятельно моделировать процесс своего обучения в вузе. По своему содержанию элективные курсы могут иметь строго профессиональную направленность и способствовать углублению знаний по профильным дисциплинам, а могут носить универсальный характер и способствовать формированию скорее общекультурных компетенций будущего педагога. К такому роду элективных курсов можно отнести «Информационные системы». Следует отметить, что данный курс долгие годы читался среди специальных дисциплин для будущих учителей информатики, но его содержание безусловно отличается от элективного курса, предложенного для будущих педагогов других специальностей. В процессе организации профессиональной подготовки будущих учителей информатики при изучении дисциплины «Информационные системы» главной задачей было приобретение знаний и умений использования информационных систем для решения задач обучения школьников и управления учебным процессом. Это такие умения, как моделирование предметной области, построение логической и физической модели данных, а также навыки работы в различных программных средах, относимых к классу информационных систем, проектирование собственных информационных систем. При изучении курса «Информационные системы» будущими учителями информатики традиционно использовалась проектная методика, подразумевающая создание группой студентов информационной системы с функциями ввода и проверки корректности вводимых данных, сортировки и фильтрации данных, формирования и печати отчетов, настройки интерфейса по предметной области, касающейся образовательной деятельности. Таким образом, основной целью изучения данного курса была подготовка будущих учителей к самостоятельному проектированию информационных систем, которые они могли бы использовать при работе в школе, причем не только на уроках информатики, но и в различных областях работы образовательного учреждения. В процессе подготовки будущего учителя информатики необходимо учитывать тот факт, что учитель информатики является одним из важных субъектов информатизации школы. Именно он осваивает новые обучающие и контролирующие программные средства, а также проектирует и разрабатывает программные продукты, поддерживающие деятельность педагогического коллектива школы.

Цель элективного курса «Информационные системы», разработанного для учителей другого профиля, в том числе для учителей физического воспитания, носит совершенно другой характер. В рамках курса необ-

ходимо познакомить будущих учителей физического воспитания с информационными системами, имеющимися как в рамках университета, так и в информационном пространстве интернета, которые могут быть использованы в будущей профессиональной деятельности. Разработана и внедрена система заданий на основе информационных систем из различных сфер деятельности педагогического вуза (библиотека, бухгалтерия, деканат, учебно-методическое управление), обеспечивающая формирование умений работать в этих системах с точки зрения пользователя. Кроме этого студентам предлагается познакомиться с системой «Гарант» – информационно-правовое обеспечение [2], с официальным интернет-порталом правовой информации [5], провести сравнительный анализ этих систем, оценить их интерфейс, функции поиска и т.д. На лабораторных работах происходит знакомство с электронно-библиотечными системами, к которым организован бесплатный доступ с сервера университета [1, 3q 4,]; с ресурсами в личном кабинете студента.

Необходимо не только готовить будущего учителя к жизнедеятельности в информационном обществе, но и сосредоточиться на разработке новых подходов к обучающей и воспитательной деятельности учителя в новых условиях. Необходимо знакомить студентов с теоретическими исследованиями, посвященными формированию информационного общества, социальным последствиям информатизации, явлениям информомании, интернет-зависимости и т.д., а также с существующими методиками по выявлению и профилактике компьютерной интернет-зависимости.

Формированию соответствующих компетенций у будущих учителей может способствовать разработка и внедрение элективного курса, раскрывающего такие важные аспекты, как психическое и физическое здоровье детей при работе за компьютером, безопасность детей в Интернете, средства защиты информации от разрушения и несанкционированного доступа, понятие информационной этики, правовые аспекты защиты информации.

Программа курса прежде всего направлена на формирование навыков поведения в информационном обществе, соблюдение определенных правил поведения с целью обеспечения информационной безопасности. Масштабное использование компьютера во всех сферах человеческой деятельности привело ученых к утверждению, что компьютер – это объект опасности для здоровья человека. В последнее время встал вопрос о проблеме защиты информации и как следствие – возникновение опасности не только для физического, но и для психического здоровья подрастающего поколения. Все это продиктовало основные темы элективного курса: теория формирования информационного общества; социальные последствия информатизации; особенности Интернет-коммуникации; яв-

ления информомании, Интернет-зависимости; угрозы здоровью детей при работе за компьютером; психическое и физическое здоровье при работе за компьютером; защита информации; этические аспекты работы в сети; охрана информации; проблемы безопасности детей в Интернете; средства защиты информации (антивирусные программы).

Очень важно, чтобы в рамках этого курса были рассмотрены здоровьесберегающие технологии, используемые во время организации работы школьников на компьютере, основные направления профилактики нарушения здоровья детей, что безусловно должно находиться в круге образовательных интересов будущих учителей физического воспитания.

Мотивацией выбора студентами этих элективных дисциплин может быть желание профессионального самосовершенствования, стремление к освоению чего-либо нового, стремление к самопознанию, желание участвовать в творческой деятельности, стремление к самореализации, саморазвитию, самообразованию. Все эти мотивы перекликаются с упоминаемой выше познавательной компетенцией и требованиями современного общества к будущим специалистами, сформулированными как «способность учиться всю жизнь».

#### **Литература:**

<http://biblioclub.ru>  
<http://edu.garant.ru/>  
<http://ibooks.ru>  
<http://irbis.gpntb.ru>  
<http://pravo.gov.ru>

# ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ И ЗДРАВΟΣЛОВНИЯ СТАТУС НА СТУДЕНТИТЕ КАТО СЛЕДСТВИЕ ОТ ГЕНОТИПНИТЕ И ФЕНОТИПНИ ФАКТОРИ ОПРЕДЕЛЯЩИ БЪДЕЩЕТО НА СЛЕДВАЩИТЕ ПОКОЛЕНИЯ

**ЗЛАТКО ЗЛАТЕВ**

*Технически университет, Варна*

ZLATKO ZLATEV. PHYSICAL ABILITY AND HEALTH CONDITION OF STUDENTS AS A RESULT OF GENOTYPE AND PHENOTYPE FACTORS DETERMINING THE FUTURE OF COMING GENERATION

The health and correct physical development, maintaining of a good level of motive power also the positive influence of school physical education upon and the following degrees of education are important factors for mentally stability and are problems of extreme actuality. Based on deep long period analysis, the health status and some motive qualities, the current elaboration aims to reveal specific parameters of physical and sport educational programs influence upon improvement of the mentioned above parameters.

The actuality of the problem is most of all connected with the fact, that the students are in the age of basic genetic material for national population reproducing.

*Key words: motion qualities, physical education, population, genetic material, mental stability, health status.*

Теорията на спортната подготовка определя Физическото възпитание и спорта като процес предлагащ специализирани знания, средства, методи и организационни форми, осигуряващи комплексни условия за пълноценна подготовка и максимална изява на потенциалните възможности на подрастващите.

За нас специалистите работещи със студенти е изключително важно да работим с всички студенти и с тези, които попълват представителните отбори по различните видове спорт. При подбора на студентите с изяви спортни постижения ние се сблъскваме с факта, че тази група е едва 2–3% от общия брой обучавани.

В началото на всяка учебна година се попълват анкетни карти за избора на спорт, за седмичните занимания, за всички обучаеми от I-ви курс, от всички специалности в университета. Ежегодно, на всички обучаеми от I-ви курс се сменя входящо ниво на двигателните качества, както и постоянните антропометрични и физиометрични показатели. Въведохме задължителен семестриален контрол, който позволява да анализираме състоянието на изследваните параметри и съвместно със Спортния диспансер да доизясняваме картината със здравословния статус на изследвания контингент.

Тази особеност, както и факта, че в рамките на четирите семестъра, съобразно кредитната система, нашите студенти получават 4 кредита, поставя обучението по спорт в ТУ – Варна на по различна, научно обоснована основа.

Изхождайки от принципната методологическа постановка, че взаимодействието на биологическото и социалното, в развитието на двигателната активност на човека, се осъществява в процеса на постоянното „наслаждане“ (В. Балчевич, 1980) на въздействията на средата, в която подрастващите живеят, т.е. по пътя на една генетически обусловена и социално коригируема програма, ние осъществихме настоящото проучване.

Актуалността на проблема за влошаване здравето, двигателната активност и двигателните качества налага да се преосмисли системата за физическо възпитание и спорт и да се предприемат конкретни мерки за повишаване на нейната ефективност.

**Работната хипотеза:** Допускаме, че системата за физическо възпитание и спорт не допринася в достатъчна степен за подобряване физическото развитие, физическата дееспособност и здравословния статус на подрастващите, което влияе отрицателно върху тяхното здраве и е причина за влошаване генофона на нацията.

**Целта** на настоящото изследване е да се разкрият и анализират някои тенденции в динамиката на промените при антропометричните, двигателни качества и здравословния статус на студентите, което ще даде възможност за предложение за промени, с цел повишаване ефективността на системата за физическо възпитание и спорт.

**Задачите** на изследването са: литературно проучване на достъпната научно-методична литература; лонгитудинално изследване на някои двигателни качества; физическото развитие и здравословния статус на студентите.

**Обект** на изследването са показателите за физическо развитие, функционалното състояние и здравословния статус на студентите. В изследването са обхванати над 4 000 студенти и от двата пола.

**Методиката** на изследването включва: теоретичен обзор и анализ на научнометодичната литература; динамика на някои антропометрични и двигателни показатели от 2006 до 2015 г.; многогодишна динамика на здравословния статус на студентите за периода от 2000 до 2012 г.

Известно е за спортната теория и практика, че по отношение на голяма част от морфологическите признаци, като – ръст, тегло, различните структурни пропорции, въздействието на генетичните фактори е доказано. [1, 2, 4, 6, 9, 10].

Спортната теория и практика отдавна е направила, макар и доста предпазливо извода, че съществува известна унаследена предразположеност към определен вид двигателна дейност. [1, 2, 3, 4, 7, 8, 9].



Тревожните резултати от класирането на България в челните места на заболяванията като: сърдечносъдова система, диабет, неврози, костно ставен апарат и други, ни даде сериозно основание да се опитаме да вникнем възможно най-дълбоко в проблема и да разкрием някои от тези причини. Ежегодното изследване нивото на двигателните качества при студентите, здравословният им статус, както и обективните социални предпоставки за здравословния им начин на живот, условията за системи спортни занимания, като резултат на държавната политика в тази посока биха ни дали възможност за някои изводи и препоръки.

## **АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ**

Дългогодишният педагогически опит и работа във всички образователни степени – от предучилищна до заниманията във Висшето училище ни позволи да анализираме и обобщим получените резултати, както и да направим някои изводи за теорията и педагогическата практика.

Анализът на резултатите от многогодишната динамика на промените в някои антропометрични и двигателни показатели, отразени в Таблица 1, Графика 1, показват различни тенденции.

Ръстът бележи постоянна макар и минимална тенденция на повишение. Най-ясно и значително това повишение се наблюдава в 2010 и 2012 година. Този факт вероятно се дължи на естествения биологичен прираст, за който е установено, че завършва след навършване на 23 години. Установените стойности за ръста касаят студентите – младежи, а не девойки, защото техният брой е изключително ограничен.

Следващият показател – теглото, който е един относително вариращ показател, също бележи повишение, но с значително по-ниски колебания.

Установените стойности, още в началото на изследвания период, са доста по-високи от средните за страната. В края на 2012 година стойностите на теглото се доближават до максималните 90–95 кг за максималните за тази възраст.

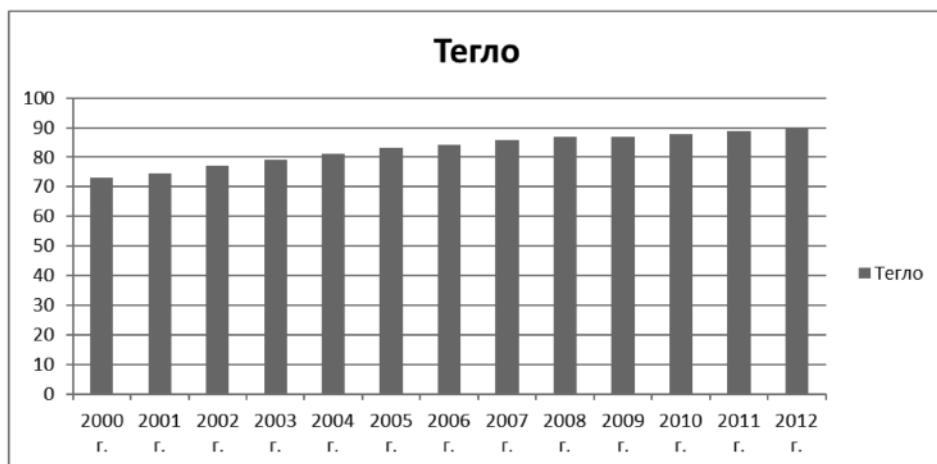
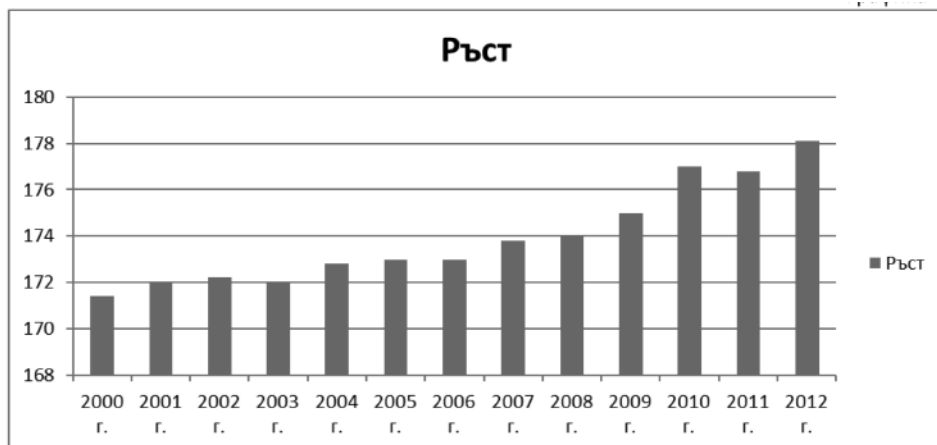
Според нас, тази изключително опасна тенденция за увеличаване на наднорменото тегло е сериозна причина за влошаване на здравословния статус и е предпоставка за различни заболявания. Вероятно, това се дължи на постоянни стрес, лошото хранене и намалената двигателна активност. Тези стойности на теглото влияят негативно и на възможностите за проява на двигателните качества.

Следващият показател е и едно от най-важните двигателни качества – бързината (Графика 1). Проследявайки динамиката на бързината прави впечатление, че в годините, тя е с незначителни колебания, а тенденцията е към влошаване. Видно е, че след 2008 г. прирастът на влошаване е най-ясно изразен.

Динамика на здравословен статус при студенти за периода 2006-2015 г.

Таблица №2

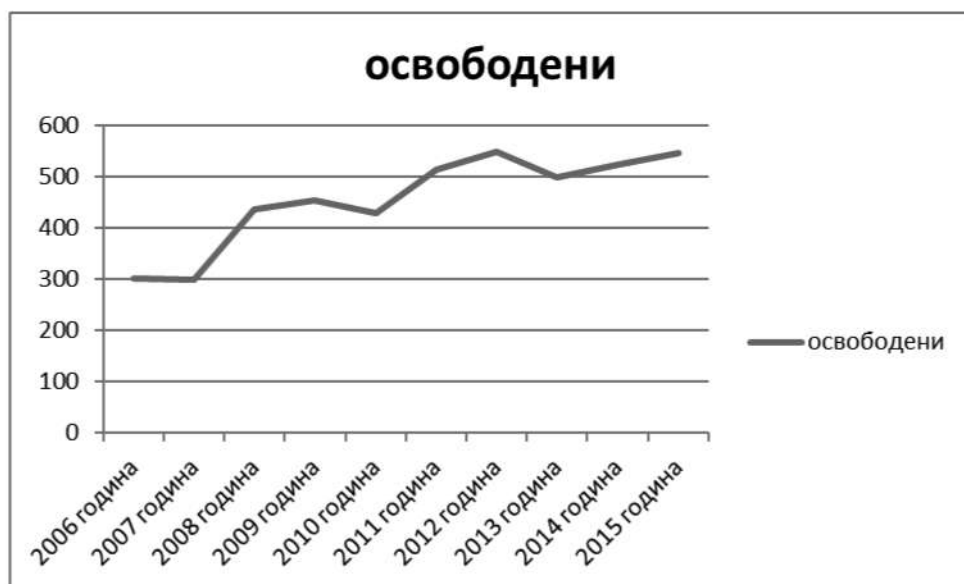
година	общо освободени	диагноза										Тумори	Ендокринни
		сърдечни	нефрологични	гинекологични	ГАП и белодробни	Ортопедични	Неврологични	Очни	Инфекциозни	Анемии	Съдови		
2006 год.	301	25	21	14	26	32	32	26	39	25	12	13	36
2007 год.	298	27	25	19	31	39	36	22	10	29	8	15	37
2008 год.	436	28	29	29	39	48	52	36	66	26	24	17	42
2009 год.	452	27	29	39	38	54	54	39	48	39	43	16	26
2010 год.	427	30	22	29	41	58	61	38	37	39	6	15	51
2011 год.	512	36	35	38	49	64	66	38	57	39	18	16	56
2012 год.	549	41	38	35	58	67	68	41	66	37	19	18	61
2013 год.	498	49	39	36	54	63	58	32	48	29	10	16	64
2014 год.	523	57	38	46	54	62	59	36	38	36	24	15	58
2015 год.	546	62	41	48	58	54	66	42	26	39	22	16	72



Ние допускаме, че тази тенденция се дължи на множество фактори, някои от които отбелязахме в изложеното по-горе.

Особен интерес, за нас, представляваха резултатите от динамиката на промените в здравословния статус на студентите за периода 2006–2015 г. Диагностицирането на различните установени заболявания са представени по начина, по който се отразяват в медицинските журналы. Обобщаването на тези данни отнеха твърде много време, тъй като трябваше да се отсеят само прегледаните студенти от други прегледани и издадени АКК.

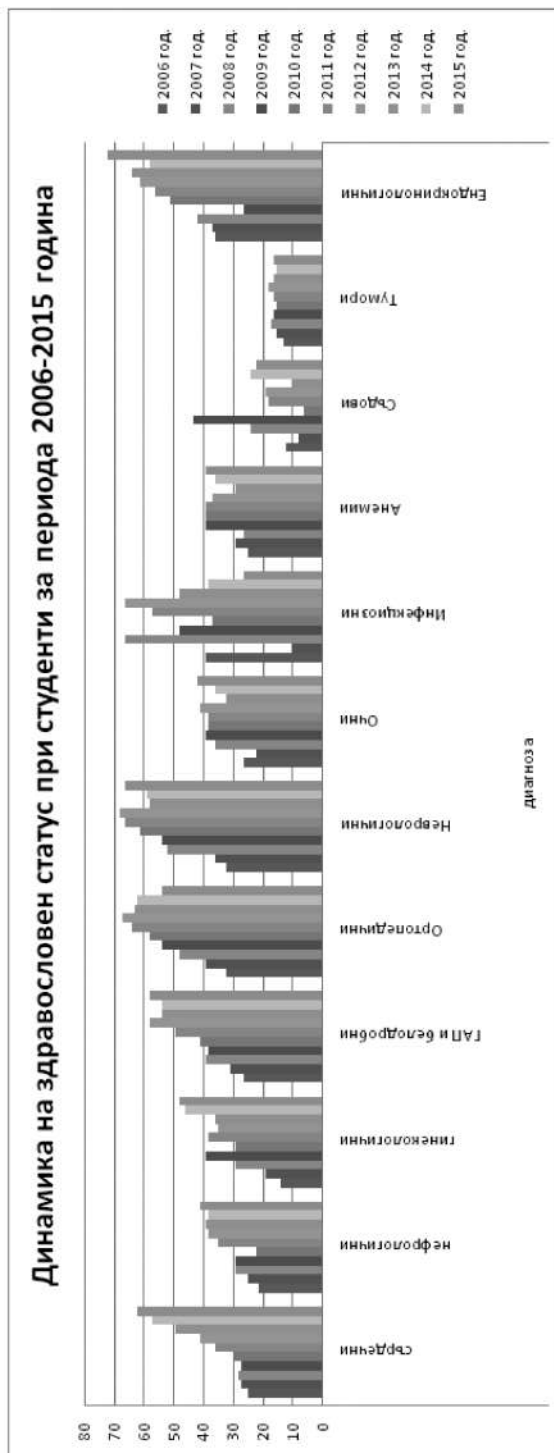
Анализирайки данните отразени в Таблица 2 и Графики 2 и 2А, много ясно се очертава отрицателната тенденция към увеличаване на освободените, поради проблеми на сърдечносъдовата система, белодробни заболявания, неврологични и ендокринологични заболявания.



Нефрологичните заболявания бележат една относително постоянна величина, която в последните години бележи незначително увеличение.

Очните заболявания, анемиите и инфекциозните заболявания през последните години също бележат ръст, като преломен момент се оказва 2011–2012 г., след което повишението е по-осезателно.

Не може да се отнесе без внимание факта, че с най-сериозен прираст са ендокринологичните заболявания. Оказва се, че и тук, пак годината 2011 е тази, след която се наблюдава осезателно повишение на този тип заболявания при младото поколение. Допускаме, че не само социалните



проблеми, безработицата, съкращенията, неизплащането на работните заплати, стресът от липсата на изход от сложните изпитания в ежедневието са сред стресорите, намаляващи имунитета и създаващи предпоставки за отключване на този тип заболявания.

По официална информация отразената в медийното пространство бе обявено, че по данни на Световната здравна организация България е на 5. място в света по затлъстяване (наднормено тегло), намалена двигателна активност и нездравословно хранене.

Този факт до голяма степен кореспондира и с факта, че общият брой на освободените от спорт постоянно нараства, за да е почти два пъти повече, в сравнение с началото на изследвания период.

Следва да се подчертае, че и по този показател отново 2011 г. е преломен момент, след като броят на освободените значително се увеличава.

Според нас, за тази тревожна тенденция алармираме, не само Световната здравна организация и ООН, а преди всичко – различните Световни и Национални медицински форуми. На тези форуми се констатира, че нацията ни се очертава с множество заболявания, характерни за една по-напреднала възраст. Тези заболявания се срещат все по-често при подрастващите.

Тази тревожна тенденция, както и постоянното влошаване, макар и минимално, на двигателните възможности на подрастващите, налага бързи и неотложни промени в системата за физическо възпитание и спорт във всички образователни степени.

Изложеното до тук ни дава основание да направим някои обобщения и предложения.

✓ Констатираната отрицателна тенденция, за нивото на бързината, както и повишените стойности на теглото, дават основание да се заключи, че функционалното състояние на студентите се е влошило. Това е основателна причина за промени в учебните програми, с цел подобряване на това двигателно качество и укрепване здравния статус на студентите.

✓ Генотипните и фенотипни фактори определящи здравословния статус на всяка популация налагат нов подход към проблема за физическото възпитание и спорта, особено сега, в урбанизираното, по-компютъризиращо се и по-болно общество.

✓ Според нас, високата режимна претовареност, още в училище, а в последствие и във Висшето училище, е сериозен стресор, който влияе отрицателно върху здравния статус на подрастващите, които не са научени, че само спортът може да им помогне за справяне с проблема.

✓ Липсата на лекционен курс по ТФВ при студентите ги лишава от възможността да осмислят ползата и възможностите за укрепване на здравето и преодоляването на ежедневния стрес.

✓ Влошените показатели за нивото на двигателните качества и здравословния статус са тревожен факт определящ по-висока заболяемост при следващите по-болни поколения.

Когато тялото боледува и духът заболява.

## **ПРЕПОРЪКИ**

✓ МФВС и МОН следва да планира съвместна програма за подобряване условията за спорт във ВУ в страната по европейските стандарти, с цел привличане на студентите за спортни занимания.

✓ Крайно време е да се излезе от пожелателните закони за спорта и Висшето образование за обучението по спорт до края на обучението. Навиците налагат системни занимания, в това число и най-вече, при спортуването.

✓ Включване на спорта сред приоритети в дейността на висшите училища, като важен фактор за възстановяване и поддържане на физическата дееспособност на студентите и техния здравен статус.

✓ Оказване съдействие на студентската общност за изграждане и финансиране на студентски спортни клубове, които да организират и провеждат спортно състезателна дейност.

✓ Въвеждане на механизми за ефективен контрол по спазване изискванията на Закона за Физическо възпитание и спорта, Закона за Висшето образование, Закона за народната просвета, относно броя на задължителните и факултативни занимания на ученици и студенти по Физическо възпитание и спорт.

✓ Разработване на система от механизми за стимулиране на преподавателите по Физическо възпитание и спорт в средните и висши училища, в зависимост от броя на създадените отбори по видовете спорт, за участие и класирания на призови места във финалните състезания.

## **Литература**

1. Анохин, П., Очерки физиология функциональных систем, Медицина, Москва, 1975.
2. Верхошанский, Ю., На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. ТПФК №2, Москва, 1998.
3. Желязков, Цв., Теория и методика на спортната тренировка, МиФ, София, 1986.
4. Желязков, Цв., Д. Дашева, Тренировка и адаптация в спорта, София, 2000.
5. Златев, Зл., Системата за семестриален контрол, неразделна част от мобилността на студентите, Бояна, София, 2011.
6. Златев, Зл., Ж. Виденова, Гранични състояния на здравето и мястото на физическото възпитание и спорта за тяхната профилактика, МУ, Варна, 2011.
7. Златев, Зл., Приносът на физическото възпитание и спорта във Висшите училища

за професионалната реализация и укрепване здравето на студентите, ТУ-Варна, Международен Черноморски форум, Варна, 2011.

8. Златев, Зл., Изследване влиянието на някои антропометрични показатели върху бързината като двигателно качество при студенти, РУ „А. Кънчев“, Научни трудове, том 53, с.82, Русе, 2014.
9. Матвеев, Л., К дискуссии о теории спортивной тренировки, ТПФК, №7, Москва, 1998.
10. Платанов, В., Теория и методика спортивной тренировки, Висша школа, Киев, 1984.
11. Попов, Ив., Дисертационен труд, София, 1993.



# ОБРАЗОВАТЕЛНИ АКЦЕНТИ В ОБУЧЕНИЕТО НА АКУШЕРКИ ПО ПРОБЛЕМИ НА КИНЕЗИТЕРАПИЯ ПРЕЗ КЛИМАКТЕРИУМА

**ИВАНИЧКА СЕРБЕЗОВА**

*Русенски университет „Ангел Кънчев“ Факултет „Обществено здраве и здравни грижи“*

IVANITCHKA SERBEZOVA EDUCATIONAL HIGHLIGHTS IN TRAINING OF MIDWIVES ISSUES IN KINESITHERAPY MENOPAUSE

**Summary:** Discussed are the problems of women with climacteric syndrome in the context of training of students – midwives and proposed a plan for non-pharmacological care in the period of menopause.

**Keywords:** *menopause, training, student midwives plan for non-pharmacological care, physical therapy*

## ВЪВЕДЕНИЕ

В годините около менопаузата съществува опасност от влошаване на качеството на живот, поради отпадане на яйчниковата функция и свързаните с това нервно-ендокринно-метаболитни промени в женския организъм. Днес, когато усилено се говори за добавяне на години качествен живот в периода на климактериума, този проблем придобива сериозно здравно и социално значение. Безспорен е фактът, че непрекъснато се увеличава наборът от лекарствени средства за повлияване на негативните прояви в този период от живота на жената. Факт е и оскъдната специализирана литература по този въпрос, както и недостатъчното обучение на студентите – акушерки. Те трябва да владеят методите за немедикаментозно повлияване на симптомите, причиняващи дискомфорт през менопаузалния период у жените.

**Целта** на настоящото проучване е да се анализират наличните литературни източници по изследвания проблем; да се предложи програма за здравни грижи; и включване на кинезитерапевтични процедури при климактеричен синдром в обучението на бъдещите акушерки.

## Изложение

Общозвестен факт е, че съвременната цивилизация носи на човечеството риск от хипо и адинамия. Това е свързано с нарушения в опорно-двигателния апарат, кръвообращение, дишане, храносмилане в резултат на ограничената двигателна активност. От подобни нарушения особено са застрашени жените в периода на климактериума.

Терминът *климактериум* има гръцки произход (от гръцката дума *klimakter* – стъпало на стълба). По времето на Хипократ в него не е влаган никакъв медицински смисъл. Съвременните специалисти намират несъмнено сходство между стъпалата на стълбата и многостепенния ред на хормонални

промени, протичащи в женския организъм в периода на физиологично затихващите му функции. [2]

Този период обхваща границите между 40 и 60-годишна възраст. Съгласно международната федерация на акушерите и гинеколозите (FIGO), в климактериума като период се включват следните фази [3]:

- менопауза – обхваща периода от последното маточно кръвотечение, след което в продължение на една година не настъпва менструация;
- пременопауза – обхваща периода преди менопаузата, през който се понижава яйчниковата активност;
- постменопауза – това е фаза, свързваща последната менструация с последния жизнен етап – сениума.

Настъпването и протичането на климактериума е свързано с наследствено-конституционални особености, социално-поведенчески фактори и намесата на човека (операции, лъчеви въздействия, медикаменти и други). Като се има в предвид, че възрастта, в която настъпва климактериума се е запазила относително постоянна – 45-50 години, с увеличаване на средната преживяемост, днес близо 1/3 от жизнения цикъл на съвременната жена се покрива от постменопаузата. В България ежегодно 50–60 000 българки преминават спонтанно прага на менопаузата, а около 4 000 влизат в менопауза след хирургична намеса. Проучвания сочат, че в световен мащаб жените над 50-годишна възраст през 2030 г. ще надвишават 1 200 милиона. [3]

Тези перспективи, у нас и в глобалната демографска обстановка, определят все по-голямото значение и роля на акушерките като членове на медицинския екип, полагащ здравни грижи за жените в разглежданата група. От тях се очаква да притежават професионални компетенции, позволяващи им да извършват комплекс от дейности, които да доведат до благоприятно повлияване на специфичните промени и здравни рискове при жени на възраст между 40 и 60 години.

Не напразно менопаузата се приема като адаптационен процес, в който жените преминават през ново биологично състояние. Този процес е съпътстван с много физиологични и психологични промени. Възможна е появата на следните симптоми: загуба на еластичността на кожата, понижено либидо, сексуална дисфункция, повишен риск от кардиоваскуларни заболявания, инфекции на пикочните пътища, инконтиненция, загуба на костна плътност, както и други соматични и вазомоторни симптоми. Депресивно настроение, нарушения в съня и други психологични проблеми влошават качеството на живот на жените в менопаузата. [1, 3, 4, 5]

Днес немалка част от дамите са запознати с ползите, но и с рисковете на хормоно-заместителната терапия (ХЗТ). Поради това, че се отчита сложността на проблема с приложение на ХЗТ, която облекчава

неблагоприятните симптоми на климактеричния период, но носи и опасности, в съвременния свят се полагат усилия за развиване на различни алтернативи с цел да се контролират менопаузалните симптоми. Те включват лекарства на билкова основа, режим на хранене и подбор на храната, тренировъчни програми и програми за промяна в начина на живот [4, 6, 7] .

Значителна роля в развитието на климактеричния синдром играе главният мозък, а също така възрастовите изменения в хипоталамуса, който е отговорен за цикличното отделяне на хормони. Хипоталамусът е отговорен за работата на сърцето, кръвоносните съдове, белия дроб и другите вътрешни органи. Именно поради снижаване на възможностите за работа на хипоталамуса по време на климакс се нарушават много функции на организма, могат да се появят нови или да се обострят стари хронични заболявания, да се повиши чупливостта на костите. Женският организъм страда от недостиг на естрогени и прогестерони. Важна роля в грижите се пада на диетотерапията. В този период на менопауза се наблюдава склонност към напълняване, затова е необходимо да се премине към нискокалорична диета, с ограничение на мазнини от животински произход, пържени, мазни храни. Често хранене – 5–6 пъти на ден. Добре е да се добавят витамини, тъй като нуждата от тях през този период е повишена. Препоръчва се прием на витамин С и Р, които нормализират обменните процеси; витамин Е, който стимулира синтеза на половите хормони; витамини от групата В, нормализиращи трофиката на нервната тъкан и метаболизма на половите хормони.

Наред с медикаментозните средства, диетотерапията и витаминотерапията в грижите за жени с климактеричен синдром широко се използват кинезитерапията. Тя е насочена към подобряване на функцията на нервната система, сърдечно-съдовата и дихателната система. Цели предотвратяване развитието на нервни-вегетативни реакции, профилактиране на нарушенията на кръвообращението и на застойните явления в органите на малкия таз. [1, 2, 4]

В научната литература е доказан ефектът на кинезитерапията върху симптомите на менопаузата. В повечето проучвания се вижда, че аеробните и силови тренировки се използват заедно [4, 8]. Други изследователи сравняват и разграничават различните видове тренировки за жени, в разглеждания период, от гледна точка на ефективността им. Базирайки се на проучената литература в настоящото научно съобщение се предлага примерен план за здравни грижи, подходящ за пациентки през климактеричния период, който акушерката би могла да им предложи:

## Примерен план за здравни грижи през климактеричния период

### I. Хранителен режим:

1. Яжте повече плодове и зеленчуци.
2. Веднъж седмично консумирайте риба.
3. Консумирайте соя и соеви продукти. Те съдържат изофлавонови – биологично-активни вещества, които в организма имат естроген подобен ефект.
4. Употребявайте растения, съдържащи фитоестрогени (например чай от липов цвят).
5. Синтез на собствени естрогени се стимулира чрез консумация на свеж морковен сок.
6. Препоръчително е пиенето на сок по 150 ml. 10 дни всеки месец.
7. Всеки ден приемайте по 1 драже поливитаминови и допълнително един път по 1 таблетка – Витамин Е.

### II. Ежедневно се обливайте с прохладна вода.

### III. Нормализирайте нощния си сън. Спете по 8-9 часа.

### IV. Занимавайте се с физкултура.

Всяка сутрин изпълнявайте: предложението Ви „Комплекс лечебна гимнастика“, разхождайте се пеш, карайте велосипед, плувайте.

*„Комплекс лечебна гимнастика“ по И. Котешева [2], фиг. 1:*



Фиг. 1. Кинезитерапевтичен комплекс при климактеричен синдром по И. Котешева

1. Изходно положение (ИП) – стоеж, събрани крака, ръце отпуснати. Повдигате се на пръсти, ръцете горе и леко се протягате назад. След това стъпвате на цели стъпала и наклоняте туловището си напред, отвеждайки ръцете назад.

2. ИП стоеж, крака на ширината на раменете, длани зад тила. Наклонете туловището си вдясно и се върнете в изходно положение. Повторете в ляво. В среден темп изпълнете упражненията 5 пъти.

3. ИП – седнете на пода, опирайки се на дланите на сгънатите ръце. Като сменяте страните последователно с лява и дясна, повдигайте последователно крака, колкото е възможно по-високо. Повторете 5–8 пъти в среден темп без да задържате дишането.

4. ИП – седнете на пода със скръстени крака, длани на коленете (по турски). В началото вдигате ръце нагоре и се протягате назад. В края се протягате дълбоко напред, старайки се да докоснете пода с предмишници. Върнете се в ИП и повторете 2–4 пъти в среден темп.

5. ИП – легнете по гръб с ръце под главата и крака сгънати в коленете. Повдигнете се така, че туловището и бедрата да са разположени в една линия, едновременно напъняйки мишниците и мускулите в малкия таз. Повторете 3–8 пъти в забавен темп.

6. ИП – легнете на дясната си страна, дясната ръка е опъната нагоре, лявата е сгъната в лакътната става, дланта ѝ е на пода пред гърдите. Изпълнявайте махови движения с ляв крак с максимална амплитуда. Повторете упражнението с десния крак, лежейки на лява страна. Изпълнете по 10–12 пъти с всеки крак в бърз темп, без да задържате дишането.

7. ИП – легнете по корем с ръце опънати напред и събрани крака. Едновременно повдигнете лява ръка и десен крак и после се върнете в ИП. Изпълнете с другата ръка и крак. Повторете 6–8 пъти с всеки крак и ръка.

8. ИП – застанете на четири опорни точки, главата е отпусната с вдигнат нагоре гръб (котешки гръб). Едновременно повдигнете глава, лява ръка и десен крак и изпълнете гърба. Повторете 2–4 пъти в бавен темп.

9. ИП – застанете изправени до стена с ръце на кръста. Приклепнете на пръсти, стоейки с изправен гръб. Всеки следващ път се опитвайте да приклепнете все по-ниско. Изпълнете 6–10 пъти в среден темп.

10. ИП – застанете изправени с ръце на кръста. Изпълнявайте подскоци в ляво и дясно, отвеждайки последователно крака в едната и другата страна, 20–40 пъти на всеки крак в среден темп. Дишайте свободно.

Едновременно с медикаментозните средства, диетотерапия, гимнастиката, в здравните грижи за жени с климактеричен синдром се използват и източни техники, като: точков масаж, медитация, йога. Те са насочени към подобряване функциите на нервната и сърдечно-съдовата система. Целта е да се предотврати развитие на нервно-вегетативни реакции, да

се профилират нарушенията на кръвообращението и застойните явления в малкия таз.

Анализът на литературата показва, че не бяха открити проучвания относно компетенциите на обучаващите се студентки акушерки по проблемите на кинезитерапията в климактеричния период. Поради това през месец март на учебната 2014/2015г., се проведе анкетно проучване на студентите – акушерки в Русенски университет “Ангел Кънчев“, относно информираността им за полагане на кинезитерапевтични грижи при пациентки със симптоми на менопауза.

Большинството от анкетираните студенти считат, че нямат компетенции за провеждане на кинезитерапевтични грижи в периода на менопаузата, но проявяват интерес и биха желали да получат информация по този проблем.

Всички единодушно споделят, че биха се включили в екип за провеждане на кинезитерапевтична грижа за жени в менопауза след придобиване на нужните им компетенции за това. Убедени са, че с това ще се подобри качеството на живот на жените в климактериума.

Анализирайки тези резултати стигнахме до извода, че трябва да се проведе обучение на желаещите студенти по проблемите на кинезитерапевтична грижа за жени в менопауза. За тази цел проведехме пилотно обучение на бъдещите акушерки през месец април на учебната 2014/2015година. А те през месец май приложиха по време на клинична практика усвоените знания, умения и компетенции на група жени във възрастта и клиничната изява на климактериума.

Проведеното изследване след приложения **Примерен план за здравни грижи през климактеричния период** от обучаващите се акушерки показва, че групата жени са споделили за значително намаление на симптомите на климактеричния синдром. А това от своя страна доказва на обучителите–студенти, че е крайно необходимо и тяхното обучение по комплексните проблеми на климактериума.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Добре обмисленият и индивидуализиран комплексен план за здравни грижи, включващ и кинезитерапевтични процедури, значително намалява интензитета на климактеричния синдром и повишава шанса за психическа стабилност на жената. Това подобрява и качеството на живот на жените в менопауза. Факт е, че акушерките, работещи с жени в този критичен за тях период, не притежават достатъчно компетенции за изготвяне на индивидуални планове за комплексни немедикаментозни здравни грижи. Проблемът е предизвикателство пред преподавателите по Здравни грижи в Русенския университет. Наложително е обмислянето и включването на тези акценти в програмите за обучение по Специални акушерски

грижи. Както е възможно и включване на тези проблеми в самостоятелна избираема учебна дисциплина: “Специални акушерски грижи за жени в климактериум”.

### Литература

1. Баракова, П., Кинезитерапия в гериатрията, Печатна база на Русенски университет, Русе, 2014, стр. 87
2. Котешева, И., Гимнастика для женщин, ВЛАДОС ПРЕС, Москва, 2013, стр. 204
3. Порожанова, В., Т. Русев, Г. Байчев, С. Томов Менопауза, ВМИ Плевен, 2000, стр. 101
4. Aüşegül Ağıl,1 Faruk Abıke,2 Arzu Daşkapan,3 Rıdvan Alaca,4 and Handan Tüzün3 Short-Term Exercise Approaches on Menopausal Symptoms, Psychological Health, and Quality of Life in Postmenopausal Women *Obstetrics and Gynecology International* Volume 2010 (2010), Article ID 274261, 7 pages <http://dx.doi.org/10.1155/2010/274261>
5. Bernis C., and D. S. Reher, “Environmental contexts of menopause in Spain: comparative results from recent research,” *Menopause*, vol. 14, no. 4, pp. 777–787, 2007. View at Publisher · View at Google Scholar · View at Scopus
6. Daley A., C. MacArthur, R. McManus, H. Stokes-Lampard, S. Wilson, A. Roalfe, and N. Mutrie, “Factors associated with the use of complementary medicine and non-pharmacological interventions in symptomatic menopausal women,” *Climacteric*, vol. 9, no. 5, pp. 336–346, 2006. View at Publisher View at Google Scholar View at PubMed View at Scopus
7. Nedstrand, E., K. Wijma, Y. Wyon, and M. Hammar, “Applied relaxation and oral estradiol treatment of vasomotor symptoms in postmenopausal women,” *Maturitas*, vol. 51, no. 2, pp. 154–162, 2005. View at Publisher View at Google Scholar View at PubMed · View at Scopus
8. Teoman N., A. Özcan, and B. Acar, “The effect of exercise on physical fitness and quality of life in postmenopausal women,” *Maturitas*, vol. 47, no. 1, pp. 71–77, 2004. View at Publisher · View at Google Scholar View at Scopus

# ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЕН МОДЕЛ ЗА РАЗВИТИЕ НА ИЗДРЪЖЛИВОСТТА ЧРЕЗ БЯГАНЕ

**ИВАНКА КЪРПАРОВА**

*Софийски университет „Св. Климент Охридски“*

IVANKA KARPANOVA. RESEARCH OF EXPERIMENTAL MODEL FOR DEVELOPMENT OF ENDURANCE BY RUNNING

Abstract: For students in the groups of sport at Sofia University is prepared experimental program by running. The program requires instigate personal motivation of athletes. They have to overcome / running more and more distance in each next exercise. At the end of the 20 week program, all of the research group can run the 4.8 km at a pace according to individual opportunity.

*Keywords: endurance, jogging, students*

Начинът на живот на съвременното общество – ежедневието, подвластно на технологиите и произтичащата от това понижена двигателна активност е един от значимите социални проблеми.

Организацията на спортно-педагогическата дейност в образователната система в България, предполага търсенето на подходи за провокиране на учащите към активни занимания в организирани и самостоятелни форми на физическа активност.

Студентите в Софийския Университет имат заложен в учебната програма спорт, като една от възможните опции за избор е Джогинг – бягане за здраве. Проучване на отношението на студентите за организацията и провеждането на часовете показва, че те не одобряват практиката за покриване на нормативни изисквания като критерии за оценка, които са неадекватни на възможностите им. Преобладава мнението, че спортът по време на следването трябва да има приоритетно друга функция – поддържане на здравето и физическата дееспособност, което да подпомогне бъдещата професионална реализация на младите хора.

Друга важна функция на спортните занимания в Университета е формирането на навици за самостоятелни занимания в свободното време, социални контакти, емоционална удовлетвореност от движението. В същото време студентите се включват активно в занимания, в които чрез подходящ тест могат да се информират за физическата си форма.

През учебната 2013/2014 г., в рамките на заниманието по спорт (Джогинг), в СУ "Св. Климент Охридски" е проведен педагогически експеримент, в който участват 28 студенти в продължение на 20 седмици



от учебната година. Според учебното разпределение заниманията по спорт са веднъж седмично. От участниците в експеримента се изисква да пробягват (преминават) все по-голямо разстояние във всяко следващо занимание.

Първоначалното разстояние е 1,6 км, а в края на програмата – 4,8 км. В Мотивационен дневник биват записвани различни данни – продължителност, времетраене, атмосферни условия, субективно състояние на всеки спортуващ.

**Цел** на изследването е да се проучат възможностите на студентите за разпределение на усилията по време на натоварване с бягане за издръжливост, както и чрез така разработената за целта програма да бъдат мотивирани към увеличаване продължителността на преминаваната дистанция.

Във връзка с така поставената цел се търси изпълнението на следните **задачи**:

1. Да се анализират данни от вариационен анализ на резултатите на групата по седмици.
2. Да се разработи норматив за оценка на резултатите от спортно-педагогическия тест.

## **ИЗЛОЖЕНИЕ**

Каквито и иновационни подходи да бъдат прилагани при физическото възпитание на студентите, резултатът трябва да бъде един – повишаване физическата кондиция и поддържане на здравето им. (Мартъненко, В. 2009)

Тестовите батерии, които се използват от преподавателите в страната, за проверка и оценка нивото на физическо развитие, са остарели и загубили смисъла си, предвид понижението ръста на двигателна активност. Актуализирането на тези изисквания налага провеждане на подходящи изследвания и анализи.

Издръжливостта, като двигателно качество, характеризира способността на индивида да изпълнява физическа дейност с голяма продължителност. В този смисъл, лекоатлетическото бягане се явява най-достъпното средство за развитие на издръжливостта на хора от различна възраст, пол и физически възможности. По наше мнение – издръжливостта се развива в най-ниска степен до завършване на средното образование, затова когато станат студенти, младите хора показват неудовлетворяващи двигателни способности.

Използваната за целта на разработката 20 седмична експериментална програма включва в основата си бегови усилия и е изпълнена през зимния и летния семестър на учебната 2013/2014 година.

Прилагането ѝ ще бъде основа за приблизително определяне на подходящи параметри на натоварването за издръжливост – продължителност и интензивност, както и нормативна база за оценка.

Данните имат информативен характер, тъй като изследваният брой студенти е недостатъчен, за да предполага сериозни обобщения.

В експерименталния тест по седмици участват 28 студенти – 17 жени и 11 мъже.

В таблица 1 са представени средните резултати – по седмици – в секунди, преизчислените резултати в мин/км, стандартното отклонение в долната и горна граница в групата за всяка седмица.

Тази таблица може да представлява база за вземане на решения в спорта, за занимания с бягане за издръжливост. От средните стойности, както и от графиката на фигура 1 може да се обобщи, че при бягане, до третата седмица има понижаване на средното време за преминаване на разстоянието, след това до 5-та и 6-та седмица се наблюдава влошаване и след 7-та до 16-та седмица – средното темпо почти се запазва. След преминаване на разстояние от 4 км се наблюдава влошаване на средния резултат на всеки км и до края на експеримента, средното време за преминаване на разстоянието по седмици се влошава с почти 20 секунди.

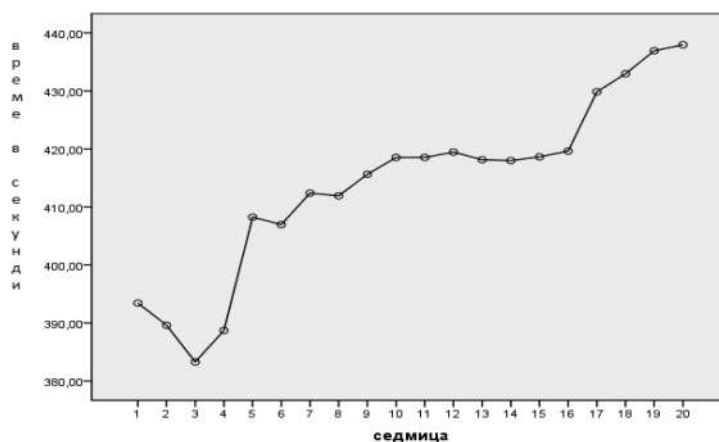
Може да бъде направен извод, че за да се запази средната скорост на постоянно равнище, бягането е добре да бъде в рамките на 2,8-4 км, след това започва рязък спад.

Резултатите ясно показват още един факт – неумението на неопитни спортисти да запазват постоянна средна скорост по време на бягане или да бягат с прогресивно темпо. В този смисъл, една от основните задачи при организирани занимания трябва да бъде именно това – създаване на умения за правилно разпределение на усилията по време на продължително бягане, като бягането винаги да започва с бавно темпо, за да се вработи организма.

**Таблица 1.** Експериментален 20 – седмичен тест

разстояние/седмица	N	$\bar{X}$	мин/км	S	долна гр.	горна гр.
	ЕГ		Средно		$\bar{X} - S$	$\bar{X} + S$
1.6 км 1-ва седмица	28	388,83	6,29	70,25	318,58	459,08
1.6 км 2-ра седмица	28	386,70	6,23	69,80	316,90	456,50
2.0 км 3-та седмица	28	381,07	6,21	70,40	310,66	451,47
2.0 км 4-та седмица	28	385,50	6,25	64,92	320,58	450,42
2.4 км 5-та седмица	28	408,25	6,48	64,22	344,03	472,47
2.4 км 6-та седмица	28	405,03	6,45	65,69	339,35	470,72
2.8 км 7-ма седмица	28	410,37	6,50	57,84	352,52	468,21
2.8 км 8-ма седмица	28	410,10	6,50	53,84	356,26	463,94
3.2 км 9-та седмица	28	414,17	6,54	50,71	363,46	464,87

3.2 км 10-та седмица	28	419,07	6,59	49,28	369,79	468,35
3.2 км 11-та седмица	28	417,50	6,58	42,27	375,23	459,77
3.2 км 12-та седмица	28	418,50	6,59	48,17	370,33	466,67
3.6 км 13-та седмица	28	417,53	6,58	44,36	373,17	461,90
3.6 км 14-та седмица	28	418,07	6,58	42,98	375,09	461,05
4.0 км 15-та седмица	28	418,63	6,59	40,27	378,36	458,91
4.0 км 16-та седмица	28	419,33	6,59	37,65	381,69	456,98
4.4 км 17-та седмица	28	428,67	7,09	36,20	392,47	464,87
4.4 км 18-та седмица	28	432,37	7,12	30,99	401,37	463,36
4.8 км 19-та седмица	28	436,27	7,16	30,94	405,33	467,21
4.8 км 20-та седмица	28	437,57	7,18	29,98	407,58	467,55



**Фиг. 1.** Средно време по седмици от 20-седмичния тест (мъже и жени) за ЕГ

На базата на средния резултат и стандартното отклонение, от седмица-та, в която са пробягани 4 км и според петстепенната скала на Щефко, е изработен норматив със съответната словесна оценка. Така изготвеният норматив може да бъде използван в сферата на масовия спорт, от не-активно спортуващи, за установяване на субективните възможности по отношение на издръжливостта (таблица 2).

**Таблица 2**

оценка	средно време/сек	средно мин/км
висока	344	под 5,44
над средна	от 344 до 382	5,44 – 6,22
средна	от 382 до 456	6,22 – 7,36
под средна	от 456 до 495	7,36 – 8,15
ниска	над 495	над 8,15

В долните две таблици (табл. 3 и 4) са представени средните стойности и стандартното отклонение по седмици, съответно за жените и мъжете.

Забелязва се тенденция към постепенно намаляване на стандартното отклонение от средната стойност и за двата пола, като от около 60 сек при жените през първата седмица, стойността на S в края намалява до около 30 сек. При мъжете има същата тенденция – от около 60 сек, тя намалява до под 30 сек в края.

**Таблица 3.**

Средни стойности и стандартно отклонение за жени

20 седмична програма жени	n	$\bar{X}$	S
1.6 км 1-ва седмица	17	421,41	65,78
1.6 км 2-ра седмица	17	413,94	60,95
2.0 км 3-та седмица	17	402,18	70,54
2.0 км 4-та седмица	17	412,00	51,92
2.4 км 5-та седмица	17	431,29	57,02
2.4 км 6-та седмица	17	432,35	54,49
2.8 км 7-ма седмица	17	431,94	47,62
2.8 км 8-ма седмица	17	429,65	43,67
3.2 км 9-та седмица	17	434,06	42,76
3.2 км 10-та седмица	17	437,12	42,93
3.2 км 11-та седмица	17	432,00	36,96
3.2 км 12-та седмица	17	436,18	44,54
3.6 км 13-та седмица	17	432,06	41,92
3.6 км 14-та седмица	17	432,24	36,26
4.0 км 15-та седмица	17	432,94	31,11
4.0 км 16-та седмица	17	431,59	31,82
4.4 км 17-та седмица	17	439,88	30,57
4.4 км 18-та седмица	17	442,59	29,63
4.8 км 19-та седмица	17	445,82	32,79
4.8 км 20-та седмица	17	445,76	30,67

**Таблица 4.**

Средни стойности и стандартно отклонение за мъже

20 седмична програма мъже	n	$\bar{X}$	S
1.6 км 1-ва седмица	11	350,18	51,77
1.6 км 2-ра седмица	11	352,00	64,36
2.0 км 3-та седмица	11	354,09	63,70
2.0 км 4-та седмица	11	352,73	68,40
2.4 км 5-та седмица	11	372,64	60,31
2.4 км 6-та седмица	11	372,64	60,31
2.8 км 7-ма седмица	11	382,18	58,35
2.8 км 8-ма седмица	11	384,55	57,13
3.2 км 9-та седмица	11	387,18	51,41
3.2 км 10-та седмица	11	389,82	50,40
3.2 км 11-та седмица	11	397,73	45,18
3.2 км 12-та седмица	11	393,64	44,58
3.6 км 13-та седмица	11	396,64	43,55
3.6 км 14-та седмица	11	396,00	46,01
4.0 км 15-та седмица	11	396,55	45,66
4.0 км 16-та седмица	11	401,18	42,09
4.4 км 17-та седмица	11	414,36	41,29
4.4 км 18-та седмица	11	418,09	28,81
4.8 км 19-та седмица	11	423,18	23,44
4.8 км 20-та седмица	11	425,91	25,05

Това се обяснява с увеличаване продължителността на натоварването, когато очевидно, възможността за отклонение на темпото, от средната стойност за групата, значително се намалява. Освен това, по наше мнение, в хода на експеримента, студентите значително подобряват способността си за контрол върху скоростта на бягане и способността си да разпределят правилно усилията по разстоянието.

На фиг. 2 са представени средните резултати за жени и мъже за всяка седмица, от които могат да бъдат изтъкнати някои важни моменти:

И за двата пола, след шестата седмица (2,4 км бягане), започва постепенно повишаване на средното време за преминаване на зададеното

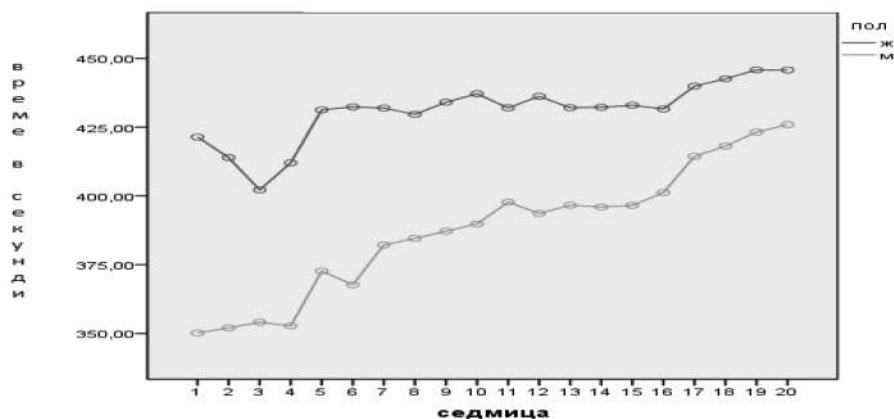
разстояние. Жените, с известни колебания поддържат средна скорост на бягане над 420 секунди или над 7 мин/км, а мъжете между 7-ма и 16-та седмица – средна скорост между 370 и 400 секунди (6,10-6,40 мин/км).

От 16-та до 20-та седмица и при мъжете, и при жените се покачва видимо средното време за преминаване на разстоянието. Съответно за жените от 425 до 450 секунди (7,05-7,30 мин/км), за мъжете приблизително от 400 до 425 сек (6,40-7,05 мин/км).

При жените се установява влошаване на времето, но по-плавно в сравнение с мъжете, т. е. платото при тях е между 6-та и 16-та седмица.

И мъжете, и жените не разпределят усилията си равномерно по разстоянието, т. е. колкото по-голямо е то, по-бавна става средната скорост за преминаване. Този факт доказва непознаване на собствените възможности, вследствие неопитност и неспособност за умело разпределение.

Студентките могат да преминават посоченото разстояние (3-4 км) със средна скорост около 7 мин/км, а студентите – с 6,25-6,40 мин/км средна скорост.



Фиг. 2. Средно време по седмици – мъже и жени

От направения анализ на получените резултати, от 20-седмичната програма изпълнена с експерименталната група, може да бъде **обобщено** следното:

1. Необходима е целенасочена работа, свързана с възможността на всеки спортуващ да разпределя правилно усилията си по разстоянието по време на бягане.

2. Воденето на Мотивационен дневник, в който да бъдат записани постиженията за всяко отделно занимание е положителна идея, от която биха могли да се възползват преподаватели и студенти. Факт е, че въздействайки с методите на убеждението, приканвайки спортуващите

да подобряват, с всяко изминало занимание, своите възможности преподавателят способства за възходящото физическо развитие. Доказателство за това е проведеният експеримент, в края на който всички изследвани могат да преминат разстоянието от 4,8 км, всеки с темпо, съответстващо на възможностите му.

3. Проведеният експеримент е свързан с условията за занимания със спорт на студентите от Софийския университет, а именно организираните посещения веднъж седмично. Това е крайно недостатъчно за достигане и поддържане на оптималното ниво на физическото развитие. Поради това е необходимо да бъдат създадени самостоятелни занимания извън аудиторната заетост на студентите. Оптималната честота за провеждане на заниманията с бягане, в съчетание със средства за общо физическо развитие, е три пъти седмично.

#### **Литература**

1. Мартъненко, В. Методика развития общей выносливости у студентов вузов средствами легкоатлетического бега., Дисерт. 2009.

# ТЕНДЕНЦИИ В ИНТЕРЕСИТЕ НА СТУДЕНТИТЕ КЪМ УЧЕБНО-СПОРТНИТЕ ЛАГЕРИ НА МОРЕ

**ИРЕН ПЕЛТЕКОВА**

*СУ „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт*

IREN PELTEKOVA. TRENDS IN THE INTERESTS OF STUDENTS  
IN SPORTS CAMPS AT THE SEASIDE

**Abstract:** The report examines the opinion of students about organizing and implementing a sports camp and the different sport activities included in the camp. Referred to are the factors that influence students in the decision whether to participate or not in such sports camps. The preferred sports for which students would like to organize courses during the sports camps at the seaside are indicated.

The matter of the activities of teachers and their attitude towards students has been discussed.

The study aims to investigate the current sporting interests of students in educational-sports camps held at the seaside. A sample of the study are 40 students who participated the educational-sports seaside camp "Lozets - 2015". The method used is the direct individual survey with specially designed questionnaire with 14 questions.

The majority of students (84%) say that the length of the sports camp is sufficient, 46% of students will participate in the next sports camp regardless of the period of holding, but 19% believe that the timing is not very convenient for students.

Students are willing to participate in short courses during the summer camp in the following sports: swimming, beach tennis, tennis, orienteering, surfing, canoeing, martial arts (tae-bo, kickboxing, judo), basketball, volleyball and football.

The majority of students – 57% believe that they will benefit if sports summer camps are included in the curricula of their major, 24% say that this is not a good idea, while 19% express different opinions pro and against such a decision.

*Keywords: sports, students, sports camps at seaside, factors.*

## УВОД

Интересите на студентите към спорта преминават през призмата на модните тенденции във времето и обществото, в което живеем. Студентите спортуват през учебната година, в зависимост от учебните планове на съответните специалности, и според личната убеденост и желание за активен начин на живот.

Възпитаването на хармонично развита личност е една от основните задачи на университетите, а спортът, като част от учебната програма, обогатява и допълва способностите на студентите чрез развиване на умения и навици за бързо и качествено решаване на възникващи учебно-познавателни и екстремални проблеми. Настъпилите демократични промени в нашето общество промениха, обновиха и осъвремениха нагласите,

формите, средствата и методите на обучение и комуникация и изцяло ги обърнаха към личността на обучавания и отношението на субектите в процеса на педагогическото взаимодействие. [2]

Перспективата, студентите да осъществяват спортна дейност преди началото на учебната година, в съчетание с море, е предимство и предоставя на всеки участник възможността да се запознае с вълнуващата спортна програма, която включва разнообразни дисциплини, както на спортните терени, така и на брега на морето.

Неформалната среда на осъществяване на тези спортни събития способства за провеждане на по-ефективна, от педагогическа гледна точка, обучение. С положителен ефект е и непосредственото общуване между самите млади хора в рамките на групата [3].

В настоящето, наред с традиционните и утвърдени спортни дисциплини, студентите имат желание да се запознаят с правилата и основните технически и тактически умения и действия на игрите и спортовете, които са нови за времето си и набират все повече привърженици сред младите хора. За жалост, повечето от тези спортове не са подходящи за обучение през учебната година, поради спецификата на провеждането им, като например: плажен волейбол, плажен тенис, плажен корфбол, плажен футбол, плажен хандбал и др. Всичко това е предпоставка за организиране на учебно-спортни лагери, чиято цел е – удовлетвореност от търсенето и удовлетворяване интересите на студентите; повишаване на тяхната работоспособност, подготвяйки организационно им за предстоящата поредна натоварена учебна година.

Организирането на учебно-спортен лагер не е пасивен, а много динамичен процес. Организацията на такъв вид лагер предполага, преподавателите по спорт да притежават съвкупност от умения, познания и професионални качества, с помощта на които да водят успешна комуникация с различните институции, от които зависи осъществяването му.

Организираните, от преподавателите на Департамента по спорт, учебно-спортни лагери на морето са част от цялостната спортна дейност в СУ „Св. Климент Охридски“. Трябва да се отбележи, че спортните занимания на тези лагери са насочени към всички участващи студенти, а не само към членовете на представителните отбори на СУ. Може да се каже, че студентите от профилираните групи по спорт, и тези, за които спортът не е задължителен за изучаваната от тях специалност, но присъстват на лагера, са много активни, амбициозни и мотивирани в желанието си да се запознаят и практикуват различни спортни дисциплини. Очакванията на студентите към предстоящия за тях спортен лагер винаги са високи, в следствие на това, отговорността на организаторите е по-голяма.

Традицията в организирането и провеждането, от преподаватели по спорт, на тези спортни практики, датира от 1968 г. С обогатяването на



опита и въвеждането на нови методи в преподаването и организацията на спортните форуми се оптимизират и резултатите от осъществяването им. Повишеният интерес на студентите към учебно-спортните практики е доказателство за правилната ориентация към формата на провеждането им. [1]

От многогодишната практика на преподавателите е установено, че в основата за провеждането на успешен спортен лагер е привличането на по-голям брой участници в него. Със сигурност, участието или неучастието на студенти в учебно-спортните лагери поражда много въпроси, но дава и много реални отговори на преподавателите, за отношението на младите хора към спорта. Това, че спортните лагери са устояли на превратностите на времето – десетилетия наред, говори, че те са издържали успешно проверката, за ползата на студентите от тях, независимо от съпътстващите лични, политически и обществени промени.

**Целта** на изследването е да се проучат настоящите спортни интереси на студентите към учебно-спортните лагери, провеждани на море.

## **МЕТОДИКА**

**Предмет** на изследване са студентите, участващи в учебно-спортни лагери на море.

**Обект** на изследване са тенденциите в интересите на студентите към видовете спорт, практикувани през учебно-спортната практика на море.

Статистическият анализ се извършва с група от 40 студенти, участници в учебно-спортния лагер на море „Лозенец – 2015“.

Проведено е *анкетно проучване*, чиято цел е събиране на информация, анализ и установяване спортните интереси на студентите, тяхното виждане за организацията на спортния лагер и дейността на преподавателите.

Използван е методът на пряка индивидуална анкета чрез специално разработена анкетна карта с 14 въпроса – затворени и отворени. Част от затворените въпроси, освен предложени отговори, дават възможност и за лично мнение на анкетиранияте. Анкетната карта е анонимна.

От раздадените 40 анкетни карти бяха върнати 36. Четири анкетни карти бяха на участници в лагера, но завършили, и за това не са включени в изследването, но мнението им е много полезно за организаторите. Индивидуалната емпирична информация е събрана в рамките на учебно-спортния лагер. Обработени и анализирани са 32 анкетни карти.

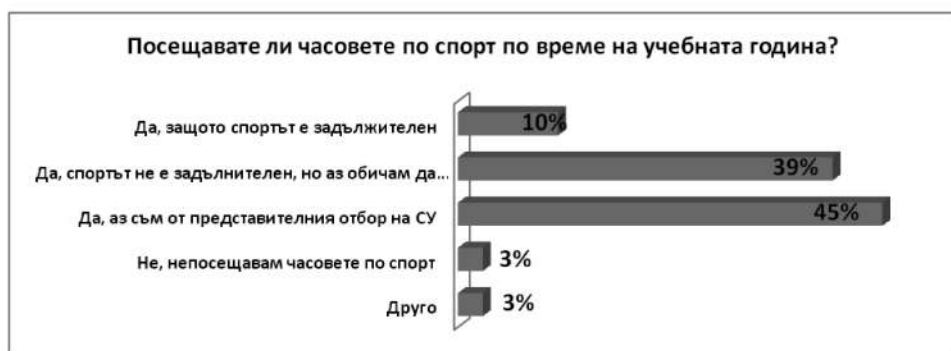
## **РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ**

Поради факта, че броят на изследваните студенти е малък, резултатите от анкетата са представени като най-обща насоки по отношение на изследвания проблем.

Получените резултати са систематизирани по проблеми и онагледени с диаграми.

Възрастовото разпределение на анкетираните лица е 24 г. за мъжете и 22 г. за жените. Студентите са между втори и четвърти курс. От анкетираните има само един студент – първи курс, а петима учат магистратура.

В групата на лагериращите – 45% са студенти от представителните отбори, останалите студенти са от профилираните групи. На въпроса: „Посещавате ли часовете по спорт по време на учебната година?“ – 39% от студентите отговарят, че спортът за тяхната специалност не е задължителен, но те посещават заниманията, защото обичат да спортуват; 10% заявяват, че посещават часовете по спорт, защото е задължителен; 3% не посещават часовете по спорт, защото не им е задължителен. (виж фиг.1)



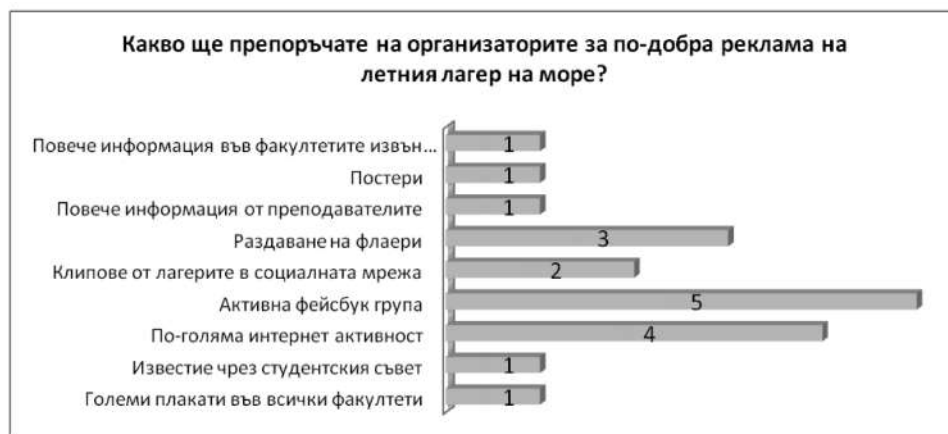
Фиг. 1. Контингент на студенти участващи в спортен лагер на море

Спортният лагер се организира от преподавателите от Департамента по спорт при СУ „Св. Климент Охридски“. Рекламирането му, продължителността и периодът на провеждане е отговорност на организаторите. Динамичните процеси и промяната в количествения показател на участниците в спортния лагер затруднява преподавателите и за това е важно да се види гледната точка на участниците, а именно – на студентите.

На въпроса: „Откъде научихте за спортния лагер?“ – повече от половината студенти – 82% посочват, че техният преподавател по спорт или треньор им е казал за него и само 18% са разбрали от друго място – приятел, социалната мрежа, познат и интернет.

Тези резултати ни показват, че е необходимо да се разработят други начини за информация, с която студентите, които не посещават часовете по спорт през учебната година (независимо от причината) да бъдат информирани за възможността да вземат участие в спортен лагер на море, заедно със своите състуденти.

Препоръките, които студентите направиха към организаторите на спортния лагер на море са представени на **фиг. 2**.



**Фиг. 2.** Препоръки на студентите за места за реклама на спортния лагер на море

Информацията за лагера, предназначена за студентите, трябва да бъде достатъчно точна, навременна, съвременна, пълна и проверима, за да може студентът да си изгради собствено мнение, за ползите от участието му в учебно-спортния лагер.

Важен момент при решението на студентите за участие в спортния лагер на море е периодът и продължителността на провеждането му. Обичайно, спортният лагер се провежда в началото на септември, когато климатичните условия на морето, посещаемостта на почиващи и представените оферти са подходящи за целите на лагера, и е в рамките на 10 дни. Неудобство за студентите през този период е, че по това време се провежда есенната изпитна сесия. Отговор на тази дилема: „подходящ ли е периодът, или не“, – отговарят самите студенти. На въпроса: „Какво е мнението Ви за периода на провеждане на спортния лагер?“ – 37% от студентите отговарят, че „периодът е удобен“, 20%, че „периодът не е много удобен“, а 43% от тях са категорични, че независимо от периода на провеждане, те ще участват и в следващия летен спортен лагер. Само 2% от студентите правят препоръки към организаторите.

На въпроса за продължителността на спортния лагер – 84% от студентите са на мнение, че продължителността е достатъчна; 13% правят предложение за по-дълъг период, а 3% не могат да преценят.

Физическото възпитание и спортът, като социо-културен продукт, се реализират чрез – умението на спортистите да преодоляват многообрази-

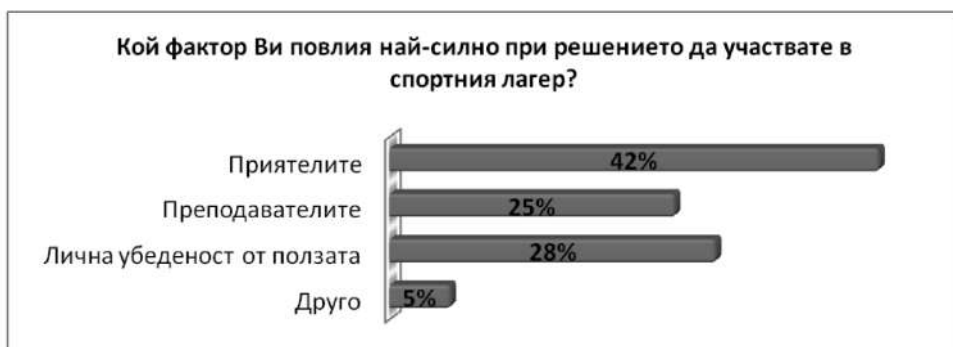
ето между хората, различни по: пол, възраст, етнос, култура, образование, възпитание и т.н.

Съвместните тренировки и споделянето на ежедневните битови условия, неудобства и проблеми по време на спортните лагери, позволяват да се формират приятелства, които от позицията на времето се категоризират като – трайни и с непроменлив характер.

Не трябва да подминаваме и факта обаче, че съжителството с непознати до момента състуденти е възможно да доведе до стресови ситуации, които провокират конфликти, като по този начин се нарушава психо-емоционалния баланс на личността (спортиста).

Житейския опит на студентите не позволява този факт да бъде предвиден (съвместно съжителство в общежитие и разпределение в учебна група), затова те, предпочитат да отидат с приятели и познати хора на спортен лагер.

На въпроса: „Кой фактор Ви повлия най-силно при решението да участвате в спортния лагер?“ – с най-висок процент – „приятелите“ (42%) и „личната убеденост от ползата“ (28%). Преподавателите и треньорите по спорт имат важната роля – да представят ползата от участието в спортния лагер, за предстоящата подготовка, съчетана с приятни изживявания (25%), а 5% изразяват друго мнение. (виж фиг. 3)



Фиг. 3. Фактори, определящи решението на студентите за участие в спортен лагер

Организираните спортни лагери от преподавателите по спорт са: зимни – на планина, където студентите се обучават да карат ски и/или сноуборд и летни – на море, където студентите, от представителните отбори на СУ, тренират по вид спорт и всички могат да се включват в спортните занимания, предлагани в спортната програма за съответната учебно-спортна практика.

Успешното съчетаване на активна спортна дейност с придобиване на нови умения и знания за определен спорт е гаранция за пълноценно

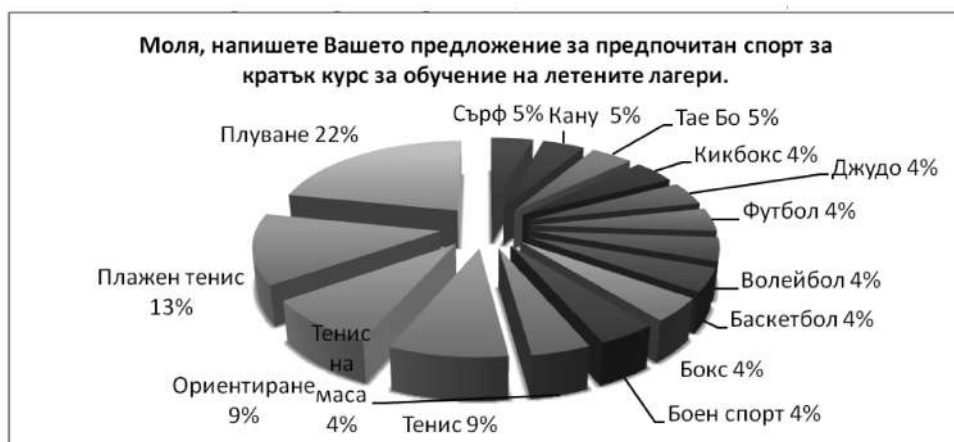
разгръщане на спортния и интелектуален потенциал на студентите. Възможността студентите да се запознаят с нови за тях спортни дисциплини на летния лагер е алтернативен начин на действие, чрез който студентът може да подбере най-подходящият според неговите интереси спорт.

На въпроса: „Желаете ли да има кратки курсове за обучение по определен вид спорт?“ – 81% от студентите отговарят с „да“; 13% с „не“ и 6% правят разяснения при какви обстоятелства биха се включили в такива курсове.

Тези данни показват, че по-голяма част от студентите биха се записали на летен лагер, ако бяха информирани, че ще придобият определени знания и умения по вид спорт, а не само, че ще изиграят конкретна игра или ще бягат по плажната ивица.

Студентите, от настоящето изследване, са родени между 1990 и 1995 г. През тези години – децата, студентите, родителите и държавните институции промениха отношението си към спорта. Рязко се повиши интереса към спорта и заниманието със спортни дейности. Затова е много важно преподавателите да са запознати с желанието на студентите към предпочитаните от тях спортове, които могат да се практикуват на летните спортни лагери, провеждани на море.

Студентите имат желание да се направят кратки курсове, по време на летния лагер, по следните видове спорт: Плуване, Плажен тенис, Тенис, Ориентиране, Сърф, Кану, бойни спортове (Тае-бо, Кикбокс, Джудо), Баскетбол, Волейбол и Футбол. Процентното разпределение, на така изброените спортни дисциплини, може да се види на **фиг. 4**.



**Фиг. 4.** Предпочитани спортни дисциплини за обучение на спортен лагер на море

На въпроса: „Ще бъде ли от полза за Вас, ако спортният лагер се включи в учебния план на специалността Ви и по този начин спорта да бъде зачетен за учебната година с оценка и кредит?“ – по-голяма част от студентите – 57% считат, че за тях ще бъде от полза, ако спортните летни лагери се включат в учебните планове на специалността им; 24% казват, че това „не е добра идея“, а 19% изказват различни мнения „за“ и „против“ такова решение.

През последните осем години, в рамките на летния спортен лагер, се провежда международен турнир по плажен волейбол. Част от студентите се включват в организацията на турнира, други са само зрители. На въпроса: „Харесвате ли, че международния турнир по Волейбол се провежда в рамките на спортния лагер?“ – 78% от студентите отговаря с „да“; 13% с „не“, а 9% изразяват друго мнение и правят уточнения.

С цел да се установи нивото на качеството на предлаганите битови условия в спортния лагер на морето, в анкетата е включен и въпросът за качеството на настаняването и храната. Категорично 90% от анкетираните са изразили задоволство от настаняването, но само 46% от тях са доволни от храната.

Не на последно място по важност е въпросът за отношението на преподавателите към студентите, взели участие в спортния лагер. С голямо задоволство представяме отговорите на студентите: 100% са положителните отзиви – „изключително коректно отношение“, „повече от перфектно“, „отговорни“, „загрижени“, „трудолюбиви“, „усмихнати“, „внимателни“, „позитивни“ и др.

Имаше и по-изчерпателни оценки като – „Преподавателите се отнасят към студентите като с равни, което създава благоприятна атмосфера за осъществяването на спортна дейност“; „Включват се подобаващо в спортните дейности наравно със студентите“; „Те са душата на лагера! Заслужава си дори само да се сближиш с тях. Благодаря Ви!“

### **ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ**

На базата на направеното изследване се формираха следните изводи, които дават общи насоки за провеждането на спортните лагери на море:

1. Студентите проявяват интерес към летните спортни лагери, но имат голямо желание да се обучават по конкретен вид спорт, по време на престоя си.

2. Студентите имат интерес към следните видове спортове: Плуване, Плажен тенис, Тенис, Ориентиране, Сърф, Кану, бойни спортове (Тае-бо, Кикбокс, Джудо), Баскетбол, Волейбол и Футбол.

3. 43% от студентите са категорични, че независимо от периода на провеждане, те ще участват и в следващ летен спортен лагер, а 84% от студентите считат, че продължителността е достатъчна.

4. 84% от студентите, взели участие в лагера казват, че спортуват защото обичат спорта и са се включили доброволно в профилирани групи или в представителните отбори, независимо под каква форма е залегната учебната дисциплина „Спорт“ в техните учебни планове.

5. 82% от студентите получават информация за организирането на спортен лагер от преподавателите и треньорите по спорт, а само 18% от други места.

6. Най-голямо влияние при взимането на решение, за участие в спортен лагер, са приятелите, които вече са участвали в предишни спортни лагери.

7. Включването на спортния лагер в учебния план по специалности, на този етап е спорен за самите студенти, въпреки че 57% са „за“. Основните опасения са свързани с финансовите възможности и желанието на студентите да спортуват активно целогодишно, а не само на лагера.

8. Препоръчвам на организаторите внимателно да се запознаят с препоръките, направени от студентите за реклама на спортния лагер.

#### Литература

1. Прокопов, Е., А. Янева. *Учебно-спортните практики за студентите от Софийския университет*. Годишник на СУ, том 85, УИП „Св. Климент Охридски“, С., 2009.
2. Янева, А., Хуманизирането и демократизирането на процеса на обучение по спорт в Софийския университет „Св. Климент Охридски“, 2008, Китен.
3. Янева, А., Организираната спортна дейност в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. сб. „Педагогическата среда в университета като пространство за професионално-личностно развитие“, ISBN 978-954-490-244-5, 2 кн., 1 т., Издателство ЕКС-ПРЕС, 2011, стр. 290-295.

# ПРОУЧВАНЕ НА ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА РАЗЛИЧНИ МЕТОДИКИ НА КИНЕЗИТЕРАПИЯ ПРИ СТУДЕНТИ С ХИПЕРТОНИЧНА БОЛЕСТ

**КОСТАДИН КОСТОВ**

*Департамент по спорт при СУ „Св. Климент Охридски“*

KOSTADIN KOSTOV. STUDY ON THE IMPACT OF VARIOUS METHODS OF PHYSICAL THERAPY AT STUDENTS WITH HYPERTENSION

## **Abstract:**

Hypertension (HTN) is a widespread disease of the cardiovascular system. According to some authors it causes the death of 25-35 % of the people over the age of 50 (Gelinov Hr., 1965).

In the recent few years, the number of patients with HTN grew sharply worldwide, and Bulgaria is at one of the first places regarding the frequency of this disease and the complications caused by it.

*Keywords: Hypertension, students, physical therapy*

## **УВОД**

Изследвания върху терапевтичните възможности на кинезитерапията при лица с хипертонична болест са разработвани в различни направления. Още преди 30 години, Маркова Г. и сътр. (1970) проучиха и отчитаха добър хипотензивен ефект от груповата кинезитерапия и подводен струев масаж при хипертоници. Тези проучвания бяха продължени, а добрите резултати бяха потвърдени. Цончева М. и И. Петков (1975) отчитаха много добър ефект върху артериалното налягане и адаптационните възможности на хипертоници и преболедували от миокарден инфаркт. Поредица изследвания на Петков И. и сътр. (1981, 1987, 1992), дадоха информация за терапевтичните възможности на различни методики и типове процедури по КТ при лица с хипертонична болест.

## **ЦЕЛ И ЗАДАЧИ НА ПРОУЧВАНЕТО**

**Цел** на проучването е да се установи въздействието на различни методики на КТ при студенти с хипертонична болест.

## **КОНТИНГЕНТ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО**

Наблюдавахме и работихме с 13 студенти (8 жени и 5 мъже), от първи до трети курс в Софийския университет “Св. Климент Охридски”.

Проследихме следните показатели :

1. Сърдечна честота.



2. Артериално налягане.
3. Средно артериално налягане /САН/. Измерва се и се изчислява по формулата:  $САН = 0,42 \times RRs + 0,50 R Rd$ .
4. Двойно произведение – пулсовата честота умножена по систоличното налягане
5. Равновесна устойчивост
6. Субективно състояние. Изследваха се анамнестично самочуствие, наличие на световъртеж, главоболие и болка в сърдечната област.

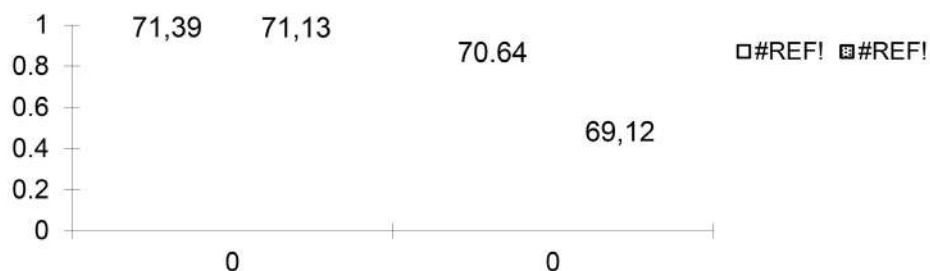
## РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ

Промените, които се получават в пулсовата честота след двата вида процедури, са представени на таблица 1 и графика 1.

**Таблица 1.** промени в пулсовата честота (уд./мин.)

Изследване/методики	$X_1 \pm$	$X_2 \pm$	$X_1 - X_2$	t	p
1. Експериментална	71,39±	71,13±	- 0,26	0,63	>
2. Рутинна	70,64±	69,12±	- 1,52	1,12	>

Вижда се, че след прилагането и на двете методики пулсовата честота в покой почти не се променя в сравнение с изходната. Разликите – при експерименталната методика – 0,26 и при рутинната – 1,52 уд./мин не са статистически значими. Това означава, че и двете методики не довеждат до някакви съществени и закономерни промени. (Фиг. 1)



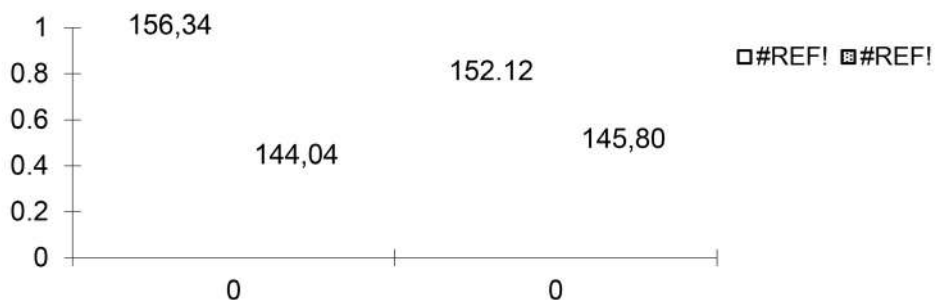
**Фиг. 1.**

По-интересни са промените в систоличното и диастоличното налягане. (Таблица 2)

**Таблица 2.** Промени в систоличното налягане

Изследване/Методики	$X_1 \pm$	$X_2 \pm$	$X_1 - X_2$	t	p
1. Експериментална	156,34±	144,04±	- 12,30	4,50	<
2. Рутинна	152,12±	145,80±	- 6,32	3,17	<

Под въздействие на експерименталната методика на КТ систоличното налягане намалява отчетливо – с 12,30 мм (  $p < 0,001$ ), а стойностите се доближават до горните граници на приетите за нормални стойности. Рутинната методика оказва подобен хипотензивен ефект и след нейното приложение, систоличното налягане се понижава с 6,32 мм (  $p < 0,01$ ), което говори, че ефектът и на двете методики е подобен и статистически достоверен, но в количествено отношение първата методика оказва значително по-изразено влияние към нормализиране на систоличното налягане. (Фиг. 2).



**Фиг. 2**

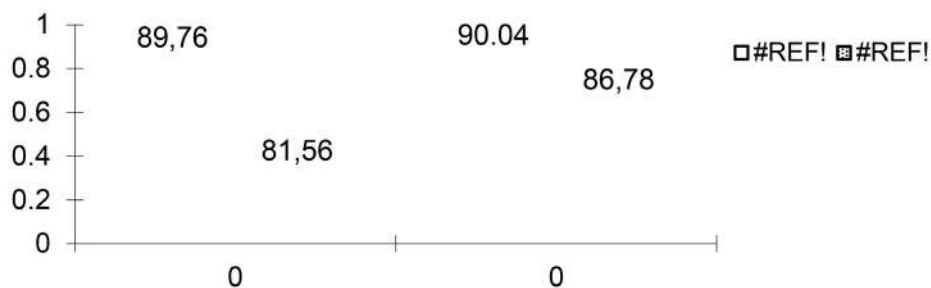
Подобни са и промените, които настъпват в диастоличното налягане. (Таблица 3) Тук се забелязват почти еднакви изходни стойности преди прилагането и на двете методики.

**Таблица 3.** Промени в диастоличното налягане

Изследване/Методики	$X_1 \pm$	$X_2 \pm$	$X_1 - X_2$	t	p
1. Експериментална	89,76±	81,56±	- 8,20	3,25	<
2. Рутинна	90,04±	86,78±	- 3,26	1,02	>

От таблицата се вижда, че при второто изследване диастоличното налягане намалява при прилагането и на двете методики. Забелязва се обаче, че промените са по-изразени и статистически значими след прилагането на методиката с по-голямо натоварване. Диастоличното налягане

спада с 8,20 мм ( $p < 0,01$ ), а след втората (рутинната) методика – с 3,26 мм ( $p > 0,10$ ). (Фиг. 3)



Фиг. 3.

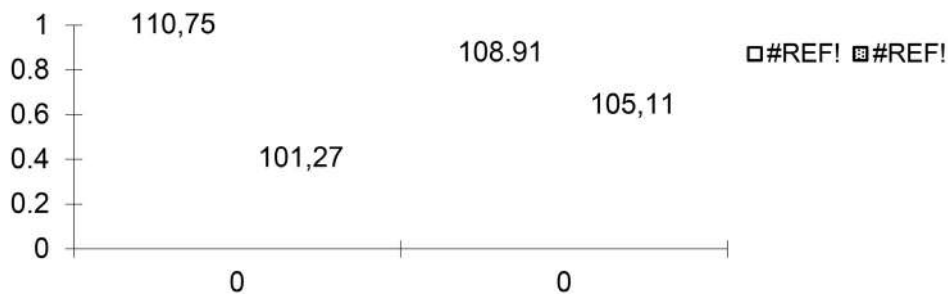
Следователно, намаляването на диастоличното налягане след прилагането на експерименталната методика има изразен и закономерен характер, което може да се приеме за много добър резултат.

Средното артериално налягане е доста над приетите за норма стойности преди приложението на двете процедури. (таблица 4)

Таблица 4. Промени в средното артериално налягане (сан)

Изследване/Методики	$X_1 \pm$	$X_2 \pm$	$X_1 - X_2$	t	p
1. Експериментална	110,75±	101,27±	- 9,48	3,36	<
2. Рутинна	108,91±	105,11±	- 3,80	0,84	>

След прилагането и на двете методики, САН намалява. Това намаление е значително и статистически значимо след първата методика, където достига 9,48 мм ( $p < 0,01$ ). За разлика от него, рутинната предизвиква по-малко и недостоверно понижение с 3,80 мм ( $> 0,10$ ). (Фиг. 4)



Фиг. 4

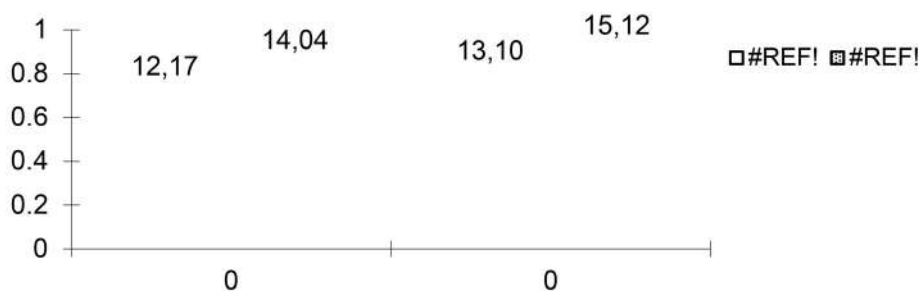
Стойностите на САН след I тип процедура почти влизат в нормата – 101,27 мм, а след втората методика остават малко по-високи – 105,11 мм. Неговото нормализиране отразява положителното преустройство на регулаторните механизми на тонуса, на артериалните съдове в периферията.

На таблица 5 са представени промените в равновесната устойчивост.

**Таблица 5.** Промени в равновесната устойчивост

Изследване/Методики	$X_1 \pm$	$X_2 \pm$	$X_1 - X_2$	t	p
1. Експериментална	12,17 ±	14,04 ±	+ 2,77	1,98	<
2. Рутинна	13,10 ±	15,12 ±	+ 2,02	1,12	>

Вижда се, че тя нараства с 2,77 сек след експерименталната методика ( $p < 0,05$ ) и с 2,02 сек след рутинната ( $p > 0,10$ ). При наличие и на хипертонична болест, този показател се влошава. По тази причина, всяко, дори и малко подобрение, има като резултат значително подобряване в субективното състояние. (Фиг. 5)



Фиг. 5

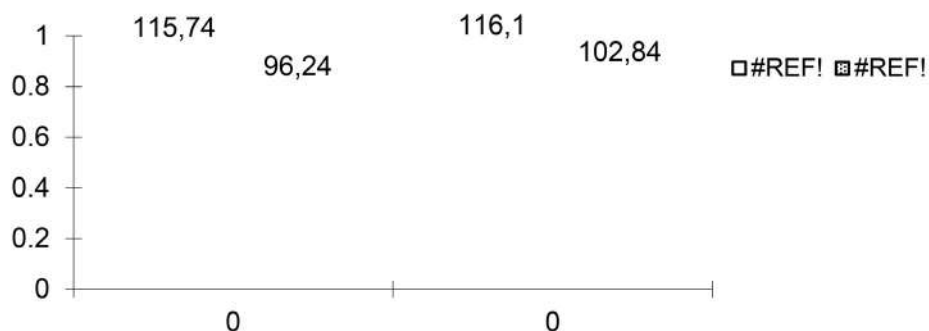
На следващата таблица са представени промените в сърдечната честота след дозирано бягане в рамките на основната част на стандартните процедури.

**Таблица 6.** Промени в сърдечната честота след дозирано бягане от 2 мин (уд./мин)

Изследване/Методики	$X_1 \pm$	$X_2 \pm$	$X_1 - X_2$	t	p
1. Експериментална	115,74 ±	96,24 ±	- 19,50	2,75	<
2. Рутинна	116,1 ±	102,84 ±	- 13,26	1,34	>

Както се вижда от таблицата, след тримесечното третиране на изследваните лица, стандартното бягане от 2 мин предизвиква значително по-икономични реакции на пулсовата честота – средно с 19,50 уд./

мин, което е подкрепено и със статистическа достоверност ( $p < 0,02$ ). Рутинната методика също довежда до по-слабо нарастване на сърдечната честота, но намалението тук, от 13,26 уд./мин не е достоверно. (Фиг. 6)



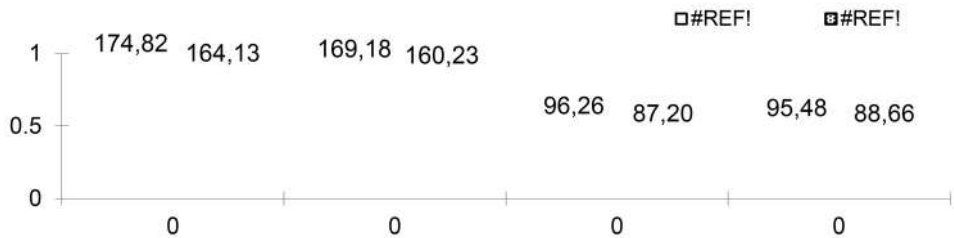
Трябва също така да се отбележи, че изходните стойности са еднакви и са в рамките на 110–120 уд./мин (съответно 115,74 и 116,1 уд./мин).

Подобни са промените и артериалното налягане. (Таблица 7)

**Таблица 7.** Промени в артериалното налягане след дозирано бягане от 2 мин

Изследване/Методики	$X_1 \pm$	$X_2 \pm$	$X_1 - X_2$	t	p
1. Експериментална					
а) систол. нал.	174,82 21,12	164,13 16,35	- 10,69	2,12	
б) диастол. нал.	96,26 11,4	87,20 8,2	- 9,06	3,10	<
2. Рутинна					
а) систол. нал.	169,18 4,01	160,23 18,18	- 8,95	1,43	
б) диастол. нал.	95,48 10,8	88,66 9,1	- 6,82	2,31	>

Вижда се, че експерименталната методика води до по-изразени реакции в систоличното и диастоличното налягане при началното изследване – съответно 174,82 мм и 96,26 мм за разлика от рутинната методика, която предизвиква реакция за систоличното налягане 169,18 мм, а за диастоличното – 95,48 мм. (Фиг. 7)



Фиг. 7

При последното изследване, двеминутното бягане довежда до статистически значимо намаление в реакциите на систоличното и диастолично налягане – съответно с 10,69 мм ( $p < 0,05$ ) и с 9,06 мм ( $p < 0,01$ ) след прилагането на експерименталната методика.

Рутинната методика предизвиква също така намаляване на реакциите на артериалното налягане – съответно с 8,95 мм и с 6,82 мм, но само за диастоличното налягане разликата е статистически значима ( $p < 0,02$ ).

На таблица 8 са представени някои резултати от прилаганите от нас методики на КТ върху субективното състояние на наблюдаваните пациенти.

Таблица 8. Промени в двойното произведение

Методики	Експериментална				Рутинна				
	Изследване	Показател	$X_1 \pm S$	$X_2 \pm S$	$X_1 - X_2$	t	$X_1 \pm S$	$X_2 \pm S$	$X_1 - X_2$
1. Световъртеж	1,96±0,4	0,78±0,3	- 1,18	<0,05	1,92±0,5	1,28±0,4	- 0,64	>0,10	
2. Главоболие	1,11±0,7	1,01±0,6	- 0,10	>0,10	1,60±0,5	0,84±0,2	- 0,76	<0,01	
3. Самочувствие	1,53±1,1	1,89±0,9	+ 0,38	<0,01	1,58±0,9	1,86±0,7	+ 0,28	>0,10	

От таблицата се вижда, че по тристепенната скала за оценка при изходното изследване, световъртежът и главоболието са значително проявени. Това е по-изразено за показателя световъртеж, който е съответно 1,96 единици за експерименталната методика и 1,92 единици – при рутинната.

След прилагането на двете методики, показателите на субективното състояние се подобряват. Статистически значимо намаление на световъртежа и подобряване на самочуствието ( $p < 0,05$ ) се отчита след експерименталната методика. Рутинната методика предизвиква статистически значимо намаление ( $p < 0,01$ ) на проявите на главоболие.

За да се оцени по-ясно въздействието на всяка една от прилаганите методики бяха сравнени резултатите при изходното изследване и след прилагането на процедурите –

**Таблица 9.** Сравняване на резултатите между двете прилагани методики на КТ

ИЗСЛЕДВАНЕ МЕТОДИКИ ПОКАЗАТЕЛИ	НАЧАЛНО				КРАЙНО			
	X <sub>1</sub> c S (експерим.)	X <sub>2</sub> c S (рутинна)	X <sub>1</sub> - X <sub>2</sub>	p	X <sub>1</sub> c S (експерим.)	X <sub>2</sub> c S (рутинна)	X <sub>1</sub> - X <sub>2</sub>	p
1. ПУЛСОВА ЧЕСТОТА (ПОКОЙ)	71,39 c10,6	70,64 c12,1	- 0,75	>0,10	71,13 c12,0	69,12 c10,2	- 2,01	>0,10
2. СИСТОЛ. НАЛЯГАНЕ (ПОКОЙ)	156,34 c18,8	152,12 c20,3	- 4,22	>0,10	144,04 c2,1	145,80 c18,4	+1,76	>0,10
3. ДИАСТОЛ. НАЛЯГАНЕ (ПОКОЙ)	89,76 c8,12	90,04 c10,3	+0,28	>0,10	81,56 c9,2	86,78 c12,4	+5,22	<0,05°
4. САН	110,75 c10,5	108,9 c18,6	- 1,85	>0,10	101,27 c9,4	105,1 c12,3	+3,97	<0,05°
5. РАВНОВЕСНА ПРОБА	12,17 c6,3	13,10 c7,0	+0,93	>0,10	14,04 c2,3	15,12 c5,16	+1,08	>0,10
6. ПУЛСОВА ЧЕСТОТА (СЛЕД БЯГАНЕ)	115,74 c24,7	116,1 c36,7	+0,34	>0,10	96,24 c23,0	102,84 c30,9	+6,6	<0,05°
7. СИСТОЛ. НАЛЯГАНЕ (СЛЕД БЯГАНЕ)	174,82 c21,1	169,18 c24,0	- 5,64	>0,10	164,13 c16,3	160,20 c18,2	- 3,93	<0,05°
8. ДИАСТОЛ. НАЛЯГАНЕ (СЛЕД БЯГАНЕ)	96,26 c11,4	95,48 c10,8	- 0,78	>0,10	87,20 c8,2	88,66 c9,1	+1,46	>0,10
9. СВЕТОВЪРТЕЖ	1,96 c0,4	1,92 c0,5	- 0,04	>0,10	0,78 c0,3	1,28 c0,4	+0,50	<0,05°

От таблицата се вижда, че изходните стойности преди прилагането и на двете методики са почти еднакви. Липсват каквито и да са статистически значими различия.

След прилагането на методиките се забелязват по-добри резултати след експерименталната методика за показателите диастолично налягане (в покой), пулсовата честота (след бягане), систоличното налягане (след бягане) и субективното състояние (световъртеж). Подобрението се изразява в по-отчетливото намаление на артериалното налягане, както в покой, така и след бягане, а също на пулсовата честота, на субективните оплаквания и в нарастването на времето за запазване на равновесие.

## ИЗВОДИ

Въз основа на проведеното изследване и получените резултати могат да се направят следните изводи:

1. Експериментираната от нас методика на КТ с по-голямо натоварване на по-големи мускулни групи се понесе добре и не доведе до нежелани последици при изследваните лица.

2. Под въздействие на приложената методика се получи статистически значимо намаление на артериалното налягане, което говори за добрия ѝ хипотензивен ефект.

3. Усилената проприоцепция от по-голямото натоварване доведе и до по-добър тренировъчен ефект, който се изразява в подобрението на показатели, характеризиращи общото физическо състояние – равновесие и субективно състояние.

4. Рутинната методика на КТ оказва също така положителен ефект върху хемодинамичните и физиометричните показатели, но той е по-слабо изразен.

5. Сравняването на резултатите от двете методики показва по-добрия терапевтичен и общоукрепващ ефект на експериментираната, което ни позволява да я препоръчаме в практиката.

#### **Литература**

1. Гелинов Хр. Хипертонична болест, МФ, 1965.
2. Петков И. Наръчник по лечебна физкултура за възрастни, МФ, 1987.
3. Цончева М., И. Петков. За влиянието на морските климатични фактори и двигателната активност върху някои адаптационни реакции на сърдечно-съдовата система при преболедували инфаркт на миокарда възрастни хора. Пробл. на вътр. мед., 1975.



# ИЗСЛЕДВАНЕ МНЕНИЕТО НА 11-14-ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ ОТНОСНО ЗАНИМАНИЯТА ПО ШАХМАТ В УЧИЛИЩЕ

ЛЕЙЛА ДИМИТРОВА, МЕТОДИ ТОДОРОВ

НСА „Васил Левски“, София

LEYLA DIMITROVA, METODY TODOROV. SURVEY OF THE OPINION OF 11-14-YEAR-OLD PUPILS ABOUT CHESS CLASSES AT SCHOOL

Abstract: School and educators need a simple and direct way to teach process standards. It is important that the content should not keep expanding every day. The main challenge for pupils should be to explore and develop the way that we think. If it could be fun as well, that would be ideal. Chess provides the perfect educational method to achieve that.

*Key words: chess education; chess in school; chess teacher; thinking skills; educational benefits of chess.*

## УВОД

Последните научни изследвания, посветени на теоретичните и опитно-експерименталните доказателства за психолого-педагогическите възможности на шахмата, показват повишаване на общата успеваемост на децата, занимаващи се с този спорт. Известно е, че заниманията с шахмат влияят положително върху развиването на такива психически процеси като възприятие, въображение, памет, мислене, внимание. В хода на обучението на азове на древната игра се формират ценни волеви качества като целеустременост, дисциплина, настойтелност. Шахматът способства за усъвършенстването на важни за децата качества като концентрация, самостоятелност, търпение, изобретателност и гъвкавост на мисленето. Шахматът е спомагателен предмет, идеален във възпитателен и обучаващ план, който не подменя, а допълва традиционното преподаване. Към днешна дата шахматът е взаимосвързан с голяма група учебни дисциплини: педагогика, психология, математика, основи на компютърната грамотност, теория и методика на физическото възпитание, физиология и т.н.

Актуалността на изследването се определя от факта, че в настоящия етап от развитието на страната ни има все по-голяма нужда от квалифицирани специалисти с високо ниво на интелектуални възможности, основата на които се полага в училищния период на развитие. От 2011г. в програмата на всички държавни училища в Армения шахматът е въведен като задължителен предмет за учениците от 2-4 клас. Играта е залегнала в задължителната училищна програма и в Азербайджан, Турция, Киргизстан, Венецуела.

## МЕТОДОЛОГИЯ ТА ИЗСЛЕДВАНЕТО:

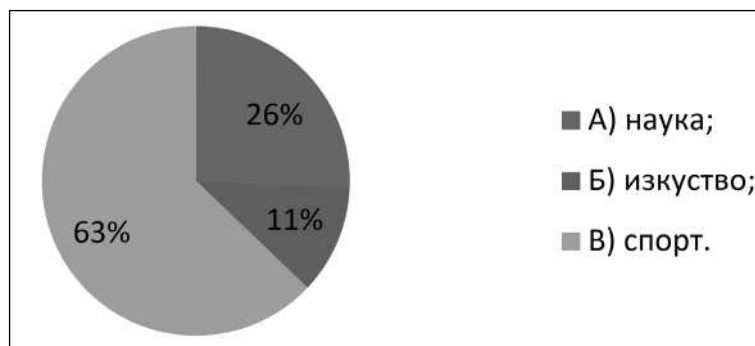
Обект на изследването е отношението на ученици от прогимназиалния етап на основната образователна степен към заниманията по шахмат в училище.

Предмет на изследването е установяване на факторите, които влияят върху нагласите на учениците за обучение по шахмат.

Методика – за целите на научното изследване съставихме анкетна карта с 8 въпроса – 6 закрити и 2 открити. Използвани са и следните математико-статистически методи: вариационен анализ,  $\chi^2$ -метод, коефициент  $\phi$  на Пирсън.

## АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

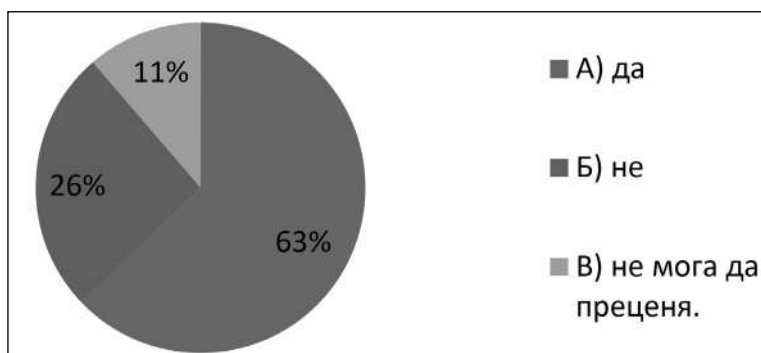
За целите на анкетното проучване анкетирахме общо 62 деца на възраст между 11 и 14 г. Най-голям е дялът на децата от София (66%), като следващата група е от Пловдив (11%). Съотношението момчета-момичета е 56%:44%.



Фиг. 1. Разпределение на мненията по отношение същността на шахмата

Броят на приемащите и отхвърлящи хипотезата за троичната същност на шахмата (наука, изкуство, спорт) се намира в постоянна динамика. Това е и абсолютно закономерно, тъй като в основата на хипотезата лежат понятия, опиращи се на особеностите на възприятията на индивида. Напоследък споровете около същността на шахматния триъгълник поутихнаха и това е обяснимо. Какъвто е самият човек, каквато е пълнотата на неговите възгледи и представи, кръгзорът и емоционалната му сфера, а също така и неговата квалификация – такава е и оценката му за шахмата и сферите на неговото приложение. За преобладаващата част от анкетираните шахматът е вид спорт – това мнение е изразено от 62,9% от децата. Около една четвърт смятат, че шахът може да се причисли към науките, за 11,3% той е изкуство.

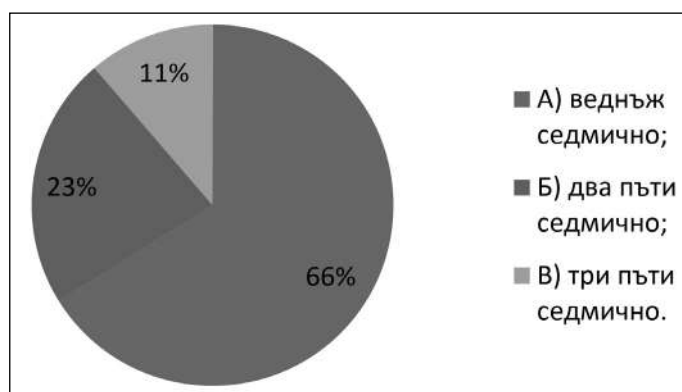
Мненията на децата за посещение на часове по шах като форма на училищни занимания са по-скоро положителни – 62,9% подкрепят идеята, около една четвърт не са съгласни и само 11,3% са без мнение.



**Фиг. 2.** Бихте ли посещавали занимания по шахмат във вашето училище?

Най-силно се приема идеята за еднократни посещения на занимания по шах в рамките на седмица – 66,1% от респондентите. Това вероятно е и най-близо до реалността, тъй като в среден курс значително се увеличава общото училищно натоварване. Обемът знания, ежедневно поднасяни за усвояване на ученика, съществено ограничава времето, което той би могъл да отдели за шах.

Около една пета са склонни да посещават два пъти седмично занимания по шах, и 11,3% са децата, които желаят да играят шах три пъти седмично.

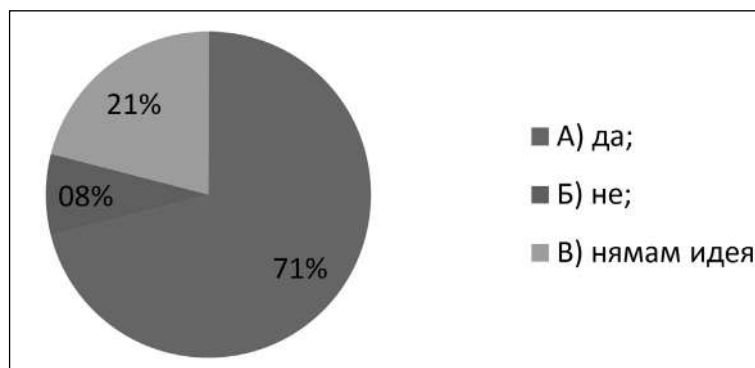


**Фиг. 3.** Колко често бихте посещавали тези занимания?

Най-силен мотиватор за посещения на часове по шахмат за децата е възможността да се научат да играят – този факт е отчетен при 58,1% от анкетираните. За други 25,8% това е възможност за забавления, а за

16,1% е средство за нови запознанства, т.е. за тях е водеща е социализиращата функция на играта.

Сред анкетираните преобладава мнението, че заниманията по шахмат в училище ще допринесат за положително развитие на успеха им – с такава нагласа са 71% от тях. Около една пета нямат мнение по въпроса, докато 8,1% смятат, че учебните часове по шахмат ще ги затормозят и това ще доведе до намаляване на средният им успех в училище.



**Фиг. 4.** Смятате ли, че посещаването на часове по шахмат в училище ще повлияе благоприятно върху средния ви успех?

За изследване влиянието на местоживеенето върху нагласата за обучението по шахмат беше съставена следната изходна таблица:

**Таблица 1.** Изследване влиянието на местоживеенето върху нагласата за обучението по шахмат

население * умение Crosstabulation				
Count		умение		
		да	не	Total
население	над 100 000	30	18	48
	под 100 000	9	5	14
	Total	39	23	62

Нулева хипотеза (H0): няма разлика в нагласите към играта на шах между децата, живеещи в различни по големина градове.

Алтернативна хипотеза (H1): има статистически значима разлика в нагласите към играта на шах между децата, живеещи в различни по големина градове.

За обработка на данните е използван софтуерен продукт SPSS 16. Резултатите са показани в табл.2

**Таблица 2** Резултати от  $\chi^2$ -анализа

Chi-Square Tests					
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,015 <sup>a</sup>	1	,903		
Continuity Correction <sup>b</sup>	,000	1	1,000		
Likelihood Ratio	,015	1	,903		
Fisher's Exact Test				1,000	,582
Linear-by-Linear Association	,015	1	,904		
N of Valid Cases	62				
a. 0 cells (0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5,19.					
b. Computed only for a 2x2 table					

$$\chi^2 = 0,015$$

Коефициентът на значимост е  $0,903 > \alpha = 0,05$ , което е основание да се приеме нулевата хипотеза, че няма разлика в нагласите към играта на шах между децата, живеещи в различни по големина градове.

Коефициентът на Пирсън е изчислен в табл.3

**Таблица 3.** Коефициент на Пирсън

Symmetric Measures					
		Value	Asymp. Std. Error <sup>a</sup>	Approx. T <sup>b</sup>	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	-,015			,903
	Cramer's V	,015			,903
Interval by Interval	Pearson's R	-,015	,126	-,120	,905 <sup>c</sup>
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	-,015	,126	-,120	,905 <sup>c</sup>
N of Valid Cases		62			
a. Not assuming the null hypothesis.					
b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.					
c. Based on normal approximation.					

$\phi = -0,015$ , което показва слаба корелация между населеното място и нагласата към игра на шах. Отрицателния знак показва обратна зависимост, т.е. желанието за шах намалява при деца, живеещи в по-големите населени места.

## **ИЗВОДИ:**

1. Анализираните литературни източници ни насочват към тезата, че обучението по шахмат в училище влияе положително върху усъвършенстването на много психологични процеси у децата, както и върху такива качества като възприятие, внимание, въображение, памет, мислене, концентрация, което в перспектива ще им позволи да поддържат устойчив интерес към цялостния процес на обучение.

2. 11-14-годишните ученици възприемат шахмата преди всичко като спорт, докато научното и естетическо измерения на играта са далечни за техните възприятия.

3. Идеята за въвеждане на часове по шахмат в училище се възприема от по-голямата част от учениците от 5-8 клас, като най-предпочитана честота на занимания е веднъж седмично.

4. Изследването показва, че учениците, живеещи в големите градове и тези в по-малките градове имат еднакви нагласи по отношение играта на шах. Независимо от местожителството значим фактор за отношението на децата към древната игра е наличието на член от семейството, който умее да играе шах.

## **Библиография**

1. Пиръв, Г. Някои проблеми на училищната психология, Ш, 2003
2. Крогиус, Н. В. Психология шахматного творчества – М. : ФиС, 1981.
3. Сухин И.Г. Факультативный курс. Шахматы, первый год / И.Г. Сухин // Начальная школа.– 1994. – №9. – с. 31–40.
4. Талызина Н.Ф. Формирование познавательной деятельности младших школьников / Н.Ф. Талызина – М.:Просвещение, 1988. – 308 с.  
[http://cis.fide.com/images/stories/GlobalFuture2\\_2014/globalfuture\\_150dpi\\_small\\_6.5mb.pdf](http://cis.fide.com/images/stories/GlobalFuture2_2014/globalfuture_150dpi_small_6.5mb.pdf)

# ИЗСЛЕДВАНЕ НА МОТИВАЦИЯТА И ОТНОШЕНИЕТО НА УЧЕНИЦИ, РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛИ КЪМ УЧАСТИЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧЕН ПРОЦЕС ПО БАСКЕТБОЛ

МАРГАРИТА ГЕЧЕВА

MARGARITA GECHIEVA. RESEARCH ON THE MOTIVATION AND THE ATTITUDE OF STUDENTS, PARENTS AND TEACHERS TOWARDS PARTICIPATION IN PRACTICE-EDUCATIONAL BASKETBALL PROCESS

The aim of the current survey is to establish the motivation and the attitude of students, systematically training basketball, towards the practice-educational process as well as the attitude of their parents, friends, classmates and teachers towards this activity. The developed questionnaire consists of 16 questions. The research was conducted in October and November 2014 in which 97 young basketball players took part.

After the analysis of the results, the following **conclusions** were brought out:

1. The basketball players willingly take part in organized sport activities.
2. The questioned ones receive the support of their parents for the participation in practice-educational basketball process.

**Key words:** *basketball, young players, survey, motivation*

Учебно-тренировъчният процес е доминиращата дейност в спортните училища. Важен фактор при реализирането му е планирането и провеждането на целенасочена многогодишна спортна подготовка на учениците с цел постигане на високи спортни резултати. В последните години, поради редица натрупани проблеми, този процес се характеризира със значително понижаване на качеството на работа. Към 2011 г. в България функционират само седем УСШ, а в 54 населени места са създадени ОДК, в които се развиват общо 31 спорта [12]. Подобно е положението със **спортните училища (СУ)**. Нарушена е координацията и оперативното взаимодействие между СУ, спортните организации, УСШ и ОДК при извършване на селекцията и развиването на спортния талант на учениците-спортисти. Според Д. Дашева и кол. (2015) след 1990 г. селекцията на таланти в спорта, както и други свързани подсистеми на българския спорт, започват да корозират. Броят на спортните училища през 1991 г. е намален до 20 (почти 50%) и в 16 от тях е обявена нулева година [6].

Настъпният демографски срив и кризата в българския спорт през последните години създават предпоставки за значително намаляване на кан-

дидатите за СУ. Занижено е вниманието към организацията на спортния подбор [14]. Спортните клубове са ограничили работата с подготвителни групи, които са основни звена за селекция и подбор на таланти деца. Въпреки изброените негативни тенденции, БФБ е спортна федерация със 110 асоциирани клубове [6]. Ето защо интерес представлява мотивацията и отношението на учениците, привлечени към системни занимания с баскетбол, към учебно-тренировъчния процес, подкрепата от техните съученици, приятели и родители, както и ползата от тази заетост.

Анкетни изследвания за установяване на интересите и мотивацията за практикуване на даден спорт са осъществили И. Илиева (2012), Р. Църова, Т. Нейкова, Н. Маврудиева (2011), М. Алексиева и М. Петкова (2013), С. Денев (2014), М. Алексиева (2015), Ст. Беломъжева-Димитрова и М. Петкова (2015) и др., Е. Милева (1998), М. Борукова (2007) – относно зрителския интерес, а Св. Стефанов (2003), М. Видиновски (2015) изследват мнението на спортни специалисти, относно необходимостта от създаване на методика за обучение по миниволейбол, спортно катерене и баскетбол [1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 13].

**Целта** на настоящото анкетно проучване е да се установи мотивацията и отношението на ученици, трениращи системно баскетбол, към учебно-тренировъчния процес, както и отношението на техните родители, приятели, съученици и учители към това тяхно занимание.

За постигането на тази цел си поставихме следните задачи:

1. Да се определи мотивацията на учениците за участие в организиран учебно-тренировъчен процес по баскетбол.
2. Да се определи отношението на родители и учители към заниманият със спорт.
3. Да се установи дали тренировъчният процес въздейства положително върху трениращите баскетбол ученици.

## **МЕТОДИКА**

Разработената анкетна карта се състои от 16 въпроса. Изследването е проведено през октомври и ноември 2014 г. с подрастващи баскетболисти и баскетболистки от Бургас, Асеновград, Шумен, Варна, Силистра, Ботевград, Русе, Самоков, Търговище, София и др. по време на турнири от спортния календар на БФБ в гр. София, гр. Търговище и гр. Варна.

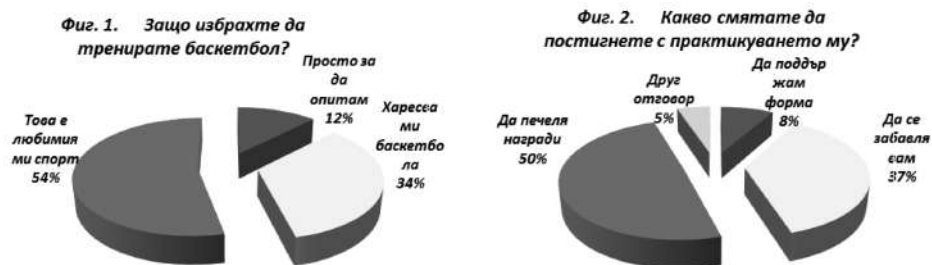
Участието на учениците в проучването е доброволно и анонимно. Предоставена е възможност, освен предложените отговори, да бъде формулирано собствено мнение, както и на някои от въпросите да бъде избран повече от един отговор. Коректно са попълнени 97 анкетни карти.



## АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Заниманията с физически упражнения и спорт са въпрос на личен интерес, вътрешно убеждение и потребност от двигателна дейност от страна на учениците. Такава потребност може да се реализира и по внушение или подтик отвън – от учителя, от съучениците, от родителите, по примера на известни спортисти и др. Зад всеки поведенчески акт стои сложна система от разнообразни, често противоречиви мотиви, която е в зависимост от особеностите на развитието на личността, конкретните условия, възрастовите особености, одобрението от обкръжаващата среда и т. н. В този аспект е разработената анкетна карта.

Резултатите от анализа от отговорите на въпросите, отнасящи се до мотивацията на изследваните лица да участват в организиран учебно-тренировъчен процес по баскетбол, са представени на **фиг. 1, 2, 7, 8, 9, 10, 11 и 12.**



Отговорите на въпроса **Защо избрахте да тренирате баскетбол?** (фиг. 1) недвусмислено констатира мнението, че изборът на баскетболната игра като спорт за практикуване, е направен съвсем мотивирано и преднамерено. Общо 88% от обследваната съвкупност избират отговори **това е любимият ми спорт** и **харесва ми баскетбола**.

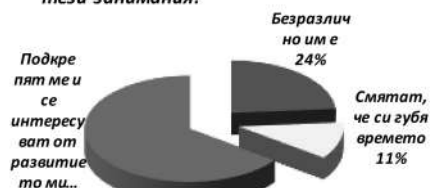
На **фиг. 2** е представено процентното съотношение по отношение избраните отговори от участниците в анкетата на въпроса **Какво смятате да постигнете с практикуването му?**. Интерес представлява предпочетения от 50% от анкетираните отговор **да печеля награди**, а други 37% – **да се забавлявам**. Този висок общ процент носи информация за сравнително незадълбочено и повърхностно отношение към организирания учебно-тренировъчен процес по баскетбол.

Въпросите с номера 3, 4 и 5 (**фиг. 3, 4 и 5**) показват отношението на родители, учители и съученици към трениращите баскетбол.

Фиг. 3. Какво е отношението на родителите Ви към заниманията с този спорт?

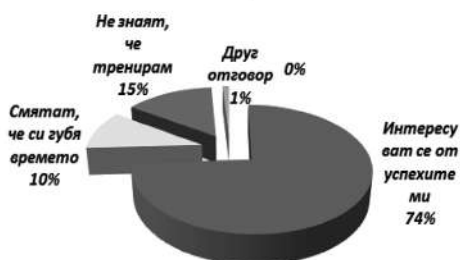


Фиг. 4. Какво е отношението на приятелите и съучениците Ви към тези занимания?

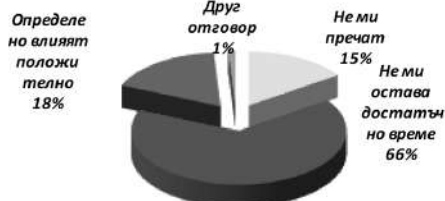


Прегледът на посочените отговори акцентира вниманието върху подкрепата на родителите на анкетираните относно заниманията им (94%), докато недоумение буди незаинтересоваността на учителите от извънкласните занимания на учениците (15%), а 10% избират отговор **смятат, че си губя времето**, както и отговорът на 11% от тях, че съучениците им смятат, че си губят времето. Допълнително негативизъм вмъква и относително големият процент (24%), избрали отговор **безразлично им е**.

Фиг. 5. Какво е отношението на повечето учители?



Фиг. 6. Тренировките пречат ли на подготовката Ви по учебните дисциплини?



Следващите два въпроса носят информация относно правилното разпределение на свободното време на учениците, както и становището им по отношение на учебния процес (фиг. 6 и 7).

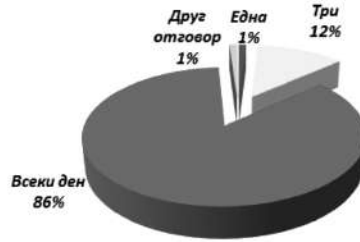
Заинтересоваността на участниците в отбори по баскетбол относно системни тренировъчни занимания нагледно е представена на **фиг. 8 и 9**. **Всеки ден** предпочитат да тренират 86% от тях, а 78% или 76 биха тренирали **редовно и през ваканциите**, защото тогава разполагат с най-много свободно време.

Показателен по отношение постигането на социалните цели чрез учебно-тренировъчен процес по баскетбол **въпрос 12. Каква е целта Ви в процеса на играта с останалите?**

Фиг. 7. Какво ще предприемете, ако заради тренировките успехът ви се понижи?



Фиг. 8. Колко тренировки смятате, че трябва да имате през седмицата?



Фиг. 9. Бихте ли тренирали редовно и през ваканциите?



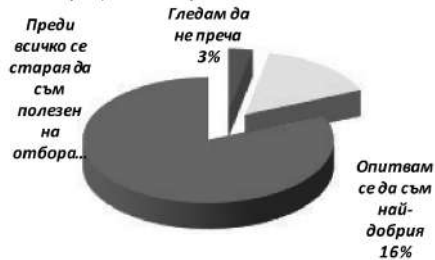
Фиг. 10. Притеснява ли Ви възможността от евентуални контузии?



Фиг. 11. Смятате ли, че има полза от тренировките по отношение на физическото ви състояние?



Фиг. 12. Каква е целта Ви в процеса на играта с останалите?



## ИЗВОДИ

След анализа на резултатите от анкетното проучване и направените в текста обобщения можем да формулираме следните **изводи**:

1. Подрастващите баскетболисти, участници в проучването, ясно заявяват мотивацията си за участие в организирани занимания със спорт.
2. Анкетираният получава подкрепата на родителите си за участие в организиран учебно-тренировъчен процес по баскетбол.

3. Спортните занимания влияят положително върху физическото състояние на трениращите.

#### Литература

1. **Алексиева, М.** (2015). Проучване мотивацията на учениците за участие в организирани спортни занимания. В: СН, Извънреден брой
2. **Беломъжева-Димитрова, С, М. Петкова.** (2015). Проучване мнението на ученици от начален етап на основна образователна степен относно провеждането на модул „Туризм“. В: СН, Извънреден брой
3. **Борукова, М.** (2007). Изследване някои аспекти на мениджмънта на състезания по баскетбол от европейски мащаб. Дипломна работа за ОКС”Магистър”. НСА ”В.Левски”, С.
4. **Видиновски, М.** (2015). Анкетно проучване относно необходимостта от създаването на нова методика за начално обучение по катерене. В: СН, брой 3
5. **Гечева, М.** (2015). Анкетно проучване относно необходимостта от създаване на единна методика за обучение по баскетбол. В: СН, Извънреден брой
6. **Дашева, Д., Банков, П., Николова, Е., Илиев, Д.** (2015). Детско-юношески спорт и елитен спорт – конвергенция и нова визия. В: СН, брой 1, с. 3.
7. **Днев, С.** (2014). Физическо развитие и специфична подготвеност при деца с интелектуални затруднения при приложена специализирана методика по футбол. Дисертация, ВТУ.
8. **Илиева, И.** (2012). Мотивация за спортуване в начална училищна възраст. РУ „Ангел Кънчев”, Русе.
9. **Милева, Е.** (1998). Отношение на зрителите към някои характеристики на спортното състезание. Годишна научна конференция на НСА, том II, с. 28-32.
10. **Петкова, М., М. Алексиева.** (2013). Игрите в началното училище. Фабер, В. Търново
11. **Стефанов, С.** (2003). Анкетно проучване на необходимостта от създаване на методика за обучение по миниволейбол, В: Сборник трудове „Кинезиология”, Том 2, В. Търново, с.65
12. **Ценов, Ив.** (2015). Усъвършенстване организацията и управлението на физическото възпитание и спорта в Република България, Русе
13. **Църова, Р., Т. Нейкова, Н. Маврудиева.** (2011). Изследване на интересите и отношението на учениците и учителите към баскетболната игра. В: СН, Извънреден брой, 1
14. **Църова, Р., М. Борукова.** (2012). Изследване върху нивото на подготвеност на учениците, кандидатстващи в спортните училища с профил баскетбол. В: СН, Извънреден брой, 2

# СЪСТОЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТИТЕ, ПРАКТИКУВАЩИ РАЗЛИЧНИ СПОРТНИ ДИСЦИПЛИНИ В УНИВЕРСИТЕТИТЕ В РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

**МАРИНА НЕДКОВА**

*Департамент по спорт, Софийски университет „Св. Климент Охридски“*

MARINA NEDKOVA, CONDITION OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS PRACTICING DIFFERENT SPORT DISCIPLINES IN UNIVERSITIES IN REPUBLIC OF BULGARIA

Actual data of students' physical capabilities condition in Republic of Bulgaria are presented in this article. Latest national researches were made in the 1980's. We think that it is not appropriate to make comparative analysis because of the long 33 year period and the essential changes in social economic development in the country. The main purpose of this research is to use the results of the findings of the experiment as data base for future comparison in population's social transition stage.

*Keywords: physical development, students, universities*

В разработката са представени актуални данни за състоянието на физическото развитие на студентите в Република България. Последните национални изследвания са направени през 1980 година. Считаме, че не е коректно да се провежда сравнителен анализ, поради дългия период от 33 години и съществените промени в социално-икономическото развитие на страната. Идеята на това изследване е – резултатите от констатиращия експеримент да се ползват като база данни за бъдещи сравнения, за етапа на прехода в обществото.

**Целта** е да се изследва състоянието на физическото развитие на студентите, практикуващи различни спортни дисциплини в университетите в Република България.

**Задачите** на нашето изследване са:

1. Измерване и събиране на информация.
2. Графично представяне на настоящия анализ – средното типично ниво за всяка една от изследваните извадки по всички спортове.

**Обект** на нашето изследване са от 386 броя студенти, от 9 висши учебни заведения (ВУЗ) в България, разпределени по пол, както следва: 147 мъже и 239 жени.

В изследването са представени 13 вида спорт, включени в програмите и заниманията по предмета „Физическо възпитание и спорт“ в 9 ВУЗ в страната. (виж Таблица 1)

Таблица 1. Брой изследвани лица по спортове, университети и пол

СПОРТ (Общ брой в спорта)	Университет	МЪЖЕ	ЖЕНИ	ОБЩО
ФУТБОЛ – 29 бр.	ТУ – София	29	-	29
БАСКЕТБОЛ – 24 бр.	СУ – София	12	-	12
	ТУ – София	12	-	12
ВОЛЕЙБОЛ – 12 бр.	ТУ – София	12	-	12
ФИТНЕС – 32 бр.	ТУ – София	-	18	18
	МК – София	-	14	14
ТЕНИС – 17 бр.	ХТМУ – София	8	-	8
	ТУ – София	9	-	9
БАДМИНТОН – 16 бр.	ХТМУ – София	-	16	16
АЕРОБИКА – 21 бр.	ХТМУ – София	-	21	21
ЗУМБА ФИТНЕС – 64 бр.	СУ – София	-	59	59
	ХТМУ – София	-	5	5
КАЛАНЕТИКА – 26 бр.	МК – София	-	16	16
	ХТМУ – София	-	10	10
РЪГБИ – 35 бр	ТУ – София	-	8	8
	ТУ – Ст.Загора	-	14	14
	ШУ – Шумен	13	-	13
ХОКЕЙ НА ТРЕВА – 68 бр.	ТУ – Варна	35	18	53
	ЮЗУ-Благоевград	5	10	15
КРИКЕТ – 12 бр.	ТУ – Габрово	12	-	12
ТАЕ-БО – 30 бр.	ТУ-Варна	-	30	30
<b>ОБЩО ИЗСЛЕДВАНИ ЛИЦА:</b>		<b>147</b>	<b>239</b>	<b>386</b>

В настоящия анализ представяме графично – само средното типично ниво за всяка една от изследваните извадки по всички видове спорт.

**По показателя „ръст прав“**, при жените се наблюдава твърде слаба вариация на средно типичните нива. При средна стойност от 165 cm, диапазонът на отделните извадки по спортове варира от 162.9 cm при „Тае-бо“, до 166.3 cm при участничките в заниманията по Каланетика.

Според нас, тези резултати са логични, тъй като изследваните студентки участват най-вече в нетрадиционните спортове, а спортове като Волейбол, Баскетбол, Ръгби не са изследвани.

При мъжете, се наблюдават високи ръстове точно в тези спортове, като най-висок среден резултат има при Баскетбол, Ръгби, Волейбол и Тенис. Това се обяснява с факта, че са изследвани представителните отбори на висшите училища. (виж Фиг 1)



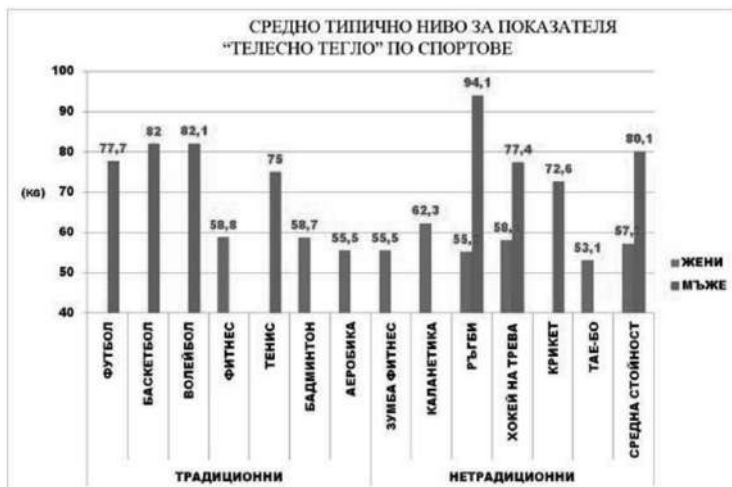
Фиг. 1.

„Телесното тегло”, както е известно, корелира с ръста и с телесната маса. От друга страна, зависи от практикувания спорт. Този показател се определя от избора на спорт, продиктуван от желанието на студентите да поддържат стройна и елегантна фигура без излишни килограми, и от активното му участие в него. При средна стойност 57.3 kg за отделните спортове, средното типично тегло варира от 53.1 kg при Тае-бо, до 62.3 kg при занимаващите се с Каланетика.

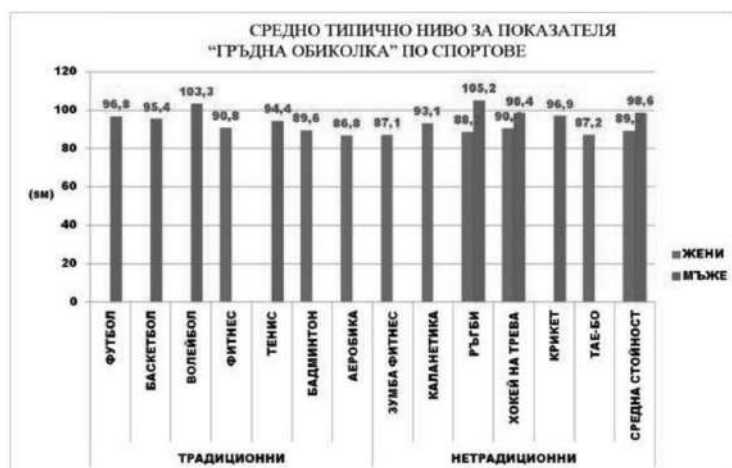
При мъжете, теглото варира различно за различните спортове. Това явление е нормално и типично и зависи от същността на спортната дисциплина – необходимостта от атлетичност, взривна сила и мускулна маса.

При средна стойност от 80.1 kg, ръгбистите се типизират с 94.1 kg, баскетболисти и волейболисти с по 82 kg. Най-грацилни са участниците занимаващи се с Крикет (виж Фиг. 2)

Третият изследван показател от антропомоториката е „гърдната обиколка”. За разлика от резултатите за ръста, при жените не се наблюдават съществени и достоверни различия между участничките в различните спортове. При средна стойност от 89.2 cm, максимума е 93.1 cm при Каланетиката, а минимума – 87.1 cm при участничките в групата по Зумба–фитнес. При мъжете стойностите са: 105.2 cm при ръгбистите, до 94.4 cm при тенисистите, при обобщено средно ниво за всички изследвани – от 98.6 cm. И в този случай може да се посочи, че динамичните силови спортове при мъжете и участието в представителните отбори водят до по-високи резултати. (виж Фиг. 3)



Фигура 2.



Фигура 3.

Показателят „обиколка на талията“ също носи значителна информация, както за телесната маса на хората, така и за тяхното физическо състояние – дееспособност и естетически вид. За разлика от другите антропометрични показатели, тук се наблюдават най-големите разлики между средните типични нива на различните спортове, особено при мъжете. Оказва се, че ръбистите, имайки висок ръст, голямо тегло и гръдна обиколка, съответно имат и най-голяма обиколка на талията – 92.6 cm. Най-грацилни са студентите, занимаващи се с Тенис и Крикет – 81 cm.



При спортните игри резултатите са в интервала от 82 до 86 cm. За жените този показател е много важен, тъй като държат на естетическия вид, за това резултатите са в интервала от 66.8 до 74.8 cm, при средна стойност от 70.1 cm. (виж Фиг. 4)

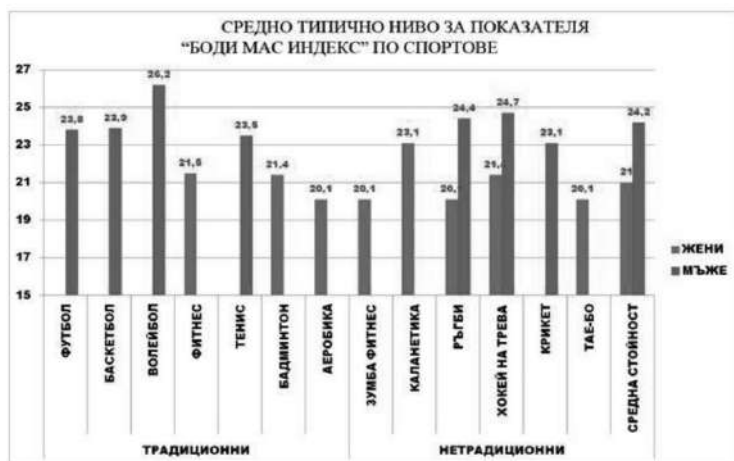


Фигура 4.

Петият антропометричен показател „боди мас индекс“ е комплексен измерител на охранеността и характеризира соматотипа на студентите. При него също се наблюдава динамика на резултатите за различните спортове.

При жените с най-голям индекс са студентките практикуващи Каланетика – 23.1, което е обяснимо с желанието им да отслабнат. При среден индекс от 21, три спорта имат най-нисък и еднакъв индекс от 20.1 – Зумба-фитнес, Тае-бо и Аеробика. Убедени сме, че водещ е естетическият момент и това е причина студентките да избират, в много по-голяма степен, нетрадиционните спортове.

При мъжете разликите са с много по-голяма дисперсия – от 23.1 до 26.21, при средна стойност от 24.2. Волейболистите, ръгбистите и спортистите от Хокей на трева, в сравнителен аспект, са най-охранените студенти спортисти. (виж Фиг. 5)



Фигура 5.

### ИЗВОДИ:

1. Физическото развитие на студентките се характеризира с малка вариативност на антропометричните показатели.
2. Определено има желание от страна на студентите да се поддържа стройна и елегантна фигура без излишни килограми.
3. При студентите се наблюдават големи разлики между средните нива на антропометричните показатели в зависимост от практикуваните спортове и участието им в представителните отбори на ВУЗ.

# СУЩНОСТЬ, СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

**ОЛЬГА ХОХЛОВА, НАТАЛЬЯ АЛЕШИНА**

*Россия, Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого*

OLGA KHOKHLOVA, NATALIA ALESHINA. THE NATURE, CONTENT AND STRUCTURE  
METHODICAL AND PRACTICAL CLASSES ON PHYSICAL TRAINING IN HIGH SCHOOL

Abstract: This article reveals the internal structure of the methodological and practical lessons on physical training. The article discusses the main conceptual positions of formation of knowledge and skills of the students in the field of physical culture and sports.

*Keywords: physical education, methodological and practical training, physical culture, physical culture of personality, personality-oriented approach.*

На протяжении всего периода обучения деятельность студентов в области физической культуры реализуется в следующих основных формах: учебные занятия, самостоятельные занятия студентов различными видами физической культуры, физические упражнения в режиме дня, рекреационные, спортивные, реабилитационные и другие физкультурные мероприятия. Эти формы физкультурной деятельности взаимосвязаны и представляют собой единый процесс физического совершенствования студенческой молодежи. Вузовский период жизнедеятельности студентов характеризуется тем, что в нем предоставляется реальная возможность получения необходимых знаний, умений, навыков по физической культуре в рамках вузовской программы «Физическая культура». Она ориентирована на логический переход всех форм физкультурной деятельности в устойчивый процесс физического самовоспитания и самосовершенствования.

Приоритетными направлениями физкультурной деятельности студенческой молодежи на современном этапе развития физической культуры как части общей культуры и средства воспитания являются следующие:

– демократичность выбора видов занятий физической культурой а также средств, методов и организационно-методических форм реализации физкультурной активности студенческой молодежи;

– учет специфики вуза и условий его функционирования (профориентация, региональная принадлежность, кадровое обеспечение и т. п.) при постановке задач физкультурной деятельности студентов;

– усиление образовательного аспекта в содержании учебного материала с целью формирования мотивации студентов к здоровому образу жизни с использованием средств физкультурной деятельности;

– ориентация деятельности кафедр физического воспитания на аспекты методической направленности с целью обучения студентов навыкам само совершенствования, предоставление им возможности выбора и освоения средств реализации собственной программы физкультурной деятельности.

Эти положения требуют пересмотра функциональной деятельности кафедры физвоспитания, ее взаимоотношений с общественными организациями, неформальными физкультурными объединениями молодежи, принципиально нового организационно-методического оснащения учебно-тренировочного процесса, более качественной подготовки и переподготовки педагогических кадров.

В государственной программе по физической культуре для высших учебных заведений напрямую ставится цель формирования физической культуры личности студента. При этом составителями программы предусматриваются следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи: понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; психологическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Нетрудно заметить, что содержание задач программы предполагает полное обеспечение поставленной цели. Присутствует и формирование знаний, ориентированных на личностное использование ценностей физической культуры, и формирование мотивов, и приобретение опыта для достижения жизненных и профессиональных целей личности, и самовоспитание, самосовершенствование. Иначе говоря, в данных содержательных условиях процесс физического воспитания приобретает абсолютно личностный и профессионально-ориентированный характер, направленный на удовлетворение запросов студента.

В соответствии с целями и задачами в программу включаются следующие теоретические, дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала: физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

социально-биологические основы физической культуры, основы здорового образа жизни, оздоровительные системы и спорт (теория, методика, практика), профессионально-прикладная подготовка студентов.

Учебный материал практического раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей; формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личностного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

На учебно-тренировочных занятиях используются системы специальных физических упражнений, а также упражнения из различных видов спорта, оздоровительные упражнения, упражнения на тренажерах. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности; достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента.

Особое место в практическом разделе отводится методико-практическим занятиям.

Методико-практические занятия по физической культуре предусматривают обучение под руководством преподавателя самостоятельному воспроизведению студентами основных практических способов, методов и средств физической культуры и спорта. Методико-практические занятия по физической культуре в вузе проводятся в течение двух лет обучения по индивидуальным планам.

Содержание этих занятий направлено на овладение знаниями, методами и приемами физкультурно-спортивной и профессионально-жизненной деятельности.

Таким образом методико-практические занятия по физической культуре представляют собой форму организации обучения, характеризующуюся определенным объемом теоретико-методических знаний, двигательных навыков и умений, направленных на формирование профессионально-личностных качеств студентов, устойчивых интересов и мотивов к занятиям физической культурой и спортом.

Проведение методико-практических занятий по физической культуре, хотя и приближается к практическим учебно-тренировочным занятиям по содержанию, подбору учебного материала, моторной плотности, но главная их задача способствовать освоению студентами нового материала, включающего многообразие методических вариантов и неограниченные возможности подбора тренировочных средств с учетом дозирования физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.

Программа упражнений на методико-практических занятиях по физической культуре может быть рассчитана как на общую физическую подготовку, так и на специализированную применительно к отдельным видам спорта. Знания, умения и навыки, полученные студентами на методико-практических занятиях используются и успешно реализуются на учебно-тренировочных занятиях.

В качестве форм методико-практических занятий по физической культуре могут использоваться ролевые, имитационные, психотехнические игры, социально-психологический тренинг, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой.

Методико-практические занятия по физической культуре имеют профессиональную направленность. В профессиональной подготовке студентов учебный материал условно распределяется на *основной*, в процессе освоения которого все студенты овладевают системой знаний, практических умений и навыков, и *дополнительный*, связанный с углубленным освоением отдельных разделов учебной программы. Изучение и освоение основного и дополнительного материала в процессе методико-практических занятий создает благоприятные условия для овладения методическими и практическими умениями и навыками педагогической деятельности. Кроме того, в профессиональной подготовке широко представлены самоподготовка, процесс самообразования студентов.

Освоение новых знаний, практических умений, развитие и совершенствование профессиональных навыков студентов возможно при наличии определенного объема теоретических и практических знаний и умений их применять на практике. Это и осуществляется средствами МПЗ по физической культуре.

На методико-практических занятиях осуществляется обучение студентов необходимым в педагогической деятельности методическим умениям и навыкам, а также решается процесс самовоспитания и самосовершенствования личности будущего педагога.

В целях упорядочения организации профессиональной подготовки студентов на методико-практических занятиях по физической культуре умения, которыми они должны овладеть, целесообразно объединить по группам, составленным с учетом последовательно возрастающих трудностей их усвоения, а также практического использования в учебной и внеучебной деятельности:

1. *Умения давать команды, распоряжения и управлять группой.* Данная группа умений способствует развитию и совершенствованию организаторских способностей.

2. *Умения по организации и проведению комплексов физических упражнений в режиме дня школы.* Внедрение утренней гигиенической гимнастики, гимнастики до занятий, физкультурных пауз в режиме дня составляет одну из ведущих воспитательных задач деятельности будущего педагога. Овладение студентами рассматриваемой группой умений способствует развитию коммуникативных и организаторских навыков.

3. *Умения планировать, организовывать и проводить подвижные и спортивные игры с учащимися, прогулки, туристические походы.* Подвижные игры являются одним из наиболее широко распространенных средств физического воспитания детей. Правильно организованные они оказывают значительное положительное воздействие на рост, развитие, укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки, повышение функциональных возможностей организма. В процессе проведения подвижных игр у студентов развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать необходимые выводы.

4. *Знания и умения реализовать здоровьесберегающие технологии в школе.* Почти все выпускники педагогического вуза в той или иной мере сталкиваются с необходимостью обучения учеников отдельным физическим упражнениям, а некоторым из них приходится делать анализ уроков и учебно-тренировочных занятий.

5. *Знания и умения для самостоятельной работы студентов по формированию физической культуры личности.* Это форма организации самообучения и самоподготовки, способствующая саморазвитию личности студентов.

Каждое методико-практическое занятие является тематическим.

При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно дает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее усвоению;

- на занятиях преподаватель кратко объясняет методы обучения и показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- под руководством преподавателя подводятся итоги занятия, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Дальнейшее совершенствование умений происходит в процессах многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе, на педагогической практике в школе и детском лагере отдыха.

## ИНФОРМИРАНост И ОЧАКВАНИЯ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ ЗАНИМАНИЯТА С АЕРОБИКА

**ПЕТЯ ХРИСТОВА**

*Категора „Индивидуални спортове и рекреация“, Департамент по спорт, СУ „Св. Климент Охридски“*

PETYA HRISTOVA. INFORMED AND EXPECTATIONS OF THE STUDENTS FROM THE ACTIVITIES AEROBICS

The study examines the student's expectations on the results from their participation in aerobic classes. We investigated their general knowledge on sport, physical exercises and human body. The research results show gaps in student's knowledge about the mentioned above matter.

*Keywords: student's expectations, motivation, aerobics*

Развитието на цивилизацията в голяма степен измени начина на живот на човека. Високият темп на ежедневието в големите градове причинява умора, безпокойство, напрежение и стрес. Хиподинамията, дължаща се на масовото навлизане на модерните технологии в бита и ежедневието на хората, доведе до тревожните констатации на редица изследвания върху здравословното състояние на хората и особено в детска и младежка възраст. Многократно е доказано значението на физическото възпитание и спорта като средство за превенция срещу редица заболявания. Редица автори го определят и като система, активно противодействаща на умствената и психическа умора. [1, 2, 3, 4]

Учебната дейност на студентите значително се различава от тази в средното образование и се усложнява по отношение на съдържание, характер, методи и организация на работа. Те попадат в съвсем нови условия: повишени изисквания към професионалната подготовка и компетентност; значително нараснал учебен хорариум по специалните дисциплини в академичните програми.

Проучването на режима на студентите показва, че средната учебна ангажираност през деня е с продължителност 8–10 часа. От всички фактори, оказващи влияние върху здравословното състояние най-голямо значение имат режимът на сън, храненето и заниманията с двигателна дейност и спорт. Проучвания в тази област показват, че “при студентите сферите на физическа активност, общо здраве и жизненост не се доближават до съответните норми за добро здраве”. [5] Ето защо запазването и укрепването на здравето и създаването на знания, умения и навици за здравословен



начин на живот е една от основните задачи на преподавателите по спорт във Висшите училища. За съжаление обаче, през последните години се наблюдава тенденцията голям процент от новоприетите студенти да са с все по-ниска двигателна активност и с ниска мотивация за активни занимания с физически упражнения и спорт.

От друга страна, студентската възраст е времето на изграждане и оформяне на личността. Пренарежда се ценностната система, формират се мирогледа, самооценката, самосъзнанието. В периода 18–25 години се проявява оптимума на редица психомоторни функции и физически качества.

Всичко казано до тук ни провокира да търсим нови начини за повишаване на мотивацията на студентите за занимания със спорт.

За целта си поставихме задачата да проучим какви са очакванията на студентите от заниманията със спорт и в частност с аеробика и познанията им в тази област. Резултатите ще ни дадат основата за усъвършенстването и моделирането на учебния процес и ще допринесе за повишаване на мотивацията за занимания с аеробика.

За разрешаването на поставената задача проведохме анкетно проучване в началото на учебната година. Изследвахме мнението на 175 студентки на възраст от 19 до 23 години, записали се за спортно-профилираните занимания с аеробика в Софийския университет в началото на 2015–2016 учебна година (12–16 октомври).

В кратка беседа им бе разяснена целта на анкетирането и всички доброволно се съгласиха да участват.

След задълбочено анализиране на теоретични източници по изследвания проблем изготвихме анкетна карта, в която въпросите бяха поставени така, че да се проучи какви резултати очакват студентите от заниманията с аеробика и имат ли основни познания за човешкото тяло и ефекта от заниманията със спорт.

На въпроса: „Мислите ли, че физическото възпитание и спорта (физическата култура ) са част от общата култура на човека?“ – почти всички отговори са положителни (96.86%), с „не“ са отговорили едва 1.07%, а „не мога да преценя“ 1.07%. (фиг.1)



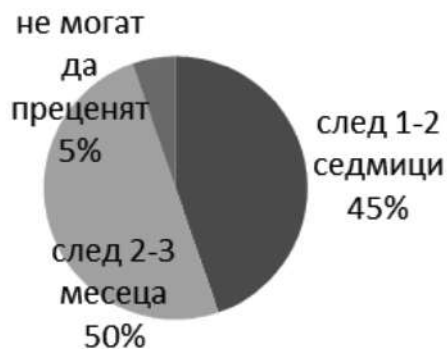
**Фиг. 1.** Мислите ли, че физическото възпитание и спорта (физическата култура) са част от общата култура на човека?

На въпроса: „Можете ли да изброите няколко ефекта, до които биха довели системните занимания с физически упражнения и спорт?“ – резултатът показва, че на анкетираните им е трудно да формулират отговора и използват отделни думи като: „разтоварване“, „здраве“, „тонус“, „мотивация“ и др. От тях 38.3% са на мнение че 1–2 занимания с физически упражнения седмично биха довели до желан резултат, 58.50% смятат, че са необходими минимум 3, а 3.20% нямат мнение. (фиг. 2)



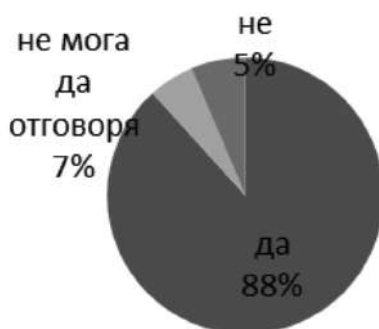
**Фиг. 2.** Колко занимания с физически упражнения седмично биха довели до желан резултат?

Анкетираните считат, че ще усетят ефекта от заниманията с физически упражнения „след 1-2 седмици“ – 44.70%, „след 2–3 месеца“ – 50% и не могат да преценят – 5.30%. (фиг.3)



**Фиг. 3.** След колко време ще усетите ефекта от занимания с физически упражнения?

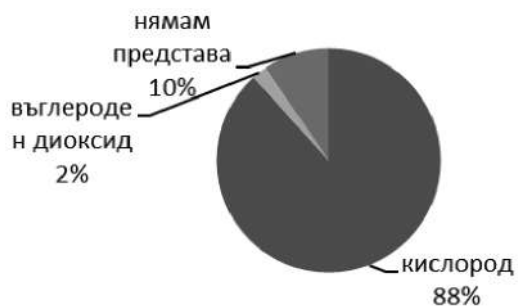
На въпроса: “Мислите ли, че има връзка между физическата Ви активност и работоспособността на мозъка Ви?” – 88.29% са отговорили с „да“, 5.33% с „не“ и „не знам“, – 6.38%. (фиг.4)



**Фиг. 4.** Мислите ли, че има връзка между физическата Ви активност и работоспособността на мозъка Ви?

Познанията на изследваните лица, относно работоспособността на мускулите, (фиг. 5) проучихме с въпросите:

1. За да работят продължително време, мускулите се нуждаят от: „кислород“ са отговорили 88.29%, „въглероден диоксид“ – 2.12% и „нямам представа“ 9.57%. (фиг. 5)



**Фиг. 5.** От какво се нуждаят мускулите за да работят продължително време?

2. „Защо мускулите се уморяват и отказват да работят?“ – „защото в клетките им се натрупва мравчена киселина“ са отговорите на 17.02%, „защото в клетките им се натрупва млечна киселина“ – 51.06% и „нямам представа“ 31.92%. (фиг. 6)



**Фиг. 6.** Защо мускулите се уморяват и отказват да работят?

3. „От какво се нуждаят мускулите за да работят?“ – „от енергия“, отговарят 54.25%, от „хранителни вещества“ – 40.42%, „нямам представа“ – 5.33%. (фиг.7)



**Фиг. 7.** От какво се нуждаят мускулите за да работят?

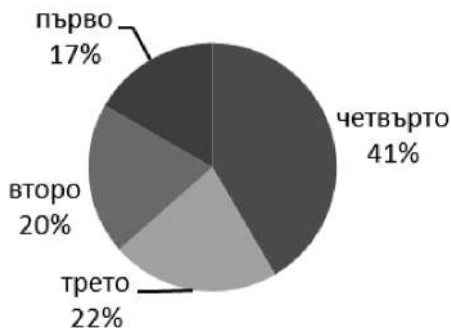
4. „Знаете ли какво представлява феноменът на свръхвъзстановяването?“ – почти всички запитани са отговорили с „не знам“ – 98.93%.

5. Издръжливостта по време на физически усилия зависи от: „капацитет на белите дробове“ са отговорили 2.13%, от „тренираността на сърдечно-съдовата система“ – 8.51%, от „двете заедно“ – 86.17%, и „нямам представа“ – 3.19%. (фиг. 8)



Фиг. 8. От какво зависи издръжливостта Ви по време на физически усилия?

Като бяха помолени да подредят по важност най-рисковите фактори за здравето (измежду – тютюнопушене, алкохол, нездравословно хранене и недостатъчна двигателна активност), 42.42% от анкетираните поставят „недостатъчната двигателна активност“ едва на четвърто място; 22.34% – на трето; 20.21% на второ и едва 17.03% на първо. ( фиг.9 )



Фиг. 9 На кое място определяте недостатъчната двигателна активност, като рисков фактор за Вашето здраве?

### ИЗВОДИ:

Анализът на резултатите от анкетното проучване показва, че знанията на студентите за човешкото тяло и ефектът от заниманията със спорт в

голяма степен са откъслечни и несистематизирани. Това според нас, е предпоставка за ниска мотивация за занимания с физически упражнения и спорт. Считаме, че ако се задълбочат знанията на студентите, това ще ги накара да преосмислят значението на спортните занимания.

#### **Литература**

- [1]. Банков, П., Управление на спорта в свободното време, София, 2005.,
- [2]. Иванов, И., Методики за изследване на функционални състояния, Шумен, 1999.,
- [3]. Иванов, И., Физическо възпитание във ВУЗ, София, 1996.
- [4]. Рачев, К., Теория и методика на физическото възпитание, София, 1984
- [5]. Несторова, Д., Спорт и наука, №1, 2009, с.101.

# МЕТОДИКА НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ В УЧИЛИЩАТА В МАЛКИТЕ НАСЕЛЕНИ МЕСТА

**ФИЛИП ШАБАНСКИ**

*Департамент по спорт, Софийски университет „Св. Климент Охридски“*

FILIP SHABANSKI. METHODOLOGY OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN SMALL SETTLEMENT PRIMARY SCHOOLS

Summary: The educational level of rural population in Bulgaria is much lower than that of the urban population. The trend remains the same among the younger people because small settlement schools provide education of inferior quality compared to larger city schools. This trend calls for deep policy measures in order to overcome the highly segregated school system. The challenging ambiance in small settlements poses many difficulties for physical education teachers and especially for those who have not undergone the necessary professional preparation. The purpose of this report is to review the main characteristics of the school process in small settlement schools and to suggest some useful methods and guidance for the organization of physical education classes.

*Keywords: primary education, physical education, multi-grade classes, methods.*

## УВОД

Един от основните въпроси, по който се води оживен обществен дебат в последните няколко години, е въпросът за реформата на училищното образование свързан с броя и статута на училищата в малките населени места.

За нуждите на настоящото изследване, под малко населено място ще разбираме -селище, в което има само едно училище, тоест не съществува конкуренция между учебните заведения и съответно право на избор от гледна точка на децата и родителите.

След въвеждането на така наречените „делегирани“ бюджети, само за две години (2006–2008) бяха закрити над 300 училища, преобладаващата част от които се намираха в малките населени места. [1] Въвеждането на системата на делегираните бюджети се отрази особено тежко върху тези училища, които не са средищни, а броят на учениците е малък, но все пак достатъчен за съществуването на училището. Те съкратиха полуинтернатните групи, часовете по свободно избираема подготовка и извънкласните дейности, което допълнително влоши качеството на образованието.

Тенденцията към намаляването на броя на училищата в малките населени места е глобална и вероятно ще продължи и в бъдеще, тъй като се обуславя от обективни и доста силно изразени понастоящем миграционни процеси, както между селото и града, така и между отделните

държави. В същото време обаче, около 40 % от населението в страната продължава да живее в селските райони, което означава, че образователното равнище на бъдещата работна ръка на цялата нация до голяма степен зависи от качеството на образованието, което получават децата в тези райони.

Целта на настоящия доклад е анализирането на някои предимства и недостатъци на учебния процес в началните училища в малките населени места и акцентирането върху основните методологически особености на образователния процес по Физическо възпитание и спорт в тях.

### **Организационно-методически особености на часовете по Физическо възпитание и спорт в малките населени места**

Основната задача на Физическото възпитание е всестранното развитие на личността чрез средствата на физическата култура и спорта. Тези средства са разнообразни и се прилагат в зависимост от множество фактори, но са насочени главно към стимулирането на физическо израстване на организма, развитието на бързината, силата, гъвкавостта, издръжливостта и ловкостта; изграждането на правилно телосложение, формирането на двигателни умения и опит, обогатяващи двигателната култура на ученика; създаването на условия за подобряването на здравословното състояние; формирането на здравни и хигиенни навици, както и траен интерес към системни занимания с физически упражнения и възпитаването на положителни нравствени, интелектуални, емоционални и волеви качества.

Сравняването на градските училища и тези в малките населени места показва големи различия в състоянието и обхвата на материално-техническата база и начина на организация на учебния процес, което се отразява и на обучението по Физическо възпитание. В маломерните училища, където съществуват малобройни и слети паралелки, съществуват множество трудности пред изграждането на пълноценен учебен процес. Особено силно това обстоятелство важи за часовете по Физическо възпитание, където учениците обичат да играят, да се състезават и да се съизмерват със своите връстници, което е непостижимо в маломерните училища. За да се преодолеят част от недостатъците, паралелките обикновено се сливат и в часовете по Физкултура участват деца от различни възрасти. Пред учителя възниква трудната задача да определи колко паралелки да обедини, как да планира и организира часовете, как да поддържа интереса на учениците от различни възрасти, как да стимулира участието на всички деца в обучението.

Допълнително изпитание за учителя по Физическо възпитание в училищата в малките населени райони е обстоятелството, че той е единствената личност и институция, която може да помогне на детето в развиването на



неговата физическа култура. За разлика от градовете, където съществуват множество други възможности, като например: извън класните дейности на училището, спортните клубове, свободните игри с връстници в квартала и т.н., учителите в малките населени места често преподават на деца, чиито родители са в чужбина или са малко образовани, поради което не могат да помогнат на децата си. Ето защо от преподавателите в подобни места се изисква да бъдат универсални личности, владеещи разнообразни педагогически техники и методи за стимулирането на процеса на усвояването на знания от страна на учениците.

Често в училищата в малките населени места не съществуват физкултурни салони и дори спортни площадки, или съоръженията са в много лошо състояние. В тези училища е ограничен не само броят на децата, но и на учителите. Тъй като съществуват обаче функции, които трябва да се изпълняват във всяко училище, независимо от неговата големина, учителят по физкултура в малкото училище често е натоварен и с редица други дейности, излизащи извън кръга на непосредствените му задължения. Въпреки изброените недостатъци обаче, преподаването по Физическо възпитание в малкото училище носи и някои съществени предимства. Учителят обикновено познава добре всеки свой ученик, знае каква е семейната му среда, физическите му способности, интереса към различните предмети. При добро сътрудничество с директора е възможно да се изготви учебно разписание, което да позволява не само оптимизиране на учебния процес чрез сливането на паралелки и класове със сходно съдържание и структура на учебното съдържание, но и максимално уплътняване на работния ден на учителя, който в редица случаи не живее, а само работи в даденото населено място.

Един от най-важните въпроси, свързани с реализирането на учебния процес в началното училище, е как да бъде структуриран урокът по Физическо възпитание. Под структуриране се разбира изработването на предварителен ориентиран план, който се използва като основа за провеждането на конкретния урок. Структурирането на урока помага на учителя да подбере подходящ набор от упражнения, да изложи по оптимален начин материала и да определи натоварването. Структурата на урока зависи от поставената задача, която се определя в зависимост от изискванията за последователно реализиране на задължителните държавни изисквания и стандарти за съответните класове. За постигането на поставената задача учителят подбира съдържанието на материала, определя последователността и методите за неговото изучаване.

Училищата в малките населени места притежават редица особености, които влияят не само върху съдържанието, но и върху съвкупността от средства, форми и методи за провеждането на учебния процес. При планирането на урока, учителят по Физическо възпитание:

– определя общите за всички класове в слятата паралелка задачи, изгражда основата, върху която ще се гради материалът и конкретизира задачите за всяка възрастова група;

– избирателно извежда от съществуващите образователни стандарти това съдържание на материала, което е достъпно за усвояване от страна на всички възрастови групи в слятата паралелка;

– отделя изискванията, които трябва да бъдат усвоени от по-големите ученици, но все още са недостижими за по-малките, както и тези, които трябва да бъдат усвоени от по-малките, но са вече неинтересни за по-големите;

– откроява продължителността на груповата и индивидуална форма на занимания, изхождайки от спецификата на изучавания материал.

Предизвикателствата пред учителя по Физическо възпитание, в малките населени места, са много по-големи в сравнение с тези в градовете. Той трябва да умее да работи едновременно с деца от различни възрасти и различна степен на физическа подготовка. Необходимостта от диференциран подход към учениците и използването на различни методи и организация на учебния процес изисква от учителя всеки път да се подготвя едновременно за провеждането, по едно и също време, на няколко урока. При това е възможно да се използват главно два подхода: еднотемнен или разнотемнен. При еднотемнения подход, учебното съдържание е едно и също, но степента на трудност на упражненията е различна. Този подход е възможен благодарение на структурата на задължителните образователни изисквания, в които съществуват едни и същи задължителни ядра в началното училище. Възможен е обаче и другият подход, при който съдържанието на материала за различните възрасти е различно в зависимост от физическите особености на децата или други обстоятелства.

Учителят по Физическо възпитание в училищата в малките населени места трябва да проявява творчество не само при планирането, но и при самото провеждане на занятията. Той следва така да разпредели своето време и внимание, че да преподаде материала на всяка възрастова група по разбираем за нея начин, без да оставя в бездействие останалата част от класа. Един от начините за това е комбинираният тип урок, при който се осъществява самостоятелна работа под формата на изпълнението на различни физкултурни упражнения. Самостоятелната работа ангажира вниманието на учениците във времето, когато учителят се занимава с останалата част от класа и в същото време способства за формирането на трайни навици за занимания със спорт и физическа активност. Комбинираният тип урок позволява, в рамките на едно и също занятие, да се осъществят няколко прехода – от работа на учениците с учителя към самостоятелна работа и обратно.

Урокът по Физическо възпитание в училищата, в слетите паралелки, с ученици от различни класове се провежда по класическата схема – въвеждаща, основна и заключителна част. Подготвителната част (8-10 минути) е насочена към организирането на предстоящото занятие, съсредоточаването на вниманието им върху конкретните задачи за изпълнение, общото загряване на тялото и подготовката за същинската част на урока. Използват се предимно упражнения, свързани с бягане, ходене, строяване и пресрояване. Физическата натовареност зависи от съществуващите нормативи и от външните прояви на учениците. При провеждането на упражненията в подготвителната част, най-отпред в колоната или редицата се намират по-големите, а след това – по-малките деца. Препоръчително е между отделните възрастови групи да има разстояние, тъй като по този начин е възможно по-доброто проследяване на изпълнението на упражненията от различните възрастови групи.

В основната част на урока (20-25 минути) се решават най-важните и сложни упражнения, с които се затвърждават и усъвършенстват натрупаните вече умения, и се придобиват нови навици, в зависимост от възрастта. Тъй като за началните класове задължителните ядра в учебния процес са еднакви, но включват упражнения с различна сложност и повторемост, задачата на учителя е да диференцира материала по възраст. Един и същ раздел на учебната програма обикновено се преподава и усвоява в продължение на няколко урока. Така например, уменията свързани с изпълнението на скокове на дължина или хвърляне по цел се овладяват обикновено в продължение на 6-10 занятия.

Най-често използваните методи на преподаване в основната част на урока са поточният (упражненията се изпълняват най-напред от най-големите деца, а след това – от по-малките), посменният (упражненията са едни и същи, но изискванията към техниката на изпълнение и броя на повторенията са различни) и груповият (упражненията се диференцират по групи в зависимост от възрастта и физическите умения на учениците). От гледна точка на разположението на учителя по отношение на учениците, най-често използвани са фронталният метод (учителят се намира пред редицата от ученици) и кръговият (учениците са наредени в кръг около учителя).

В основната част от урока е възможно да бъдат включени и някои общо развиващи упражнения. Обикновено комплексът се състои то 6-8 упражнения в сления ред: разтягане, изграждане на правилна стойка, приклякване, наклоняване на тялото, раздвижване на мускулите на раменния пояс, махове с крака, подскоци на място, ходене на място. В зависимост от възрастта, всяко упражнение се изпълнява между 6-10 пъти, а само подскоците – 18-25 пъти. Препоръчително е децата от различните възрастови групи да изпълняват различни упражнения, при които учителят използва едно и също отброяване.

Най-сложната част от учебното съдържание в училищата в малките населени места е провеждането на занятията от ядрото спортни игри. При тях усвояването на нови знания протича в силно емоционална обстановка. Предложените варианти на подобни спортни или подвижни игри трябва да бъдат по силите на всички ученици в слятата паралелка и да са свързани с определено смислово и двигателно натовареност. При спортните игри например е възможно да се намали размерът на игралното поле, като стремежът е това да не доведе до изменението на основните правила. При провеждането на подвижни игри, децата е добре да бъдат разпределени равномерно, като се имат предвид, не само възрастовите характеристики, но и достигнатото ниво на двигателни умения, както и някои физически качества. При провеждането на щафетни игри с бягане и подскачане е възможно разстоянието за по-малките ученици да бъде по-малко, а ако играта изисква преодоляването на препятствие, височината на горната летва може да бъде поставена по-високо за по-големите деца.

Заклучителната част на занятието (5-10 минути) има за цел да приведе детския организъм в спокойно състояние, поради което в съдържанието на урока преобладават дихателни упражнения, съпроводжани с повдигане на ръцете, ходене или игри с ниска интензивност. В края на часа, учителят трябва да направи равностметка на работата, да припомни положителните страни и недостатъците, както в усвояването на умения, така и в поведението, да поощри добрите, и да направи забележка на недобре представителите се. Добър възпитателен ефект се получава, когато, както големите, така и малките ученици помагат за разполагането и прибирането на подвижните уреди в началото и края на учебното занятие.

В редица случаи съществуват множество възможности за избор на учебното съдържание в часовете по Физическо възпитание. Докато нормативната база предписва какви да бъдат задължителните ядра за всеки клас, допълнителните ядра се определят от самото училище. Това позволява да се избират спортове, за практикуването на които съществуват естествени природни дадености (като ориентиране, туризъм, ски бягане, ски спускане) или при които учебният процес може да се организира самостоятелно или по двойки (бадминтон, тенис на маса, тенис на корт). Много добри възможности има за упражняването на физическа активност в местата, където пада много сняг и където упражненията по хвърляне на топка могат да бъдат заменени с упражнения за хвърляне на снежни топки, правене на снежни човеци и т.н.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Организацията на учебните занятия в училищата в малките населени места е ефективна, ако почива на следните основни принципи:

- Интегриране и диференциране на съдържанието в зависимост от възрастта;
- Делегиране на някои задачи и функции на по-големите ученици, които влизат в задълженията на учителя;
- Взаимно обучение чрез процеса на взаимното влияние и обмен на информация между учениците от различните възрастови групи;
- Регулиране на взаимоотношенията между различните класове;
- Оптимален подбор на учениците от различните възрасти, в зависимост от целите и учебното съдържание на дисциплината, за съответната година.

Урокът по Физическо възпитание е основна, а в повечето случаи и единствена форма за формирането на двигателна култура и изграждането на здравословен начин на живот на децата в малките населени места. Преподаването в тези места е свързано с редица трудности, но може да донесе и много ползи за учениците. Върху качеството на провеждането на урока оказва влияние професионалната подготовка на учителя и неговата способност да мотивира децата от различните възрастови групи да бъдат физически активни и да обичат спорта. Ето защо е важно, особено за начинаещите учители, да се готвят целенасочено и добросъвестно за всеки урок и да използват всички възможни форми за повишаване на квалификацията и уменията за работа с деца в слети паралелки.

Ако работата на учителя е ефективна е възможно – децата в малките населени да развият качества, съпоставими и дори надвишаващи тези в градовете. В условията на немногочислена среда, където всеки познава другия и учителят има възможност за прилагането на индивидуален подход, децата могат да се включат в различни дейности, в зависимост от техните интереси и способности. В процеса на съвместно усвояване на учебния материал у тях се формира дружелюбност, взаимопомощ, отзивчивост. Малката паралелка позволява на учителя на вдъхне у всяко дете любов към различни видове спорт и да оформи универсални спортисти, които да продължат да бъдат физически активни през целия си живот.

## Литература

1. Преглед на реформите в образованието, свързани с училищната автономия, Световна банка, 2010.



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





# ПРОВОКИРАНЕ НА МОТИВАЦИЯ ЗА СПОРТНИ ПОСТИЖЕНИЯ ЧРЕЗ СРЕДСТВАТА НА ПЛУВАНЕТО ПРИ ХОРА С УВРЕЖДАНЯ

**БОРЯНА ТУМАНОВА, СВЕТЛАНА ЦОНЕВА**

*Софийски университет „Св. Климент Охридски“, УНСС*

TUMANOVA B. PH.D, SVETLANA TZONEVA. PROVOKING A MOTIVATION FOR SPORT ACHIEVEMENTS BY THE MEANS OF SWIMMING AMONG PEOPLE WITH DISABILITIES

Provoking and regulation of motivation for people with disabilities is of a particular importance for the satisfaction of their needs of knowledge and realization. By the means of sport and through acquiring the ability to swim their work is aimed to improve the physical and technical preparation and is a basis for achievement of an effective realization and improved lifestyle.

*Keywords: motivation, swimming, people with disabilities*

Социалната същност на спорта, като фактор за формиране на хармонично развита личност е всепризнат научен факт. Във всяка една проява на спортна дейност, личността не само се изявява, но формира нови качества; нови умения; развива се и се усъвършенства.

Още в ранното детство, множеството фактори – съзнавани и несъзнавани – физиологични, афективни, социални, оказват влияние и изиграват мотивираща роля.

При израстването, постепенно, кръгът на социално значимите ограничения от възпитателно, морално и културно естество, определят основните насоки на поведението. [4] Мотивацията се явява фактор, който формира и определя посоката.

В мотивационната сфера, спортното постижение заема важно място и се свързва с потребността от реализация, която в йерархията на потребностите на Маслоу (2010) заема най-високото място. [3]

Тази висша потребност може да бъде задоволена само чрез усъвършенстване на личността по пътя на усвояването на нови знания и умения. Всеки спортист има определени предположения, представи и познания, относно реализирането на действието (правила, цели, начини и последици; пространствени, временни и динамични параметри на движенията). Сложността на спортния процес и стремежа за реализиране на придобитите спортни умения е предпоставка за по-задълбочено изследване на мотивацията, за успешното развитие на личността.

„Мотивацията за постижение“ е от особена важност за занимаващите се със спорт. Тя активира психически процеси, които повишават ефек-

тивността на личността; води до очаквания за награди, спечелване на одобрение или успешно участие в състезание.

Дейността на хората с увреждания е непълноценна. При среща на трудности, обикновено прекратяват изпълнението на действието. Мотивацията им произтича от непосредственото удовлетворение. Характерно за тях е голямата чувствителност и изострена реакция към резултатите от дейността. [5] Провокирането и регулирането на мотивацията при тях е важен фактор за предизвикването и насочването на дейността към поставената цел. Физическата и техническа подготовка са основа за ефективната реализация. Спортната дейност оказва влияние, както върху физическото състояние на организма, така и върху психиката. Тя усъвършенства емоционално-волевата устойчивост, възпитава в по-голяма увереност и развива способност за справяне в трудни ситуации.

Ефективните занимания със спорт, и в частност с плуване, са тясно свързани с мотивацията. Многообразието от процеси, които са част от състава ѝ, дават възможност за саморегулация и целенасочено поведение; отключват целия когнитивен и емоционален потенциал, който стимулира личността. Позитивният ефект от заниманията със спорт, върху психиката и поведението на личността, дават възможност за корекция на поведенчески, интелектуални и личностни отклонения на лицата с увреждания. Правилният подход в процеса на обучение и възпитание, на лица с такъв проблем, създава възможност за развитие на способност за самостоятелно мислене, справяне с възложените задачи, оознаване на собствените възможности и адекватна преценка.

К. Хорни и Е. Ериксън обясняват поведението преди всичко чрез емоциите – положителни или отрицателни. Според тях, колкото повече са положителните чувства, толкова по-висока е мотивацията, т.е. тя може да бъде провокирана от:

- добри постижения;
- високо ниво на отговорност;
- високо ниво на признание;
- възможност и усещане за прогрес;
- добре организиран и ефективен тренировъчен (учебен) процес;
- възможност за личностно развитие [2]

Активната спортна дейност, в смисъл на възпитание и самовъзпитание, оказва най-голямо въздействие върху развитието на личността, защото в спортната дейност човек е длъжен да преодолява себе си.“ Спортният резултат се определя преди всичко, като постижение на личността, а не само на мускулния и опорния апарат[1].

**Целта** на нашето изследване е да намерим най-оптималния подход за да се повиши способността за регулация на поведението и „моти-

вацията за постижение”, в условията на спортна реализация, в частност плуването.

Този процес изисква да се познава и отчита своеобразието на основните научно-определени етапи на развитие, възловите звена на личността, най-перспективните форми на въздействие при всяка възраст и вид отклонение от нормата.

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

1. Да създадем Стратегия за провокиране на “мотивацията за постижение” при хора с увреждания, чрез средствата на спорта Плуване, като потърсим връзката на спортното постижение в плуването с развитието на личностната характеристика.

2. Да установим връзката на спортното постижение с психологическите характеристики на хора с увреждания, активно занимаващи се с плуване, като проучим специфичните особености на мотивацията при заниманията им с този спорт:

- адаптиране в новата ситуация, усвояване на нови норми и отношения.

- усвояване на изискванията, реструктуриране на цялата мотивационна сфера на обучавания.

Изследвахме общо 39 лица с увреждания занимаващи се с плуване . От тях – 20 са със спортен стаж по-малък от 2 г. (14 мъже и 6 жени) – първа група и 19 лица със спортен стаж по-голям от 3 г. (14 мъже и 5 жени) – втора група, всички на възраст между 25 и 35 години.

Личностните ресурси, с които лицата с увреждания започват занимания със съответен спорт са: мотивация, личностни качества (поведение и нагласа), физически качества и технически умения.

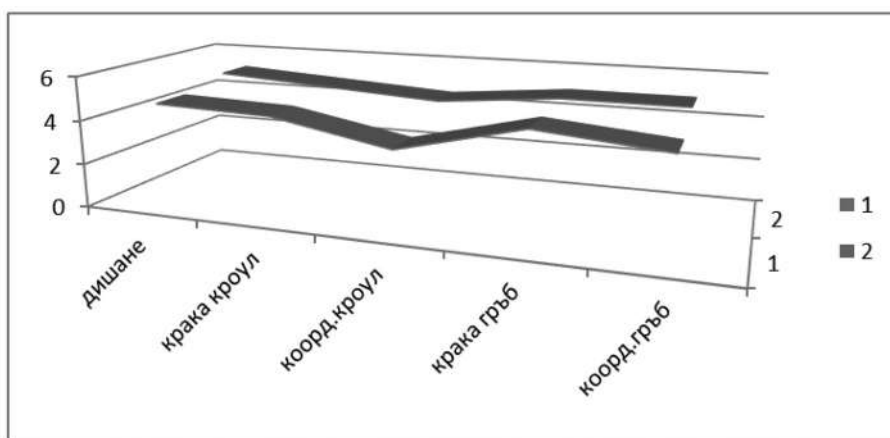
Изследвахме *двигателните способности* чрез спортното постижение, което се операционализира като ефективност на успеваемост – усвояване на елементите от плувната техника и се измерва посредством педагогическо наблюдение и тест – експертна оценка на специфични двигателни умения.

**Предмет** на педагогическото наблюдение са основни елементи от техниката. Набелязахме пет конкретни пункта, изучавани и от двете групи изследвани лица. За практическата реализация на педагогическото наблюдение изработихме еднотипен фиш за наблюдение. В него експертите – треньори по плуване, записаха оценка по шестобалната система, за всеки елемент поотделно. Оценяването се извърши отделно за двете групи (*виж Таблица №1*).

Таблица №1 Експертна оценка на изследваните елементи по плуване

Елемент	Гр.	Експ. 1	Експ. 2	Експ. 3	Крайна оценка
Дишане	1	5	4,5	4,5	4,66
	2	5	5,5	5	5,16
Крака – кроул	1	4,5	4,5	4,5	4,50
	2	4,5	5	5	4,83
Координация – кроул	1	3,5	3,5	3,5	3,50
	2	5	4	4,5	4,50
Крака – гръб	1	5	5	4,5	4,83
	2	5	5	5	5,00
Координация – гръб	1	4	4,5	4,5	4,33
	2	4,5	5,5	5	5,00

Средните стойности дават възможност да се оцени количествено и качествено усвояването на елементите от плувната техника. (виж фиг. 1)



Фиг. 1. Средни стойности – експертна оценка на елементите по плуване

Първата група изследвани лица, със спортен стаж по-малко от 2 години, показват добро ниво на двигателна активност и успеваемост, като единствено при плуване – „координация – кроул“, средната оценка е малко под „добър 4“.

Втората група изследвани лица, със спортен стаж по-голям от 3 години, демонстрира „добра“ и „много добра“ двигателна активност и успеваемост при изследване на елементите. Регистрираният по-добър резултат най-вероятно се дължи на по-дългия спортен стаж.

Всичко това ни дава основание да направим извода, че: заниманията с плуване оказват благоприятно въздействие, за развитието на двигателната активност на хората с увреждания, които се занимават с този спорт; търсенето на алтернативни варианти за оптимизирането на този процес е един от начините да се подобри качеството им на живот и да се намалят последиците от инвалидността им.

*Психическите процеси* диагностицирахме чрез свободен асоциативен експеримент (тест) за диагностика на тревожността (избягване на неуспех). Психологическите характеристики с най-силно влияние върху спортното постижение са: увереността на спортиста и неговата тревожност.

Проучването на различията по показатели ни даде възможност да определим степента на влияние на спорта Плуване върху личностната мотивация на изследваните лица с увреждания. Влиянието на споменатите психологически фактори върху спортното постижение по плуване на хора с увреждания е неизследвано у нас.

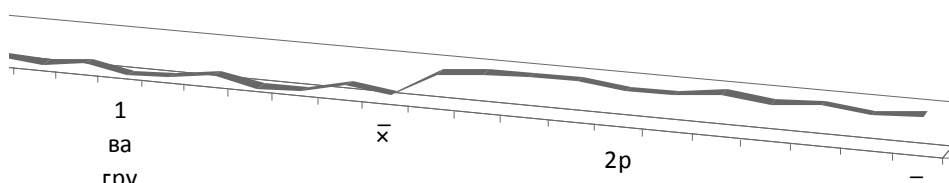
Получените резултати от двете изследвани групи ни дават информация за това – до колко заниманията със спорт, и в частност с плуване, спомагат за достигане на по-ниски нива на тревожност и корекция в поведението; възприемат ли хората в неравностойно положение спорта като предизвикателство или се плашат и притесняват от възможните трудности и/или неуспех.

При проведения тест, въпросите бяха разделени на две групи: „надежда за успех” – **U** (виж фиг. 2) и „страх от провал” – **FM** (виж фиг. 3).

Както може да се види, представителите на втората група изследвани лица, със спортен стаж повече от три години, имат ясно изразено становище относно надеждата им за успех. Стойностите на показателите на участниците са на нива близки до максималните и няма големи различия вътре в групата. Не се наблюдава същата характеристика при изследваните лица, представители на групата с по малък спортен стаж.

При тях се наблюдават съществени различия вътре в групата, като средният резултат е далеч под средата на скалата.

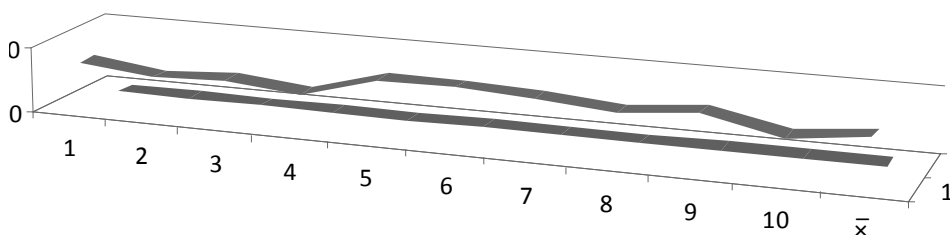
## U - Надежда за успех



Фиг. 2.

Втората част от въпросника характеризира „страха от провал“. (виж фиг 3)

Налице е силно изразена разлика в двете групи. Изхождайки от спецификата на спорта Плуване и неспецифичната за човека водна среда, страха от несправяне в ситуациите по време на тренировка и състезание по плуване, оказва голямо влияние сред участниците от първата група. Стойности, които показват изследваните лица от тази група, разкриват високото ниво на "страх от провал". Резултатите на групата с по-висок спортен стаж са близки до 100% . Отговорът „изобщо не се отнася за мен“ ни показва, че с натрупването на спортен опит, умения и навици, „страх от провал“, при спортуващите хората с увреждания, почти не съществува.



Фиг. 3. Страх от провал

### ИЗВОДИ:

За хората с увреждания спортът е вид дейност и може да бъде насочен към създаване на качествено нови ценности важни за личностното формиране и развитие. Той предоставя възможност за поставяне на по-високи цели, по-активен начин на живот, повече динамика в общуването. Заниманията със спорт удовлетворяват потребността от движение и развитие.

От друга страна, емоционално волевият заряд, който спортът носи в себе си е също ефективно терапевтично и възпитателно средство с регулаторен и пренасочващ ефект.

Чрез адаптираните физически упражнения и благодарение на спорта Плуване, лицата с увреждания получава възможност да:

- овладяват себе си;
- да усъвършенстват способността си за самоконтрол, саморегулация и саморазвитие.

Ролята на педагога, за въвеждането на спортиста в съответната педагогическа дейност, е от изключително важно значение. Негова задача е да

му помогне да се справи с нивото на неувереност и другите негативни прояви на личностната му характеристика.

Учебно-спортната практика на хората с увреждания е построена на принципа – всеки участник да бъде успешен и да стане победител, което е съществен показател за възможностите на отделната личност и стремежа му да покаже най-доброто на което е способен.

Чрез физически упражнения хората с увреждания стават:

- по-самостоятелни и независими;
- приобщават се към определена индивидуална или групова дейност;
- повишава се социалната им активност и ангажираност;
- възвръща се вярата им към живота.

Заниманията с плуване създават специфичен социален продукт – цялостно усъвършенствана личност, която е продукт на интегралния характер на изява, както и благоприятстват за изграждането на общата структура на личността.

Считаме, че груповите занимания ще снижат равнището на тревожност и несигурност сред участниците в обучението по плуване.

Непрекъснатото моделиране на учебния процес и организация, според физиологичните и психологични критерии за възраст, ниво на тренираност, интелектуални възможности, физически възможности и др. при заниманията с плуване при хората с увреждания са изключително необходими за постигне на изразен развиващ ефект и подобряване начина на живот.

#### **Литература**

1. Доиль, В., *Психологические проблемы развития психических качества спортсмена*, Психология и современный спорт Москва, „Физкультура и спорт“, 1973.
2. Гурова, В., В. Божилова, *„Формиране на умения за учене“* – ръководство за преподавателя, Университетско издателство „Св. Кл. Охридски“, С., 2008.
3. Маслоу, Е. *Мотивация и личност*. Изд. къща Кибеа, 2010.
4. Пирьова, Б., *„Невробиологични основи на детското развитие“*, НБУ, 2008.
5. Рубинщайн, С. Я. *Психология на умствено изостаналия ученик*, Народна просвета, 1974.

# СПОРТНИТЕ ДЕЙНОСТИ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ – БЪЛГАРИЯ И ЩИПСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ“ – МАКЕДОНИЯ

**ГЕОРГИ ИГНАТОВ, БИЛЯНА ПОПЕСКА, ДЕСПИНА СИВЕВСКА**

*СУ „Св. Климент Охридски“, катедра „Спортни игри и планински спортове“;  
Университет „Гоце Делчев“ – гр. Щип, Македония, Факултет за образователни науки*

GEORGI IGNATOV, BILJANA POPESKA, DESPINA SIVEVSKA. SPORTS ACTIVITIES DURING LEISURE TIME OF THE STUDENTS FROM SOFIA UNIVERSITY ST. KLIMENT OHRIDSKI, BULGARIA AND GOCE DELCEV UNIVERSITY IN STIP, MACEDONIA

*Leisure time is an integral part of human activities. It is time away from the professional, family and social obligation, time during which the individual person chooses on their own free will the forms and the content of their creative activities, rest and relaxation. The participation of students in sports activity during leisure time is very important for personal physical and mental health. It's a constructive way to release the negative energy, decrease the stress, improve emotional stability and personal well being. The aim of this paper is to determine and compare the physical activity of students from same faculties in different countries their participation in sports activities during leisure time as well as to determine their opinions about the role of the Universities in organization of students` the leisure time. The study was conducted on a sample of 294 students currently studying in Bachelor degree programmes – 166 students from the Faculty of Preschool and Primary School Education part of the St. Kliment Ohridski Sofia University, Bulgaria, and 128 students from the Faculty of Educational Sciences, from Goce Delcev University in Stip, Macedonia. The study was conducted using specially designed questionnaire consisted of 18 questions closed questions, compiled according to the nature of the study. The results of the study were analysed and presented using frequency (f) and percentages (%). The gathered data were processed using statistic package SPSS 19.*

*Key words: students, university, leisure time, sport and physical activity, differences, analysis*

Тенденциите в последните години показват, че физическите упражнения и спортът се превръщат в съществена част от битието на хората по света. Между възможностите, които спортът предоставя, не на последно място е неговата роля на свързващо звено между физическата и духовната същност на човека. В последните години се забелязва все по-изразено намаляване на физическата активност на студентите за сметка на тяхното умствено ангажиране. Това доведе до сериозен дисбаланс между психическата и физическата активност в живота на бъдещите висшисти. Успешното решаване на този проблем може да стане, от една страна чрез повишаване на ефективността на заниманията по физическо възпитание и спорт в университетите, и от друга, чрез все по-активното навлизане на спорта в свободното време на студентите.



Свободното време е неразделна част от човешката дейност, време извън професионалните, семейните и обществените задължения, време в което индивида според своята воля избира формите и съдържанието за почивка, отдих и творчество. В свободното време всеки човек избира съдържанието и дейностите, с които иска да се занимава според своите интереси, склонности, желания и потребности.

Свободното време има голямо влияние в живота на хората. То дава възможност за придобиване на нови знания. Подобрява емоционалния живот. Подтиква развитието на психо-физическите способности, уменията и навиците, подобрява самостоятелността и социализацията. Всичко това влияе на физическото, интелектуалното, емоционалното, работното и моралното развитие на човека (Tomić & Hasanović, 2007).

Животът и работата на младите в свободното време е от особено значение за тяхното бъдещо развитие. Автономността на свободното време и разделянето му чрез игра, хоби или творчество е знак за конкретни и планирани дейности, които може да доведат до принципни промени в животът като цяло. Свободното но осмислено време прави животът разностранен, съдържателен, организиран и креативен. По този начин младите хора развиват своята индивидуалност, любителски се запознават с научно-технологични, художествени, спортни и други дейности. Важно е да се отбележи, че свободното време е детерминирано от общественото положение на младите и техният житейски опит, изградените им навици, индивидуалните им потребности и възможности. По какъв начин ще прекарат своето свободно време, активно чрез игра, забавление, творчество или пасивно, почивайки, зависи от тях самите.

Свободното време може да бъде фактор, както за развитието на личността, така и рисков фактор – когато е неорганизирано и неструктурирано, и в него липсват организирани и планирани дейности (Arbunić, 2006). От друга страна лошо организираното свободно време спомага за появата и развитието на негативни навици и девиантно поведение.

Периодът на следването освен, че носи развитие на личността, причинява и стресови ситуации. Този период предизвиква много промени в младата личност и увеличаване на студентските дейности и отговорности. Обучението и учението водят до необходимост от по-ефикасно организиране и структуриране на времето. Промени настъпват и в социалният живот. Тези промени водят до несигурност и губене на вярата в себе си. Изследвайки промените, които настъпват по времето на следването, авторите (Colleen, Conley, Travers, & Bryant, 2013) обобщават, че студентите често остават сами, изпитват носталгия, влизат в конфликти, имат нарушена комуникация и преживяват голям стрес. Всичко това влияе на използването на свободното време.

Свободното време на студентите е времето извън университетските задължения, то е организирано, съгласно техните потребности и интереси (Rupić & Buntić, 2005).

Само когато свободното време изпълни пространството, в което младите се чувстват доволни и щастливи, където разпознават себе си, можем да бъдем сигурни, че свободното време е изпълнило своите функции и е допринесло за развитие на младата личност (Mlinarević, Miliša & Proroković, 2007).

Някои изследвания свързани със свободното време на студентите показват, че за младите хора най-интересни са тези дейности, които са свързани с общуване, отдих и развлечения, а по-малко интересни са дейностите, които изискват интелектуален ангажимент (Budimir – Nunković, 2008; Arbunić, 2006; Badrić, Prskalo & Šilić, 2011). Приемлив фактор за запълване на свободното време на младите хора е градския културен образец, който съдържа дейности за забавление и развлечения, като ходене в дискотеките, партита, кафенета и общуване с приятели.

Ерата на глобализация и информация и употребата на социалните мрежи е причина за пасивно използване на свободното време – интернет, гледане на телевизия, четене на т.нар. жълта преса и др. Активната форма на използване на свободното време на студентите включват посещения на нощни клубове, дискотеки, купони и др. Тези форми на реализиране на свободното време водят до намаляване на физическата активност (Nuvišala, Gómez-López, Pérez Turpin, & Nuvišala, 2011). Това от своя страна е предпоставка за – здравословни проблеми, затлъстяване, намаляване на трудоспособността, намаляване на вярата в собствените възможности и т.н. (Andrijašević, Paušić, Bavčević, & Ciliga, 2005). Голям брой изследвания потвърждават намаляването на физическата активност в началният период на обучението в университетите (Buckworth, & Nigg, 2004; Nuvišala et al, 2011; Stone, McKenzie, Welk, & Booth, 1998, Gošnik, Špehar, & Fučkar Reichel). Резултатите от тези и други изследвания, както и информацията от Световната здравна организация (European Communities, 2007) показват, че периодът от 20 до 25 г. е критичен. В него значително се намалява физическата активност и заниманията със спорт. Времето прекарано в спортни дейности в университетите води до подобряване на образователните и здравословните способности на студентите (Petry, Froberg, Madella & Tokarski, 2008).

Някои автори, изследвайки двигателната активност на студентите установяват, че тя е ниска и продължава да намалява. Иванов (2010) установява, че е налице силно изразена тенденция на негативно намаляване степента на двигателна активност при всички изследвани от него студенти, както и подчертано по-ниската степен на двигателна активност в сравнение с колегите си преди 20 години. Цолов и Дашева (1998) извършват

социологическо изследване, чиято цел е да се проучи отношението на студентите към заниманията с физически упражнения и спорт в свободното време. От изследването става ясно, че 19.44% от анкетираните имат негативно отношение към заниманията с физически упражнения и спорт. Същевременно единодушно е становището, че тяхната оптимална двигателна активност не само, че е важен компонент на здравословен начин на живот, но е важен фактор и за качествената им подготовка и реализация.

Темата за свободното време и по конкретно за спорта в свободното време, като социално явление при студентите е изключително интересна. Редица автори са изследвали този проблем. В изследването си през 2013 г. Сивевска и Попеска ни запознават с извършваните дейности в свободното време на студентите от Факултета за образователни науки на Университета в гр. Шип – Македония. Резултатите от изследването показват, че анкетираните 152-ма студенти нямат много свободно време, а и това което имат не е използвано по най-добрия за тях начин. Всичко това трябва да се има предвид при планирането на животът и работата на факултета. Според авторките трябва още в началото на всяка учебна година да се планират определени дейности, които да позволят на студентите разнообразно да използват свободното си време (Сивевска & Попеска, 2014).

Според Сивевска и Бошкова (2014), за да могат децата да бъдат контролирани и семейството правилно да насочи стремежите и амбициите им е необходима и помощ от социалната среда, и особено от училището. Родителите без знанието за културата на свободното време трудно биха могли да постигнат положителни резултати в тази област при децата.

В изследването си Fehim Cosan, Aytekin Alpulu и Aysel Koseoglu (2009), направено в Marmara Universitesi – Istanbul, установяват, че в свободното време, заетостта на студентите от тренировъския профил, в дейности със спортна насоченост, е много по-активна, в сравнение със студентите от учителския профил.

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

## **МЕТОДИ НА РАБОТА**

Изложените по-горе фактори наложиха провеждането на всеобхватно изследване, което има за **цел** да се проучи и да се сравни мястото на физическата активност и отношението на студентите от едни и същи факултети в различни държави към заниманията с физически упражнения и спорт в свободното им време, както и да проучи мнението на

студентите за ролята на университетите в организацията на свободното им време.

За целите на изследването бе използван анкетният метод. Специално затворената анкетна карта състояща се от 18 въпроса, беше съставена според същността на проучването.

Изследването се проведе през месец януари 2015 г. – в края на зимния семестър на учебната 2014/2015 г. Получените резултати са анализирани и презентирани на базата на анализа на честоти (f) и проценти (%). Данните получени от анкетата са обработени с програма SPSS 19.

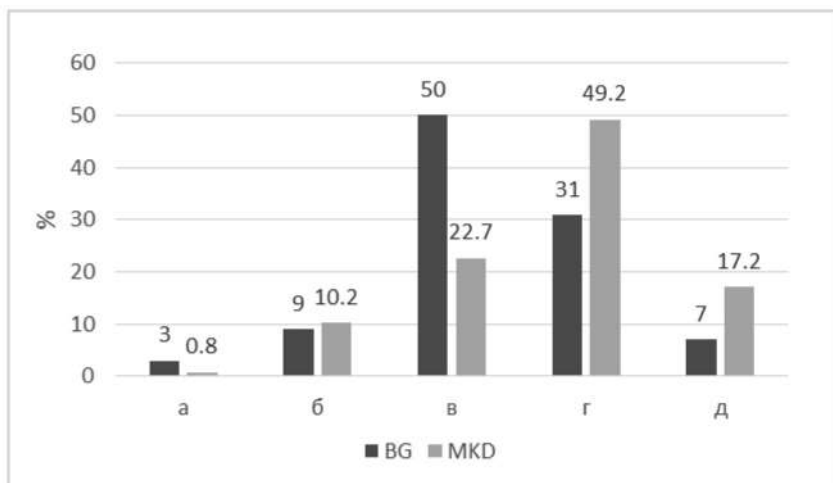
**Обект** на изследването са 294 студента, от бакалаварската степен на обучение, в частност 166 студента от Факултет за начална и предучилищна педагогика (ФНПП) при Софийския университет „Св. Климент Охридски“, България и 128 студента от Факултета за образователни науки при Университет „Гоце Делчев“ – гр. Шип, Македония.

**Предмет** на изследването е мнението на студентите от двата университета, за мястото на физическата активност и спортът в свободното им време.

## РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

В анализа на резултатите са обхванати всички въпроси от анкетата, които имат за цел проучване мястото на физическата активност в ежедневието на студентите и отношението им към заниманията с физически упражнения и спорт в свободното време

На въпроса: *Какво представлява във Вашият живот физическата активност и спорта?*, най-голям процент от българските студенти отговарят, че представляват второстепенна дейност и че има по-важни други дейности – 50%, срещу 22.7% на македонските студенти [в]. Най-голяма част от македонските студенти отговарят, че за тях имат голямо значение. Те смятат, че физическата активност и спортът са много важни по време на следването – 49.2%, срещу 31% на българските студенти [г]. Малка част не им придават голямо значение и важност – 9% от българските и 10.2% от македонските студенти [б], друга част не могат да си представят деня без физическа активност – 7% от българските и 17.2% от македонските студенти [д], а за 3% от българските и 0.8% от македонските студенти [а], нямат никакво значение (виж фиг. 1).



**Фигура 1.** Въпрос: Какво представлява в живота Ви физическата активност и спорта (%)

На въпроса: *По време на основното и средното си образование спортували ли сте активно?*, 50.6% от българските студенти отговарят, че са спортували активно, а 49.4% отговарят, че не са, докато при македонските студенти 59.4% отговарят, че са спортували активно, а 40.6% отговарят, че не са.

На обобщаващия въпрос: *Ако сравните Вашето спортуване през изминалия период (в основното и средно образование) и като студент, повече ли спортувате и се занимавате с физическа активност*, получихме следните резултати: 17.47% от българските и 25.4% от македонските студенти отговарят – повече съм се занимавал със спорт в основното образование. В същата последователност – 31.9% срещу 44.4% – повече съм се занимавал със спорт в средното образование, 17.5% срещу 11.1% отговарят – сега, како студент се занимавам повече със спорт, 18.7% срещу 16.7% – еднакво се занимавам със спорт и сега и преди, а 15.6% срещу 2.4% отговарят – еднакво не се занимавам със спорт и сега и преди.

Въпросите, които следват по-нататък се отнасят до по-конкретни данни за начина, по който спортуват студентите в свободното си време.

Първо искахме да установим – *Колко студентите имат свободно време през деня?* На този въпрос получихме следните отговори: най-голям процент от студентите – от България – 36.14% срещу 30.5% от Македония имат свободни 3-4 часа дневно. Най-голям процент от македонските студенти – 31.3% срещу 34.94% от българските имат свободни 4-5 часа дневно, 16.27% от българските срещу 7.8% от македонските имат свободни 1-2 часа на ден, и в същата последователност 12.65%, срещу

30.5% имат повече от 5 часа свободни на ден. Свободното време в продължение на деня варира в зависимост от годината на обучение на студентите и натоварването със задълженията им във факултета, начина по който се издържат, както и мястото където живеят.

На показателния въпрос: *Занимавате ли се активно с физическа активност през свободното си време, сега като студент?*, 26.5% от всички анкетиранни студенти отговарят – „да“, 13.3%, отговарят – „не“, 58.9% – „понякога“ и 1.3% отговарят – „никога“.

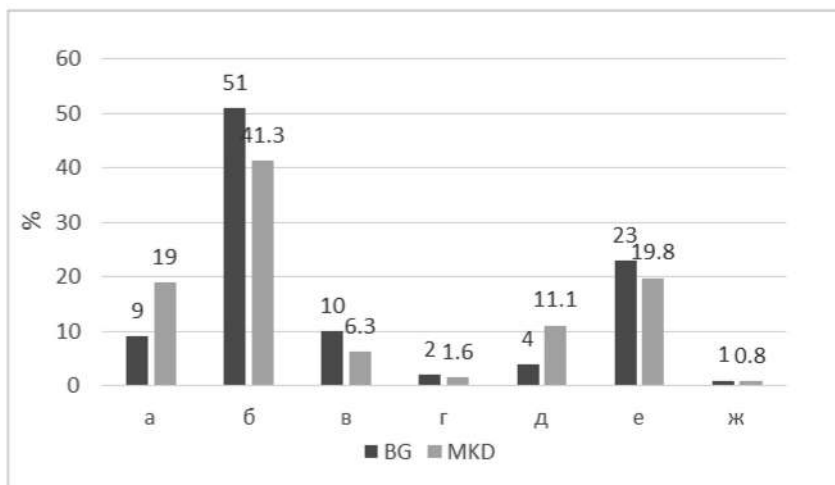
Като логическо следствие на предходния въпрос, са и отговорите на въпроса: *Колко често се занимавате с физическа активност в продължение на една седмица?*, 23.5% от българските, срещу 25% от македонските студенти – 1 път седмично. В същата последователност – 32.5% срещу 24.2% – 2 пъти седмично, 16.87% срещу 22.6% – 3 пъти седмично, 6.63% срещу 8.1% – 4 пъти седмично, 7.2% срещу 9.7% – 5 пъти седмично и 1.2% срещу 6.5% – 6 пъти седмично. Не е малък процентът на студентите, които въобще не се занимават с физическа активност – 12.1% срещу 4% отговарят, че не се занимават въобще със спорт – 0 пъти седмично.

Мненията на студентите са разделени по отношение на въпроса за това дали *студентите са запознати със съдържанието и дейностите за изпълнение на свободното време, които предлага университетът*, а именно – 16.87% от студентите от Софийския университет, срещу 14.8% от студентите от Щипския университет са заявили, че са запознати с предложенията на университета. В същата последователност – 28.31% срещу 41.4% отговарят, че не са запознати, а 54.82% срещу 43.8% са запознати частично.

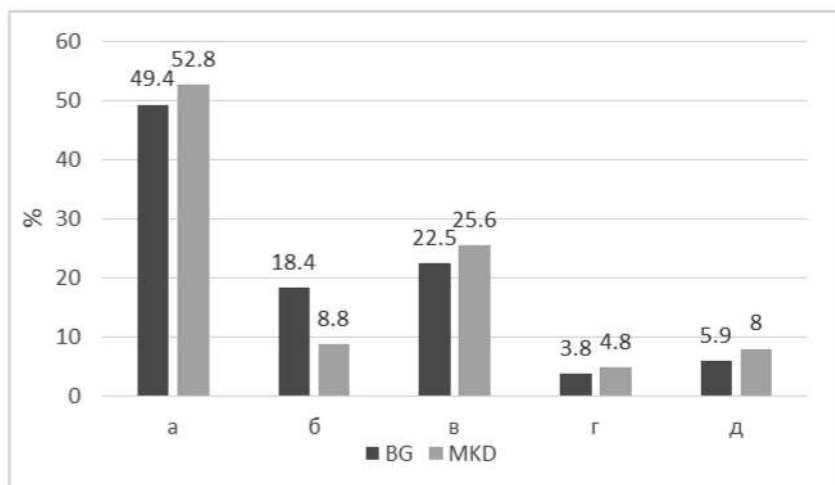
Освен общите въпроси ни интересуваше и въпросът: *Кой от споменатите мотиви е водещ за заниманието Ви със спорт (в последователност студенти от Софийския – Щипски университет), се получиха следните отговори*: 9% срещу 19% отговарят – увлечение към спорта и желание за спортуване [а], 51% срещу 41.3% – със спорт ще поддържам добро функционално и здравословно състояние, закаляване на волята и характера [б], 10% срещу 6.3% – увереност, че ще изпитам приятни емоции [в], 2% срещу 1.6% – възможност да участвам в организирана състезателна дейност [г], 4% срещу 11.1% – спортът ми гарантира рекреативна дейност [д], 23% срещу 19.8% – стремеж за психическо разтоварване [е], а за 1% срещу 0.8% [ж] – заниманието със спорт ще спомогне за бъдещата ми преподавателска дейност (виж фиг. 2).

Относно *предпочитанията на студентите при избора на спортни дейности през свободното им време (в последователност студенти от Софийския, срещу тези от Щипския университет)* обобщихме следните резултати: 59.6% срещу 70.1% предпочитат те да са на открито, а 40.4% срещу 29.9% предпочитат да са в зала или друго затворено помещение; 56.6% срещу 38% от студентите предпочитат да спортуват индивидуал-

но, а 43.4% срещу 62% – групово; 22.3% срещу 57.9% предпочитат заниманията им със спорт да имат състезателен характер, а 77.7% срещу 42.1% – да са без състезателен характер.



**Фигура 2.** Мотиви за занимание със спорт (%)



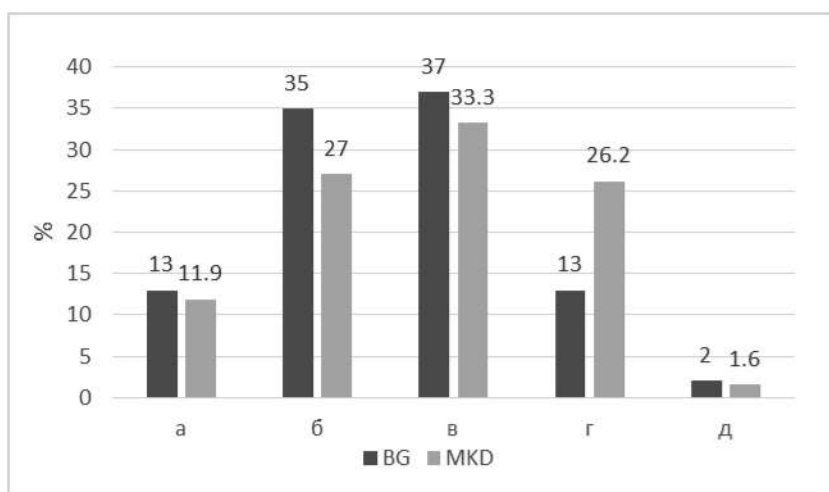
**Фигура 3.** Степен на удовлетвореност от използването на свободното време (%)

На въпроса, отнасящ се до *степената на удовлетвореност на студентите от използването на собственото свободно време като цяло*, почти половината от анкетираните студенти и от двата университета (в последователност Софийски – Щипски университет), т.е. 49.4% срещу 52.8% са заявили, че „предимно са доволни“ от начина, по който използват сво-

бодното си време [а], 18.4% срещу 8.8% са изразили неутрална позиция, т.е. са заявили, че са „нито доволни/нито недоволни“ [б], „доста доволни“ са отговорили 22.5% срещу 25.6% [в], „доста недоволни“ са отбелязали 3.8% срещу 4.8% [г], и „по принцип недоволни“ са заявили отново 5.9% срещу 8% от анкетираните студенти [д]. Процентът на доволни студенти (49.4% срещу 52.8%), се обяснява с фактът, че свободното време е времето, което те сами организират и регулират, избирайки съдържанието и дейностите в него според собствените си желания. Оттук удовлетвореността или недоволството е отражение на собствената им организация и желание, т.е. степента на собствена ангажираност (виж фиг. 3).

Интересни са и отговорите на въпроса: *Смятате ли, че начина по-който използвате свободното си време, ще Ви формира като личности или ще окаже влияние на Вашия характер и поведение?*, 51.2% от студентите от Софийския университет и 54.8% от Щипския университет отговарят с „да“. В същата последователност 7.83% срещу 4% отговарят с „не“, а 40.97% срещу 41.3% отговарят „не съм сигурен/а“.

На пет от предложените отговори на въпроса: *Какво представлява за Вас използването на спортни дейности или движение в свободното време?*, получихме следните резултати (в последователност Софийски – Щипски университет): 13% срещу 11.9% от студентите отговарят – „нужда на съвременния живот“ [а], 35% срещу 27% – „въпрос на личен избор“ [б], 37% срещу 33.3% – „инвестиция в собственото си здраве и благополучие“ [в], 13% срещу 26.2% – „начин на качествено и ефективно използване на свободното време“ [г] и по 2% срещу 1.6% [д] – за някои студенти е „натоварване“ (виж фиг. 4).



**Фигура 4.** Използване на свободното време в спортни дейности (%)



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Свободното време на младите хора има специфична структура и играе превантивна роля в техния живот. Начинът, по който младите хора прекарват свободното си време в голяма степен определя и техния стил на живот. Това е от особено значение за бъдещите учители, от които се очаква много по време на преподавателската си работа. Именно те трябва да са пример за учениците, защото както показва практиката, примера представлява едно от най-важните възпитателни средства.

Резултатите от нашето изследване, показват, че студентите имат малко свободно време през деня (33.7% от студентите от двата университета са отговорили, че имат между 3-4 ч. свободно време на ден), а причина затова въпреки задълженията им във факултета може да бъде и мястото на живеене на студентите.

За голяма част от студентите – 38.4% от анкетираните, физическата активност и спорта представляват второстепенна дейност (в частност за 50% от студентите от Софийския университет, което е доста притеснително), а за 2.4%, нямат никакво значение. Големият процент е поразителен, тъй като предполага пренебрегване на физическата активност на личността. Разбира се за това допринасят, както материалните фактори, така и обкръжението.

Тревожен е и фактът, че 8.5 % от анкетираните въобще не се занимават с физическа активност, а 24.6% се занимават 1 път седмично. Едва 14.6% отговарят, че сега како студенти се занимават повече със спорт, отколкото преди. Много голям процент от студентите – 58.9%, посочват, че само „понякога“ се занимават активно с физическа активност през свободното си време, а 13.3% въобще не се занимават със спорт. Причина за това може да бъде и необходимостта от общуване и комуникация, а не от спорт, която е характерна за периода, в който се намират анкетираните, но от друга страна като причина може да бъде и недостатъчното предлагане на качествена материална спортна база, както и продуктивно и добре организирано спортно съдържание, което да отговаря на тяхното свободно време.

Водещи мотиви за заниманието със спорт от страна на студентите са: „Със спорт ще поддържам добро функционално и здравословно състояние, закаляване на волята и характера“ – 46.8% от анкетираните студенти, „Стремеж за психическо разтоварване“ – 21.4%, „Увереност, че ще изпитам приятни емоции“ – 8.2%, „Увлечение към спорта и желание за спортуване“ – 13.6%, „Спортът ми гарантира рекреативна дейност“ – 7.1%, „Възможност да участвам в организирана състезателна дейност“ – 2%, „Заниманието ми със спорт ще спомогне за бъдещата ми преподавателска дейност“ – 0/9%. Мотивите, обаче твърде рядко се проявяват

в чист вид. Те, много често са породени от индивидуалните страсти, пристрастия, суети, вътрешни противоречия и конфликти на личността. Психо-емоционалната нагласа на индивида задейства цялостната му мотивационна система, която прегрупира приоритетите и извежда на преден план мотивацията за занимание със спорт. Това е предпоставка да се отчитат посочените по-горе мотиви, тяхната сила, устойчивост, йерархия, динамика, нюансите и взаимовръзките при отделните студенти.

Предпочитанията на студентите от Софийския университет при избора на спортни дейности през свободното им време показва, че 59.6% от тях предпочитат те да са на открито, а 40.4% да са в зала или в друго затворено помещение. При студентите от Щипския университет 70.1% предпочитат да са на открито, а 29.9% са за затворени помещения. Това ни навежда на мисълта, че Университетите трябва да предлагат съвременна открита и закрыта спортна материална база на своите студенти, за да могат ативно да спортуват и да запълват пълноценно и целесъобразно свободното си време със спорт. Липсата на такава материална база е и най-големият проблем на Софийския университет от години наред, докато този проблем не съществува в Щипския университет, където преди няколко години беше изградена модерна спортна зала.

За успешното практикуване на всички желани спортове от студентите в свободното им време университетите от двете държави трябва да осигурят свободен достъп до всички свои бази по определен график. Що се касае до Софийския университет, 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. Подобна е ситуацията и в университета в гр. Щип, където капацитета на наличната спортна зала е максимално уплътнен. Бъдещите действия на ръководството на университета, подпомогнати от Агенцията за Младежта и спорта и Министерството на образованието, като институции отговорни за насърчаване и развитие на университетския спорт, трябва да бъдат насочени към изграждане на нови спортни съоръжения, които ще позволят включването и развиването на нови спортове. Следвайки интересите на студентите, бъдещите действия трябва да бъдат насочени към финансиране на изграждането на футболно игрище, фитнес зала, тенис кортове, стена за катерене, закрит басейн (Popeska, Janevik – Ivanovska, Barbareev & Jovanova – Mitkovska, 2014; Popeska & Jovanova – Mitkovska, 2014).

Резултатите, които получихме показват, че студентите нямат много свободно време, а и това, което им остава не е полезно запълнено. Всичко това трябва да се има предвид при планирането на живота и работата,

както на отделните факултети, така и на Университетите като цяло. Нужно е още в началото на всяка учебна година да се планират конкретни спортни дейности, които биха позволили студентите качествено да усвоят свободното си време, като се вземат под внимание техните желаниа и интереси, благодарение на които, те ще се развиват и усъвършенстват. Включването в различни спортове и спортни дейности на студентите по време на следването представлява възможност за упражняване и усъвършенстване на различни спортове в бъдеще (Engel & Nagel, 2011). Това е показател за значимостта на университетите и най-вече на Департамента по спорт при Софийския университет и съответно на Университетския спортен център в Щипсия университет в посока на утвърждаване на ролята и стойността на спортната активност в свободното време, избора на спортните прояви и дейности, които да бъдат предложени на студентите, както и тяхната роля в организирането и реализирането на свободното им време.

#### Литература

1. Иванов, А. (2010). *Спортът в бюджета на времето на студентите*. Спорт и наука, 4, (2), 351-354.
2. Сивевска, Д., Попеска, Б. (2014). *Свободното време на студентите од Педагошкиот факултет во Штип*. Во тематски зборник „Савремене тенденције у наставним и ваннаставним активностима на учитејским (педагошким) факултетима“, 06.12.2013, 240-253, Враће, Универзитет у Нишу, Учитејски факултет у Враћу.
3. Сивевска, Д., & Ефтимова Бошкова, Б. (2014) *Родителите и слободното време на децата*. Современото воспитание и образование – состојби, предизвици и перспективи. Научно-стручна конференција со меѓународен карактер, 14 мај 2014, Штип, Р.Македонија.
4. Цолов, Б., Д. Дашева. (1998). *Проучване на одношението на студентите към заниманията с физически упражнения и спорт в свободното време*. Спорт и наука, № 4, 48-52.
5. Andrijašević, M., Paušić, J., Bavčević, T & Ciliga, D. (2005). Participation in leisure activities and self-perception of health in the students of the University of Split. *Kinesiology* 37(1), 21-31.
6. Arbunić A. (2006). Slobodno vrijeme djece otoka hvara i njihova dob, *Odgojne znanosti*, 8 (1-11), 171- 190.
7. Badrić M., Prskalo, I. & Šilić, N., (2011). Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih i ruralnih područja, [Differences in the structure of leisure time between students in urban and rural environments. In Croatian.] *Physical education / Tjelesna i zdravstvena kultura*, 6Th FIEP European Congress / 6. FIEP europski kongres, Poreč, Croatian.
8. Buckworth, J., & Nigg, C. (2004). Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Students. *Journal Of American College Health*, 53(1), 28 – 34.
9. Budimir – Ninković, G. (2008). Pedagogija slobodnog vremena – hristomatija [Pedagogy of leisure time – hristomaty. In Serbian.] *Jagodina: Pedagoski fakultet*.
10. Colleen, S., Conley, C., Travers, L., & Bryant, F. (2013). Major article promoting psychosocial adjustment and stress management in first-year college students: the benefits of engagement in a psychosocial wellness seminar. *Journal Of American College Health*, 61(2), 75-86.

11. Cosan, F., Alpullu, A., & Koseoglu. A. (2009). *Реализирани на свободното време на студентите от Висшето училище за физическа култура и спорт към Marmara universitesi – Istanbul*. Спорт и наука, LIII, № 5, 118-123.
12. Gošnik, J., Špehar, N & Fučkar Reichel, K. (2011) Perspektiva kolegija tjelesna i zdravstvena kultura na visokim Učilištima – bodovanje predmeta u ects-u. 17 Ljetna Škola Kineziologa Republike Hrvatske, [In Croatian: The future of subject physical and health culture at high schools – obtaining ECTS], 17 Summer school of kineziologist] pp. 278 – 283.
13. Mlinarević, V., Miliša, Z., Proroković, A. (2007). *Slobodno vrijeme mladih u procesima modernizacije – usporedba slavonskih gradova i Zadra*, Pedagogijska istraživanja, (1334-7888), 4 (2007), 1, 81-99.
14. Nuviala, A, Gómez-López, M., Pérez Turpin, J., & Nuviala, R. (2011). Lifestyle and Physical Education. *Journal of Human Kinetics*, 27, 147-160.
15. Petry, K., Froberg, K., Madella, A & Tokarski, W. (2008). Higher Education in Sport in Europe. From Labour Market Demand to Training Supply. Meyer & Meyer Sport (UK).
16. Popeska, B., Janevik – Ivanovska, E., Barbareev, K., & Jovanova – Mitkovska, S. (2014) Sport and recreation activities at the “Goce Delcev” University – Shtip, Republic of Macedonia – differences in students opinions for its realization in dependence on certain characteristics, 9th FIEP European Congress, Physical Education and Sport – Competences for Life, 7th International Scientific Conference “Sport, Stress and Adaptation”, 9 – 12 October, 2014, (pp. 210-217). National Sport Academy “Vasil Levski”, Sofia, Bulgaria. Book of abstracts Sport & Science Extra Issue, 2014.
17. Popeska, B., & Jovanova-Mitkovska, S. (2014) Realization of sport and recreation curriculum at University “Goce Delcev” Stip, Republic of Macedonia – analysis of students opinions. In Proceeding Book of 6 th International Scientific Conference “Modern tendencies in physical education and sport” 07-08 Nov Bulgaria. 2014, Sofia, (pp. 134 – 150).
18. Rupić, J., & Buntić, J. (2005). Young people’s lifestyle and preferences in spending leisure time. U D. Milanović, & F. Prot (Ur.), 4th International Scientific Conference on Kinesiology – Science and Profession – Challenge for the Future (pp. 309 – 312). Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
19. Stone EJ, McKenzie TL, Welk GJ, & Booth M. (1998). Effects of physical activity interventions in youth: review and synthesis. *Am J Prev Med.* 15, 298–315.
20. Tomić, R., & Hasanović, I., (2007). *Mladi i slobodno vrijeme*, OFF SET: Tuzla.

# ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТЪТ В УСЛОВИЯТА НА ЗДРАВНИТЕ ГРИЖИ

ЕЛЕНА ЖЕЛЕВА

Медицински университет "Проф. д-р Параскев Стоянов", гр. Варна, Република България

ELENA ZHELEVA, PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE HEALTH CARE

Abstract:

Physical education and sport in terms of health care defined strategy to curb Hypodynamia population in modern society. Reduced physical activity leads to strong psychophysical disharmony in man. In its combination with alcohol, tobacco products and stressors the environment leads to the development of the most popular social – significant diseases nowadays.

Physical education and sport in terms of health care contribute optimally to implement prevention to strengthen and preserve the health of the population, as it realizes the goal and healthcare are related to cultural, educational, social and health development in the new socio-economic conditions.

*Keywords: Physical education, sport, health care.*

## УВОД

Физическото възпитание и спортът в условията на здравните грижи определят Стратегията за овладяване на хиподинамията на населението в съвременното общество. Намалената двигателна активност води до силно изразена психо-физическа дисхармония у човека. При съчетанието ѝ с употребата на алкохол, тютюневи продукти и стресовите фактори на средата се стига до развитието на най-разпространените социално-значими заболявания в днешно време.

Целта на научното съобщение е да се разкрият и очертаят принципните подходи и теоретични постановки, върху които се изгражда физическото възпитание и спортът в условията на здравните грижи, за укрепване и съхраняване здравето на населението.

Предмет на изследването са процесът и условията, при които физическото възпитание и спортът като превенция за по-добро здраве на различните групи от населението, а оттук и до по-добрата им физическа активност и работоспособност.

Обект на изследването е укрепване здравето на хората чрез физическото възпитание и спорта в условията на здравните грижи.

В процеса на изследването е формирана следната **хипотеза**: физическото възпитание и спортът в условията на здравните грижи съдейства оптимално за осъществяване на превенция за укрепване и съхраняване здравето на населението ако се:

- ❖ реализира целта и здравните грижи се обвържат с културното, образователно, социално и здравно развитие в унисон с новите социално-икономически условия;

- ❖ промени съзнателно отношението на населението към комплексно обвързване с физическото възпитание и спорта;

- ❖ осигурят условия за непрекъсна и активна субектна позиция на обединяване и създаване на необходимата нормативна основа, за стимулиране на отделната личност за системни занимания с физически упражнения, спорт и туризъм;

- ❖ изградят убеждения за целесъобразно разпределение и внедряване на физическото възпитание и спорта в бита на гражданите;

- ❖ формира и внедри европейската ценностна система за социалната значимост на физическото възпитание и спорта.

Заниманията с физически упражнения, спорт и туризъм в свободното време са приоритетно направление от държавната политика за повишаване на физическата годност на хората, снемане на психическото напрежение и утвърждаване на здравословен начин на живот [2].

В системата на новите социално-икономически условия нараства значително възрастното население. Главен здравен проблем са хроничните заболявания, честите усложнения и намаляването на физическите способности на населението. Основната цел на здравните грижи е да компенсират физическата неспособност, доколкото е възможно, като прилага компенсаторни мерки, които да предотвратят или поне да забавят развитието на основната хиподинамия [1].

## **МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО**

В процеса на изследването използвах следните методи:

- ❖ **Анкетен метод** със смесена анкетна карта, съдържаща отворени и затворени въпроси със студенти от специалност – “Медицинска сестра”, „Акушерка” и техните преподаватели в Медицинския университет – Варна и Русенския университет – Факултет по Обществено здраве и здравни грижи.

- ❖ **Педагогически експеримент** с две групи студенти от специалност “Медицинска сестра” и „Акушерка”.

- ❖ **Програмирано интервю**

- ❖ **Целенасочено наблюдение**

Проучването се извърши във филиала на Медицинския университет – град Варна в Сливен и във Факултета по Обществено здраве и здравни грижи на Русенския университет, през учебната 2014/2015 година, със студентите от I-ви, II-ри и III-ти курс медицински сестри, акушерки и техните преподаватели.

Общият брой на изследваните студенти е 65, 100% жени и 13 преподаватели по здравни грижи.

## РЕЗУЛТАТИ

Проведеното изследване показва, че здравните грижи за нуждаещите се хора със здравословен проблем, причинен от заболяване, в резултат на хиподинамията, са ефективни, когато:

- ❖ широко навлизат физическите упражнения и спортът в бита на хората като основни компоненти на съвременния модел за здравословен начин на живот. Те са израз на състоянието на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не само като липса на болестно състояние;

- ❖ се създават условия за осъществяване на нормална социална визия на физическото възпитание и спорта в съвременното общество чрез тяхната био-адапционна и психо-регулативна роля, която осигурява на личността необходимата му степен на двигателна активност за пълноценна изява във всички сфери на живота;

- ❖ се предоставят условия и възможности за спортване и туризъм, с оглед пълноценен отдих, развлечение и емоционално обогатяване на човешката личност;

- ❖ се създават необходимите предпоставки и условия за системна, научно-обоснована спортна дейност на всеки, който притежава необходимите способности и проявява желание за постигане на високи резултати и изяви в състезания на всички равнища.

- ❖ се изгражда съвременна, научнообоснована система за физическо възпитание и спорт като приоритетно направление на държавната политика в тази сфера на човешката дейност [2].

Според участниците в педагогическия експеримент, утвърждаването на физическото възпитание и спорта в условията на здравните грижи, като средство за подобряване на здравето и физическата активност на населението, изисква максимално разширяване участието на населението в организирания спорт за всички социални групи. За тях основната цел обхваща:

- ❖ модернизация на спортната инфраструктура, която да задоволява потребностите на населението от системни занимания с физически упражнения и спорт;

- ❖ осигуряване на условия за подготовка и постигане на високи спортни резултати;

- ❖ усъвършенстване на Националната система за физическо възпитание и спорт в съответствие с водещите европейски практики, с оглед насърчаване на физическото възпитание на гражданите и стимулиране на спорта за високи постижения.

Целенасоченото наблюдение потвърди мнението на респондентите, че заниманията с физически упражнения и спорт в свободното време са приоритетни средства за повишаване на физическата активност на населението, за снемане на психическото напрежение и утвърждаване на

здравословен начин на живот. Анализирайки основните направления, те доказаха, че е необходимо модернизиране и обновяване на съществуващите материални бази и изграждане на нови спортни обекти, като неразделна част от социалната политика. При полагането на здравни грижи е необходимо да се направи и проучване на интересите и възможностите на различните социални групи от населението за достъпни и предпочитани от тях занимания с физически упражнения и спорт.

Проведеното анкетно проучване в условията на полаганите здравни грижи показва необходимостта от създаване на условия и морални стимули за доброволческа дейност при организиране и провеждане на масови спортни прояви, занимания във фитнес центрове и други форми на спортуване.

Физическото възпитание и спортът в условията на здравните грижи изисква:

- ❖ оптимизиране на двигателния режим на децата в предучилищна възраст, като неразделна част от нравственото, интелектуалното и емоционалното им развитие и възпитание.

- ❖ актуализиране на учебните програми след щателен отчет на здравния статус на учениците, тяхната физическа пригодност, интереси и предпочитания към физическото възпитание и даден спорт;

- ❖ внасяне на промени в организацията и съдържанието на тренировъчната и състезателна дейност;

- ❖ насърчаване на учащите да се занимават със спорт;

- ❖ включване на физическото възпитание и спорта в системата на т. нар. „академичен кредит“;

- ❖ създаване на условия за насърчаване активността на студентите за участие в масов студентски спорт, чрез организиране на масови студентски прояви, конференции и разглеждане на проблемите на студентския спорт на всички нива;

- ❖ подобряване на условията за физическа подготовка и спортна дейност на граждани и техните семейства;

- ❖ създаване на подходящ социален микроклимат и достъпни условия за приобщаване на хора с увреждания към активен и диференциран двигателен режим след разработване на специализирани учебни програми по физическо възпитание и спорт.

Отговорност и контрол за здравословното състояние на занимаващите се с физически упражнения и спорт носи Министерството на здравеопазването. То е отговорно и за медицинското осигуряване – участва активно в диагностиката, лечението, контрола и оценката на физическото развитие и дееспособността на населението; участва в провеждането на профилактична, методическа и пропагандна дейност, свързана с воденето на здравословен начин на живот; разработва комплекси за двигателен и закалителен режим на населението.



## ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Изследването показва, че физическото възпитание и спортът в условията на здравните грижи съдействат оптимално за осъществяване на превенция за укрепване и съхранение здравето на населението в резултат на:

- ❖ настъпилите промени и съзнателно отношението на човека към собственото му здраве като ценност;
- ❖ формиралите се умения, навици и привички за здравословен избор на поведение;
- ❖ изградените убеждения за предпазване, укрепване и съхранение на здравето като личен дълг и дълг към семейството, близките и към цялото общество.

Изследването дава възможност да се насочат бъдещите действия към:

- ❖ създаване на условия и подходящ микроклимат за спортуване и активен отдих на населението;
- ❖ представяне на актуална информация за възможностите при ползване на спортните бази.

### Литература

1. Баракова, П., "Кинезитерапия", Русе, 2014г.
2. Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България 2012 – 2022

# АДАптиРАНА ПРОГРАМА ЗА ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ НА ДЕЦА, НАСТАНЕНИ В ЦЕНТРОВЕ ОТ СЕМЕЕН ТИП

**ИСКРА ПЕТКОВА, ДАНЕЛИНА ВАЧЕВА**

*Медицински университет – Плевен*

*Клиника по физикална и рехабилитационна медицина – УМБАЛ Плевен*

ISKRA PETKOVA, DANELINA VACHEVA. ADAPTED PROGRAMME PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN HOUSED IN FAMILY HOMES

The purpose of this paper is to support the work of professionals working in family homes for raising the physical activity of the children placed in them. The focus is on possibilities for promoting physical activity of children from 3-7 years. Presented is adapted educational program by thematic area "Healthy lifestyle". Indicated principles comply age, characteristics and specifics of children in the Center. Proposed are global themes and methods to stimulate motion activity children in normal and disabled.

*Key words:* motor activity, program, children, social service, family homes

## **ВЪВЕДЕНИЕ**

В последните години обществото показва повишена чувствителност към децата в неравностойно социално положение. Търсят се различни възможности свързани с алтернативите за отглеждането им, с възможностите за социално включване, за живот извън специализираната институцията. Една от алтернативните форми за деинституциализация на децата е разкритите в цялата страна – Центрове за настаняване от семеен тип за деца и младежи. Това е нова форма на социална услуга от резидентен тип, за деца и младежи, които имат нужда от грижа извън тяхното семейство и подкрепа за самостоятелен живот. [3] В зависимост от конкретните случаи и потребностите на общността, в Центровете могат да се настаняват деца (на възраст от 3 до 18 години) и младежи (на възраст от 19 до 29 години). В случая интерес представляват 3–7-годишните деца. Интересът към тази възраст се определя от факта, че детството е особен и значим период за цялостното развитие на личността. В този период, както в никой друг период от живота на човека, у детето настъпват количествени и качествени промени във физическото и психическото му развитие. Редица научни изследвания доказват, че „децата в неравностойно социално положение“ (към тях се включват и децата с физически и/или интелектуални затруднения) проявяват дефицити във физическото, интелектуалното, социалното и емоционалното си развитие. Всички тези особености са отчетени при разработването на Методическо ръководство за предоставяне на социал-

ната услуга „Център за настаняване от семеен тип на деца и младежи“, утвърдена от Агенцията за социално подпомагане и Държавната агенция за закрила на детето. Като цяло, Методическото ръководство гарантира пълноценното развитие и потенциала на децата и младежите, съобразно техните възможности и потребности. Акцент се поставя върху индивидуалните особености, като се отчита степента и динамиката на развитието и се прилага индивидуален подход при предоставянето на грижа [3, 5]. Всичко това се гарантира с изпълнението на заложените дейности в План за грижа, който е индивидуален за всяко настанено дете. Още при изготвянето на специализираната оценка, предшестваща Плана за грижа, се включва областта **„Здраве и физическо развитие на детето“** [3, 12], която в случая е обект на внимание. Отчитат се и се планират индивидуални дейности свързани със здравните потребности на детето. Извършва се оценка на физическото развитие и потребностите му от физически занимания и спорт. Планират се дейности за свободното време и отдиш [3, 12–13]. В изпълнение на стандарт 5 „Грижи за здравето“, екипът от специалисти, работещи в Центъра, има задача да подкрепя децата с увреждания (детска церебрална пареза, акушерска пареза, някой нервно-мускулни системни заболявания; деца с изоставане в интелектуалното развитие или с ментални проблеми) при изпълнението на рехабилитационните им програми. Независимо от това, че децата с увреждания (по индивидуалния план за грижа) посещават специализирани рехабилитационни лечебни заведения, това са периодични рехабилитационни курсове (в продължение на 10 дни по един път на ден), а необходимостта от упражняване на двигателна активност е ежедневна и непрекъсната. Спецификата на работа в Центровете налага, всички деца да бъдат обхванати в свободното време и в същото време да се подходи индивидуално към физическите възможности на отделното дете. Въпреки своите двигателни проблеми, всяко дете изпитва необходимост от движение и най-вече от игра във всичките и форми и разновидности.

Като се има предвид особеностите в структурата на персонала, работещ в Центровете (стандарт 19) и многофункционалния характер на професионалните му задължения, както и различията в образователната му квалификация се определя необходимостта, не само от допълнителна квалификация, а и от конкретни практически насоки за възпитанието и развитието на детето. В случая, **обект** на внимание са възможностите за повишаване двигателната активност на 3–7-годишните деца, настанени в Центрове от семеен тип.

**Целта** на настоящата разработка е да се подпомогне дейността на специалистите, работещи в Центровете от семеен тип за повишаване двигателната активност на настанените в тях деца.

## МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

В град Плевен, в момента, работят четири центъра от семеен тип за деца от 3 до 18 години, като в два от тях са настанени деца с увреждания. Персоналът работещ в Центровете споделя необходимостта от разработване на конкретни, според спецификата на Центъра, възпитателни програми и практически ръководства за работа с децата.

Такава Възпитателна програма е разработена и апробирана в практиката от екипа на Дом за деца, лишени от родителска грижа „Детелина“ – Плевен. Разработена е на базата на Програмите за предучилищно възпитание и подготовка („Активността на детето в детската градина“, с автори Н. Витанова и колектив [1; 2] и „Програма за възпитание на детето от две до седем годишна възраст“, с автори Е. Русенова и колектив [8; 9]), и е съобразена със спецификата на специализираната институция. Възпитателната програма съдържа тематичните области: „Здравословен начин на живот“, „Общуване и социални контакти“, „Знания на детето за околния свят и себепознание“, „Права и гражданско поведение“, „Умения за социално включване“. Получените положителни резултати във възпитанието и развитието на децата дават основание Възпитателната програма да се адаптира за работа с деца на възраст от 3 до 7 години в норма и с увреждания, настанени в „Център за настаняване от семеен тип за деца“ [5; 6].

За настоящата разработка, внимание представляват главните цели и подцели за стимулиране двигателната активност на децата, като част от тематична област „Здравословен начин на живот“.

### Тематична област „Здравословен начин на живот“

Глобални цели	Подцели	Умения
Усвоява значими двигателни умения за проява на двигателна активност и адаптиране към средата.	Формиране на, подходящи за възрастта на детето и индивидуалните му възможности, двигателни умения и навици.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развива и усъвършенства основни движения с приложен характер.</li> <li>• Подобрява координацията на движенията.</li> <li>• Натрупва двигателно-сетивен опит.</li> <li>• Формира естетическо отношение и двигателна култура.</li> </ul>
	Да реагира адекватно на потребностите си от движение.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Използва наличните условия и материали за физически упражнения и игри.</li> <li>• Проявява предпочитание към определени физически упражнения и подвижни игри.</li> <li>• Разбира положителните или отрицателните резултати от самостоятелната си двигателна активност.</li> <li>• Изразява спонтанно радостта си от физическата активност и деспособност.</li> </ul>

Опознава връзките между начин на живот, движение, хранене и отдих.	Да забелязва най-типичните промени, които настъпват при състояние на здраве и болест.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разбира съдържанието на понятията “здраве” и “болест”.</li> <li>• Разбира и задоволява потребностите си от движение.</li> <li>• Разбира необходимостта от спазване на времето за хранене, почивка и активни занимания.</li> <li>• Разбира, че здравето е ценност за човека.</li> </ul>
	Да разбере значението на движенията за растежа, самочувствието и укрепване на здравето.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проявява инициатива за участие в изпълнението на физически упражнения и подвижни игри.</li> <li>• Усвоява значими двигателни умения за по-голяма адаптивност към средата.</li> <li>• Развива физически и волеви качества.</li> </ul>
	Формиране на желание за промяна в нагласите за нов стил на здравословен живот.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Използва усвоените знания и умения в активната си действена жизнена позиция.</li> <li>• Включва получените умения в нови връзки и взаимозависимости за формиране на определен тип социални нагласи.</li> </ul>

Целите на програмата се реализират, като съдържанието на двигателната дейност се структурира на базата на определени **принципи**, съобразени с възрастта, с особеностите и със спецификата на децата, настанени в Центъра.

- Принципът *целенасоченост* се осъществява, като се поставят ясни цели при организирането и провеждането на дейността. Прилагането на принципа изисква да се отчитат възможностите на децата, възрастовата им характеристика и индивидуални особености, жизненият им опит, спецификата на водещата игрова дейност [4, 126].

- С прилагането на принципа за *зачитане достойнството на личността* се гарантира адекватната оценка на личността на детето, зачита се неговата значимост и възможност за самоизява в условията на организираните дейности. Принципът се реализира, като се спазват елементите: отчитане на специфичните нужди и потребности на детето; задоволяване на неговите потребности и гарантиране запазването на човешкото му достойнство; спазване нормите на моралните отношения между настаненото дете и персонала, който се грижи за него [4, 126].

- Осъществяването на принципа за *единството в изискванията* се постига, като съвместно с децата се определят ясни и точни правила за съвместна работа и в процеса на дейността се следи за точното им изпълнение. [7, 254].

- Съдържанието на двигателната дейност се структурира, като се спазват правилата на принципа за *системност и последователност*: от конкретното към абстрактното; от близкото към далечното; от известното към неизвестното; от простото към сложното; от лесното към трудното. [7, 253].

- С използването на принципа *помощ за самопомощ* децата се подпомагат да овладяват начини на действия за самостоятелно решаване на поставената задача, да проявяват активност и емоционално-познавателно отношение към дейността.

- В съответствие с нагледно-образния характер на мисленето на детето в процеса на организиране и осъществяване на двигателната дейност се използва принципът *нагледност* за формиране на познавателните му интереси, за поддържане на активното му внимание и емоционалност. [7, 252].

- Съдържанието на двигателната дейността се подбира при спазване на принципа за *достъпност*. Принципът се прилага в съответствие със степента на развитие на познавателните процеси на детето. [7, 250].

- Спазването на правата и изявата на възможностите на всяко дете, участник в дейността, се гарантира, като се използва принципът за *равенство и забрана за дискриминация*. В процеса на взаимодействие с детето при осъществяване на планираните дейности не се допуска прилагането на дискриминационни елементи по посока на пол, възраст, етническа принадлежност и др. [4, 126].

Осъществяването на общодидактическите и специфични принципи на единство гарантира, че в процеса на двигателната дейност, в условията на сигурност и сътрудничество и взаимодействие, се реализират поставените цели за стимулиране двигателната активност на децата, настанени в Центъра.

Примерни глобални теми за реализиране на целите на програмата:

- **“Аз мога (искам) да се движа”** – познава и изпълнява естествено-приложни движения: ходене, бягане, скачане, хвърляне, лазене, провиране, катерене, прекатерване. Разбира: необходимостта от движение за растежа и развитието на тялото; значението на растежа на тялото за повишаване на самочувствието; положителните и отрицателните резултати от самостоятелната двигателна активност.

- **“Движение сред природата”** – овладява примери на поведение сред природата и ги използва в практически ситуации. Разбира връзката между себе си и природата.

Примерни упражнения и игри за реализиране на глобалните теми:

**Естествено-приложни упражнения** като компонент на формите за двигателна активност. Те са в основата на формиране и развитието на двигателни навици и умения, значими за социалната реализация на личността:

• *ходене* – по равен терен, по пресечена местност, по различни настилки, с различна позиция на ръцете (горе, долу, в страни, на хълбоците), ходене в различни посоки за ориентирани в пространството, равновесно ходене по пейка, по въже и др.;

• *бягане* на различно разстояние, в кръг, в права посока в зиг-заг;

• *скачане* от място, със засилване, от високо на ниско, от ниско на високо, с въженце;

• *хвърляне и ловене* (препоръчват се различни по размер и вид топки). Хвърляне в хоризонтална и вертикална цел на различно разстояние, хвърляне с едната или двете ръце – от долу, пред гърди, над глава, съчетаване на подаване и ловене между двама в кръг и т.н.;

• *лазене* от колянна, колянно-лакътна опора, свита опора;

• *пробирание* в различни позиции на тялото, съобразно височината на препятствието;

• *катерене* по различни уреди, монтирани на двора;

• *прекатерване* на предмети с различна височина в закрити пространства и на открито.

**Подвижни игри** (на закрито, на открито, сред природата):

• подвижни игри за овладяване на основните движения, съобразени с възрастовите и индивидуални възможности на децата;

• игри със спортноподготвителен характер за затвърждаване на основни движения от различни видове спорт в игрова обстановка;

• игри в различни условия: на сняг, във водата, на пясъка, сред природата;

• щафетни игри за активизиране на двигателния интерес;

• музикално-подвижни игри с ритмичен, динамичен и мелодичен характер;

• тихи и забавни игри за възстановяване на организма след голямо функционално натоварване;

При изпълнение на програмата специалистите работещи с децата с увреждания трябва да се съобразяват с някои методични указания, свързани с особеностите и специфика на заболяването на всяко дете:

• да се поставят на децата изпълними двигателни задачи, за да се стимулира тяхното участие в заниманията и игрите;

• да се съобразяват изискванията с възрастовите и двигателни особености на всяко отделно дете;

• да се прецизира състезателния елемент в поставените задачи, за да не се стигне до травматизиране на някой от по-трудно подвижните деца;

• при някой игри е необходимо да бъдат опростени правилата или намалени размерите на игрището с цел да се включат и децата с увреждания в отборни игри и занимания;

- особено при децата с увреждания е наложително съблюдаване на общото и локално физическо натоварване, съобразно индивидуалните им възможности (даването на по-продължителни и по-чести почивки намаляват физическото натоварване; дейности от изходно положение седеж са по-малко натоварващи, а тези от стоеж или в движение – ходене и бягане са по-натоварващи);
- ако в Центровете има настанени деца на количка е необходимо да бъдат социализирани и включени в някоя от игрите (при съхранени горни крайници могат да хвърлят топка в цел, да подават и ловят топка, игри за внимание и концентрация и др.)

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Предложената Програма е съобразена с възрастовите и индивидуални възможности на на 3–7-годишни деца, настанени в Центрове от семеен тип и съдейства за удовлетворяване на потребностите им от активна двигателна дейност в свободното време.

За осъществяване на физическите утражнения и подвижни игри не е необходима специализирана среда и оборудване, което ги прави достъпни за всички деца (в норма или с увреждане).

Примерните естествено-приложни упражнения и игри имат комплексен характер. Те са в основата на формиране и развитие на двигателни навици и умения, значими за социалната реализация на личността.

Разработването на методическо помагало с конкретни апробирани в практиката естествено-приложни упражнения и дидактични игри ще подпомогне и обогати педагогическата дейност на специалистите работещи с деца в норма и/или с увреждания настанени в Центрове от семеен тип.

## **Литература**

1. Витанова, Н., Колева, Н., Попова, Е. Активността на детето в детската градина. Програма. Просвета, София 1993.
2. Витанова, Н., Колева, Н., Попова, Е. Активността на детето в детската градина. Книга за учителя. Просвета, София 1994.
3. Методическо ръководство за условията и реда за предоставяне на социалната услуга „Център за настаняване от семеен тип за деца и младежи“. [www.asp.government.bg/ASP\\_Files/METODIKA\\_CNST\\_.doc](http://www.asp.government.bg/ASP_Files/METODIKA_CNST_.doc) (24.08.2015)
4. Петкова, И. Социална педагогика. ЕКС-ПРЕС, Габрово, 2012.
5. Петкова, И. Допълнителни форми за развитие на физическата дееспособност на деца от специализирани институции. Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес, СУ “Св. Климент Охридски”, Департамент по спорт, Университетско издателство “Св. Климент Охридски”, София, 2010. стр. 88–95.
6. Петкова, И. Особенности воспитания культуры здоровья у детей в специализированных учреждениях. Актуальные проблемы современного образования: развитие, здоровье,



эффективность, VII Международная научно-практическая конференция, под редакцией Л. М. Митиной, Москва 2011, стр. 50–53.

7. Петрова, Е., Даскалова, Ф. Предучилищна педагогика. Велико Търново 2001.
8. Русева, Е., Гюров, Д., Баева, М. Програма за възпитание на детето от две до седем годишна възраст. Даниела Убенова, София, 1993.
9. Русева, Е., Гюров, Д., Баева, М. Програма за възпитание на детето от две до седем годишна възраст. Книга за учителя. Даниела Убенова, София, 1994.

# СПОРТ И ГИМНАСТИКА ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТ

ЙОАНА ЛУКАНОВА

Русенски университет „Ангел Кънчев“

YOANA LUKANOVA. SPORT GYMNASTICS AND DURING PREGNANCY

**Abstract:** *The report presents the benefits and effectiveness of physical activity during pregnancy, the purpose of well chosen sport to the needs of pregnant and mother. The pregnant woman can maintain its overall tone namely by moderate and regulated sports activities and gymnastics.*

**Key words:** *midwife, physical activity, pregnancy, pregnant woman, mother, sport, yoga, gymnastics*

## ВЪВЕДЕНИЕ

Целта на този доклад е да се проучи наличната литература, която е свързана с различните варианти за физическа и спортна дейност по време на бременността, а след това и в следродилния период. Съвременните жени, бременни и родилки, все повече изявяват желание за активно движение през периода на износване на плода и след това. Това налага качествено проследяване на бременността и пуерпериума от акушерка и лекар, за да бъде определено най-точно състоянието на жената и необходимите за нея физически нужди и възможности за гимнастика.

## ИЗЛОЖЕНИЕ

Физическата активност влияе върху всички системи на човешкото тяло. В зависимост от интензивността и системността ѝ се наблюдават, в по-малка или по-голяма степен, изменения във всички органи и системи. В следствие на това, че нашите мускули работят, се включват сърдечно-съдовата и дихателната система, за да доставят кислород и хранителни вещества. Така под въздействието на системната физическа активност, сърдечната и дихателна дейност стават по-ефективни и по-икономични. Хората с висока физическа активност са по-бодри, с по-добро самочувствие и страдат по-рядко от депресивни състояния [6].

Нови проучвания доказват, че активният спорт по време на бременност и спазването на някои правила не вреди на плода, а обратно – повишава неговата жизненост и тонус [9].

Едни от предимствата на упражненията по време на бременността са подобряване на психическото и физическо състояние. Поддържането на здравословно тегло спомага за по-бързото възвръщане състоянието на жената преди бременността. Също така, спортът и здравословното хранене намаляват риска от развитието на гестационен диабет, който се среща

най-често при майки с наднормено тегло. Спортът предотвратява появата на запек, подобрява кръвооросяването и клетъчния обмен [6].

Друга много важна причина всяка жена да поддържа активна физическа дейност е самото раждане и подготовката за него. По време на бременност и по-специално по време на втория период от раждането – периодът на „изгонващите сили“ – контракциите и натискът рефлекторно включват коремната преса, която е в синхрон със съкращенията на мускулната стена, тазовото дъно и диафрагмата. Добре тренираната и поддържана стомашна мускулатура води до по-леко и спокойно раждане [6].

Гимнастиката по време на бременност трябва да е индивидуална и подбрана според нуждите на всяка жена. Някои бременни биха могли да посетят физиотерапевт или физиолог за изготвяне на специална, конкретна за състоянието на жената, програма [7].

Правила, които трябва да се спазват за безопасен спорт по време на бременност:

- консултация с лекаря, който следи бременността;
- приемане на допълнително калории;
- избягване на неподходящи спортове;
- носене на подходящо облекло;
- прием на достатъчно количество течности [10].

Докато повечето упражнения са безопасни, има и такива, които включват позиции и движения на тялото, които са неприятни и вредни за бременната жена. Основното, което бременната трябва да избягва:

- абсолютно се забраняват тежки физически дейности, свързани с използването на тежести или уреди за силови упражнения;
- да се избягват спортове, свързани с високо ниво на концентрация, съчетана със синхрон на движенията;
- след четвъртия месец да се избягват упражнения в легнало положение – теглото на бебето може да забави притока на кръв обратно към сърцето;
- при висок фебрилитет, тежки усложнения на бременността, спортът е абсолютно противопоказан;
- повишаване на телесната температура – да избягва дълъг престой в топли минерални бани или упражнения, които водят до обилно изпотяване;
- да се избягват дейности, свързани със скокове, чести промени на посоката, преразтягане или трептене;
- ако бременната не се чувства добре – да не започва спортна дейност [2,6].

Всякакви физически дейности се спират при наличието на:

- подуване, отоци;

- задух;
- вагинално кървене;
- болки в корема;
- еклампсия, прееклампсия;
- изтичане на околоплодни води;
- световъртеж;
- болки в гърдите;
- патологични отклонения в соматичните показатели – кръвно налягане, пулс, дишане, температура [5, 7].

Упражненията по време на бременност и в следродилния период, които са препоръчани от новата литература, както и от съвременните медицински специалисти са: гимнастика, аеробни упражнения, като се включват основните мускулни групи и тазовото дъно: ходене, йога, плуване, колоездене или пилатес [1, 7].

Плуването е добра тренировка за бременни жени, тъй като във водата не е необходимо да се напрягат твърде много. Налягането на водата задържа течностите в организма и ограничава отичането на ръцете и краката. Плуването е добър начин за поддържане на тонуса на организма, при това с минимално натоварване на ставите, които страдат най-много, докато теглото на плода се увеличава [10].

Най-добре възприета от съвременните жени е йогата. Особено по време на бременност е силно препоръчана. Йогата дава на бременната жена гъвкавост, спокойствие и емоционална сила. Йогистките пози се изпълняват бавно и съсредоточено, съчетани с дълбоко дишане и отпускане без резки движения [1, 7].

Следродилната гимнастика укрепва дейността на централната нервна система, цялостното състояние на жената, обмяната на веществата, спомага за по-бързото възстановяване. След раждането физическите упражнения се съобразяват с общото състояние на жената, както и с начина на родоразрешение [3]. Физическите упражнения са противопоказни при висок фебрилитет и тежки усложнения по време на раждането, както и тежки оперативни интервенции, при многобройни шевове на външните гениталии [3, 4].

Пример за упражнения на тазовото дъно: бременната да е в седнало положение, като леко се привежда напред с изправен гръб. Задържане на коремната преса за около 5 секунди, след което я отпуска за около 10 секунди. Повторяемостта да е до 10 пъти, по 3–4 пъти на ден. Поддържа се постоянно, равномерно дишане. Всяко упражнение да има фаза на загряване и задължително – фаза на охлаждане. По време на физическата дейност да има прием на течности [6].

При нормално раждане физическите упражнения могат да започнат 6 часа след раждането с обръщания по корем с възглавница под гърдите.

При неусложнен пуерпериум след 4 месеца от раждането жената може да продължи с нормални спортни дейности и да възобнови двигателния си режим. Усилените тренировки влияят отрицателно върху количеството на лактация. В тази връзка е важно, кърмещите жени, в течение на 6–7 месеца след раждането, да се въздържат от интензивни тренировки [2]. Именно за това се препоръчва най-вече – умерена гимнастика и йога [6].

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортът трябва да е важна и неизменна част от ежедневието на всеки човек тъй като спомага за по-доброто му съществуване във физически и психически аспект. Бременната жена може да поддържа своя цялостен тонус и състояние именно чрез регулирана и умерена спортна дейност. Добре е всички медицински специалисти, които работят с бременни и родилки, при провеждане на женска консултация, да водят беседи за облагите и благоприятното въздействие от извършването на ежедневни упражнения, както и уменията да се изготвят качествени и ефективни тренировъчни планове и програми, съобразявайки се с конкретните специфични нужди на жената.

## Литература

1. Баракова, П., Кинезитерапия в акушерството и гинекологията, Лекционни записки – бакалаври, печатна база при РУ „Ангел Кънчев”, Русе 2012 г., стр. 50
2. Иванова, Св., Моята програма, Йога за бъдещи майки, Сиела 2014.
3. Сербезова, И., „Специални акушерски грижи за бременни, раждащи, родилки и новородени“, Русе 2014 г., печатна база при РУ „Ангел Кънчев“, стр. 206
4. Сербезова, И., Участие и роля на акушерката при обучение на бременни в йога. Упражнения през периода на бременността, Шеста международна научна конференция, „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт, София 2014 г., стр. 494-498
5. Хаджиев, Ал., И. Карагъзов, „Акушерство“, София 2005 г., изд. „Медицина и физкултура“, стр. 202  
[www.sport.framar.bg](http://www.sport.framar.bg)  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)  
[www.netdoctor.co.uk](http://www.netdoctor.co.uk)  
[http://www.puls.bg/health/childbirth/news\\_13473.html](http://www.puls.bg/health/childbirth/news_13473.html)  
<http://bremennost.bg/bremennost-i-sport.html>

# ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ – ФАКТОР ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА НАДНОРМЕНОТО ТЕГЛО/ЗАТЪСТЯВАНЕТО

КРИСТИНА ЗАХАРИЕВА

РУ „Ангел Кънчев“

KRISTINA ZAHARIEVA. PHYSICAL ACTIVITY-FACTOR IN THE PREVENTION OF OVERWEIGHT / OBESITY

Physical education is not only education that occurs in school and time spent physically active creative activity – dancing, walking, housework, gardening and other movement activities. Physical education aimed at ensuring the harmonious development and physical perfection in man. Criteria for achieving the main goal is health, physical performance and longevity of human creativity. Regular physical activity not only helps to maintain normal body weight and prevent many diseases, improve physical and mental health [2].

*Key words:* physical activity, obesity, body mass index, health risk

## ВЪВЕДЕНИЕ

Липсата на физическа активност, т.е. начинът на живот, свързан с ниска физическа активност, се асоциира с редица болестни състояния: исхемична болест, мозъчен инсулт, повишено кръвно налягане, затлъстяване, захарен диабет – тип 2, остеопороза и други. Програмите, които се препоръчват за физическа активност включват четири главни компонента: честота – оптимално – три пъти седмично; физическите упражнения да не се провеждат в последователни дни, поради възникване на мускулни болки и възможни наранявания; продължителност – 25–60 минути, разделена в три фази: **загриване** – 5–10 минути; **натоварване** – 15–40 минути; **възстановяване/охлаждане** – 5–10 минути; интензивност – за нетренирани възрастни индивиди, оптималният интензитет по време на фазата на натоварване трябва да бъде 70–90% от максималната сърдечна честота – пулс; видове физически упражнения – леки, умерени или енергични движения, като ходене – по-често и по-енергично; колоездене – вместо използване на автомобил; изкачване на стълби – вместо използване на асансьор; градинарство, тичане/джогинг, плуване, гребане, пързалане с кънки, ски бягане, отборни игри и други физически натоварвания [3]. Физическата активност трябва да е достатъчно интензивна и да осигурява ежедневно голям разход на калории; да е индивидуална и съобразена със състоянието на сърдечно-съдовата система на пациента и придружаващите го заболявания [1].

## ИЗЛОЖЕНИЕ

Сериозен проблем в днешно време се явява затлъстяването и последиците до които води. Според последни проучвания на Европейската комисия и Организацията за икономическо сътрудничество и развитие, повече от половината от възрастното население на Европейския съюз е с наднормено тегло или със степен на затлъстяване. Думата затлъстяване има латински произход – *obesitas* – „пълн, дебел, закръглен“. Според Оксфорския английски речник този термин е бил употребен за пръв път през 1611 г. от Рандъл Котгрейв [7]. Гърците са първите, които приемат затлъстяването като болестно състояние. Хипократ пише, че „Затлъстяването е не само заболяване, но и предвестник на други заболявания“. През по-голямата част от историята, човечеството се е борило с недостига на храна, затова в миналото, на затлъстяването се е гледало като на символ за благосъстояние и благоденствие. То било широко разпространено сред висшите чиновници в Европа през Средните векове и Ренесанса, както и сред древните източноазиатски цивилизации. Затлъстяването все още се възприема като знак за богатство и благополучие в много части на Африка [7]. То представлява увеличение на телесната маса и се дължи на нарушен енергиен баланс, вследствие на енергиен внос, по-висок от нуждите на организма. Заболяването е широко разпространено в целия свят, включително и у нас и обхваща 20–30% от мъжете и 30–40% от жените. Голямото му медико-социално значение се определя от факта, че то ускорява развитието на редица обменни, сърдечносъдови и други заболявания и в крайна сметка води до намаляване продължителността на живот [1]. Световната здравна организация (СЗО) прогнозира, че наднорменото тегло и затлъстяването скоро могат да заместят по-традиционните проблеми на общественото здраве, като недोхранването и инфекциозните заболявания. За наднорменото тегло и затлъстяването, роля играят различни групи фактори: генетични – наследствени; фактори на околната среда – количество и състав на храната, **ниво на физическа активност**; физиологични – нарушения в обмяната на мастната тъкан, хормонални промени; психологически – хранителни разстройства, прием на храна в отговор на стрес или депресия и все още неизяснени фактори.

Затлъстяването (обезитас) и наднорменото тегло са двата термина, с които се обозначава диапазонът на повишаване на телесната маса над нивата, които се считат за здравословни за даден ръст, възраст и пол. Те се използват също така, за да се определят границите на теглото, при които е доказано, че се увеличава вероятността за поява на дадени заболявания и други здравословни проблеми, по-голямата част от които социално значими – основно захарен диабет тип 2, сърдечно-съдови, мозъчно-съдови и някои злокачествени заболявания [4].

**Затлъстяването** е болестно състояние, при което индексът на телесната маса е 30 или по-висок. Най-често срещаната причина за това състояние е свръх прием на, повече от необходимата за основната обмяна и за двигателната активност, енергия [7]. Степените на наднорменото тегло/затлъстяване се определят чрез: индексът на телесната маса – ИТМ: теглото в килограми, разделено на ръста в метри, повдигнат на квадрат; обиколка на талията, която нормално е около 94 см при мъжете и 80 см при жените (Таблица 1). Обиколка на талията при мъжете над 102 см и над 92 см при жените, говори за значително повишен здравен риск от сърдечносъдови заболявания – инфаркт на миокарда, мозъчен инсулт. С нарастване на обиколката на талията се повишава и артериалното кръвно налягане. Съотношението талия/ханш – дава представа за разпределението на телесните мазнини: нормално съотношението талия/ханш трябва да е по-малко от 1 за мъжете и от 0,85 за жените.

Таблица 1

Класификация	ИТМ (кг/м <sup>2</sup> )	Здравен риск
нормално тегло	18.5 – 24.9	нисък
наднормено тегло	25 – 29.9	леко повишен
затлъстяване:	> = 30	
първа степен	30.0 – 34.9	умерено висок
втора степен	35.0 – 39.9	висок
трета степен	> 40	много висок

Доказано е, че честотата на сърдечно-съдовите и мозъчно-съдовите инциденти расте с повишаване на съотношението талия/ханш и при двата пола [1]. Честотата на затлъстяването и наднорменото тегло през последните години нараства лавинообразно в световен мащаб и придобива размерите на пандемия. Именно поради тази тенденция, понастоящем е възприет термина “глобезити” (global obesity). По данни на СЗО (Световната здравна организация), наднорменото тегло и затлъстяването се явяват петата по честота причина за смърт в световен мащаб. Около 65% от населението на света живее в страни, където смъртността в следствие на наднормено тегло и затлъстяване е по-голяма, в сравнение с тази, дължаща се на недохранване и поднормено тегло [4].

В България от затлъстяване страдат около 1 млн. души, в това число са и не малка част от децата в държавата. Наднорменото тегло и затлъстяването, както и свързаните с тях усложнения са до голяма степен предотвратими. Здравословният начин на хранене и **практикуването на редовна физическа активност са съществена част от превенцията на затлъстяването** [5].



Според резултатите от най-новото проучване „Евробарометър“, 59% от гражданите на ЕС, рядко или никога, не практикуват физическа активност под каквато и да е форма; 41% – само веднъж в седмицата. Много хора, които искат да намалят теглото си, се опитват да направят това само с **диета и избягват физическото натоварване**. Каква е ползата от **физическите упражнения**, доказва изследване на английски учени, според което физическите упражнения не само допринасят за стройна фигура, а могат да намалят и генетичното предразположение на индивида към затлъстяване средно с 40%.

Чрез тестове е установено, че повечето участници (общо 20 430) в изследването са наследили между 10 и 13 генетични вариации, за които е известно, че са рискови и водят до **затлъстяване**. При участниците, които са се занимавали с активна физическа дейност, рисковите гени предизвикали увеличаване на теглото само с 379 грама. Практически това е с 36% по-малко отколкото при физически неактивните участници. Рут Лоос от отдела по епидемиология на Съвета за медицински изследвания на Великобритания заявява: „Нашите открития **подчертават важността на физическата активност за предотвратяването на затлъстяването**“. Изследователите не дават конкретни параметри за нормите на физическата натовареност, тъй като те са индивидуални, но са категорични, че **ежедневната, умерена физическа активност може да намали риска от затлъстяване, дори и при генетична обремененост**. Така че всеки, който се оправдава с генетична обремененост за наднорменото си тегло трябва да помисли за увеличаване на физическата си активност. **Основният фактор в профилактиката и лечението на затлъстяването е редовната и умерена физическа активност**. Диетичната програма може да доведе до редуциране на теглото за кратко време, но поддържането на теглото е трудно и се изисква физическите упражнения да станат постоянна част от начина на живот [6].

## **МЕТОДОЛОГИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО**

Изследването има за цел да установи:

- степента на наднормено тегло на респондентите;
- степента на физическата активност на изследваните лица;
- информираността на анкетираните лица за физическата активност, като фактор за превенция на наднорменото тегло и лечение на затлъстяването.

**Обект на изследването:** студенти от РУ „Ангел Кънчев“ (от редовна и задочна форма на обучение), на възраст 20–29 години.

**Използван инструментариум:** анкетна карта и интервю.

Изследването се проведе през периода януари – май 2015 година. Изследвани бяха 90 лица с видима степен на наднормено тегло, на случаен принцип. След получено информирано съгласие от респондентите се изчисли степента им на наднормено тегло/затлъстяване.

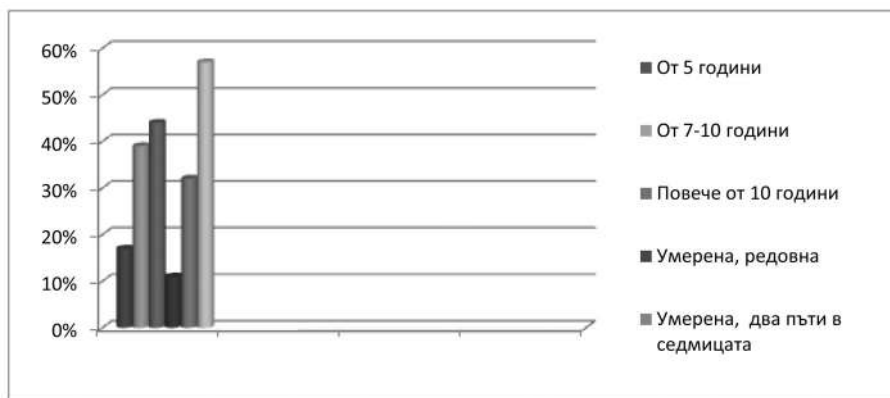
## РЕЗУЛТАТИ ОТ ПРОВЕДЕНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ

В таблица 1 са представени степените на над норменото тегло, според индекса на телесната маса (ИТМ) и степените на физическата активност, посочени от респондентите.

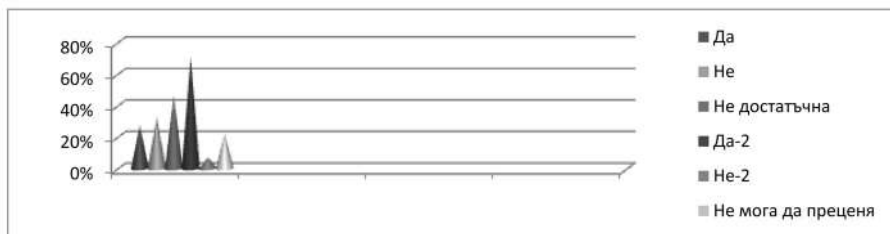
**Таблица 1** Степени на наднормено тегло/Степени на физическа активност на респондентите

Степени на наднормено тегло	ИТМ (кг/м2)	Степени на физическа активност
Наднормено тегло – 54 %	25 – 29.9	Висока степен – 8 %
Затлъстяване:	> = 30	
първа степен – 27%	30.0 – 34.9	Средна степен -23 %
втора степен – 12%	35.0 – 39.9	
трета степен – 7%	> 40	Ниска степен -69%

Отговорите на въпросите: „ От колко години сте с над нормено тегло?“ и „ Каква физическата активност сте имали, преди завишаване на телесната Ви маса: умерена, редовна; умерена, два пъти в седмицата; ниска – четири, пет пъти в месеца“, са представени на фиг. 1.



**Фигура №1**



Фигура №2

### *Наднормено тегло/Физическа активност*

Резултатите от въпросите: „Имате ли информация, че физическата активност е съществен компонент от програмата за превенция и лечение на затлъстяването?“ и „Нуждаете ли се от информация за програмите за физическа активност, прилагани при наднормено тегло?“, графично са представени на фиг. 2.

Информация за физическата активност – фактор за превенция и лечение на затлъстяването и прилагане на програми за физическа активност.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализът на резултатите от проведеното изследване, дава основание да се направят следните изводи и препоръки.

### ИЗВОДИ:

1. Зачителен процент от анкетираните лица са със степен „затлъстяване“, обезпокоителен резултат за здравословното им състояние.
2. Преобладават респонденти с ниска физическа активност (60-70%), преди и след установяване на наднорменото им тегло.
3. Недостатъчна информация за значението (съдържанието) на физическата активност като един от основните фактори за превенция и лечение на затлъстяването.

### ПРЕПОРЪКИ

За да компенсира дефицита от информация за значението на физическата активност при предпазване и преодоляване на наднормено тегло/затлъстяване, необходимо е респондентите да надградят знанията си за този фактор, като за целта е уместно да използват:

- ✓ дейността на консултативния кабинет „Здравно образование и възпитание“ ситуиран в РУ „Ангел Кънчев“;
- ✓ обучителните семинари, организирани от отдел „Профилактика на болестите и промоция на здравето“ към РЗИ – Русе.

На 10 май всяка година навсякъде в страната се организират дейности

за отбелязване на Световния ден за движение – за здраве. Това е инициатива на СЗО, чиято цел е подобряване на здравето на населението и повишаване качеството на живот. Нека активно се включим в този празник на щастието и здравето.

### **Библиография**

1. Гавраилова Д., Ръководство по вътрешни болести със сестрински грижи II част, София 2013.
2. Попов Т., и колектив, „Педагогика. Теория на възпитанието.“ ИИК "Везни" София, 2007.
3. Ръководство за добра практика на общо практикуващите лекари в областта на профилактиката на болестите, по проект на МЗ „Преструктуриране на здравния сектор“, Национална програма за превенция на хроничните незаразни болести 2014 – 2020.
4. <http://problem.framar.com>.
5. <http://bellhomeopathy.com>
6. <http://www.dieti-otslabvane.com>
7. [bg.wikipedia.org/wiki/Затлъстяване](http://bg.wikipedia.org/wiki/Затлъстяване)

### **За контакти:**

Гл.ас. д-р Кристина Петрова Захаријева, Катедра “Здравни грижи”, Русенски университет “Ангел Кънчев”, Русе, ул., Борисова 96 А, тел.: 0885 193 003, e-mail: [kzaharieva@uni-ruse.bg](mailto:kzaharieva@uni-ruse.bg)

# АНАЛИЗ НА СПЕЦИФИЧНИ БАСКЕТБОЛНИ СПОСОБНОСТИ ПРИ МОМИЧЕТА С ИНТЕЛЕКТУАЛНИ ЗАТРУДНЕНИЯ

МИЛЕНА АЛЕКСИЕВА, СТОЯН ДЕНЕВ

*ВТУ"Св. Св. Кирил и Методиї"*

MILENA ALEKSIEVA, STOYAN DENEV. ANALYSIS OF THE SPECIFIC BASKETBALL SKILLS OF GIRLS WITH INTELLECTUAL DIFFICULTIES

The aim of this research is to determine the current specific basketball skills of 15-18 year old girls with intellectual disabilities who have been training basketball. For its accomplishment we set the following tasks:

1. An analysis of the obtained results of the examined indicators.
2. A statistical-mathematical approach to determine the reliability of the results.

The results of this research have been achieved through a statistical-mathematical process by means of variational analysis. The analysed group as a whole is homogeneous and relatively homogeneous regarding the observed signs of specific basketball skills.

**Key words:** *specific basketball skills, girls with intellectual disabilities.*

Докладът Делор „Ученето: вътрешното богатство“ разглежда четирите стълба на образованието [10]:

1. Да учиш, за да знаеш, това е общото образование в широк смисъл на думата или задълбочените познания по определени предмети.

2. Да учиш, за да правиш, това са уменията за извършване на дадена работа или справяне с разнообразни ситуации и за работа в екип.

3. Да учиш, за да бъдеш, е обучение за лични качества, като независимост, лична отговорност и таланти – памет, интелектуални способности, въображение, физически умения, естетически вкус, умение да общуваш с другите.

4. Да учиш, за да живееш с другите, това е образование за разбиране на другите и тяхната история, традиции и ценности, работа по общи проекти и решаване на конфликти по мирен път.

Възможностите на спорта и физическата рекреация за всички хора с увреждания се явява като много важно средство за подобряване качеството на живот, предоставяне на възможности за приятни преживявания и удовлетворение, което допринася за тяхната рехабилитация и интеграция в обществото и включва спорта във всички негови форми.

Проблемите на специалното обучение са предмет на дейността на Европейската агенция за развитие на специалното образование. Организацията разглежда физическото образование и спорт като съставна и неделима част от образователния процес. Чрез физическото възпитание и спорт се допълва основното специално образование за деца и подра-

стващи с увреждания. В този аспект е проведено изследване върху влиянието на баскетболната игра за повишаване техническите способности на 15–18-годишни момичета с интелектуални затруднения. По изисквания на правилата на Спешъл Олимпикс за провеждане на състезания по обединен баскетбол е необходимо констатиране на индивидуалните умения по баскетбол на състезателите със специфични възможности чрез унифицирани тестове [7, 9].

**Целта** на настоящото изследване е да се направи анализ на специфичната баскетболна подготвеност на момичета със специални образователни потребности.

## **МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕ**

Настоящото изследване е проведено през май 2013 г. и май 2014 г.

**Обект** на изследване е баскетболът като средство за включване на младежи със СОП.

**Предмет** на изследване са основните признаци на специфичната подготвеност в баскетбола.

На изследване подлежат – 18 момичета със СОП, на възраст 15–18 години, от Помощно училище „Иван Вазов“ – Ново село, Ресурсен център – В. Търново и Помощно училище „Т. Търновски“ – В. Търново.

За нуждите на изследването е проведено тестване на всички момичета, участници в турнирите по обединен баскетбол през 2013 г. и 2014 г., по 3 показателя, носещи информация за основните признаци на специфичната баскетболна подготвеност.

За реализиране на поставената цел и задачите на изследването са използвани следните **методи**:

- **обзорно проучване и теоретичен анализ** на специализираната литература;

- **спортнопедагогическо тестване.**

За нуждите на изследването е приложен вариационен анализ.

### **Описание на тестовете:**

#### **Тест 1. Дриблиране – 10 метра (10 т дрибъл)**

##### **1. Цел**

Да се установи способността на атлета да води баскетболна топка при висока скорост.

##### **2. Описание на теста**

Участникът започва упражнението зад стартова линия, на предварително очертан коридор с размери 10 m дължина и 1,5 m ширина; атлетът започва да дриблира и да се движи, когато официалното лице даде сигнал; необходимо е да дриблира топката с една ръка през всичките 10 метра; трябва да премине финалната линия между конусите и да хване

топката, за да спре дриблирането и упражнението да бъде приключено; ако атлетът изгуби контрол над топката, часовникът продължава да отброява времето. Участникът може да овладее топката. Ако все пак топката мине отвъд линията от 1,5 m, спортистът може или да вземе най-близката резервна баскетболна топка, или да овладее избягалата топка, за да продължи изпълнението на теста [1, 2, 6, 7].

### ***Тест 2. Дриблиране между конуси за 60 s (12 m грибъл)***

#### **1. Цел**

Да се установи способността на атлета да води баскетболна топка при висока скорост, преодолявайки препятствия.

#### **2. Описание на теста**

Предварително е разчертан коридор с размери 12 m дължина и 6 m на ширина, като през 2 m са наредени 6 конуса; участникът е инструктиран да дриблира топката, минавайки последователно отдясно и отляво на конусите, поставени в права линия; играчът избира дали да започне отдясно или отляво на първото препятствие, но след това трябва да минава, редувайки последователно зиг-загообразно всеки конус; когато бъде преодолян и последния конус и е достигната финалната права, играчът поставя топката долу на пода, спринтира обратно до старта, за да вземе следващата топка и повтаря слалома; състезателят продължава да изпълнява упражнението, докато не изтекат предвидените 60 s. Ако играч изгуби контрол върху топката, времето за изпълнение не се спира, а участникът овладява топката или взема най-близката резервна баскетболна топка и може да влезе отново на всяка точка от правата.

### ***Тест 3. Скоростно дриблиране в кръг за 60 s***

#### **1. Цел**

Да се установят възможностите на атлети с ниско ниво на способности да дриблират в предварително уточнено пространство.

#### **2. Описание на теста**

Атлетът трябва да използва само една ръка, за да дриблира в предварително очертан кръг с диаметър 1,5 m; участникът започва и спира дриблирането при звуков сигнал; упражнението се изпълнява за 60 s, като целта е атлетът да дриблира топката колкото е възможно повече пъти в рамките на тези 60 s в кръга; атлетът не трябва да напуска очертанятия на кръга, докато дриблира; ако топката излезе извън кръга, тя може да бъде подадена обратно на участника, който да продължи упражнението [1, 2, 6, 7].

Описаните тестове са унифицирани за състезателите на Спешъл Олимпикс. Резултатите от тестването се приравняват към скала за оценка, внедрена в практиката за оценяване способностите на атлетите. На базата на тази оценка се извършва дивизиониране на атлетите.

## АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Резултатите, получени от вариационния анализ, са представени в табличен вид. В **Таблица 1** и **Таблица 2** са отразени резултатите след статистическа обработка на данните, снети посредством тестове, носещи информация за техническата подготвеност на момичета с интелектуални затруднения, участници в турнирите по обединен баскетбол през 2013 и 2014 г. в гр. Велико Търново. Те са основата, върху която се развиват специфичните физически качества, необходими за овладяването и усъвършенстването на голям брой от елементите на основната баскетболна техника и тактика.

**Таблица 1.** Средни стойности и вариативност на специфичната подготвеност (май 2013 г.)

№	Параметри Показатели	min	max	R	$\bar{X}$	S	V	As	Ex
1.	10 m Дрибъл	22	28	6	25,29	1,72	6,8	0,48	-0,11
2.	12 m Дрибъл	12	29	17	22,12	4,96	22,42	-0,72	-0,33
3.	Скоростен Дрибъл	50	150	100	116	25,81	22,25	0,27	1,18

Анализът на **табл. 1 и 2** показва, че изследваните момичета на възраст 15–18 години, с интелектуални затруднения, са с еднакви възможности по отношение на техническите си умения. За това представа дават средните стойности на трите признака, резултатите, по които и за двете изследвания (май 2013 г. и май 2014 г.), са сходни. Особено близки са средните стойности при показателя „10 m дрибъл“, който носи информация за способността на изследваните да се придвижват с дрибъл без смяна на посоката и водещата ръка. От **табл. 1 и 2** се вижда, че коефициентът на вариация по време на двете изследвания е много близък –  $V = 6,8\%$  (2013 г.) и  $V = 6,32\%$  (2014 г.). По този показател обследваната група е хомогенна (**Фиг. 1**).

**Таблица 2.** Средни стойности и вариативност на специфичната подготвеност (май 2014 г.)

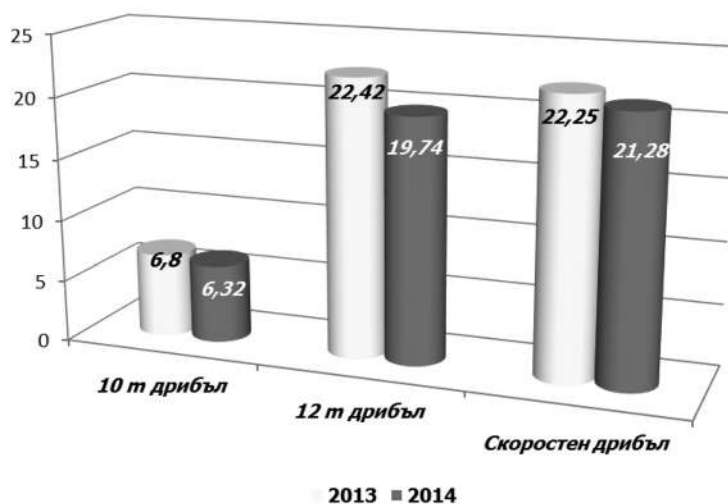
№	Параметри Показатели	min	max	R	$\bar{X}$	S	V	As	Ex
1.	10 m Дрибъл	24	28	4	26,12	1,65	6,32	0,26	-1,94
2.	12 m Дрибъл	16	32	16	21,33	4,21	19,74	-0,27	-0,03
3.	Скоростен Дрибъл	58	162	104	122,88	26,15	21,28	0,27	0,89



Наблюдава се сходство в двете изследвания и по отношение на най-добрите (X max) – 28 и най-слабите (X min) – 24 и 22 постижения по този показател.

Анализът на **табл. 1 и 2** показва, че и двете извадки демонстрират стабилност по отношение на показателите **“Скоростен дрибъл”** и **“12 т дрибъл”** (Фиг. 1). Най-високи стойности V заема при **“Скоростен дрибъл”** –  $V = 22,25\%$  през 2013 г. и  $V = 21,28\%$  през 2014 г.

Следователно, атлетите със специфични образователни потребности са хомогенни по отношение уменията за придвижване по игрището в права посока с дрибъл (без препятствия), и относително хомогенни по отношение уменията за водене на топката със смяна на водещата ръка (с препятствия) и способността за скоростно дриблиране в определен периметър. По наше мнение, техните възможности са приблизително изравнени, когато се изпълняват похватите, главно, без топка. Усвоените технически навици обаче, са нестабилни, и там, където се изисква по-голяма техническа сръчност и съприкосновение с уреда (топката), е логично успоредно с добре представящите се изследвани, да има и такива, които са неубедителни. Потвърждение за тези наши твърдения са и получените резултати по показател **„Скоростен дрибъл”** и показател **“12 т дрибъл”**, които носят информация за уменията да се борави с топката при висока скорост. Разликата между постиженията при преминаване на разстояние между конусите с дрибъл и това без дрибъл показва, че решаваща в случая не е проявената бързина, а уменията да се води топката във висока скорост. Атлети, изпълнили тест **„10 т дрибъл”** отлично, не се представят така убедително на тест **„12 т дрибъл”**, и обратно.



**Фиг. 1.** Разсейване на признаците за специфична подготвеност

От направения подробен анализ на показателите, информиращи за специфичната баскетболна подготвеност на момичетата с интелектуални затруднения, на възраст 15–18 години, можем да направим следните **общения**:

Изследваната от нас съвкупност, като цяло е хомогенна и относително хомогенна по отношение на наблюдаваните признаци на специфичната подготвеност:

- хомогенна – по показател „**12 т грибъл**“;
- относително хомогенна – по показатели „**10 т грибъл**“ и „**Скоростен грибъл**“.

### Литература

1. *Алексиева, М., С. Днев*. Варианти за оценяване на индивидуалните способности на участниците в турнирите по баскетбол при хора с интелектуални затруднения. „Фабер“, 2010
2. *Днев, С., М. Алексиева*. Предварителни тестове за оценяване индивидуалните способности на участници в турнирите по баскетбол при хора със специфични възможности. Педагогически алманах, УИ „Св. св. Кирил и Методий“, 2010/11.
3. *Европа 2020*: Национална програма за реформи, Министерство на финансите
4. Наредба № 1 от 23 януари 2009 г. за обучението на деца и ученици със специални образователни потребности и/или с хронични заболявания
5. Национална програма за развитие: България 2020
6. Правила на Спешъл Олимпикс – България за баскетбол  
[www.basketball-bg.com](http://www.basketball-bg.com)  
[www.euroleague.net](http://www.euroleague.net)  
[www.specialolympics.org/](http://www.specialolympics.org/)  
[http://www.unesco.org/education/pdf/15\\_62.pdf](http://www.unesco.org/education/pdf/15_62.pdf)

# УНИВЕРСАЛНОСТТА И ОБРАЗОВАНИЕТО В АЛПИНИЗМА

**ОЛИВЕР ЦАЦКОВ**

*Университет „Гоце Делчев“, гр. Штип, Република Македонија*

OLIVER CACKOV. UNIVERSALITY AND EDUCATION IN MOUNTAINEERING

Abstract

The basic directions of mountaineering is to provide knowledge, skills and competencies necessary for active participants, thus creating the possibility for dialogue stimulating awareness of personal rights and responsibilities, norms of behavior and ethical values. The mountain is also a friend to human health because mountaineering brings a number of benefits to the human body. the universality of mountaineering and education indicates thoroughness of the sport that requires serious approach that will lead to its popularity among the citizens. That means getting people together; bigger connection that would lead to peaceful future of all nations.

*Key words: Mountaineering, education, human values, mountine.*

Основните задачи на планинарството са да дадат знания, умения и компетенции, необходими на активните участници, създавайки по този начин възможност за диалог, стимулиране на разбиране на личните права и отговорности, норми на поведение и етични ценности. Планината е приятел за човешкото здраве, тъй като алпинизмът носи редица ползи за човешкото тяло. Универсалността и образованието на алпинизма показват задълбоченост, което изисква сериозен подход, който ще доведе до популарността на алпинизма сред гражданите.

It is commonly believed that mountaineering is a sport of great importance in people's lives.

The term climber is associated with something that is true with good, moral ethical and human values. The basic directions of mountaineering is to provide knowledge, skills and competencies necessary for active participants, thus creating the possibility for dialogue stimulating awareness of personal rights and responsibilities, norms of behavior and ethical values – aesthetic and moral values in the community. In other words a climber needs to have abilities to solve problems and adopt various creative solutions for finding productive alternatives for society and the environment. In particular we would retain only a few of these meanings, such as:

1. First of all, mountaineering develops aesthetic and emotional feelings among climbers.
2. Educational meaning

### 3. Social determination

#### 4. Health significance

As far as the first meaning is in question, I would argue that no mountaineer can remain indifferent to mountains such as Pirin with its "Slavia" and the "Teddy's peak" as well, and another 160 mountain clear lakes. In this vividly in his book Professor Dusko Cackov, PhD in his book "Beyond" writes: Beauty is not real unless it is eternal. A true example of this is the Pirin Mountain itself, which I can define as an infinite world. But, nevertheless you need to experience it. Mountains are live organisms which as such give birth to new live forms. The thirst to discover them is primal human desire.<sup>1</sup> It is not at all accidentally that in Stip there are so many climbing clubs. One of them is "Lisec", which is the oldest club, then comes "Asibo", "Veteran Mountaineering Society" which is a part of at the Pedagogical Academy at Goce Delcev University in Stip whose members have conquered the highest peaks in North and South America, Africa, Europe, up to the roof of the world – Mount Everest. Because of this tradition the rectorate of Goce Delcev University in Stip encourages setting-up of mountain clubs of each faculty at the University.

The motive that prompted me to apply this topic for today's presentation is the importance of the educative side of this sport. It is connected to the introduction of the flora and fauna for many endemic species prevalent in the mountains. Furthermore, in this group of education I will mention the environmental significance that mountains offer.

This sport has human values that in many critical moments during the course of mountaineering, due to the climber's skills for orientation and first aid, have been able to facilitate and save many human lives. Beside the previous facts, climbers visit schools and faculties as guests in order to transfer their mountaineering experiences and adventures. In this way they encourage students to become future climbers. The purpose of education organized by climbers is to understand the reality of the world and its position, how this reality can be interwoven with the world of nature and the purpose of its role.

To all these various activities I have listed above, I can add the social dependence of the mountaineering which is not less important. Another thing is that through mountaineering climbers learn the history of other nations, as well. Hiking helps up the preparation of young people for active and educational life. In addition to finding the best illustration of this are the words of Mr. Dobri Petrovski stated in his book "Democracy and Civic Education" in which he writes: If earlier there were different patterns for simple but necessary socialization, today the issue is how to prepare new

---

<sup>1</sup> Цацков, Д. (1996) , Скопје, 1996.

generations living in a dynamic and complex society- what mechanisms should be applied in order to raise these generations into citizens who one day will help determine society.<sup>2</sup> The educational side of Mountain Sports include a variety of features which are realized and accented through:

Sense of moral responsibility, respect for dignity of a person, a positive attitude towards human values, develop the ability to achieve conscious decisions and actions and develop moral self-discipline.

Nature is a source of human opinion, so every man should respect the Mountaineering School. Margarita Koleva, Vanja Stoimenova write about creating love towards nature and say: "Demanding and getting information is one of the leading requirements for active interaction of the child with the world that surrounds him. The child through socialization continuously perceive the reality in which he lives."<sup>3</sup>

Another thing that I can stress is the health significance of the climbing sport activities. It is mostly expressed through the knowledge of the many herbs that climbers know and can help them in certain situations. Previous experience show that school and hiking offer opportunities for health education because people go through that system in age when they are most subjected to absorbing knowledge from these areas. In fact health education fits into the basic task and in a way affects the health culture awareness of people.

The mountain is also a friend to human health because mountaineering brings a number of benefits to the human body. The mountain climate, the clear air, air with high oxygen levels, is extremely favorable to the cardiovascular system and positively affects the human immune system. Walking strengthens musculature system and improves mobility of joints. Relaxation, relief from stress and certainly a sense of confidence in achieving the goal are sufficient indicators of the beauty and necessity of mountaineering. In fact, basic goal of every climber is to conquer the top, but once you do it the feeling of satisfaction is such that you forget all the troubles and difficulties.

Finally, the universality of mountaineering and education indicates thoroughness of the sport that requires serious approach that will lead to its popularity among the citizens. That means getting people together; bigger connection that would lead to peaceful future of all nations.

All I am saying is that this is not as an appeal for declarative correlation, but as a present necessity for all people in this moment of our life.

And let this be the point of what we want to achieve through my vision of the humane and universal sport.\

---

<sup>2</sup> Петревски Добри,(2003) Демократија и граѓанско општество, Битола

<sup>3</sup> Колева М, Стоименова В, Стојанова К. ( 1996) Опознавање на околината действителност, Благоевград

## Literature

1. Цацков,Д. ( 1996) Од онаа страна:Скопје.
2. Георгиевски, Ѓ. (1987) Прирачник за планинари водичи: Планинарски сојуз на Македонија, Скопје,
3. Петревски Д.(2003) Демократија и граѓанско општество,Педагошки факултет, Битола.
4. Колева М, Стоименова В, Стојанова К. (1996) Опознавање на околината действителност, Благоевград.

# ПРЕДСТАВАТА НА РОДИТЕЛИТЕ ЗА ФАКТОРИТЕ, КОИТО ВЛИЯТ ВЪРХУ ЗДРАВЕТО НА ДЕЦАТА В ДЕТСКИТЕ ГРАДИНИ

**ФИЛИП ШАБАНСКИ**

*Департамент по спорт, Софийски университет „Св. Климент Охридски“*

FILIP SHABANSKI. PARENTAL PERCEPTION TOWARDS FACTORS THAT AFFECT CHILD HEALTH IN PRE-SCHOOL CENTERS

Summary: Pre-school education is an integral part of child-rearing experience. If physical education is considered to provide a foundation for a healthy life, it is important for parents to be involved in advocating a strong health curriculum. That is why kindergartens personnel should know what the parental perception towards the role of physical education for the overall development of their kids is. The aim of the report is to assess parental opinion about physical activity and health in pre-school centers. The sample comprised of 69 parents with at least one child in the age group of 3 to 6 years. They were selected from middle income families through the use of snowball sampling technique. The tools used for data gathering were a self-devised questionnaire with close ended questions. The general conclusion is that parents should be sensitized to the importance of preschool physical education and its vital role in children's lives.

*Keywords: childcare, pre-schools, physical education, health.*

## УВОД

В съвременното общество семейството се разглежда като първоначална социална възпитателна институция. Родителите като първи възпитатели имат най-силно влияние върху детето. Семейството е хармонично, когато неговите членове са единни, отнасят се един към друг с доверие и уважение и си оказват взаимна помощ. Важна роля в семейното възпитание заема формирането на ценностната ориентация, цялостния мироглед и поведението на детето в обществото. Родителите носят отговорност за възпитанието на своите деца. Именно в семейния кръг растат и се формират бъдещите членове на съвременното общество.

Физическата култура и спорта може и трябва да заемат достойно място в семейния бит и възпитание. Всеки родител се стреми да подготви детето си за живота и желае то да се превърне в силен и способен индивид, който да бъде в състояние да проявява смелост и решителност. Именно семейството е тази първа институция, в която се полагат основите на формирането на здравословни и полезни двигателни навици. Когато детето започне да посещава детската градина, а после и училище, е необходимо обединяването на усилията на отделните институции, за

да може да се поддържа мотивацията за занимания с физкултура и спорт. Все повече изследователи и учени доказват, че този синхрон на усилията е необходим за формирането на устойчиви навици и идеали, като подчертават решаващата роля на семейството [1 и 2].

## **ЦЕЛ И МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕ**

**Цел** на настоящето изследване е да се проучи мнението на родителите за ролята на физическото възпитание и укрепване на здравето на децата в предучилищна възраст, както и възможностите за решаването на някои образователни задачи чрез стимулирането на двигателната активност в детските градини.

**Предмет** на изследване са основните фактори, които според родителите укрепват детското здраве.

**Обект** на изследване са 69 родители (55 майки и 14 бащи), които имат поне едно дете във възрастта 3-6 години, посещаващо детска градина.

За реализирането на целта е използван методът на теоретичния анализ и синтез и анкетния метод. Анкетата съдържа 6 въпроса, насочени към проучване на мнението на родителите относно влиянието на заниманията с физкултура и спорт върху здравословното състояние на децата. При определянето на извадката е използван методът на снежната топка: най-напред се осъществи среща с директора на една държавна детска градина в столичния квартал Изток. Тя проведе срещи с родителите за участието им в анкетно проучване, отнасящо се до здравето на техните деца. Преди започването на проучването беше получено съгласието на 85 потенциални респонденти – мъже и 55 жени.

Участието на представители на мъжкия пол беше необходимо, за да се обхване мнението и на бащите, които по принцип по-трудно се включват в съвместните инициативи с ръководството на детската градина.

Тъй като във въпросника бяха включени само затворени въпроси, анкетните листове бяха попълнени в рамките на 5 минути. Почти всички респонденти бяха представители на средната класа, на възраст между 27 и 44 години. Около 74% имаха по едно, а 26% – по две деца в детската градина. Всички респонденти работеха.

Съдържанието на анкетата е представено на Схема 1.



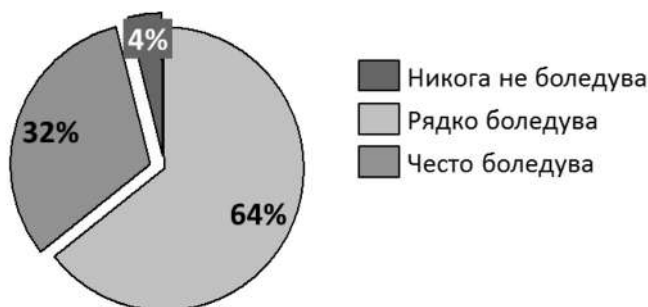
1. Често ли боледува Вашето дете?
2. Според Вас кой фактор оказва най-силно влияние върху здравето на детето Ви?
3. Знаете ли кои показатели са най-важни при определяне на здравословното състояние на детето Ви?
4. Кои от външните фактори (несвързани с наследствеността) влияят положително върху детското здраве?
5. Кои закаляващи процедури трябва да се използват в детската градина?
6. Вие лично, знаете ли какво точно да правите, за да укрепвате детското здраве?

**Схема 1.** Съдържание на анкетния лист, попълнен от родителите

## РЕЗУЛТАТИ

На въпроса: „Често ли боледува Вашето дете?“ – разпределението на отговорите показва, че едва 4% от родителите отбелязват, че нямат никакви проблеми с честото боледуване на детето си. Според болшинството респонденти, детето им „рядко боледува“, макар че близо една трета от родителите смятат, че детето им боледува доста често.

**Въпрос 1**



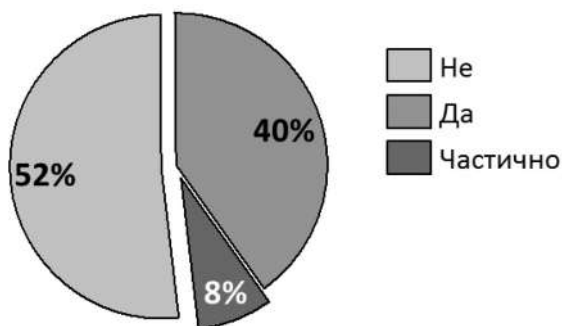
Родителите не са единни по отношение на основният фактор, който оказва влияние върху здравето на децата им. За 53% от тях, здравословното състояние на човека се предопределя от наследствени фактори, което ги прави своеобразни песимисти за възможността за укрепване на здравословното състояние. За близо 35% от респондентите, причината за лошото здравословно състояние трябва да се търси в самото семейство, а за значително по-малък дял от родителите (12%) – в недобре организираното физическо възпитание в детската градина.

### Въпрос 2



На въпроса: „Знаете ли кои показатели са най-важни при определяне на здравословното състояние на детето Ви?“ – мненията на респондентите се разделят по следния начин: преобладаващата част от родителите не знаят стойностите на кои показатели трябва да следят, а около 48 % са напълно или частично запознати с тях.

### Въпрос 3



Много от родителите, които считат, че наследствеността играе решаваща роля за здравето на децата, не отричат и влиянието на някои фактори на околната среда.

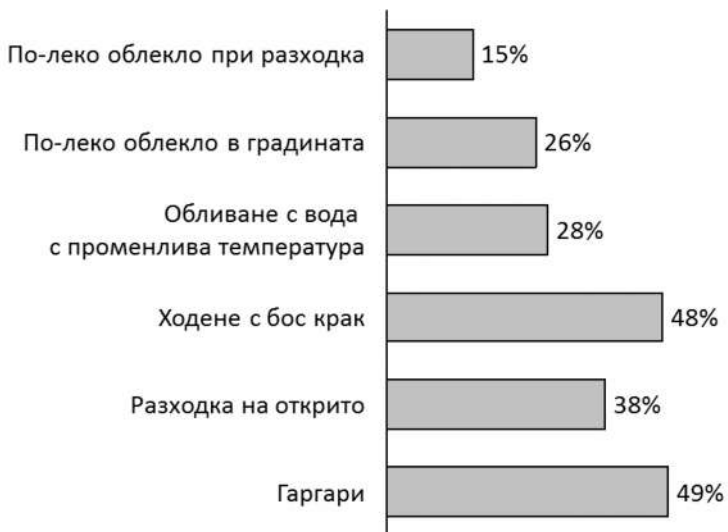
Според най-много родители за укрепването на детското здраве най-важното е „спазването на дневен режим“ (69%), „създаването на благоприятна за детето психологическа среда“ (67%), „физическите занимания“ (63%) и достатъчното прекарване на свеж въздух (63%). Като важни фактори са посочени също „спазването на хигиената“ и „пълноценният сън“.

#### Въпрос 4



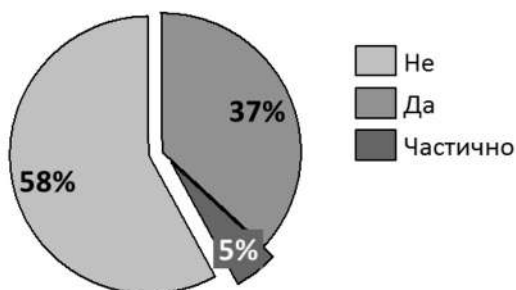
На въпроса: „Кои са най-ефективните средства, които трябва да бъдат използвани в детската градина за закаляването на детския организъм?“ – най-много родители смятат, че е важно да се правят „профилактични промивки на гърлото“ (49%), „ходенето на бос крак“ (48%) и „разходките на открито“ (38%). С по-малка популярност се ползват мерките, свързани с водните процедури и лекото облекло, както в помещенията, така и навън.

#### Въпрос 5



Малцинство са респондентите, които изразяват увереност, че имат достатъчно информация и знаят какво точно трябва да правят, за да укрепват детското здраве (37%). Болшинство са тези, които имат минимална или нямат никаква представа за това (63%).

Въпрос 6



## ДИСКУСИЯ И ИЗВОДИ

Проведеното изследване потвърждава предишни проучвания, които доказват готовността на родителите да сътрудничат с администрацията на детските градини за изграждането на здравословни навици у техните деца, както и голямото значение на физическите упражнения и закаляващите процедури за укрепването на детското здраве.

Прави впечатление сравнително големият дял на респондентите, които имат ограничена информация за най-важните фактори, определящи здравното състояние на децата. Това изисква полагането на целенасочени усилия и от двете страни – и на детските заведения, и на семейството, за пропагандирането и стимулирането на здравословния начин на живот.

За да се направят обаче окончателни изводи е необходимо да бъдат проведени и други изследвания, които да обхванат децата с различен етнически и социално-икономически статус. В тези случаи е твърде вероятно получените в настоящето изследване резултати да бъдат доста по-различни.

## Литература

1. M. Avery, Preschool Physical Education: A Practical Approach. Journal of Physical Education, Recreation and Dance. 65
2. I. Lehman, The Pre-School Initiative & Building a Healthy Foundation for Life, Philadelphia, The Food Trust, 2011.

# ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА



# НАМАЛЕНАТА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ – РИСКОВ ФАКТОР ЗА ПОЯВАТА НА ВАРИКОЗНА БОЛЕСТ

**ГАЛЯ ГЕОРГИЕВА, НИНА СИМЕОНОВА**

*Медицински университет – София Филиал „Проф. д-р Иван Митев“ гр. Враца*

GALIA GEORGIEVA, NINA SIMEONOVA. REDUCED PHYSICAL ACTIVITY – A RISK FACTOR FOR VARICOSE DISEASE APPEARANCE

Venous diseases are socially significant diseases that can lead to temporary or permanent disability. Neglect of the issue leads to a gradual loss of work capacity and complex decrease in quality of life.

Physical activity and sport are essential to the prevention of varicose disease. The movement of the legs helps venous blood to spread upwards. By muscle contractions veins are compressed, and thus the blood is being pushed in the direction of the heart, the blood does not travel back thanks to the valves in the veins.

If a violation occurs in this mechanism, the risk of varicose disease will increase and subsequently chronic venous insufficiency will appear.

*Keywords: Health, Physical activity, Risk factors, Varicose disease.*

## **УВОД**

Вените са кръвоносни съдове в човешкото тяло, които носят кръв от периферията към сърцето, поради което се разглеждат в обратна на артериите посока. Обикновено функцията на артериите е свързана с пренасянето на кислород и хранителни вещества и тяхната мускулатура е сравнително добре развита, за разлика от тази на вените, чиято основна роля е да връщат отпадналата от органите кръв към сърцето. Характерна особеност на тези кръвоносни съдове е наличието на клапи в тях. Венозните клапи са тънки, нежни образувания от съединителна тъкан на вътрешната обвивка на венозната стена и по форма са подобни на клапите на аортата и белодробната артерия. Тяхната здравина е генетично предопределена. Клапите, работейки при голямо хидростатично налягане, възпрепятстват връщането обратно на кръвния поток. Вследствие на увреждането на венозните клапи част от изпомпаната кръв се връща обратно в долните крайници, развива се венозна хипертония и се стига до разширяването на вените. Когато не се лекува, заболяването прогресира и води до хронична венозна недостатъчност – развиват се отоци, пигментация и кожно възпаление в крайниците, а във финалната фаза – венозна язва.

Когато се наруши процесът на изтласкване на венозна кръв към сърцето, говорим за венозна недостатъчност или т. нар. разширени вени.

Причините за това заболяване се крият не само в съвременния начин на живот, който в определени случаи се оказва доста заседнал, но са и еволюционно предопределени. Разширените вени са заболяване предимно на кръвоносните съдове на краката – варици, които се дължат на недостатъчност на клапите на тези вени, които в нормално състояние не позволяват на венозната кръв да се връща обратно. Отслабването на венозните стени и на съединителната тъкан около тях, която е с различна здравина при хората оказва сериозно влияние върху движението на кръвта.

**Рисковите фактори са:** възраст, пол, бременност, тегло, ръст, диета и хранителни навици, употребата на контрацептиви, професия, принудително изправено или седнало положение играят съществена роля за появата и развитието на заболяването.

По правило в най-голям риск са хората работещи статична работа – зад бюро и на компютър. Когато тялото е дълго време в една поза, това се отразява негативно на кръвообращението на целия организъм, но в най-голяма степен страдат долните крайници. В резултат на това кръвта се задържа в долната част на тялото и натовазва венозната система на краката, а в последствие се образува венозен застои и разширени вени.

Нормално при работата на мускулите, освен че се извършва движение, чрез контракцията им се подпомага изтласкването на кръвта и противодействие на тези застоини процеси. Именно поради тази причина, подходящата и редовната физическа активност са едни от основните фактори, които помагат за превенцията на разширените вени.

Днес от хронична венозна недостатъчност (ХВН) страдат над 30% от възрастното население, като разпределението между половете е за сметка на жените.

Някои проучвания показват, че варикозните вени са един от основните три медицински проблема, и се нареждат по разпространение непосредствено след алергиите и високото кръвно налягане. Голяма част от страдащите от хронична венозна недостатъчност са жените (приблизително 10 към 1). Венозните проблеми при жените имат тенденция за по-ранна появява в сравнение с мъжете. На около 50 годишна възраст, около 41% от жените имат някои от симптомите на нарушение на венозната циркулация на краката.

Хроничните заболявания и свързаната с тях уязвимост на хората поставят въпроса не само как да се осигури необходимото лечение, но и как то да се съчетае с грижата за пациентите.

Целта на разработката е да проучим рисковите фактори и здравната компетентност на пациенти с варикозни вени в трудоспособна възраст относно ролята на физическата активност върху тяхното здраве.



За реализиране на тази цел си поставихме следните задачи:

Проучване на рисковите фактори за появата на варикозна болест.

Проучване на компетентността на пациентите за влиянието на физическата активност върху тяхното здраве.

Проучване на информираността на пациентите за степента на физическо натоварване и необходимостта от нейното планиране.

Анализиране на информираността на пациентите за влиянието на физическата активност върху тяхното здраве.

Очертаване на насоки за изработване на индивидуална двигателна програма.

### **МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ:**

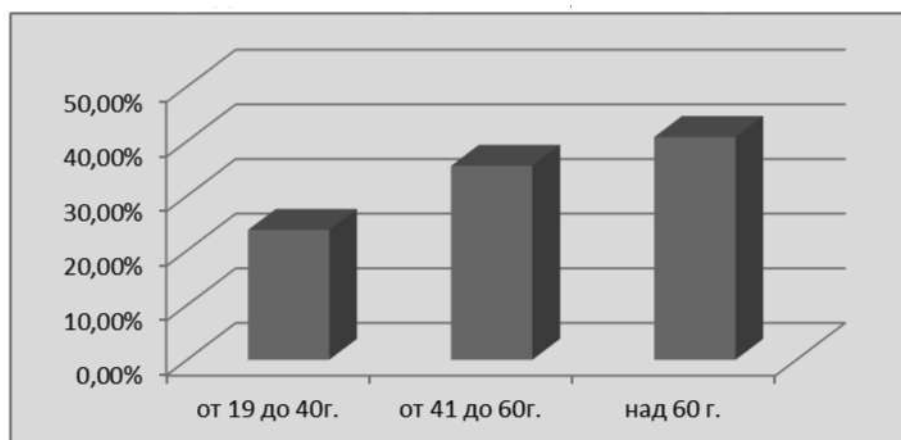
За целите на разработката са използвани статистически данни и резултати от проведено анкетно проучване на 682 пациента с варикозни вени в трудоспособна възраст потърсили специализирана помощ в Кабинет по съдова хирургия в гр. Враца за периода от месец май 2015 г. до месец август 2015 г.

Резултатите са обработени с компютърна статистическа програма SPSS 16,0. Графиките са изработени чрез програмата EXCEL.

### **АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ:**

Кабинетът «Съдова хирургия» е единствен в Северозападна България, където се лекуват пациенти със заболявания на периферната съдова система.

В кабинета съществува добре организирана структура за обучение на пациенти относно хранителен, двигателен и медикаментозен контрол на хроничната венозна недостатъчност.



**Фиг. 1.** Разпределение по възраст на пациенти с варикозни вени

От преминалите 682 пациента с ХВН в трудоспособна възраст през месеците май, юни, юли и август 2015 г. при 72,14% от тях заболяването се дължи на варикозни вени и при 27,86% на базата на прекарана дълбока венозна тромбоза, настъпила като усложнение вследствие на нелекувана варикозна болест.

Възрастта на проучените пациентите варира от 19 до 65 години, от тях 82,26% жени и 17,74% мъже.

От статистическите данни се вижда, че 23,75% са на възраст от 19 до 40г., 35,48% от 41 до 60 г. и 40,76% са над 60г., което показва, че боледуват повече възрастните.

Възрастта от своя страна повишава до известна степен риска от появата на варикозна болест и съответно хронична венозна недостатъчност, поради отслабване на мускулния тонус и еластичността на кръвоносните съдове, които съпътстват процеса на стареене.

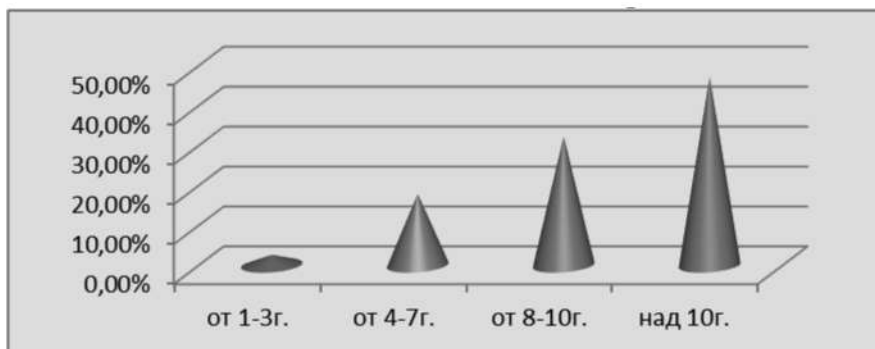


**Фиг. 2.** Разпределение по пол на пациенти с ХВН

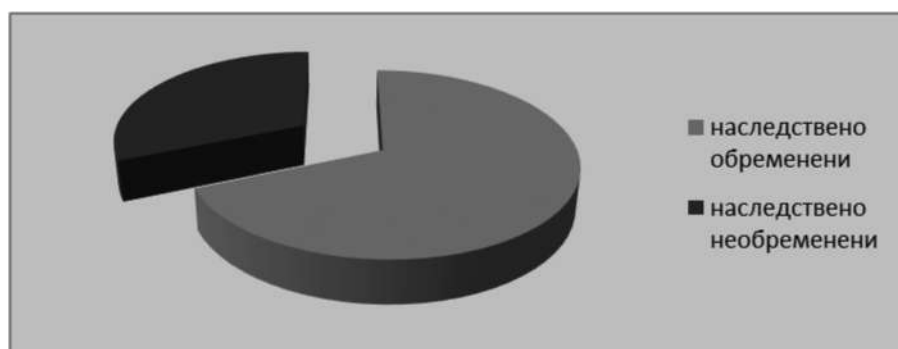
Голяма част от страдащите от хронична венозна недостатъчност (ХВН) са жените. Венозните проблеми при жените имат тенденция за по-ранна появява в сравнение с мъжете. 82,26% от жените имат някои от симптомите на нарушение на венозната циркулация на краката.

Рискът да се развие хронична венозна недостатъчност се увеличава с увеличаване на давността на варикозната болест. Проведеното изследване показва, че 2,64% от пациентите са с давност на разширени вени от 1г.-до 3г., при 17,89% от 4г.-до 7г., при 32,26% от 8г.-до 10г. и при 47,21% над 10г.

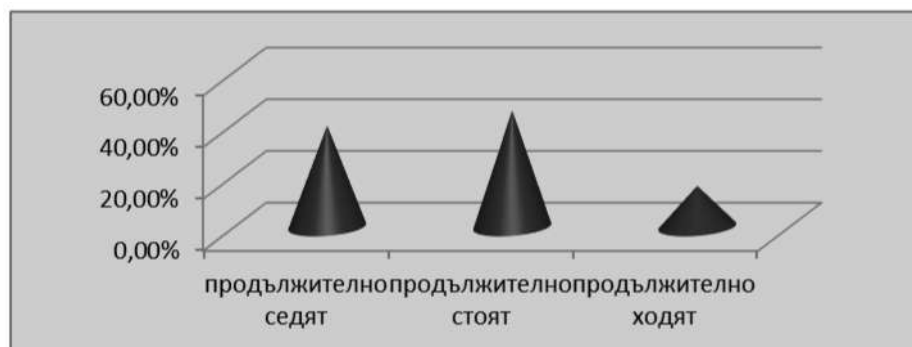
Друг рисков фактор за развитието на хроничната венозна недостатъчност е наследствената предразположеност. Смята се, че генетичната информация се предава в 50% от случаите, като засяга по-често жените отколкото мъжете и е съществено по-силно изразен в случаите когато страдат двамата родители. Фамилната обремененост присъства в 68,62% от проучените пациенти.



**Фиг. 3.** Относителен дял за давност на варикозни вени



**Фиг. 4.** Наследствена обремененост



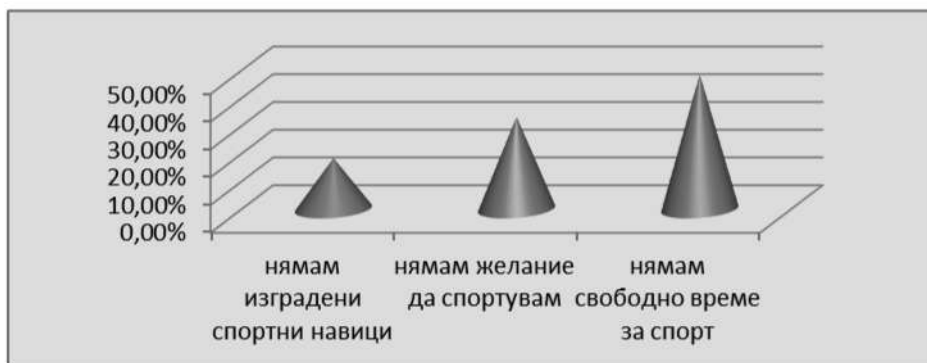
**Фиг. 5.** Относителен дял за степен на физическа активност

От проведеното анкетно проучване се вижда, че работата на проучените пациенти в трудоспособна възраст е свързана с продължително седене – 39,15%, с продължително стоене в изправено положение – 45,02%, което благоприятства венoзния застой и намалява ефективния кръвен ток, което превръща хроничната венoзна недостатъчност и в

професионален проблем. Само 15,83% от пациентите продължително ходят.

30,79% от пациентите в свободното си време ходят пеш по 30 мин. на ден, само 3,23% от анкетирания се занимават със спортни дейности не изискващи свръх натоварване на долните крайници като каране на колело, 12,76% редовно си повдигат краката докато си почиват, 14,81% след приключване на работния ден освежават краката си със студена вода.

На въпроса „Поради каква причина не спортувате активно?“ анкетирания отговарят по следния начин:

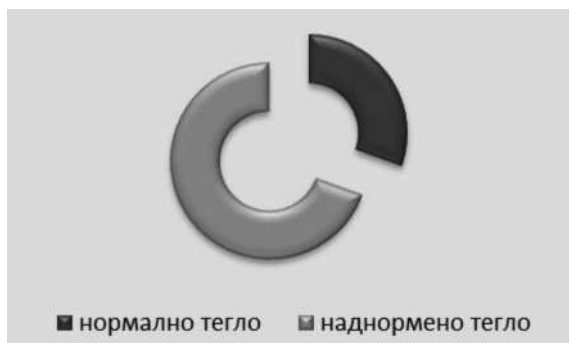


Фиг. 6. Причина за липса на активен спорт

Прави впечатление, че хората, които не спортуват активно през свободното си /извънработно време, считат, че основните пречки за това са липсата на изградени спортни навици (18,33%), липсата желание (33,18%) и липсата на свободно време (48,48%). Вижда се, че съществува необходимост от действия и мерки, насочващи вниманието на хората в активна трудоспособна възраст към ползите от двигателната активност.

В извънработно време двигателната активност на 27,71% от пациентите в трудоспособна възраст се изразява в разходка, на 51,03% – в домакинска работа, а на около 18,03% – в градинарство. Активна спортна дейност практикуват 3,23% от анкетирания на възраст 18 – 65 години.

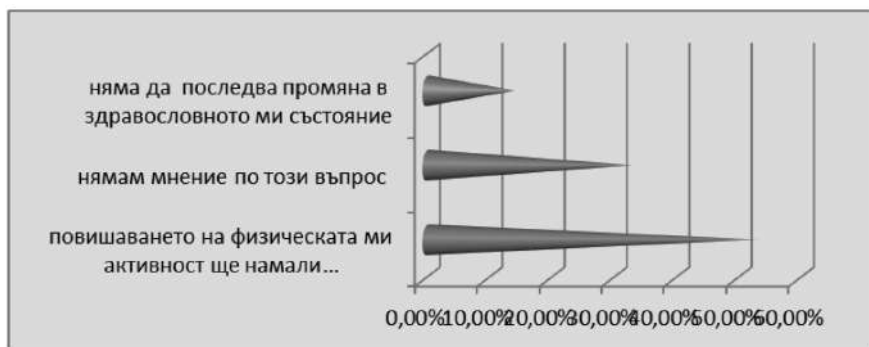
Съставна част от нашите крака са мускулите, разположени по протежение на дълбоките вени на краката, които се съкращават и подпомагат изпомпването на кръвта обратно към сърцето. Този процес работи най-ефективно когато големите мускули на краката са активни, например когато се движим. Продължителното седене или стоене прав води до повишаване на налягането в дълбоките вени и кръвта се придвижва към сърцето по-бавно.



**Фиг. 7.** Относителен дял на пациенти с наднормено тегло

От проучените пациенти 69,50 % са с наднормено тегло = Наднорменото тегло е един от основните рискови фактори за появата на разширени вени. Ако индексът на телесната маса превишава 27 кг / м<sup>2</sup>, рискът от заболяване се увеличава с 33%. Намалването на теглото е важна част от профилактиката на заболяването. Нормализирането на теглото повлиява благоприятно и на работата на останалите органи и системи. Хората, чието тегло надвишава 20% от идеалното е по-разумно да бъдат посъветвани да увеличават своята физическа активност и да ограничат приема на мазнини с храната до приемливи за доброто здраве нива, тъй като спазването на по-горните препоръки би трябвало да намали количеството на телесните мазнини и да понижи концентрацията на мастите в кръвта. Увеличеното тегло обикновено е резултат от излишък на енергиен прием, липса на енергиен разход поради ниска физическа активност или и двете заедно.

На въпроса „Съгласни ли сте със становището, че повишаването на физическата активност ще подобри здравословното Ви състояние и качеството на живот?“ анкетираниите дават следните отговори:



**Фиг. 8.** Мнение на пациенти за ползата от физическата активност върху здравето

Съдейки по данните, 52,93% от анкетираните смятат, че повишаването на физическата активност би довело до намаляването на съществуващите в момента здравословни оплаквания. Отчита се, че 32,99% нямат мнение по този въпрос, а според други 14,08% няма да последва промяна в състоянието. Това показва, че съществува необходимост от провеждане на информационна кампания, акцентираща върху ползите от двигателната активност върху здравето.

Отчита се, че 52,93% от анкетираните са съгласни със становището, че повишаването на физическата активност би довела до повишаване качеството на живот. Приблизително всеки втори от тях обаче не полага никакви усилия за поддържане на добра физическа форма.



**Фиг. 9.** Информираност на пациенти за степен на физическо натоварване и необходимост от нейното планиране

Проведената анкета показва, че 42,67% от пациентите нямат информация какви физически натоварвания трябва да избягват и с какви физически упражнения трябва да стимулират венозния си тонус.

На анкетираните пациенти с венозна болест в трудоспособна възраст бяха дадени препоръки за степен на физическа активност и упражнения, които трябва да изпълняват поне 3 пъти седмично.

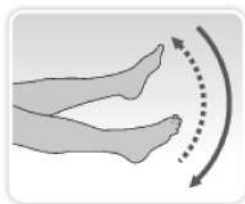
### I. Упражнения от легнало положение



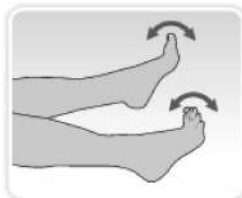
**1. "Каране на колело"** Енергично описване на кръгообразни движения с долните крайници. (20 повторения)



**3. Описване на кръгообразни движения** с глезените при изпънати крайници. (10 повторения)

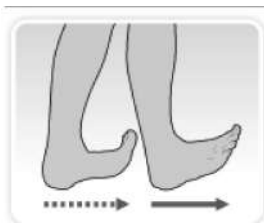


**2. "Ножица"**  
Движение с кръстосване на изпънати долни крайници, без докосване на земята.  
(15 повторения)



**4. Свиване и изпъване пръстите** на краката при леко повдигнати от земята и изпънати крайници.  
(20 повторения)

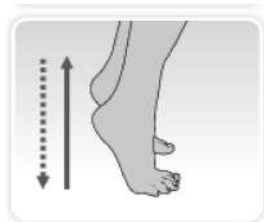
## II. Упражнения от изправен стоеж



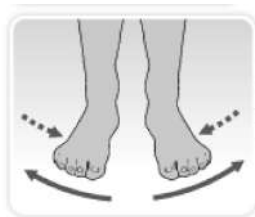
**1. Ходене на пети** (30 секунди)



**3. Последователно изправяне на палци и пети**  
(15 повторения)



**2. Изправяне на палци от стоеж**  
При повдигане вдишване, издишване в изходно положение.  
(15 повторения)



**4. Разтваряне встрани и прибиране на ходилата**  
(20 повторения)

При проведените контролни прегледи се установи, че 98,68% от пациентите са изпълнили дадените препоръки за стимулиране на венозния тонус и чувстват известно подобрене като намаляване на отоците, тежестта, болките в краката и нощните крампи.

## РЕЗУЛТАТИ И ИЗВОДИ:

Проведеното статистическо и анкетно проучване показва широко разпространение в Северозападна България на варикозната болест и ХВН, което я превръща в едно от най-разпространените заболявания на долните крайници.

От проведената анкета се установи недостатъчна компетентност на пациентите относно ползата от физическата активност за тяхното здраве. Като основна причина за намалената физическа активност се посочват липсата на изградени спортни навици (18,33%), липсата желание (33,18%) и липсата на свободно време (48,48%). Необходимо е да се насочи

вниманието на хората в активна трудоспособна възраст към ползите от двигателната активност.

Избягването на рисковите фактори като намалена физическа активност може да предотврати риска от усложнения и инвалидизация на пациентите.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

От години насам битува схващането, че хроничната венозна недостатъчност "наказва" хората, които са пренебрегнали спортуването и в това твърдение има много голяма доза истина. Не е случаен фактът, че хората, които са засегнати от отоци, вследствие на разширените вени, чувстват облекчение при ходене и активно движение под формата на спорт.

Ето защо от голямо значение за предпазването, както и за преодоляването на хроничната венозна недостатъчност е да се осигурява достатъчно време за двигателна активност.

Повече движение и по-малко калории всеки ден!

### **Литература**

1. Аспарухова, П. Маринова, П., Екипната работа при предоставянето на духовни грижи в клинични условия. Сп. Здравни грижи, бр.2, 2014, с.16.
2. Захариев, Т. и съавт., Епидемиологично проучване на хроничната венозна болест в България. *Phlebolympology* 2006.
3. Клинично ръководство. Българско национално дружество по съдова и ендоваскуларна хирургия и ангиология, 2012.
4. Константинов, Д., Практическо ръководство по лечебна физкултура изд. Медицина и физкултура, С., 1989.
5. Манчева, Н., Лечебна физкултура. Изд. Медицина и физкултура. София 1971
6. Токов, П., Учебник по хирургия изд. „Арсо“ София 2013
7. Emedicine.medscape.com.
8. Emedicinehealth.com.
9. Medicinenet.com.
10. Ramelet A., Kern P., *Varicose veins and teleangiectasias*



# УСТАНОВЯВАНЕ НА МОРФО-ФУНКЦИОНАЛНИЯ СТАТУС НА 15-16 ГОДИШНИ СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО КОЛОЕЗДЕНЕ

**Доц. д-р ИВАН КОЛЕВ**

*Национална Спортна Академия "В. Левски"- София, България*

IVAN KOLEV. AN MORPHO-FUNCTIONAL STATUS OF THE 15-16 YEAR OLDS RACING CYCLIST

The morphological characteristics of the athletes in cycling allows for optimization of sports recruitment and selection, as well as the individualization of the training process as a whole. The aim of this study is to establish morpho-functional status of 15-16 year old cyclists. The research is 15-16-year racing cyclists. For the purposes of the study itself, they were differentiated 13 indicators. The tests provide an opportunity to look at the level of growth.

*Keywords: study, research, anthropometry, athletes.*

Изучаването на морфологичните характеристики на състезателите по колоездене дава възможност, както за оптимизиране на спортния подбор и селекцията, така и за индивидуализация на тренировъчния процес.

Направеният преглед на литературните източници показва, че морфо-функционалния статус на колездачите е изключително важен за постигането на високи спортни постижения. Много от изследователите дават преимущество на по-голям или по-малък брой показатели, които според тях са важни за развитието на спортиста и постигането на високи спортни резултати в колоезденето. Това наложи поредица от изследвания, свързани с физическото развитие и соматотипа на състезателите по колоездене във възрастов аспект съобразно структурата на Международния колездачен съюз (ЮСИ).

Морфо-функционалните показатели, според нас, позволяват по-детайлно да се проучи въпросът за значението на структурата на тялото в спортното колоездене, както и да се открият онези показатели, които в най-висока степен влияят върху спортното постижение на състезателите в изследваната възрастова група. Ето защо считаме, че поставения за разрешаване проблем заслужава внимание.

## **МЕТОДИКА**

Целта на настоящето изследване е установяване на морфо-функционалния статус на 15-16-годишни колездачи.

Обект на изследване са 15-16-годишни състезатели по колоездене (12 на брой). За нуждите на самото изследване, бяха отдиференцирани

13 показателя (табл. 1), характеризиращи една единствена характерна група „обиколки“. Тестовите предоставят възможност за поглед върху нивото на израстване. Изследваните показатели са достъпни и лесни за измерване и контрол, което предполага възможност за прилагане в практиката и своевременно получаване на обективна информация за изследователя и треньора.

**Таблица 1.** Списък на показателите

№	Показатели \ Параметри	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
1.	Обиколка на шията	см	0,5	+
2.	Гръдна обиколка – пауза	см	0,5	+
3.	Гръдна обиколка – вдишване	см	0,5	+
4.	Гръдна обиколка – издишване	см	0,5	+
5.	Гръдна обиколка – дихателна разлика	см	0,5	+
6.	Гръдна обиколка – средна	см	0,5	+
7.	Обиколка на талията	см	0,5	-
8.	Обиколка на мишницата – свита	см	0,5	+
9.	Обиколка на мишница -отпусната	см	0,5	+
10.	Обиколка мишница – разлика	см	0,5	+
11.	Обиколка на предмишницата	см	0,5	+
12.	Обиколка на бедрото	см	0,5	+
13.	Обиколка на подбедрицата	см	0,5	+

## АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Тестирането беше извършено еднократно през м. април. Получените данни на колоездачите бяха подложени на математико–статистическа обработка. В табл. 2 са поместени резултатите от вариационния анализ на данните от признаците обиколки на тялото. От анализът на табл. 2 е видно, че разсейването на показателите от характерна група (обиколки) е рамките на зоната за стабилност.

Изключение правят показатели № 10 (обиколка на мишницата – разлика,  $V_{is} = 58,03\%$ ) и № 5 (гръдна обиколка – дихателна разлика,  $V_{io} = 31,65\%$ ). Както се вижда, по отношение на контрактилната разлика на мишницата съществуват много големи разлики между изследваните млади колоездаци. От табл. 2 е ясно, че има момчета, при които тази разлика е само 1 см и в същото време се наблюдава случай, при който контрактилната разлика е 5 пъти по-голяма (5 см,  $X_{is\ max}$ ). Това от своя страна индиректно носи информация за различията в нивото на развитие на силата на бицепса на момчетата от изследвания отбор.

**Таблица 2.** Вариационния анализ на изследваните признаци-обиколки на тялото

№	Параметри Показатели	X	S	V	min	max
1.	Обиколка на шията	36,30	2,00	5,51	33	40
2.	Гръдна обиколка – пауза	93,00	5,74	6,17	83	101
3.	Гръдна обиколка – вдишване	98,80	4,94	5,00	90	103
4.	Гръдна обиколка – издишване	89,70	6,07	6,77	80	99
5.	Гръдна обиколка – дихателна разлика	9,10	2,88	31,65	4	13
6.	Гръдна обиколка – средна	94,25	5,35	5,68	85	101
7.	Обиколка на талията	74,80	5,69	7,61	64	81
8.	Обиколка на мишницата – свита	32,20	2,04	6,34	29	30
9.	Обиколка на мишницата- отпусната	29,45	2,67	9,07	24	33
10.	Обиколка на мишницата – разлика	3,05	1,77	58,03	1	5
11.	Обиколка на предмишницата	25,15	1,89	7,51	22	28
12.	Обиколка на бедрото	54,30	3,59	6,61	50	59
13.	Обиколка на подбедрицата	36,20	2,35	6,49	32	40

Подобна картина се наблюдава и по отношение функционалния капацитет на гръдния кош, информация за който носи показател №5 (гръдна обиколка – дихателна разлика). Оттабл. 2 се вижда, че минималната стойност по този показател е само 4 см, а максималната – повече от три пъти по-висока (13см). Това подсказва, че при някои от момчетата дихателните механизми са много добре развити, което по наше мнение е една добра база за успешна бъдеща учебно-тренировъчна работа с по-високи натоварвания. В същото време част от младите надежди на НСА имат определени проблеми по отношение на този показател и трябва, съвместно със своето треньорско ръководство да положат необходимите усилия за подобряване функционалния капацитет на гръдния кош.

Като обобщение би могло да се посочи, че по отношение обиколките на тялото изследваният отбор на Колоездачен клуб „НСА“ в общи линии е хомогенен, а показателите, носещи информация за това, са стабилни. Изключение правят двата, коментирани по-горе показателя (№5 и №10), което показва, че те са нестабилни, а отборът е нехомогенен по отношение силата на мишницата и функционалния капацитет на гръдния кош.

Така представените взаимовръзки ни дават основание да считаме, че тестовата батерия е подбрана компетентно и отговаря на поставената цел на изследването. Желателно е периодично да се провеждат изследвания с наблюдаваните млади състезатели по колоездене по най-значимите за спортното постижение морфо-функционални показатели, което ще позволи на треньорското ръководство да осъществява ефективен контрол върху тяхното развитие.

## **ИЗВОДИ**

1. Обиколката на предмишниците, жизнената вместимост на белите дробове, функционалният капацитет на гръдния кош, гъвкавостта на раменните стави и силата на тялото влияят в значителна степен върху спортното постижение на изследваните състезатели.

2. Известни резерви в това отношение може да има при прилагането на резултатите от изследването в страни с коренно различен географски климат и разположение, където се наблюдават някои специфични прояви на акселерацията при подрастващите – по-ранно или по-късно съзряване.

## **Литература**

1. Гигова, В. Статистическа обработка и анализ на данни, НСА ИПБ, С., 1999.
2. Дойчев, П. Колоездене, С., 1982 г.,
3. Колев, И. Ръководство по колоездене на писта. С. НСА Прес, 2011.,
4. Колев, И. Система за спортен подбор на колоездачи. С. НСА Прес, 2012.,
5. Колев, И., Б. Илинова. Развитие на физическата дееспособност на 11-16 годишни колоездачи. Сп. Спорт и наука, бр.5-6/2006.,
6. Петкова Л., М. Квартирникова. Тестове за оценяване на физическата дееспособност, С. Мед. и физкулт. 1985.
7. Kolev, I., Iliev. D. Study of the motor potential of 13 to 14-year-old racing cyclist. Международни научни скуп-“FIS COMMUNICATIONS 2014” Nish.

## АКСЕЛЕРАЦИЯ И РЕТАРДАЦИЯ

**КИНА ВЕЛЧЕВА**

*Русенски университет "Ангел Кънчев", ФОЗЗГ, катедра ЗГ*

KINA VELCHEVA. ACCELERATION AND RETARDATION

*Acceleration is perceived as harmonious, progressive physiological phenomenon that reflects favorably on the human body: increase in life expectancy, have virtually disappeared some diseases, causing serious and permanent injuries and disabilities. Along with the increase in the anthropometric parameters are monitored and accordingly the development of vegetative systems resulting in improving the parameters of the physical work capacity. In recent decades, the pace accelerated noticeably tends to stagnation and adolescents form 3 groups of physical and sexual development: accelerating; normal; lagging. While several pruchvaniya among adolescents only some of them provide guidance on the influence of social factors on acceleration without any specification and thorough analysis.*

**Key words:** *puberitetno development, acceleration, retardation, growth*

Акселерацията се възприема като хармонично, прогресивно физиологично явление, което се отразява благоприятно върху човешкия организъм: увеличи се средната продължителност на живота, практически изчезнаха някои заболявания, водещи до трайни и сериозно увреждания и инвалидност. Заедно с повишаване на антропометричните параметри се наблюдава и съответно развитие на вегетативните системи в резултат на което се подобряват и параметрите на физическия работен капацитет. Вторият по значимост компонент на т.н. "акселерационен процес" е скъсяването на времето за полово съзряване.

През последните десетилетия темпът на акселерация видимо клони към застой, а при подрастващите се оформят 3 групи на физическо и полово развитие: ускорено; нормално; изоставащо.

Първата и третата от тези 3 групи, при едно по-широко тълкуване, представляват около 7–9% от общия брой подрастващи за съответната възрастова и полова група, но в общия смисъл на понятието "акселерация" са тези с ускорено физическо и полово развитие спрямо средните стойности за съответната група. Те са наречени "подрастващи", а тези – със забавеното физическо и полово развитие "ретарданти".

Най-често, като критерий за оценка спрямо средните групови стойности, се взема под внимание параметъра "ръст". Не винаги обаче той е съпроводен и със съответно повишаване на телесното тегло и адекватно за възрастовата група полово развитие. Високият ръст може да бъде генетично предопределен или да е резултат от повишена продукция на

соматотропен хормон. Освен това, високият ръст, в много малко от случаите, е съпроводен и от хармонично развитие на вегетативните системи, от т.нар. „физиометрични показатели“, както и от полово развитие, отговарящо на съответния ръст. Още по-малко това се отнася и до психичното и интелектуалното развитие. Т.е. подрастващите са надрастващи своите връстници, но много често без съответното физиологично и социално покритие.

Що се отнася до т.нар. „ретерданти“ – това са подрастващи, изоставащи в своето физическо развитие и по-специално по отношение на параметъра „ръст“. В някои от случаите това забавяне е с 1 до 3 години разлика, спрямо средните групови стойности за съответните възрастови и полови групи, но състоянието „ретардност“, по отношение на психическото и интелектуалното развитие, не е задължително.

Обикновено ретардацията е свързана с два основни фактора: генетична обусловеност, следствие на хронични заболявания (например: стеноза на митралната клапа и тежки форми на хипотироидия, недохранване и други). В някои случаи обаче, след отстраняване на здравните и социални причини, темповете на растеж се повишават до нормалните стойности или по-точно до реализиране на генетичната програма за развитие.

В един по-широк диапазон на понятията „над“ и „под“, средните стойности при момчетата, с ръст над среден за отделните възрастови отклоненията, се движат между 2,66 до 8,46%, като високите стойности се отнасят най-вече за горните възрастови групи (14–17 години). (Ж. Христов, 2004; С. Савов, 2007) В тази група, при момчетата, съществуват съществени междувъзрастови различия (от 2,58% до 2,89%), като най-високи стойности се отчитат при 13, 14 и 15-годишните момчета.

В разширената група на „ретардните“ междугрупови възрастови различия, със стойност под „среден“ за параметъра „ръст“ при момчета, се движат в границите на 2,00% – 5,25%, като изключение се наблюдава само при 14 годишните с обхват 9,23%. За момчетата от разширената „ретардна група“ отклоненията са сравнително по-малки от 2,25% до 5,13%.

Що се отнася до разширените стойности на параметъра „телесно тегло“, средно-груповите стойности при т.н „акселерирани“ за отделните възрастови групи се движат между 2,38% и 6,22%, като повишеният относителен дял се отнася най-вече за 15, 16 и 17-годишните момчета. За „ретардните“ разширени стойности на параметъра „телесно тегло“ при отделните възрастови групи са в рамките на сравнително тесен диапазон – между 2,58% и 5,90%.

При момчетата, в разширения диапазон над средни стойности за параметъра „телесно тегло“, вариациите са в рамките на 2,58% до 8,27%,

като практически високи стойности се отчитат при 16–17 годишните девойки.

Групата под средните групови стойности за параметъра „телесно тегло“ е в много тесен диапазон около 3%–3,25% между отделните възрастови групи.

И при двете полови групи доминират средните групови стойности (над 90%). В т.нар. „разширени норми за ръст и телесно тегло“ доминират „+“ и „-“ над средните стойности, спрямо тези под групови средни стойности, но съвкупността на тези 2 отклонения не надвишават 7 – 9%.

Физическото развитие през периода на пубертетен растеж е свързвано с несъразмерното и непоследователно развитие на отделните органи и системи спрямо ръста; ниският физически работен капацитет, както и появата на редица заболявания (несвойствени за тази възраст). От социална гледна точка, изключително сложни проблеми поставя „ранното“ полово развитие със сексуализиране на психиката, липса на идеали и поведения, често достигащи до маргиналност.

Комбинацията между тези два момента водят до редица негативни последствия, като промяната в психиката, което води съответно и до промяна в характера и действия, достигащи до маргиналност.

При направените проучвания сред 2 416 подрастващи, само част от тях дават насоки за влиянието на социалните фактори върху акселерацията, без да конкретизират и задълбочено да анализират проблема.

През последните години темпът на акселерация видимо намалява и наподобява спираловидна форма с обратно развитие.

## Литература

- [1] Балабанов, П., Н. Запрянов Социална медицина С., М и Ф, 1992
- [2] Борисов, В. и съавт. Ново обществено здравеопазване Изд.Акваграфикс, С, 1998.
- [3] Борисов, В. Здравна политика и здравен мениджмънт изд. к-ра С.М.С, 1994.
- [4] Воробьева, Е., А., Л.В. Губарь, Е. Б. Сафьянникова Анатомия и физиология М., Медгиз, 1975.
- [5] Гаврийски, В. Д. Стефанова, Е. Киселкова, К. Вичев. Физиология на спорта С., Херон прес, 1993 .
- [6] Гатев, В. Морфологична и физиологична характеристика на детския организъм С., М и Ф, 1988.
- [7] Гюрова, В. Университетите в защита правата на децата. – Педагогика, №3, 1999.
- [8] Душков, В. Структура и функции на човешкия организъм I част, ВТУ “Св. Св. Кирил и Методий, 1999.
- [9] Душков, В. Физиология и патофизиология 1 и 2 част ВТ. „Ивид“, 2011
- [10] Коцев, Д. Резултати и изводи от социологическото изследване, проведено от СБУ и от данни на Националния институт по здравна информация. Нац. кампания „Ученическо здравеопазване в новите условия“ С., 2001.

- [11] Мирчева, К. Проблемно поведение на деца в училищна възраст. Рискови фактори и стратегии за справяне. Ст. 3. Арт клуб Херос, 2007, 68 стр.
- [12] Митев, Е. Комунална хигиена С., М и Ф, 1991.
- [13] Найденова, В. Професионалният облик на съвременния учител. София, 2004.
- [14] Петров, Ив., А. Тачева, Й. Николова, И. Бъчварова Анатомия, физиология и хигиена на детето. СУ „Св. Кл. Охридски“, 1989.
- [15] Станимирова, Н. Растеж и пубертетно развитие – норми у физиологични отклонения, Дисертация, Пл. 1997.
- [16] Стракова, Л. Ценностни ориентации и ценностно развитие на учениците. С., 1999.
- [17] Стоянва, Ив. Някои хигиенни и здравни проблеми на пубертетната възраст за Габровска област. Г. Екс-Прес, 2011.



# АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧНИ И ПСИХОЛОГИЧНИ ОСОБЕНОСТИ НА ПУБЕРТЕТНИЯ ПЕРИОД В УСЛОВИЯТА НА АКСЕЛЕРАЦИЯТА

**КИНА ВЕЛЧЕВА**

*РУ "Ангел Кънчев", ФОЗЗГ, катедра ЗГ*

KINA VELCHEVA. ANATOMY-PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL PUBERTY PERIOD FEATURES OF THE TERMS ACCELERATED

*Anatomic, physiological and psychological characteristics determine health and legal capacity. They depend on the proper development and harmonious operation of the organs and systems. Closely related to adaptation and adaptive mechanisms of the body, providing the preservation and development of human and then reflected in the environment. For the normal development of puberty is necessary healthy body. Some vegetative disorders and mental functions can have serious consequences in the future (abnormal puberty, growth disorders, early obezitas etc.). The problem is that unless infectious and viral diseases who spend almost all adolescents of this age is a significant role for improper pubertal development of a number of social factors such as nutrition (deficiency of essential amino acids, the absence or lack of minerals and vitamins with anabolizirash effect). Another very common cause is sedentarizma. The absence of movement is accompanied by an inadequate nutrition leads to copious obezitas during puberty, and hence delayed the development of puberty, both in terms of the physical development and the process of sexual maturation. In the event that these processes become chronic they are converted into organic and resistant to treatment.*

**Key words:** *puberitetno development accelerated anatomical factors, social factors*

Анатомо-физиологичните и психологичните особености определят здравето и дееспособността. Те зависят от правилното развитие и съгласуваната дейност на органи и системи. Тясно са свързани с адаптационните и приспособителните механизми на организма, които осигуряват съхраняването и развитието на човека и след това се отразяват в обкръжаващата среда.

Според М.Я. Студеникин (1991), показателите за физическото развитие заемат съществено място в критериите за оценка на здравното състояние на подрастващите, тъй като отразяват тяхната основна физиологична характеристика – процесите на растеж и развитие. Някои автори (В. Борисов и др. 1998) посочват, че физическото развитие и дееспособността са чувствителни информативни показатели за здравето при подрастващите. В различните възрастови групи, те по определен начин отразяват степента на адаптация към условията на жизнената среда и имат значение за дейността по укрепване на позитивното здраве.

Физическото развитие е сложно и комплексно понятие и различните автори влагат различно съдържание в него. П. Слънчев (2006) счита, че

съвкупността от морфологичните и произтичащите от тях функционални белези характеризират онези страни от формата и строежа на човешкото тяло, които обуславят определени физически и двигателни качества и имат отношение към неговото здраве и физическа дееспособност. Ст. Маркова (1999) уточнява, че: „Физическото развитие отразява съвкупността от морфологични, функционални и психични признаци, характеризиращи нивото и динамиката за израстване на организма, както и възможностите му за адаптация към изменящите се условия на живот“. Т.е., това е комплекс от показатели, които отразяват достигнатата от организма степен на зрялост.

Показателите за физическото развитие дават моментната характеристика на морфологичното и функционално състояние. Соматичното развитие е биосоциален процес, подчинен на влиянието на две взаимно свързани програми — онтогенетична и социална, които комплексно въздействат върху индивида (Е. Апостолов, 1988, П. Балабанов и др., 1993, П. Балкански и др., 1991, А. Калюжина, 1969, Г. Маждраков, 1984, С. Попова, 1993, А. Рангелов, 1998). Те отразяват динамиката на цяла гама от показатели във възрастов аспект, под влияние на промените на външната абиотична, биотична и социалната среда (В. Душков, 2011) и характеризират общия физиологичен процес за развитие на организма и неговото здравно състояние (К. Петрова и др., 1994, Сл. Савов, 1989, Г. Сердюковская, 1992).

Юлия Пулова (2005) сочи, че растежът и развитието се характеризират с някои особености:

- те са наследствено детерминирани като реализация на генотипа и зависят и от влиянието на околната среда;
- протичат непрекъснато, но неравномерно през различните възрастови периоди;
- развитието на различните органи и системи е хетерохронно и този процес се усилва по време на пубертета;
- влиянието на околната среда е в пряка зависимост от силата на нейните фактори, като реактивността на организма е строго индивидуална, в зависимост от възрастта, пола и индивидуалните особености (В. Гаев, 1988, Д. Димитрова, 2001, А. Йовкова, 1987, Н. Колева, 2002, П. Милев, 1987, Л. Петкова и др., 1985, В. Душков, 1999, М. Студеникин, 1981, L. Barić, 1994).

Етапите в развитието на подрастващия организъм би трябвало да се оценяват не по хронологичната възраст, а по нивото на биологичното развитие (А. Antal, 1998; А. Demeter, 1994, В. Душков, 2011), където особено важна е ролята на пубертетната възраст, свързана с дълбоки промени във физическото, функционално и психично развитие.

„Пубертетът представлява етап от живота с различна продължителност за различните индивиди, където първичните полови белези посредством

ускорен процес на развитие стават подобни на възрастните, а вторичните заемат все по-важно място в телесната структура“. (S. Rousseet, 1999)

Дефиницията дадена от V. Rousseet (1999) не изчерпва темата за пубертета, тъй като той е изключително комплексно и полиморфно явление. Много често пубертетът е интерпретиран от различните автори, които считат, че той започва от един основен момент — този с появата на менархе при момичетата и полюция при момчетата. Други автори под пубертет разбират, половата зрялост и възможността за възпроизвеждане. Те, обаче не се съобразяват достатъчно с голямата значимост на генните, анатомични и физиологични промени, които предшестват, съпровождат и следват тези промени.

Практически „пубертетът е биологична фаза, която отграничава съзреният организъм от незрелият, но сложните процеси, които се развиват през този период не могат да се обяснят само с изключителните промени, които настъпват в половите жлези. Процесът за полово съзряване, за превръщането на детето в юноша или девойка, е много сложен и е свързан с цялостно преустройство на детския организъм, с развитието и пълното диференциране на органите и системите, с дълбоки и значителни промени във физическото развитие, с повлияване на нервната система и психиката“. (З. Станчев, 1991 г.)

През пубертета се осъществяват значителни промени в процеса на растеж и развитие: удебеляване на дългите кости за сметка на тяхното удължаване; ускорено развитие на скелетната мускулатура; видимо увеличаване на тупа, спрямо развитието на крайниците и други.

Гонадите, надбъбречните жлези и хипофизата прогресивно увеличават количеството на хормони, осигуряващи процеса за полово съзряване, чийто старт е маркиран посредством менархето и първата полюция. Тези промени определят пубертета като „етап за трансформиране на детето в младеж или девойка със следващо развитие към зрял човек“. (V. Sahleanu, 1995) Анатомичните, физиологичните и психичните промени не се ограничават само в гениталната сфера, а се отразяват на целия организъм.

S. Rousselet (1999) отбелязва, че появата на менструалния цикъл у девойките и появата на полюции при момчетата представляват най-важните вторични полови характеристики, а заедно с другите морфофункционални промени, в определен момент, представляват значим критерий за по-точно определяне нивото на развитие спрямо хронологичната възраст.

По време на половото съзряване, разликата между двата пола става все по-осезаема. При момичетата комплексното развитие в пубертетната възраст започва по-рано с около 1 до 3 години, но и приключва по-рано спрямо развитието на момчетата. (M. Cristescu, 1999)

Необходимо е да се отбележи, че явленията за развитие и при двата пола носят строго индивидуален и разнообразен характер. Изследванията

на редица автори (А. Аговска и др., 1995, Цв. Антонова, 2000, П. Балкански и др., 1991, В. Душков, 1999, А. Рангелов и др., 2003, Б. Тулевска и др., 1995, Д. Цоневски, 1998, Е. Godina, 2000, К. Herm, 1994, J. Parizkova, 1995), акцентуват върху значението на редица фактори за появата и развитието на пубертета (наследственост, хранене, социална среда, климат, степен на урбанизация и други) по отношение настъпването и продължителността на пубертетната възраст.

Спорен е и въпросът за началото, края и за продължителността на пубертетния период. В най-общи линии обаче се приема, времето за поява на първите признаци на пубертета между 10 и 12-годишна възраст. (St. Milcu, Maicanescu, 1990) Други увеличават тази граница (V. Sahleanu, 1990), тъй като първите признаци на бързата еволюция на вторичните полови белези (окосмяване на пубиса и аксилите, развитие на мамилите) при момичетата се появяват още на 10–11-годишна възраст, а самият пубертет се развива между 14–16-годишна възраст.

Според М. Arestov (1998), оценката на биологичната възраст, на база белезите за половото съзряване, е много по-точна и достъпна, отколкото другите методи. А. Antal (1993) подкрепя тази идея, като отбелязва, че практическата оценка на биологичната възраст в пубертетния период се състои в проследяването и идентифициране на стадията за развитие на вторичните полови белези. За разлика от другите автори обаче, на база на 100 изследвани подрастващи по-хронологична възраст, резултатите показват едно по-късно развитие на вторичните полови белези. Окосмяването на пубиса започва на 13-годишна възраст, развитието на млечните жлези и на мамилите на 13 години и 6 месеца, а развитието на аксиларното окосмяване на 14 години и 2 месеца.

Подобно на проблема за периода, в който се появява пубертета, не много точно, може да се определи и неговата продължителност. Най-често се приема в границите на 4–5 години (А. Antal, 1993), но практически е невъзможно да се уточнят екстремните граници на този период от пубертетната еволюция. Нито телесният растеж, нито появата на толкова видими вторични полови белези, като окосмяване на пубиса и аксилите, могат да бъдат валидни за определена възраст.

За нормалното развитие на пубертета е необходимо здрав организъм. Нарушения на някои вегетативни и психични функции могат да имат тежки последици в бъдеще (патологичен пубертет, нарушения в растежа, ранен обезитас и други). Проблемът е, че освен инфекциозните и вирусните болести, които прекарват почти всички подрастващи от тази възраст, значителна е и ролята за неправилното пубертетно развитие на редица социални фактори, като например: храненето (с недостиг на есенциални аминокиселини, липса или недостиг на минерални соли и витамини с анаболизиращ ефект). Друга много често срещана причина е седентаризма.

Липсата на движение е съпроводено с неадекватно обилно хранене и води до обезитас в пубертетната възраст, а отгук, закъснява развитието на пубертета, както по отношение на физическото развитие, така и по отношение на процеса за сексуалното съзряване. В случай, че тези процеси се хронифицират, те се превръщат в органични и резистентни за лечение.

## Литература

- [1] Балабанов, П., Н. Запрянов Социална медицина С., М и Ф, 1992
- [2] Борисов, В, и съавт. Ново обществено здравеопазване, Изд. Акваграфикс, С, 1998.
- [3] Борисов, В. Здравна политика и здравен мениджмънт изд. к-ра С.М.С, 1994.
- [4] Воробьева, Е., А., Л.В. Губарь, Е.Б. Сафьянникова Анатомия и физиология М., Медгиз, 1975.
- [5] Гаврийски, В. Д. Стефанова, Е. Киселкова, К. Вичев. Физиология на спорта С., Херон прес, 1993 .
- [6] Гатев, В. Морфологична и физиологична характеристика на детския организъм С., М и Ф, 1988.
- [7] Гюрова, В. Университетите в защита правата на децата. – Педагогика, №3, 1999.
- [8] Душков, В. Структура и функции на човешкия организъм I част, ВТ, Изд. Св.Св. Кирил и Методий, 1999.
- [9] Душков, В. Физиология и патофизиология 1 и 2 част ВТ. „Ивид“, 2011.
- [10] Коцев, Д. Резултати и изводи от социологическото изследване, проведено от СБУ и от данни на Националния театър по-здравна информация. Нац. кампания „Ученическо здравеопазване в новите условия“ С., 2001.
- [11] Мирчева, К. Проблемно поведение на деца в училищна възраст. Рискови фактори и стратеги за справяне. Ст.3. Арт клуб Херос, 2007, 68 стр.
- [12] Митев, Е. Комунална хигиена С., М и Ф, 1991.
- [13] Найденова, В. Професионалният облик на съвременния учител. София, 2004.
- [14] Петров, Ив., А. Тачева, Й. Николова, И. Бъчварова Анатомия, физиология и хигиена на детето. СУ „Св. Кл. Охридски“, 1989.
- [15] Станимирова, Н. Растеж и пубертетно развитие – норми у физиологични отклонения, Дисертация, Пл 1997.
- [16] Стракова, Л. Ценностни ориентации и ценностно развитие на учениците. С., 1999.
- [17] Стоянва, Ив. Някои хигиенни и здравни проблеми на пубертетната възраст за Габровска област. Г. Екс-Прес, 2011.

## За контакти:

Гл.асистент д-р Кина Велчева, Катедра „Здравни грижи“, Русенски Университет “Ангел Кънчев”, моб. телефон: 0886211502, e-mail: kina.velcheva@abv.bg

# ИЗСЛЕДВАНЕ ВЪРХУ ФУНКЦИОНАЛНОТО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА РЪКАТА СЛЕД ПРИЛАГАНЕ НА КИНЕЗИТЕРАПИЯ ПРИ ВЪЗРАСТНИ ХОРА С ФРАКТУРА НА РАДИУСА НА ТИПИЧНОТО МЯСТО

КОСТАДИН КОСТОВ

KOSTADIN KOSTOV. STUDY ON THE FUNCTIONAL RECOVERY OF THE ARM AFTER APPLICATION OF PHYSICAL THERAPY IN ADULTS WITH A FRACTURE OF THE RADIUS IN THE TYPICAL SPACE

There are no special methods of treatment of fractures in elderly patients that differ from those adopted in the treatment of fractures in general. Factors that should be considered relate rather to the limited application of certain methods in connection with the peculiarities of the structure and biochemistry of 'old' tissues. For this reason the applied methods of physical therapy is different.

*Keywords: wrist joint, fractures, physical therapy*

## УВОД

Счупванията на костите на опорно-двигателния апарат са най-чести при травмите у хора в напреднала възраст.

Костното срастване при тези хора, в по-голяма или в по-малка степен, се повлиява от наличната костна атрофия и остеопорозата. Върху противичането на оздравителния процес при счупвания при тях оказват влияние и други фактори. На първо място е наличието на придружаващи заболявания, каквито често се наблюдават в тази възраст.

## ЦЕЛ И ЗАДАЧИ НА ПРОУЧВАНЕТО

**Целта** на проучването беше да се проследи функционално-възстановителния ефект от двукратно приложение на КТ при възрастни хора с фрактура на дисталната част на предмишницата.

## КОНТИНГЕНТ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕ

В продължение на десет месеца в Центъра за кинезитерапия изследвахме 11 болни с фрактура на дисталната част на предмишницата. 9 от болните бяха жени и 2 мъже. Средната възраст на болните беше 52 години. Болните проведоха средно по 20 процедури по кинезитерапия.

## МЕТОДИКА НА ПРИЛОЖЕНАТА КИНЕЗИТЕРАПИЯ

Основният акцент в методиката на кинезитерапията беше двукратното изпълнение на упражненията от отточно изходно положение в бавен до умерен темп, за всички стави, мускули и мускулни групи на увредената ръка, безболезнени пасивни и активни движения срещу умерено мануално съпротивление.

## МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕ

За обективизиране на функционалното състояние на пациентите и отчитане на ефекта от приложението на кинезитерапията проведохме следните методи на изследване:

1. Промени в обема на движение в раменната става
2. Промени в обема на движение в лакътната и киткената стави
3. Мануално мускулно тестване /ММТ/ – Китка
4. Сантиметрия
5. Наличие на болка при движение (раменна става)
6. Наличие на болка при движение (киткена става)

## РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ

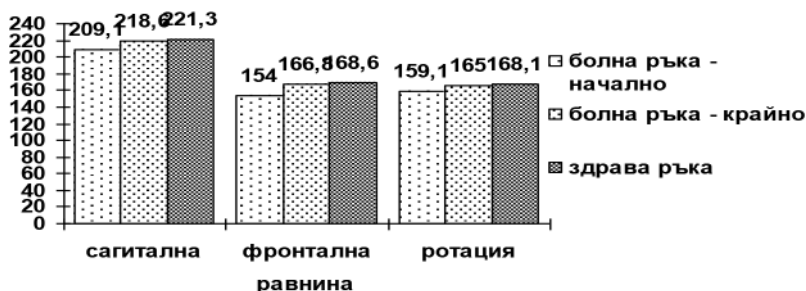
На таблица 1 и фиг.1 са представени данни за обема на движение в двете ръце.

**Таблица 1.** Промени в обема на движение в раменната става

ръка	болна		здрава		t	p	$\bar{X}_1 - \bar{X}_3$	p	$\bar{X}_2 - \bar{X}_3$	p
	$\bar{X}_1 \pm S$	$\bar{X}_2 \pm S$	$\bar{X}_3 \pm S$	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$						
1. Сагитална	209,1 ± 14,4	218,6 ± 13,7	221,3 ± 12,4	+9,5	6,71	<0,001	+12,2	<0,001	+2,7	>0,10
2. Фронтална	154,0 ± 18,7	166,8 ± 14,1	168,6 ± 10,5	+12,8	3,14	<0,02	+14,6	<0,001	+1,8	>0,10
3. Ротация	159,1 ± 22,5	165,0 ± 14,0	168,1 ± 2,1	+5,9	5,19	<0,001	+9,0	<0,01	+3,1	>0,10

В сагиталната равнина общата амплитуда на движение е 209,1°, което представлява 90,8% от приетите за норма стойности (Банков, Ст., 1991). Интересно е, че и раменната става на здравата ръка е с двигателен дефицит от около 9° (221,3°), което е равно на 96,2% от нормата. Допускаме, че причината за това са настъпилите възрастови дегенеративни промени в пери-артикуларните тъкани и ставната капсула – фиг.1.

Във фронталната равнина намалението е най-отчетливо в началото на изследването и се равнява на 26°, а отчетеният пълен обем е 154,0°. Движението в посока на външна и вътрешна ротация при отведена на 90° ръка възлиза на 159,1° или намалението е с 20,9° спрямо нормата. От тези данни става ясно, че периодът на имобилизация се отразява неблагоприятно дори и за отдалечени от травмата стави – в случая раменната става.



Фиг.1

Сравняването на двете раменни стави при започване на процедурите показва статистически значими разлики в обема на движение. От страна на болната ръка той е намален съответно с  $12,2^\circ$  за сагиталната равнина ( $p < 0,001$ ), с  $14,6^\circ$  във фронталната ( $p < 0,001$ ) и с  $9,0^\circ$  в ротаторната ( $p < 0,01$ ). Налице е изразена асиметрия, която се дължи на ограниченото движение в раменната става на болната ръка.

След завършване на процедурите по КТ се установи значително и достоверно нарастване на обема на движение.

В сагиталната равнина той възлиза на  $218,6^\circ$ , във фронталната –  $166,8^\circ$  и в ротаторната –  $165,0^\circ$ . Нарастването съответно с  $9,5^\circ$ , с  $12,8^\circ$  и с  $5,9^\circ$  е статистически значимо ( $p < 0,001$ ).

Сравнителната оценка между болната и здравата ръка показва почти пълно изравняване в резултатите, а установените разлики за съответните равнини от  $2,7^\circ$ ,  $1,8^\circ$  и  $3,1^\circ$  са статистически недостоверни.

Интерес представлява разглеждането на процентните стойности на съответното движение за всяка ръка спрямо нормативните стойности – таблица 2 и фиг.2.

Таблица 2. Обем на движение в раменната става (процентни стойности от нормата)

ръка	болна		здрава	норма	
	$\bar{X}_1$ (%)	$\bar{X}_2$ (%)	$\bar{X}_3$ (%)	градуси	%
1. Сагитална	90,8	94,7	96,2	230	100
2. Фронтална	85,5	92,2	93,6	180	100
3. Ротация	88,3	91,6	93,4	180	100

Вижда се, че раменната става на здравата ръка е с намалена подвижност. В сагиталната равнина обемът на движение е  $96,2\%$ , във фронталната –  $92,2\%$ , а ротацията е  $93,4\%$  от нормата.

Болната ръка е с доста по-ниски стойности при изходното изследване – съответно  $90,8\%$ ,  $85,5\%$  и  $88,3\%$  от норматива.



При последното изследване обаче различията между раменните стави на двете ръце са несъществени и възлизат само на 1-2%.



Фиг. 2.

По-ниските стойности спрямо норматива и при двете ръце вероятно се дължи на задълбочаващите се вследствие на имобилизацията възрастови процеси. Това мнение се подкрепя от редица автори (Боер, В., 1969; Матеев, Др., 1970 и др.), които изтъкват, че имобилизацията се отразява на възрастните хора много по-негативно в сравнение с младите и води до формиране "старчески механизъм на регулация".

На таблица 3 и фиг.3 са представени промените в подвижността на лакътните и киткени стави на двете ръце на болните.

ръка	болна		здрава	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	p	$\bar{X}_1 - \bar{X}_3$	p	$\bar{X}_2 - \bar{X}_3$	p
	$\bar{X}_1 \pm S$	$\bar{X}_2 \pm S$	$\bar{X}_3 \pm S$							
1. Лакътна/S/	151,3 ± 12,8	155,9 ± 8,7	157,7 ± 6,8	+4,6	4,31	<0,001	+6,4	<0,001	+1,8	>0,10
2. Киткена /S/	38,1 ± 7,4	97,7 ± 9,6	116,3 ± 7,5	+59,6	15,7	<0,001	+78,2	<0,001	+18,6	<0,001
3. Киткена /F/	22,2 ± 14,2	57,7 ± 11,5	61,7 ± 7,7	+35,5	11,1	<0,001	+39,5	<0,001	+4,0	>0,10

Таблица 3. Промени в обема на движение в лакътната и киткената стави

Прави впечатление, че обемът на движение в лакътната става на болната ръка е намален с около 9° спрямо норматива и с 6,4° спрямо здравата ръка при началното изследване.

В края на експеримента обемът на движение нараства с 4,6° ( $p < 0,001$ ). Статистически значими са и различията със здравата ръка ( $p < 0,001$ ), но в края на лечението различията в обема на движение между двете ръце е само 1,8°, което не е достоверно ( $p > 0,100$ ). Следователно и при тази по-близка до травмата става приложената от нас методика на КТ довежда до изравняване функционалното състояние (подвижност) на болната ръка спрямо здравата.



Фиг. 3.

Най-интересни от функционална гледна точка за нас бяха резултатите от промените на подвижността в киткената става, тъй като тя е най-близко до лезията и е била директно имобилизирана. От друга страна от мобилитета на киткената и метакарпо-фалангеалните стави зависят в най-голяма степен глобалните функции на ръката (Матев, И., Ст. Банков, 1977; Банков, Ст., 1991; Ганчев, М., 1995; Калчев, И., Е. Морова, 1993 и др.).

Изходните стойности говорят за значително ограничаване на подвижността и в двете равнини. В сагиталната равнина общият обем на движение е равен на 38,1° или дефицит от около 92°, а във фронталната – 22,2° или дефицит от около 63°. След провеждането на курса процедури по нашата методика се установи значително и статистически значимо увеличаване на активния обем на движение с 59,6° за сагиталната равнина ( $p < 0,001$ ) и с 35,5° за фронталната ( $p < 0,001$ ). Дефицитът сега възлиза съответно на около 32° и 28°.



Фиг. 4.

Сравняването на резултатите от двете изследвания на травмираната и здравата ръце показва големи и достоверни различия ( $p < 0,001$ ) за изходното изследване (съответно със 78,2° и с 39,5°), които значително намаляват в края на наблюдението. Различията със здравата ръка в сагиталната равнина остават високи – 18,6° ( $p < 0,01$ ), но във фронталната са незначителни – 4,0° ( $p > 0,10$ ). От тези резултати се налага констатацията, че движението флексия – екстензия в киткената става се възстановява сравнително по-бавно.

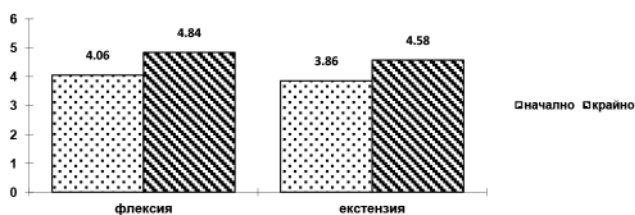
За функционалното възстановяване на ръката съдим и по промените в силата на околлежащата мускулатура. На таблица 4 и фиг.5 са представени резултатите от мануално мускулното тестване /ММТ/ на мускулите флексори и екстензори на китката.

Таблица 4. ММТ – Китка

изследване/движение	$\bar{X}_1 \pm S$	$\bar{X}_2 \pm S$	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	p
1. Флексия	4,06 ± 0,11	4,84 ± 0,22	+0,78	4,05	<0,001
2. Екстензия	3,86 ± 0,14	4,58 ± 0,13	+0,72	10,28	<0,001
3. Общо	3,96 ± 0,12	4,70 ± 0,18	+0,74	7,16	<0,001

Изходната сила на флексорите е по-ниска с около единица – 4,06, а екстензорите са още по-слаби – 3,86.

При последното изследване силата нараства статистически значимо и почти достига нормата – 4,84. Разликата от 0,78 единици е достоверна ( $p < 0,001$ ). Подобна, но по-слабо изразена е тенденцията за движението екстензия, където силата по ММТ достига 4,58, а увеличението от 0,72 единици е статистически значимо.



Фиг. 5.

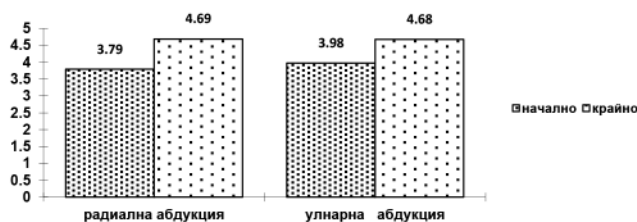
При аналитичното тестване на отделните движения се установява, че силата на мускулатурата е с оценка 3,79 за радиалната абдукция и 3,98 за улнарната абдукция – таблица 5.

Таблица 5. ММТ – Китка

изследване движение	$\bar{X}_1 \pm S$	$\bar{X}_2 \pm S$	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	p
1. Радиална абдукция	3,79 ± 0,74	4,69 ± 0,80	+0,90	7,63	<0,001
2. Улнарна абдукция	3,98 ± 0,83	4,68 ± 0,92	+0,70	9,58	<0,001
3. Общо	3,88 ± 0,78	4,69 ± 0,88	+0,81	8,61	<0,001

След завършването на кинезитерапевтичната програма силата и за двете движения нараства статистически значимо съответно с 0,90 ( $p < 0,001$ )

за радиалната абдукция и с 0,70 ( $p < 0,001$ ) за улнарната. По абсолютни стойности силата остава с около половин единица под норматива – съответно 4,69 и 4,68. Въпреки, че този показател не се възстановява до приетите за норма стойности, считаме, че за възрастните пациенти това е достатъчна сила да се самообслужват с травмираната ръка. Както подчертават Rendall, H (1978) и Daniels, J.(1980) при възрастни и стари хора е необходима и достатъчна сила по ММТ, равна на оценка 3, за да нямат сериозни проблеми в такива глобални дейности като хранене, обличане, събличане, миене и др.



Фиг. 6.

На таблица 6 и фиг.7 са показани промените в обиколката на китката и тестове за сантиметрия (Дебрунер, X., 1996), които са достатъчно информативни за функционалното състояние на пръстите.

Таблица 6. сантиметрия

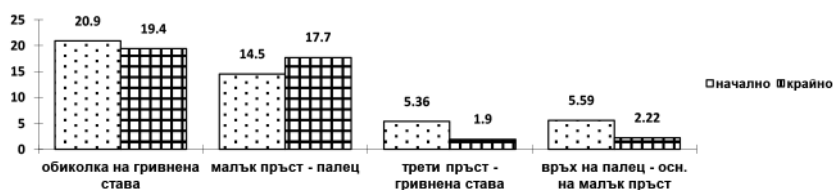
Изследване/показател	$\bar{X}_1 \pm S$	$\bar{X}_2 \pm S$	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	p	норма
1. Обиколка на гривнена става	20,90 ± 4,5	19,40 ± 3,8	- 1,50	0,84	>0,10	19,18
2. Малък пръст - палец	14,5 ± 4,2	17,7 ± 3,3	+3,2	2,95	<0,02	18,90
3. Трети пръст - гривнена става	5,36 ± 1,07	1,90 ± 1,65	- 3,46	3,03	<0,02	0
4. Палец - основа на малък пръст	5,59 ± 1,22	2,22 ± 0,66	- 3,37	2,34	<0,02	0

Вижда се, че обиколката на китката на травмираната ръка намалява с 1,50 см в края на експеримента, но разликата не е статистически значима ( $p > 0,10$ ). Това означава, че независимо от намалението на отока, обиколката остава по-голяма от тази на здравата ръка.

Тестът "малък пръст – палец" показва възможностите на пръстите на ръката да се раздалечат максимално. При началното изследване разстоянието е 14,5 см при норма на здрава ръка 18,90 см, или има намаление с 4,4 см. Това разстояние представлява дефицита за пълното разтваряне на пръстите, включително и на палеца, което се дължи на посттравматичната контрактура, предимно в метакарпо-фалангеалните стави, и на отока. В края на наблюдението разстоянието нараства статистически значимо с 3,2 см ( $p < 0,01$ ) и е по-малко само с 1,2 см от нормата.

Подобни са промените и в останалите два теста, при които се отчита тенденция за нормализиране на фините движения на пръстите на ръката. Това е особено показателно за теста "трети пръст – гривнена става", тъй като след имобилизация най-често и изразено намалява флексията в карпо-метакарпалните и интерфалангеалните стави. При последното изследване разстоянието е намаляло с 3,46 см ( $p < 0,02$ ) и се приближава до нормата, която е равна на нула.

Статистически значимо е подобрението и в последния тест "връх на палец – основа на малък пръст" – средно с 3,37 см ( $p < 0,02$ ) – фиг.7.



Фиг. 7.

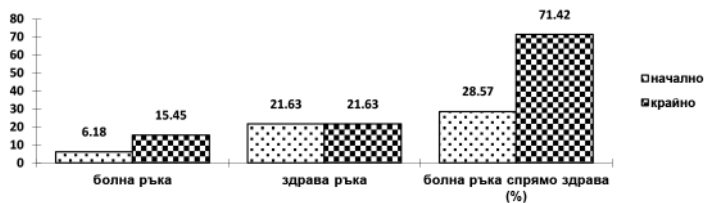
Промените в глобалната сила на пръстите на ръката са представени на таблица 7 и фиг.8.

Таблица 7. мускулна сила

Изследване/показател	$\bar{X}_1 \pm S$	$\bar{X}_2 \pm S$	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	p
1. Болна ръка	6,18 ± 1,94	15,45 ± 6,09	+9,27	6,8	<0,001
2. Здрава ръка	21,63 ± 3,84	21,63 ± 3,84	0,0	-	-
3. Болна ръка спрямо здрава (%)	28,57	71,42	+42,85	5,14	<0,001

Изходните стойности логически са много ниски – 6,18 кг. Спрямо здравата ръка тази стойност е само 28,57%, т. е. намалението е със 71,43%.

В края на експерименталното проучване силата на ръцете е нараснала с 9,27 кг ( $p < 0,001$ ) и достига 15,45 кг или 71,42% от стойностите на здравата ръка. Нарастването на силата на болната ръка е с 42,85%, но все още не е нормализирано.



Фиг. 8.

Изследването на болката посредством тристепенна скала показва следните резултати – таблица 8.

**Таблица 8.** Наличие на болка при движение (раменна става)

Изследване/ръка	$\bar{X}_1 \pm S$	$\bar{X}_2 \pm S$	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	p
1. Болна	1,63 ± 0,50	1,09 ± 0,30	- 0,54	3,85	<0,02
2. Здрава	1,36 ± 0,50	1,36 ± 0,50	0	0	0

На страната на увредата болката е по-изразена (1,63) при изходното изследване и намалява достоверно при последното изследване ( $p < 0,02$ ).



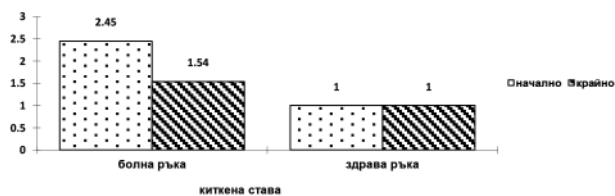
**Фиг. 9.**

Подобна е тенденцията и при киткената става – таблица 10. Тук обаче болката е значително по-изразена при изходното изследване и липсва при здравата ръка.

**Таблица 10.** Наличие на болка при движение (киткена става)

Изследване/ръка	$\bar{X}_1 \pm S$	$\bar{X}_2 \pm S$	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	t	p
1. Болна	2,45 ± 0,52	1,54 ± 0,51	- 0,91	4,55	<0,001
2. Здрава	1,00 ± 0	1,00 ± 0	0	-	-

След проведената кинезитерапевтична рехабилитация по нашата методика се установи намаление на интензитета на болката с 0,91 единици ( $p < 0,001$ ) и достига 1,54, което е само с 0,54 единици повече от здравата ръка.



**Фиг. 9.**

Тъй като възрастните пациенти не са променяли поддържащото си лечение и не са приемали обезболяващи медикаменти считаме, че намалението на интензитета на болката се дължи най-вече на приложената от нас методика на КТ.

### **ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ**

Въз основа на проведената кинезитерапевтична методика и получените резултати могат да се формулират следните изводи:

1. Приложената от нас методика на КТ при възрастни с фрактури на дисталния край на предмишницата се оказва подходяща и доведе до значително подобрене във функционалното състояние на пациентите.

2. Най-значително терапевтично повлияване се установи за обема на движение в киткената става, силата на флексорите и екстензорите в киткената става и тестовете за сантиметрия и наличие на болка, а относително по-малко се подобриха силата на ръцете и обема на движение в раменната и лакътна стави.

3. Установи се наличие на сенилни промени в здравите ръце – намален обем на движение, намалена сила, което показва необходимост при възрастни хора да се въздейства цялостно, независимо от топиката на увредата.

4. С приложената от нас методика се постигна почти пълно изравняване във функционалното състояние на болната ръка в сравнение със здравата.

5. Въз основа на резултатите и личните впечатления си позволяваме да препоръчаме експериментираната от нас методика в ежедневната амбулаторна практика.

### **Литература**

1. Банков, Ст. Мануално мускулно тестване с основи на кинезиологията и патокинезиологията, МФ, 1991.
2. Ганчев, М. Клинична ортопедия и травматология на опорно-двигателния апарат, С, ИК, КМ, 1995.
3. Дебрунер, Х. Ортопедична диагностика, С., МФ, 1996.
4. Матов, И., С. Банков – Рехабилитация при увреди на ръката, С., МФ, 1977.

# ПРОУЧВАНЕ ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА МЕТОДИКА НА КИНЕЗИТЕРАПИЯ СЪЧЕТАНА С АВТОГЕННА ТРЕНИРОВКА ПРИ НЕРВНО-ВЕГЕТАТИВНА ДИСТОНИЯ

**КОСТАДИН КОСТОВ**

KOSTADIN KOSTOV. STUDY OF THE IMPACT OF A METHODOLOGY OF COMBINED WITH AUTOGENOUS TRAINING PHYSICAL THERAPY IN NEURO- VEGETATIVE DYSTONIA

Neurovegetative dystonia (NVD ) refers to diseases whose nosological independence has not yet been established . The lack of a uniform approach to functional disorders of the autonomic visceral functions creates difficulties in determining treatment and implementation of prevention. For the treatment of patients with NVD except for medications, hormones, vitamins, dietary and psychiatric treatment (Al Vein et al., 1980 , N. A. Levenkov , 1973)it is very important to be used the methods of kinesitherapy.

*Keywords: neuro-vegetative dystonia, physical therapy, autogenous training*

## **УВОД**

В патогенезата на психосоматичните заболявания играе роля преди всичко така наречения неспецифичен срив на висшата нервна дейност (Вл. Иванов, 1981). Касае се за заболяване, чиято симптоматика не се обуславя от семантичното съдържание (смисъла) на преживените психични травми.

Ако можем да разделим моделите на психосоматичните нарушения условно на "физиологични" и "психични", в случая се касае за "физиологичен" модел: еднократните или най-често многократните психични травми (в случая може да се касае и за претоварване в резултат на усилена дейност в условията на първична или допълнително възникваща отрицателна емоционална нагласа) обикновено предизвикват задържане в кората на големите полукълба на главния мозък. Оттук нататък встъпват в действие корово-подкоровите взаимоотношения, като възниква или ирадиация или най-често положителна индукция на вегетативните подкорови центрове от процеса на подтискане. В последните случаи могат да бъдат предизвикани усилена секреция или инкреция, вазоспазъм и др. Получава се така, че при еднакви външни фактори (въздействия върху висшата нервна дейност) могат да възникнат различни заболявания.

Патогенезата на заболяването се представя на три звена: психични нарушения, изменения във вегетативната и ендокринната система и соматични разстройства. Известно е, че активиращите психиката вегетативни системи при нормални условия представляват приспособителна реакция



на организма, която води до развитие на патологични промени във вътрешните органи. Преходните психични състояния се превръщат в патогенетичен фактор на различни соматични заболявания или при наличието на резки структурни изменения в органите мишени, адаптацияните възможности на които са силно намалени, или ако тези състояния са с изключителен интензитет и продължителност. Според Н. Selye основният механизъм, по който се осъществява общият адаптационен синдром е влиянието на предния дял на хипофизата върху хормоналната дейност на надбъбречната кора, т. е. "оста" на този синдром е системата хипофиза – надбъбрек.

При тези болни се оформя картина на нарушени психо-физиологически съотношения. Разгледани като схема могат да се различат следните нива:

1. Социално-психологическо-междудличностни отношения, микро-социални въздействия.
2. Психическо (особености на личността) и моментно (актуално) психическо състояние.
3. Интегриращи церебрални системи.
4. Периферни хуморални и моторни механизми.
5. Състоянието на вътрешните органи.

При пациенти с НВД е наблюдавано по-високо ниво на тревожност, по-изразена емоционална ригидност, аутичност и достоверни, макар и слабо изразени, нарушения в социалната адаптация.

Най-силна проява на емоциите предизвиква комплексната физиологична реакция – стресът. Психичното напрежение, несполуките, страхът, провалите и чувството за опасност са най-разрушителните стресори за човека. Освен физиологични изменения, водещи до соматични заболявания те пораждаат и психични последици на емоционалната напрегнатост. Силата на органичните изменения при стреса се определят от обобщената оценка на ситуацията, а тя от своя страна е тясно свързана с мярката за отговорност на човека. Признаците на емоционалното напрежение, които се разкриват в отговорни ситуации се засилват особено в случаите, когато лисва физическо натоварване.

Невъзможността да се проявява външна активност в целенасочено действие и пренасянето на силата на активността върху вътрешното движение са едни от основните фактори, определящи вегетативните нарушения. Ето защо съществен момент при премахването на напрегнатостта и облекчаване на състоянието е обръщането на събитията, т. е. замяна на вътрешното движение с външно, като за постигането на тази цел могат да съдействат всички видове двигателни натоварвания.

Целта на лечебните занимания като велоергометрична тренировка, специални упражнения заедно с автогенен тренинг е да се нормализира

силата на процесите на възбуждане и задържане в ЦНС. Така, използвайки физическо натоварване като тонизиращ и възбуждащ стимул, създавайки умерено чувство за умора и последващо прилагане на автогенен тренинг като релаксиращ, стимулираме и тренираме точно тези процеси на организма, които му позволяват да минава от едно състояние в друго (възбуда – релаксация).

Автогенният тренинг /АТ/ е един от най-популярните и разпространени методи за релаксация.

АТ е подходящ метод за въздействие върху редица психични състояния. Той е ефективен при всички невротични психосоматични оплаквания, безсъние, безпокойство, тревожност, напрежение, неврози, депресии, сърдечно-съдови оплаквания, язви, както и при всички случаи на дистрес.

Аеробната тренировка предлага достатъчно разнообразие от упражнения, в числото на които са и популярните видове спорт. В заниманията по кинезитерапия, като форма на аеробната тренировка, се използва велоергометричната тренировка.

Специалните упражнения се определят от водещите симптоми на заболяването. Чрез тях въздействаме върху водещите симптоми и оплаквания причинени от заболяването.

**Целта** на изследването бе да се отчете ефекта от прилагането на аеробно физическо натоварване съчетано с автогенна тренировка и специални упражнения при лица с НВД.

## МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕ

*Психологически методи на изследване*

1. Българска адаптация на личностния въпросник на Х. Айзенк

Той съдържа 40 въпроса, предназначени за измерване на параметъра "невротизъм" (или "емоционалност").

*Изследване на субективното състояние*

От разпита на болния можем да получим информация за субективните оплаквания (сърцебиене, студени крайници, изпотяване, качество на съня).

*Обективни показатели на изследване*

1. Пулсова честота
2. Дихателна честота

## РЕЗУЛТАТИ

Първи пациент

**Водещи симптоми:**

1. Периферно-циркулаторни. Оплаква се от постоянно студени крайници, изтръпване, мравучкане по ръцете и ходилата.

2. Сърдечно-съдови. Оплаквания като сърцебиене, тежест на гърдите, прескачане на сърцето.

3. Равновесни оплаквания, свързани със загуба на равновесие при ходене, чувство за падане в ями по пътя.

4. Силно разстройство на съня, неприятни сънища, затруднено заспиване и недостатъчно дълбок сън, нощно изпотяване и повторни събуждания през нощта.

5. При пряк контакт със стресовите фактори получава сърцебиене и задух.

Начално изследване:

1. Личностен въпросник на Х. Айзенк

- екстра-интраверсия – (4) – I степен
- невротизъм (емоционалност) – (4) – I степен
- лъжа – (8) – норма
- психотизъм – (1) – I степен

2. Въпросник за субективните оплаквания

Общ брой на точките 132.

Краино изследване:

1. Личностен въпросник на Х. Айзенк

• екстра-интраверсия – (17) – IV степен. Повече към себе си, близо до нормата.

- невротизъм (емоционалност) – (14) – III степен (норма).
- лъжа – (8) – норма
- психотизъм – (1) – I степен (най-ниска).

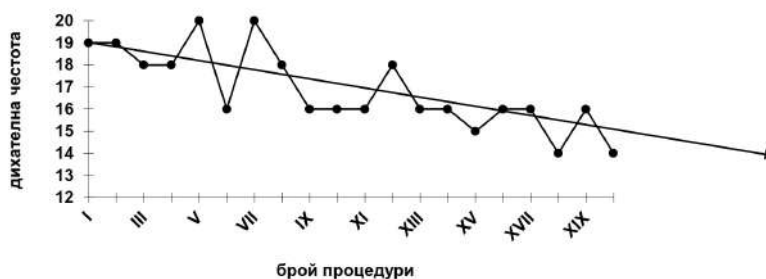
2. Въпросник за субективните оплаквания

Общ брой на точките 86.

От получените резултати се наблюдава сериозно подобрене на психо-емоционалните показатели, по-голяма резистентност на влиянието на стресовите фактори, подобряване на субективните оплаквания.

Обективни показатели

Дихателна честота по време на автогенен тренинг, измерена на 10' от сеанса.



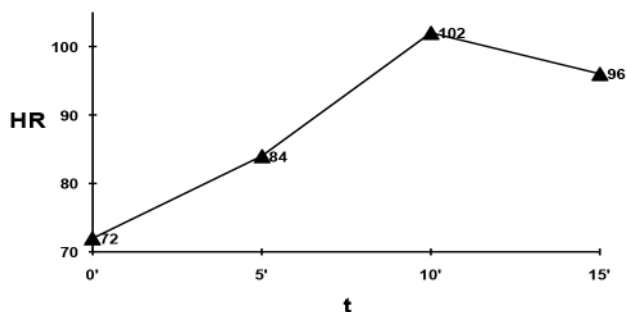
Велоергометрично натоварване – 50 Watt, 90 оборота за минута.  
Пулсова честота – между 72-102 уд./мин, с неадекватни на натоварването реакции.

(III процедура) 0' П 72 уд./мин. (изходна)

5' П 84 уд./мин

10' П 102 уд./мин

15' П 96 уд./мин



При активна почивка за 5' П HR 84 уд./мин

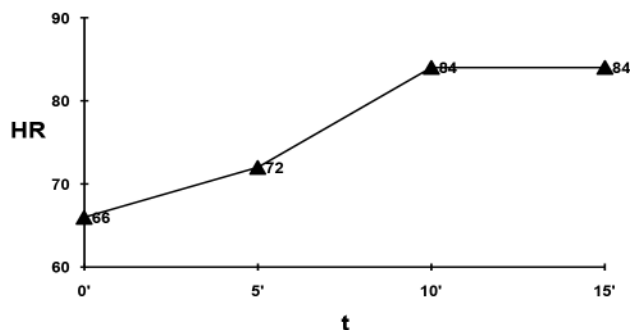
Крайно измерване: устойчив пулс, като натоварването достига 120 Watt на 90 оборота за минута.

Движение на HR:(XVII процедура) 0' П 66 уд./мин

5' П 72 уд./мин

10' П 84 уд./мин

15' П 84 уд./мин



При активна почивка за 5' П HR 72 уд./мин

**Обобщение:** Наблюдава се подобряване на общото психо-физическо състояние както на организма като цяло, така и на отделни функции като: възстанови се ритмичността на дихателните движения; подобри се равновесието и координация, липса на субективни оплаквания. Отчете се

подобряване на психо-емоционалното състояние, намаляване на тревожността и напрегнатостта.

Втори пациент

**Водещи симптоми:**

1. Периферно-циркулаторни. Студени крайници.
2. Сърдечно-съдови. Сърцебиене, чувство, че сърцето спира да работи.
3. Нощно изпотяване, безапетитие. Събуждане през нощта с голямо затруднение за повторно заспиване. Тревожен, не дълбок сън с неприятни сънища.

Измервания и анализ

1. Личностен въпросник на Х. Айзенк

Начално изследване

- екстра-интраверсия – (10) – норма
- невротизъм (емоционалност) – (17) – IV степен
- лъжа – (10) – норма
- психотизъм – (2) – I степен (норма)

Наблюдава се картината на силно емоционален индивид – нито затворен в себе си или отворен към околните, по-скоро стремеж към интраверсия. Не може да се мисли за склонност към опасно поведение. Няма симулация при отговаряне на въпросите.

Краино изследване

- екстра-интраверсия – (15) – IV степен
- невротизъм (емоционалност) – (13) – III степен
- психотизъм – (2) – I степен (норма)

По отношение на екстра-интраверсия се наблюдава човек в границите на нормата и по-скоро норма към екстраверсия. Невротизъм в границите на нормата, средна емоционалност. Непроменен показател за психотизъм.

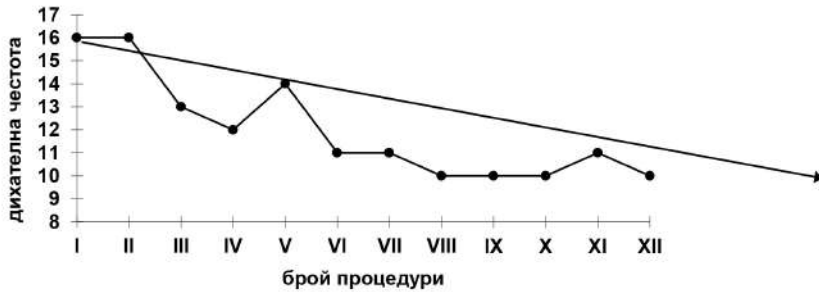
2. Въпросник за субективните оплаквания

Начално изследване: Общ брой на точките 167.

Краино изследване: Общ брой на точките 128.

Наблюдава се намаляване на интензитета на субективните оплаквания. Подобряване на психо-емоционалния тонус. Повишаване увереността и доверието в себе си.

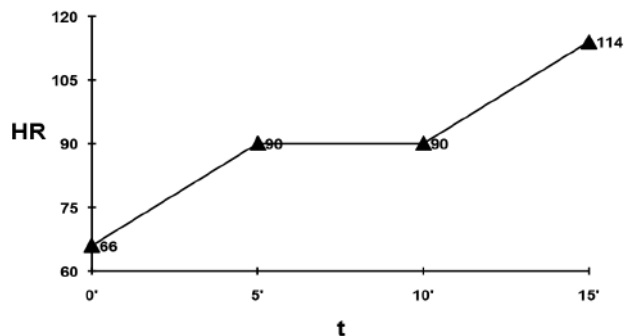
Дихателна честота, измерена на 10' по време на сеанса автогенен тренинг



Велоергометрично натоварване – 100 Watt – 90 оборота за минута.  
 Ускоряването на пулсовата честота се характеризира със скокове (повече от 6 уд./мин.), неадекватни на натоварването.

(II процедура) 0' П 66 уд./мин (изходна)  
 5' П 90 уд./мин  
 10' П 90 уд./мин  
 15' П 114 уд./мин

10'  $\boxtimes$  90 уд./мин.  
 15'  $\boxtimes$  114 уд./мин.



При активна почивка 5' П HR 77 уд./мин.

## ИЗВОДИ

И при двамата болни нараства физическата работоспособност и се увеличава пределната работна мощност. Сърдечно-съдовата система реагира на натоварването по-икономично, по-бързо се извършват възстановителните процеси. Наблюдава се адаптиране на сърдечно-съдовата и дихателната система към натоварването и способността за увеличаване на

границата на функционалните възможности. Дихателната система реагира по-икономично (по-малко дихателни движения) към натоварването, което означава по-ефективно дишане.

Установява се балансиране на процесите на възбуждане и релаксация, елиминира се надпределното задържане в кората на главния мозък. Централната и вегетативната нервна система, както и другите органи и системи на веригата (сърдечно-съдова, дихателна, жлези с вътрешна секреция) реагират адекватно в съответствие с моментното състояние и конкретната ситуация, в която се намира индивида – това е адекватна реакция при възбуда и релаксация (отпускане).

При пациентите се създава усет за комфорт, което се дължи на намаляване до елиминиране интензитета на субективните оплаквания.

В психологически план се установява намаляване на тревожността, създава се емоционална стабилност, намалява чувството за страх.

#### **Литература**

1. Георгиев М. – Функционални състояния (Методологични проблеми, Диференциални характеристики, Методи за възстановяване, Методи за диагностика) – София, 1995..
2. Христозов Х. – Ръководство по психиатрия – МФ, София, 1988.
3. Хаджиев Д. И. – Учебник по нервни болести – МФ.
4. Психология – бр. 51,1984, година XII – Орган на Дружеството на психолозите в България, колективен член на СНР.

# ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛИТЕ ЗА ФИЗИЧЕСКА И ТЕХНИЧЕСКА ГОДНОСТ НА ВОЛЕЙБОЛИСТКИ ОТ СПОРТНИТЕ УЧИЛИЩА

МИНА АНТОНОВА

*Софийски университет „Св. Климент Охридски“*

MINA ANTONOVA. RELATIONSHIPS BETWEEN INDICATORS OF PHYSICAL AND TECHNICAL FITNESS OF GIRL'S VOLLEYBALL PLAYERS FROM SPORTS SCHOOLS

**Abstract:** The control over the physical preparedness and the technical skills of volleyball athletes is crucial to determine the effect of training – training work. The optimum level of physical abilities and the performance of techniques are directly dependent. They are important for proper overmastering and implementing the elements of volleyball technique in game situations.

**Key words:** volleyball, physical abilities, technique

В актуалната проблематика на волейбола, с особена важност се откроява потребността от научно обосновано управление на тренировъчния процес при подрастващите. Планирането на тренировъчните средства и методи, обемът и степента на натоварване трябва да се основават на възрастовите закономерности в развитието на състезателите [5].

„Системните занимания оказват положително въздействие върху дееспособността, както от обща, така и от специална работоспособност, което се дължи най-вече на формите, специфичните техники и упражнения“ [2].

В общ план, волейболната игра „... се характеризира с висока динамичност и вариативност на движенията, което поставя големи изисквания, както към физическата, така и към технико-тактическата и психологическа подготвеност на играчите“ [3].

Контролът върху нивото на развитие на основните двигателни качества, позволява на треньорите да оптимизират учебно-тренировъчния процес с цел по-ефективна работа [4].

Целта на изследването е да се определи силата на зависимостите между основни елементи от волейболната техника и някои физически качества, свързани с тях.

Обект на изследване са: 15–17 годишни волейболистки, ученички в спортни училища.

Предмет на изследване са: физическите показатели, свързани с волейболната игра и елементи от волейболната техника.



В изследването са включени 42 волейболистки, ученички в спортни училища, на възраст 15 – 17 години.

Момичетата са тествани еднократно. Снети са следните показатели:

**Таблица 1**

№	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕРНИ ЕДИНИЦИ	ТОЧНОСТ НА ИЗМЕРВАНЕ	ПОСОКА НА НАРАСТВАНЕ
1	Вертикален отскок от място (2 ръце)	см	0,01	+
2	Вертикален отскок след засилване (1 ръка)	см	0,01	+
3	Совалково бягане	сек.	0,01	-
4	Скоростна издръжливост	сек.	0,01	-
5	Подаване с 2 ръце отгоре в цел	брой	1	+
6	Подаване с две ръце отдолу в цел	брой	1	+
7	Начален удар в цел	брой	1	+
8	Забиване в цел	брой	1	+

Характерът на връзките и степента на зависимост между изследваните показатели се определя чрез коефициента на Пирсън ( $r$ ), за обикновени и линейни по вид, количествено изброими признаци. За значими ще се приемат връзките при гранична стойност на коефициента на корелация ( $r=0,310$ ) според броя на изследваните лица ( $n=42$ ) и  $Pt > 95\%$ .

Силата на корелационните зависимости има следните гранични стойности:

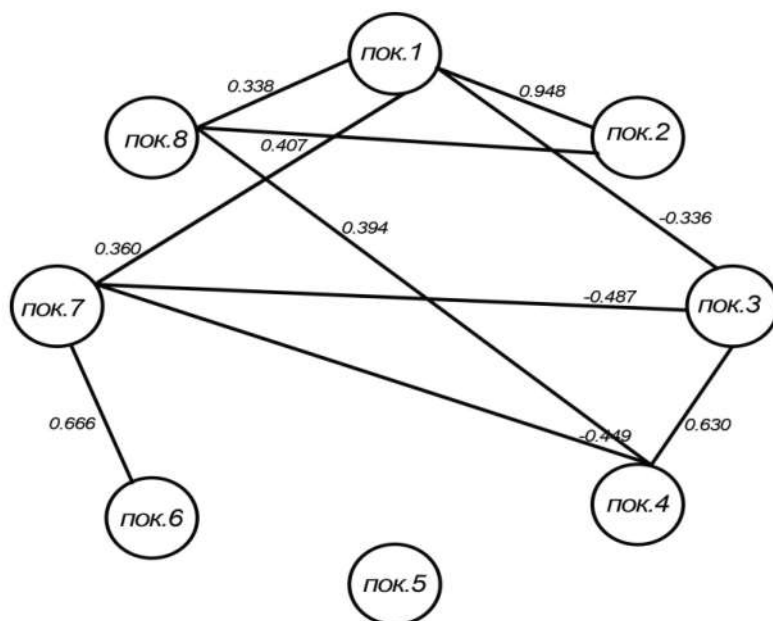
- от 0 до 0,3 – слаба зависимост
- от 0,3 до 0,5 – умерена зависимост
- от 0,5 до 0,7 – значима зависимост
- от 0,7 до 0,9 – голяма зависимост
- над 0,9 – много голяма зависимост

**Таблица 2**

	Показател № 1	Показател № 2	Показател № 3	Показател № 4	Показател № 5	Показател № 6	Показател № 7	Показател № 8
Пок. № 1	1							
Пок. № 2	0,948	1						
Пок. № 3	-0,336	-0,298	1					
Пок. № 4	0,172	0,234	0,630	1				
Пок. № 5	-0,072	-0,060	0,388	0,281	1			
Пок. № 6	-0,064	-0,017	0,191	0,145	0,330	1		
Пок. № 7	0,360	0,318	-0,487	-0,449	-0,045	0,666	1	
Пок. № 8	0,338	0,407	0,034	0,394	0,120	0,172	0,245	1

Анализът на резултатите показва, че броят на значимите връзки е 12.

С най-голямо тегло е връзката между първи и втори показател. Това са „вертикален отскок от място – докосване с две ръце“ (показател № 1) и „вертикален отскок след засилване – докосване с една ръка (показател № 2) –  $r = 0,948$ . Връзката е с много голяма зависимост. Напълно допустимо е да има толкова висока корелация, предвид характера и структурата на изпълнение на движенията и прилагането им по време на игра. Тези два показателя максимално се доближават до елементите – блокада и забиване.



Фигура 1

Зависимост има между показател „Совалково бягане“ (№ 3) и скоковите възможности на волейболистките (№ 1) –  $r = -0,336$ . Според получените стойности, при увеличаване на скоростта на придвижване ще се повиши отскока на волейболистките.

Корелация със значима зависимост има между показатели № 3 и № 4 („совалково бягане“ и „скоростна издръжливост“) –  $r = 0,630$ .

От връзките между физическите и техническите показатели, с най-голяма стойност е тази между вертикалния отскок – докосване с една ръка (показател № 2) и забиването (показател № 8). Тези две движения, по динамична структура, са идентични ( $r = 0,407$ ). Стойностите ги определят като корелации със значима зависимост.

Интересна е и зависимостта получена при бързината на придвижване по игрището под различна форма (показатели № 3 и № 4), която има отношение с началния удар.

Като цяло, скоростните придвижвания са от изключително значение, за изпълнението на отделните елементи. Стойностите при анализа показват, че с намаляване на времето за придвижване по игрището ще се увеличи успеваемостта при изпълнението на начален удар ( $r = -0,487$  и  $r = -0,449$ ).

Много малко значими зависимости са получени между самите технически показатели. Като най-силна може да се определи връзката между подаването с две ръце отдолу (показател № 6) и началният удар (показател № 7). Корелацията е значима –  $r = 0,666$ .

На базата на получените стойности и извършеният анализ могат да се обобщят следните изводи:

1. Почти всички показатели, които определя физическата дееспособност влизат

в корелация помежду си.

2. Най-силна връзка имат двата показателя за определяне взривната сила на

долните крайници – вертикален отскок от място и след засилване.

3. Бързината на придвижване по игрището и свързаната с нея издръжливост са показателите (от групата на физическите показатели), които имат най-силни зависимости с изпълнението на изследваните волейболни технически похвати.

Получени са много малко връзки между техническите показатели. Единствено подаването на топката с две ръце отдолу има значима връзка и то с изпълнението на начален удар в цел. Следователно, подобрявайки уменията за подаване, ще се подобри уменията за насочване на началния удар в различни зони на игралното поле.

### Литература

- [1] Дамянова, Р., В. Гилова, „Статистически методи в спорта“, ръководство за студентите от бакалавърска степен на НСА; София, 2000.
- [2] Димитров, Т. „Спортното катерене във ВУ като средство за подобряване на физическата дееспособност“: Дисертация; София, 2015.
- [3] Желязков, Цв.; „Основи на спортната тренировка“; НСА ПРЕС; София, 1998.
- [4] Цървов, К.; Иванов, И.; Овчаров, С.; „Изследване върху физическата и технико-тактическата подготвеност на най-добрите 15-годишни български баскетболисти“; СН; изв. бр. 2, 2004.
- [5] Чакървов, Т.; Митев, Г.: „Единна програма по волейбол“; ЦС на БСФС; София, 1987.

# СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ И ОЦЕНКА НА ТЕНДЕНЦИИТЕ НА „КАТАМЕ УАДЗА“

НИКОЛИНА ДИМИТРОВА

*Национална спортна академия „Васил Левски“*

DIMITROVA NIKOLINA. COMPARATIVE ANALYSIS OF THE TRENDS IN KATA WAZA NATIONAL SPORTS ACADEMY “VASSIL LEVSKI”

Abstract

Opportunities for increasing the effectiveness of Katame waza techniques implies adequate changes and stimulate action in attacking ground. Therefore, special interest, regardless of individual characteristics to reveal general trends of relevance and effectiveness.

*Keywords: Techniques; effectiveness; Katame waza*

Динамичните процеси в развитието на спорта като цяло, оставят своя отпечатък и върху джудо спорта. Днес, все по-често, на спорта джудо се гледа, като на спорт допринасящ за хармоничното развитие на личността, средство и метод за нейното физическо укрепване; спорт, в който високото спортно майсторство зависи от физическите и психически качества, техническото майсторство, тактическото умение и знанията на джудиста.

Спецификата на спорта Джудо, в своята същност, е вид борба (двуборство). Стремешът за победа е предпоставка за усъвършенстване на стратегията и тактиката. Възможността им за прилагането зависи от теоретико-практическите знания и умения на джудиста; от неговия спортен стил, навици; от умението му да използва възможностите за достигане на стратегическата цел.

Спортно-техническото майсторство на джудиста (по Кудо [1, 2]) може да се разгледа като съставено от основна и специална **част**.

Към първата се отнасят стойките, придвижванията, начините за падане, т. е. тези технически прийоми, които сами по себе си не решават въпроса за постигане на победата, но са необходима основа за изграждането на специална **техника**. [3]

Специалните техники се делят на две големи групи:

1. Техники на хвърляне от стойка (*Наге уагза*)

2. Техники на контролиране (*Катаме уагза*) от партер (*Не уагза*), които биват:

- Техники на задържане (*Осае коми уагза*);
- Техники на задушаване (*Шиме уагза*);
- Ключове (*Кансецу уагза*)

Основното ударение, както при традиционното, така и при модерното джудо, е върху хвърлянето. Практиката обаче показва, че на международни турнири, когато силите са изравнени, често пъти победата се извоюва и с техники в партер.

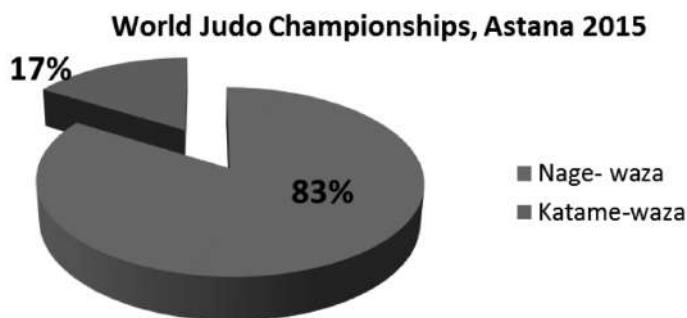
Настоящото изследване има за **цел** да разкрие: значението на джудо техниките – *Катаме уагза*, като анализира тяхното приложение, ефективност и тенденция по време на международни състезания от най-висок ранг.

Ето защо е необходимо да се формулират и следните въпроси:

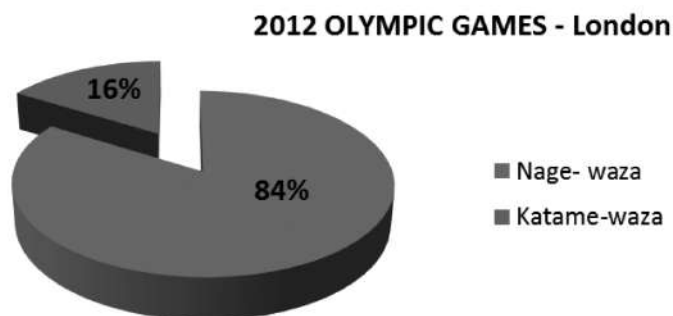
1. До колко често съвременните елитни състезатели се възползват от възможността за победа в партер и с кои *Катаме уагза* техники?

2. Има ли някакви разлики между честотата на използване на *Катаме уагза* техниките при мъжете и жените?

**Обект** на изследването са различни техники на контролиране (*Катаме уагза*) и по-специално, използвани по време на състезания от най-висок ранг: Олимпийските игри в Лондон 2012 г. и Световното първенство в Астана 2015 г.



Фиг. 1. Съотношение на времето партер-стойка, Астана 2015



Фиг. 2. Съотношение на времето партер-стойка, Лондон 2015

Най-висок е процентът, от всички оценки по време на големи първенства, от хвърляне от стойка, докато оценките от *He yagza* са едва малко над 15%, съответно: 17% в Астана и 16% в Лондон (фиг. 1 и фиг. 2)

Това е приблизителното съотношение на времето в партер спрямо това в стойка.

Таблицы 1 и 2 показват резултатите групирани по видове „*Катаме yagza*“, съответно за жени и мъже.

Таблица 1

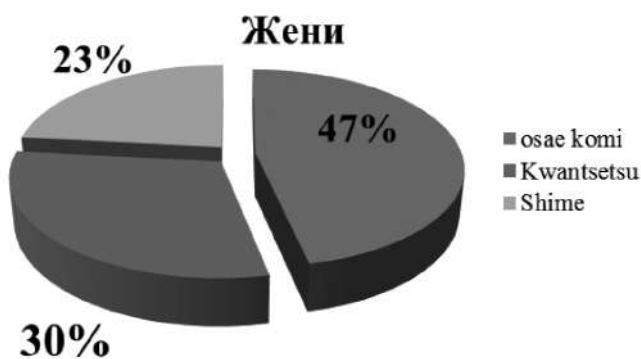
Жени		
Family	№	%
osae komi	14	47
Kwantsetsu	9	30
Shime	7	23
	30	

Таблица 2

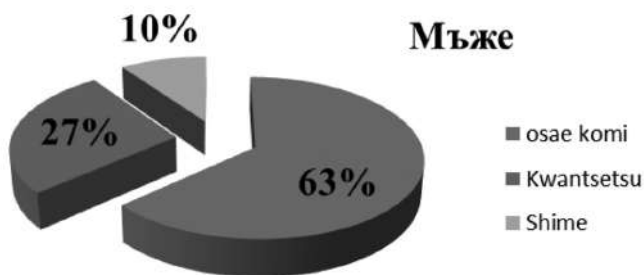
Мъже		
Family	№	%
osae komi	26	63
Kwantsetsu	11	27
Shime	4	10
	41	

От всички оценки в партер, задържанията са съответно: 47% при жените и 63% при мъжете; ключовете и техниките на пристягане, взети заедно са едва: 37% при мъжете и 53% при жените.

Процентното съотношение е илюстрирано графично. (фиг. 3 и фиг. 4.)



Фиг. 3



Фиг. 4

В таблица 1 и 2 са представени данните за честотата на използваните техники от *Nage waza* по време на Олимпийските игри в Лондон, съответно за мъже и жени.

Таблица 1

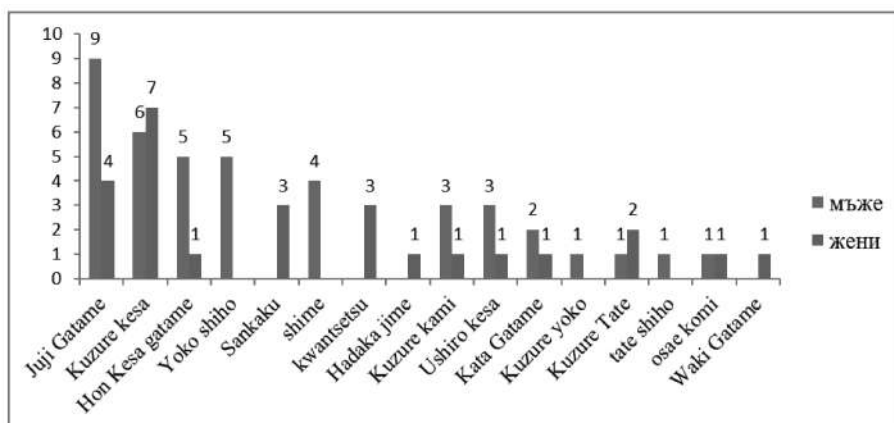
NE WAZA техники – мъже						
Family	Technics	Nothing	Yuko	Waza ari	Ippon	общо
Kwantsetsu	Juji Gatame				9	9
Osae komi	Kuzure kesa		1	1	4	6
Osae komi	Hon Kesa gatame	3	1		1	5
Osae komi	Yoko shiho				5	5
Shime	Shime				4	4
Osae komi	Kuzure kami			1	2	3
Osae komi	Ushiro kesa			2	1	3
Kwantsetsu	Kata Gatame				2	2
Osae komi	Kuzure yoko			1		1
Osae komi	Kuzure Tate				1	1
Osae komi	Tate shiho				1	1
Osae komi	Osae komi			1		1
			2	6	30	41

Таблица 2

NE WAZA техники – жени					
Family	Technics	Yuko	Waza ari	Ippon	TOTAL
Osae komi	Kuzure kesa		1	6	7
Kwantsetsu	Juji Gatame			4	4
Kwantsetsu	Kwantsetsu			3	3
Shime	Sankaku			3	3
Osae komi	Kuzure Tate			2	2
Shime	Hadaka jime			1	1
Osae komi	Hon Kesa gatame			1	1

Osae komi	Kami Shiho			1	1
Kwantsetsu	Kata Gatame			1	1
Osae komi	Kuzure kami	1			1
Osae komi	Tate shiho		1		
Osae komi	Ushiro kesa			1	1
Kwantsetsu	Waki Gatame			1	1
		1	2	27	30

Честотата и съотношенията на различните партерни техники, използвани от мъже и жени, са илюстрирани графично. (фиг 5)



Фиг. 5

Наблюдава се статистически-значима висока ефективност при мъжете в *Кансецу уагза* на Juji Gatame техниката – 22%; при *Осае коми уагза* това е Kuzure Kesa gatame – 12%, а при различните видове *Шиме уагза* – 10%.

При използването на техниките *Осае коми уагза*, като средство за постигане на победа, джудистите се оказват по-резултатни в сравнение с джудистките. Техниките от типа на четирипосочните задържания – *Йоко шихо гатаме* и *Тате шихо-гатаме* са предпочитани, преди всичко, от мъжете. Няма значими разлики между честотата на изпълнение на техниките *Осае коми уагза* между мъже и жени при Kuzure-kesa-gatame – *Изменено напречно задържане*.

Техниките на пристягане са в съотношение 2:1 в полза на жените, чието превъзходство е в техниките на пристягане без дреха.

### ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ:

1. Общата ефективност, която е резултат от *Nage waza* техники, като средство за постигане на победа по време на Олимпийските игри в Лон-



дон и Световното първенство в Астана 2015 г., значително надхвърля тези от *Katame-waza*.

Голяма част от състезателите по джудо подценяват ефективността на партерните техники и те не са предпочитано средство за постигане на победа.

2. Очертават се, както общи закономерности, така и междуполови различия и предпочитания по отношение на отделни *Катаме уагза* техники, например: установи се, че състезателите по джудо са най-активни, при използването на техниката *Juji Gatame*, в сравнение с жените, при които, с най-голям ефект е *Kuzure Kesa gatame*.

3. Независимо от оценката на приложимостта и ефективността на отделните *Катаме уагза* техники в джудо, усъвършенстването на учебно-тренировъчния процес, изисква и задължава – да се обърне специално внимание и да се направи задълбочен анализ на причините за по-рядко използваните прийоми в партер.

4. Възможности за увеличаване на ефективността на *Катаме уагза* техниките предполага, изисква и задължава да се направят адекватни промени и да се стимулират спортистите за предприемане на атакуващи действия в партер. Ето защо, особен интерес пораждат *Катаме уагза* техниките, независимо от индивидуалните особености на всеки джудист, като целта е да се разкрият общите тенденции за приложимостта и ефективността им.

#### Литература

1. Коблев, Я., М. Рубанов, В. Невзоров, *Борьба дзюдо*. Москва, Физкультура и спорт, 1987.
2. Мацумато, К., О. Дайго, *Кодокан джудо*; МФ, С., 1970.
3. Прокопов, Е., А. Янева, А. Влахов. Специфика и структура на техническия арсенал на съвременното спортно джудо, сп. *Джудо*, бр.5, с. 18, С., 2003.  
<http://www.eju.net>

# ВАРИАТИВНОСТ ПРИ КООРДИНАЦИОННИТЕ СПОСОБНОСТИ НА 13–15-ГОДИШНИ ВОЛЕЙБОЛИСТИ

**ПЕТЪР КОЛЕВ, ГЕОРГИ БОЖИЛОВ**

*Департамент по спорт, Софийски университет „Св. Климент Охридски“*

PETAR KOLEV, GEORGI BOGILOV. VARIABILITY COORDINATION ABILITIES OF 13–15 YEARS VOLLEYBALL PLAYERS

Coordination abilities (CA) are part of the motor abilities of the human being and are an important component of his physical abilities. They, like the rest of his abilities develop under the influence of three main factors that are the engine of human development, namely genotypic, phenotypic and social factors. Volleyball sets high requirements regarding coordination to all who practice it. It is one of the sports characterized by increased coordination complexity of physical activity. It is very important to take into account the age characteristics in the development of CA and also to look for new methods and means to improve the process.

*Keywords: volleyball, coordination abilities, boys, motor activity, age characteristics*

Спортната дейност е тясно свързана с усвояването и усъвършенстването на сложни по структура произволни движения, които много често се изпълняват в необичайни за човека условия. Огромно е разнообразието от движения. Те са резултат от еволюцията на двигателния апарат на човека и способността му за приспособяване. Представяват целенасочени действия, които в своята съвкупност осигуряват ефективността на нервно-мускулното усилие, за решаване на различни двигателни задачи. [5]

Координационните способности (КС) са част от двигателната култура и са важен компонент на физическата дееспособност. Характеризират се като относително обобщени качества при протичането на специфични процеси за регулиране на движението. Този вид способности играят съществена роля и са важна предпоставка за бързото и адекватно усвояване на нови движения със сложен характер, за изграждане на трайни умения и навици.

КС дават възможност за извършване на целенасочени и точни двигателни действия – във всекидневието, трудовата дейност, спорта и др. В областта на спорта е от особено значение развитието и усъвършенстването на КС, особено при работа с подрастващи (с деца). От това зависи успешното изграждане и развитие на двигателните способности на индивида.

Двигателната култура, част от която е КС, е предпоставка за бъдещи високи постижения в областта на спорта [12]. Това становище е застъпено и в работите на редица автори и спортни специалисти.

Координационните способности на човека се развиват под въздействие на трите основни фактора – двигател на еволюцията при човека, а именно генотипния, фенотипния и социален фактор.

В онтогенезата на човек, системата за управление на движенията първоначално се изгражда под въздействието на генотипния фактор. Двигателната координация, като функция на централната нервна система, според редица изследвания, е в голяма степен генетически обусловена. [7] В този смисъл, много автори предлагат координацията на движенията да се разглежда като конституционално качество, на което не е възможно да се повлияе или се повлиява само в незначителна степен.

Координационните способности са генетично лимитирано и комплексно двигателно качество, което е основен фактор за управление на спортната дейност. [10]

Вл. Лях, Е. Садовски, Зб. Витковски (2004) считат, че възрастта от 5 до 7 години е най-благоприятният период за развитие на координационните способности.

От 7 до 12 години, целенасочената тренировка дава втори по ефективност резултат. От 12 до 15 години, ефектът от тренировъчното въздействие е по-малък, но все пак няма основание да се твърди, че в този и в по-следващия 15 – 18-годишен период, процесът на подобряването им се прекратява. [11]

Тези и редица други изследвания (В. Филипович, 1973; В. Носек, К. Момировиќ, 1979; К. Мекота, 1984 и др.) показват, че способността на човек да овладява нови двигателни умения се развива само до определен момент. Апогеят е предпубертетния.

Системата за управление на движенията се развива и под влияние на социалния фактор – въздействието на средата. Особено важен фактор в това отношение са педагогическите въздействия и уроците по физическо възпитание, както и извънурочните тренировъчни занимания по вид спорт. Обучението на учениците в спортно-технически умения е информационен процес, при който се запаметяват нови програми за управление на движенията. Така, към генетично заложените се добавят допълнителни програми, чрез които се осъществява управлението на нови движения от двигателната дейност на съответния вид спорт. Колкото по-богат е арсеналът от програми за управление и регулиране, толкова по-устойчива е системата на управление спрямо разнообразните и изменящи се условия на средата.

Усъвършенстването на системата за управление на движенията, чрез двигателно обучение, засяга само функционалната страна без да променя структурата на системата, т.е. проявява се в качеството на самообучаваща се кибернетична система. Следователно, чрез обучението се

развиват генетично заложените координационни способности, които са функционални свойства на системата на управление на движенията. С други думи, двигателното обучение има не само образователен характер, но същевременно представлява и развиващо обучение, възпитаващо координационните способности. [5]

Волейболът поставя високи изисквания при овладяването на координационните способности, от гледна точка на техниката и тактиката на играта, както и необходимостта от високо ниво на развитие на двигателните качества. Той е един от спортовете, който се отличава с повишена координационна сложност на двигателната дейност. Ограничените пространствено-времеви характеристики, бързото и неспецифично по характер докосване до топката, сложните движения с ацикличен характер, неповтаряемостта на игровите ситуации, срещата на две тела в безопорно състояние /летеж/ са само част от характеристиките на играта, които формират тези високи изисквания.

В последните години все повече се говори за координационните способности като част от подготовката на спортиста. Този тип подготовка е от особено значение за спортните игри, в това число и за волейбола. Спецификата на играта предопределя, обучението при нея да започне около 9 – 10-годишна възраст. Много от техническите елементи и техните разновидности са изключително сложни в координационно отношение, което налага тяхното изучаване и усъвършенстване да се извършва в периода до 15 – 16 години. Това от своя страна изисква развитието и поддържането на високо ниво на КС в тази възраст. В този ред на мисли, от изключително важно значение е да се познаят възрастовите особености в развитието на КС, както и да се търсят нови методи и средства за подобряване на този процес.

Казаното до тук определи **целта** на изследването: да се проследи вариативността в развитието на координационните способности на 13 – 15-годишни волейболисти.

**Задачи** на изследването:

1. Установяване нивото на КС на 13 – 15-годишни момчета, трениращи волейбол.

2. Извършване на сравнителен анализ между показателите от първото и второто

тестиране, направени в началото и в края на изследването.

## **МЕТОДИКА**

**Предмет** на изследването е спортно-педагогическият процес на развиване на координационните способности на 13 – 15-годишни волейболисти.

**Обект** на изследването са координационните способности на момчета с възрастова граница 13 – 15 години.

**Обхват** на изследването са 12 състезатели от волейболния отбор на „ВК Софийски университет“ (родени в периода януари 2000 г. – декември 2001 г.)

Изследването е проведено в периода м. септември – юни на спортно-състезателната 2014 – 2015 година.

В тренировъчната методика на изследваната група използваме разработена от нас тренировъчна програма. В нея, наред с традиционните, приоритетно използваме и средства насочени към развитие и усъвършенстване на КС. Тренировъчният процес е предварително структуриран и планиран. Планирането обхваща различните периоди в подготовката. (виж Таблица 1)

**Таблица 1.** Структуриране на тренировъчния процес

Спортно-състезателна година				
Периоди - Мезоцикли	Общо - подготвителен	Специално - подготвителен	Предсъстезателен	Състезателен
Седмични Микроцикли	6	16	8	12
Тренировъчни занимания	32	64	24	48
Тренировъчни часове	64	128	48	96

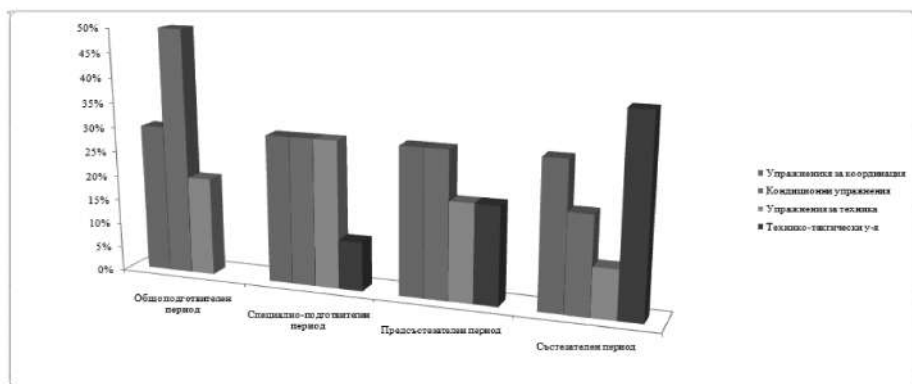
Периодите са взаимно свързани и подчинени на целта, а именно – повдигане нивото на координационните способности и двигателни възможности, както и повишаване нивото на техническа подготовка, тактически познания и игрова ефективност.

Определящите фактори при структурирането на тренировъчния процес и определяне съдържанието на работата са:

- възрастовите особености на подрастващите;
- особеностите на играта при съответната възрастова група;
- спортния календар;

На *фиг. 1* в графичен вид е представено процентното съдържание на основните групи тренировъчни средства, заложи в експерименталната методика на работа с подрастващите волейболисти. Условно тези групи са разделени на:

- упражнения за развитие на КС;
- кондиционни упражнения;
- упражнения за подобряване на техниката на играта;
- тактико-технически упражнения.



**Фиг. 1.** Процентно съдържание на основните групи тренировъчни средства през различните периоди на подготовка

За установяване нивото на изследваните признаци е използвана тестова батерия, включваща 14 показателя. (виж Таблица 2)

**Таблица 2.** Тестова батерия

№	Показатели	Мерни единици
1.	Ротационна проба 1 (време)	s
2.	Ротационна проба 1 (отклонение)	sm
3.	Ротационна проба 2 (време)	s
4.	Ротационна проба 2 (отклонение)	sm
5.	Хвърляне на тенис топка в цел с дясна ръка	брой
6.	Хвърляне на тенис топка в цел с лява ръка	брой
7.	Удари по хоризонтални плочи	бр./s
8.	Неритмични удари	бр./s
9.	Подскоци в 12 квадрата – вариант 1	бр./s
10.	Подскоци в 12 квадрата – вариант 2	бр./s
11.	Тепинг тест с удобна ръка	бр./s
12.	Тепинг тест с неудобна ръка	бр./s
13.	Провиране и прескачане	s
14.	3 кълбета напред и 3 назад	s

Методите на изследване са:

1. Информационно проучване.
2. Спортно – педагогически експеримент.
3. Математико-статистически методи.
  - вариационен анализ;
  - сравнителен анализ

## АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Данните от изследваните показатели са анализирани по три направления:

1. Определяне на еднородността на изследваната група при първо и второ тестване.

2. Сравняване на резултатите, постигнати по изследваните показатели от двете тествания.

3. Изследване на нормалното разпределение на променливите.

Получените резултати от тестванията са представени в *Таблицы 3 и 4*.

От информацията, която носи коефициента на вариация –  $V$  % става ясно, че при първото тестване, групата от волейболисти се проявява като еднородна, само по два от изследваните показатели (№ 12 – работоспособност на неудобната ръка и № 14 – владеене на тялото във времето и пространството). Стойностите на коефициента на вариация са съответно –  $V = 5,66$  % и  $V = 11,82$  %.

По осем от показателите, носещи информация за КС, групата се проявява като сравнително еднородна. Това са показатели № 1 и 3, свързани с функциите на вестибуларния апарат (придвижване по права линия със закрити очи, преди и след третиране с външен дразнител /измерва се времето за придвижване/),  $V = 16,28$  % и  $V = 18,69$  %.

Показатели № 7 и 8, които са свързани с ритмиката и концентрацията на внимание, съответно  $V = 19,41$  %,  $V = 28,03$  %. Показатели № 9 и 10 – подскоци в 12 квадрата, 1-и и 2-ри вариант, които характеризират КС за ориентация в пространството, са съответно с коефициенти  $V = 15,11$  % и  $V = 14,31$  %.

Сравнително еднородна е групата по показател № 12, характеризиращ работоспособността на удобната ръка  $V = 14,9$  % и по показател № 13 (владеене на тялото във времето и пространството), където  $V = 14,66$  %.

По четири от изследваните показатели групата е силно нееднородна. Два от тях касаят функциите на вестибуларния апарат (отклонение при движение по права линия без зрителен контрол преди и след третиране с външен дразнител), съответно  $V = 81,63$  % и  $V = 108,4$  %. Външният дразнител при този тест се проявява в извършване на ротация на тялото 10 оборота с приготвен за целта уред. Нееднородност  $V = 59,29$  % и  $V = 108,8$  % отчитаме при показатели № 5 и 6. Те характеризират КС за точността на изследваните – с лява и дясна ръка.

**Таблица 3.** Вариационен анализ на КС на 13–15-годишни волейболисти – 1-во тестиране

№	Показатели	n	Xmin	Xmax	R	X	S	V	As	Ex
1.	Ротационна проба 1 (s)	12	3,24	5,71	2,47	4,3	0,7	16,28	0,32	0,12
2.	Ротационна проба 1 (sm)	12	0	30	30	9,58	7,82	81,63	1,53	4,06
3.	Ротационна проба 2 (s)	12	3,56	6,32	2,76	4,44	0,83	18,69	1,26	1,14
4.	Ротационна проба 2 (sm)	12	10	320	310	81,67	88,53	108,4	2,02	4,56
5.	Тенис топка дясна ръка (бр.)	12	1	5	4	3,17	1,85	59,29	-0,18	-2,06
6.	Тенис топка лява ръка (бр.)	12	0	2	2	0,92	0,99	108,8	0,19	-2,25
7.	Хоризонтални плочи (бр/s)	12	98	190	92	149,2	28,96	19,41	-0,28	-0,92
8.	Неритмични удари (бр.)	12	4	11	7	7,67	2,15	28,03	-0,14	-0,82
9.	Подскоци 12 к-та 1 в-т (s)	12	10,35	17,03	6,68	12,44	1,88	15,11	1,54	2,45
10.	Подскоци 12 к-та 2 в-т (s)	12	16,77	28,66	11,89	21,04	3,01	14,31	1,41	3,35
11.	Тепинг тест удобна ръка (бр.)	12	117	222	105	179,3	26,72	14,9	-0,86	2,05
12.	Тепинг тест неудобна ръка (бр)	12	141	177	36	160,1	9,06	5,66	-0,22	1,35
13.	Прескок и провиране (s)	12	14,82	21,78	6,96	17,6	2,58	14,66	0,56	-1,23
14.	3 + 3 кълбета (s)	12	8,4	12,74	4,34	11,17	1,32	11,82	-0,83	0,14

**Таблица 4.** Вариационен анализ на КС на 13–15-годишни волейболисти – 2-ро тестиране

№	Показатели	n	Xmin	Xmax	R	X	S	V	As	Ex
1.	Ротационна проба 1 (s)	12	1,19	4	2,81	2,5	0,88	35,2	0,32	-0,85
2.	Ротационна проба 1 (sm.)	12	0	50	50	22,92	16,58	72,34	0,58	-0,79
3.	Ротационна проба 2 (s)	12	2,43	7,06	4,63	3,89	1,39	35,73	1,18	1,08
4.	Ротационна проба 2 (sm)	12	0	250	250	57,5	68,9	119,8	2,23	5,78
5.	Тенис топка дясна ръка (бр.)	12	3	7	4	4,33	1,3	30	0,74	-0,12
6.	Тенис топка лява ръка (бр.)	12	0	4	4	2	1,13	56,5	0	-0,34
7.	Хоризонтални плочи (бр/s)	12	164	382	218	226,4	54,38	24,02	2,31	6,9
8.	Неритмични удари (бр.)	12	8	15	9	11,92	2,61	4,79	-0,3	-1,19
9.	Подскоци 12 к-та 1 в-т (s)	12	9,76	13,32	3,56	11,5	1,37	11,84	-0,19	-1,9
10.	Подскоци 12 к-та 2 в-т (s)	12	12,51	21,84	9,33	17,52	2,95	16,84	-0,03	-0,86
11.	Тепинг тест удобна ръка (бр.)	12	166	211	45	194,1	13,44	6,93	-0,47	0,24
12.	Тепинг тест неудобна ръка (бр.)	12	145	201	56	176,7	16,32	9,24	-0,52	-0,27
13.	Прескок и провиране (s)	12	12,15	19,71	7,56	15,07	2,13	14,13	0,66	-1,23
14.	3 + 3 кълбета (s)	12	7,32	10,51	3,19	8,58	0,99	11,54	0,75	-0,11

От таблица 4 се вижда, че след приключване на второто тестиране са настъпили редица промени относно изследваните показатели.



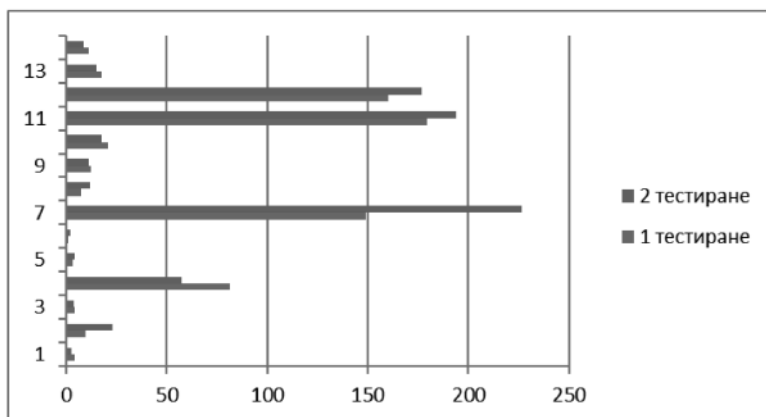
По отношение на показатели – № 12 и 14, положението еднородност на групата се запазва. При показатели – № 8, 9 и 11 групата, от сравнително еднородна при първото тестиране, сега преминава в категория силно еднородна с  $V = 4,79\%$ ,  $V = 11,84\%$  и  $V = 6,93\%$ . При показатели № 5 и 6 (точност) групата преминава от силно нееднородна в сравнително еднородна  $V = 30\%$  по първия, а по втория показател запазва квалификацията силно нееднородна, но коефициентът на вариация от  $V = 108,8\%$  при първо тестиране сега е  $V = 56,5\%$ . Това показва: намаляване степента на разсейване по този показател почти наполовина.

При първите четири показатели (състояние на вестибуларния апарат) наблюдаваме запазване на нормите от първото тестиране в сравнение с № 2 и 4 и промяна на № 1 и 3. При вторите два показателя групата от сравнително еднородна преминава в категорията силно нееднородна с  $V = 35,2\%$  и  $V = 35,83\%$ . По тези показатели, въпреки подобрене на средните стойности  $X$  (без показател № 2), при второто тестиране, нивото на разсейване се запазва.

От получените стойности за коефициентите на асиметрия (**As**) и ексцес (**Ex**), при равнище на значимост  $\alpha = 0,05$ , може да се приеме, че разпределението на променливите, с изключерние на три от тях (№ 3, 4 и 7) е нормално.

За установяване наличието на положителни изменения по изследваните признаци направихме сравняване на средните стойности –  $X$ , от първото и второто тестиране. (виж Фиг. 2)

При всички показатели, с изключение на показател № 2, забелязваме такива изменения. Най-силно, под влияние на използваната от нас методика, се повлияват КС по показатели с № 7, 8, 10, 11, 13, 14.



Фиг. 2.

## **ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ:**

1. От гледна точка на волейболната игра, изследваната от нас възраст е удачна за развитие на КС (след прилагане на подходяща методика).

2. Проучената група – 13 – 15-годишни волейболисти влиза в категорията еднородна или сравнително еднородна по повечето от изследваните показатели, отнасящи се до КС на състезателите.

3. Приложената методика влияе положително върху подобряването – степента на разсейване, на голяма част от изследваните признаци.

4. При сравняване на резултатите от двете тестирания, анализът показва, че всички показатели, с изключение само на един, се повлияват положително, като при шест от тях това повлияване е значително.

5. По-незначителни са промените при показателите, отнасящи се до състоянието на вестибуларния апарат на изследваните (вариант – отсъствие на зрителен контрол).

6. Необходимо е в бъдеще създадената методика за развитие на КС на подрастващи волейболисти да бъде допълнена и обогатена със средства за подобряване състоянието и функциите на вестибуларния апарат.

## **Литература**

1. Божкова, А., Изследване вариативността на физическите качества и морфо-функционалните показатели на студенти по дентална медицина, С., 4-та МНК, 2012.
2. Брогли, Я., Статистически методи в спорта, МиФ, 1983.
3. Гигов, Д., Волейбол – Учебник за студентите от ВИФ „Г. Димитров“, МиФ, 1984.
4. Гигова, В., Статистически методи във физическото възпитание, Магистърска програма, 2009.
5. Желязков, Цв., Д. Дашева, Основи на спортната тренировка, 2006.
6. Желязков, Цв., Д. Дашева, Основи на спортната тренировка, 2006.
7. Лях, В. И., Понятия координационны способности и ловкост, М., ТПФК-8, 1983.
8. Лях, Вл., Е. Садовски, Зб. Витковски, Развитие координационных способностей в системе многолетней подготовки спортсмена, С., Тип-топ прес, 2004.
9. Филипович, В., Некоторые теоретические предпосылки к исследованию ловкости как двигательного качества. ТПФК. № 2
10. Хаджиев, Н., Координационни способности и адаптация в спорта, Спорт и наука, № 3, с 11. 2009.
11. Цветков, В., Възрастово-полови особености на координационните способности в баскетбола, Монография, 2011
12. Mondoni. M., D. Ferranteli, Minibasket.,Roma, Antigone,1992-1993,p. 7,10: 15-18

# СЪДИЙСТВОТО КАТО ФАКТОР ЗА СИГУРНОСТТА НА ФУТБОЛНИТЕ МАЧОВЕ

**СИМЕОН ЙОРДАНОВ, МАРТИН МАРГАРИТОВ**

*НСА „Васил Левски“; ПУ „Паусий Хилендарски“*

SIMEON YORDANOV, MARTIN MARGARITOV. REFEREES' JUDGEMENT AS A SECURITY FACTOR IN FOOTBALL MATCHES

In many cases, instead of being a festivity, football matches turn into a fighting arena for the supporters of the two teams. Football referees also have to share part of the blame. The more precise and objective their judgement according to the football rules, the smaller the possibility for public disorder to arise. Football referees do their job under great nervous pressure and their ability to take the right decisions very quickly depends on their appropriate preliminary preparation. We have tried to analyze referees' preliminary preparation in order to evaluate its quality.

*Keywords: security, football, referees, judgement*

Главните действащи лица в един футболен мач са състезателите, треньорите, съдиите, зрителите, органите на реда и сигурността. Често се случва решенията на футболните съдии да се оспорват, преди всичко, от зрителите. Изразяваното недоволство от техните отсъждания понякога прераства в различни форми на протест и нарушаване на общественя ред. Това налага съдийският състав да има необходимите способности за вземане на точни и бързи решения на терена, съгласно правилника на играта (Йорданов, 2014).

В света са известни редица случаи, при които след оспорване на съдийско решение са настъпвали масови безредици сред публиката, завършили с трагични последици. Един от най-фрапиращите от тях е свързан с квалификационния мач за участие на Олимпиада, проведен на 23 май 1964 г., в столицата на Перу – Лима, между домакините и Аржентина. След отмяна на изравнителен гол за Перу, сред публиката започва брожение, което прераства в безредици. Охраната на мача не успява да овладее положението и резултатът е трагичен – 320 души загинали. Този случай е показателен колко отговорна и деликатна, от гледна точка на сигурността, е ролята на футболния съдия.

В българската футболна история, футболното съдийство има своето достойно място. В близкото минало български арбитри свирят футболни мачове на най-престижните регионални и световни първенства. Запомнящо е съдийството на Димитър Руменчев, Гочо Русев, Димитър Пармаков, Никола Дудин, Любен Радунчев. В изявите на българските футболни съдии има и

нелицеприятни моменти. Такъв е случаят с вкарания гол с ръка от аржентинския футболист Диего Марадона във вратата на Англия на световното първенство през 1986 г. в Мексико. Асистент съдия от страната на атаката е българският съдия Богдан Дочев, който не санкционира нарушението на нападателя и голът е признат за редовен. Този пропуск предизвиква сериозна полемика в световната футболна общност и донася сериозни негативи за българското футболно съдийство. През следващите години участието на български футболни съдии в най-висшите прояви на световния футбол са ограничени, като само Атанас Узунов успява да достигне до ръководството на отговорни срещи поверени му от ФИФА и УЕФА.

По проблемите на футболното съдийство в България има редица научни публикации. Разработките на Аджаров (1957 и 1968) са свързани с изясняване на неговата теория и практика, както и възпитателната му роля. Първанов, Такев и Аджаров (1968), изследват и анализират личностните качества на футболния съдия. Първанов (1973), разглежда насочеността на психологическата подготовка на футболните съдии. Жечев в съавторство с Тодоров и Първанов (2003), предлагат условия, средства, методи и подходи за ефективно съдийство, както и морални аспекти на футболното съдийство и ролята му за формиране съзнанието и поведението на футболистите.

На съвременния етап на развитие най-значими за изясняване на проблемите на футболното съдийство са научните разработки на Георги Игнатов. За първи път в България и на Балканския полуостров е създадена и апробирана методика за усъвършенстване на тренировъчния процес на футболните съдии (Игнатов, 2012). В монографичен труд, авторът разкрива тенденциите и насоките за развитие на футболното съдийство (Игнатов, 2014). Интересна и полезна гледна точка е предложена при изследването на честотата на сърдечните съкращения на ръководещи футболни съдии, посредством пулсометър – апаратурна комплектация „Полар“ (Игнатов & Гилова, 2008). В друга своя разработка авторът ни запознава с най-новите тенденции в оценяването на физическата подготовка на футболните съдии (Игнатов, 2015).

В следствие на гореизложеното ние си поставихме за **цел** на нашето изследване да разкрием ролята и значението на футболното съдийство за провеждане на мачове без ексцесии и безредици и насочеността на подготовката на футболните съдии.

**Задачите** на изследването са:

1. Да се направи характеристика на дейността на футболния съдия по време на футболен мач.
2. Да се установи мястото на физическата и специална подготовка в комплексната подготовка на съдиите.
3. Да се проучи общественото мнение за качеството на футболното съдийство на съвременния етап от развитието му.

В изследването са използвани следните **методи**: проучване на литературни и документални източници, както и теоретичен и логически анализ.

Ръководството и контролът на футболното състезание се провежда от специализиран орган – съдийски състав (главен съдия, двама асистент съдии и един резервен, а в последно време и от двама допълнителни съдии в страни от двете врати).

Главният съдия осъществява ръководната и контролна дейност с помощта на съдийската си свирка, жълт и червен картон (за налагане на личните наказания на състезателите). Той осъществява връзка със своите асистенти и резервния съдия чрез визуален контакт. Асистент съдиите осъществяват дейността си на страничната линия с помощта на флаг, с който маркират засадите и нарушенията. Резервният съдия разполага с електронно табло за обявяване на смените и показване на добавеното време. В последните години футболното съдийство на най-високо ниво е немислимо без електронните системи за комуникация между четиримата, а напоследък и между шестимата съдии. Главният съдия дава сигнал за начало и край на всяко полувреме, респективно начало и край на мача, спира играта при извършени нарушения и налага санкции на нарушителите, ако се налага. Разрешава извършване на промени в съставите, удължава игровото време в края на всяко полувреме. Съдийските решения са независими и неоспорими от всички състезатели и треньори. Доброто разбиране и взаимодействие между съдийския състав е от голямо значение за протичане на състезанието. Съдийският състав е нормално да допуска и грешки в своята дейност. Те биват: формални и фактически, като отговорност може да се търси само за формалните. Всяко забавяне на решението на съдията е предпоставка за недоволство от страна на състезатели, треньори и зрители (Игнатов, 2012).

Футболното съдийство е творческа дейност, а не само техническа регистрация на успехите и нарушенията от футболистите. Ето защо, съдията също трябва да е гъвкава личност, неговата дейност не трябва да е шаблонна и формално констатираща нарушенията, защото всяко футболно състезание е неповторимо, индивидуално и протича различно (Игнатов, 2012).

За да се справят с високите изисквания за ръководене на един футболен мач, съдиите следва да имат необходимата готовност за това. Готовността е състояние на човека, в което условно може да се разграничат няколко компонента: физически, психически и специален. Формирането на всеки един от тях се осъществява в процеса на съответната подготовка.

За да отговарят на изискванията на дадена футболна среща физическата подготовка се явява най-важна за футболните съдии (Игнатов, 2012). Физическата готовност на футболните съдии за съдийска практика и по-конкретно тяхната бегова издръжливост до 2007 г. се определя с теста

на Купър. Оценката се поставя в зависимост от пробяганото разстояние за 12 мин.

От сезон 2008/2009 г. основно средство за определяне на физическата дееспособност на футболните съдии в България са нововъведените от ФИФА тест 1 и 2. Тестовите са два – за оценка на бързината и на издръжливостта (Игнатов, 2015).

**Тест 1 „Спринт“** – Спринт 6 x 40 м през 90 секунди ходене и връщане в изходна позиция. Всяко пробягване трябва да бъде под нормата, която за различните по ранг съдии е както следва:

**Мъже:** Международен „Ръководещ“ – (40 м – 6,2 сек, обратно ходене – 90 сек); Международен „Асистент“ – (40 м – 6,0 сек, обратно ходене – 90 сек); Ранглиста „Ръководещ“ – (40 м – 6,4 сек, обратно ходене – 90 сек); Ранглиста „Асистент“ – (40 м – 6,2 сек, обратно ходене – 90 сек).

**Жени:** Международен „Ръководещ“ – (40 м – 6,6 сек. , обратно ходене – 90 сек); Международен „Асистент“ – (40 м – 6,4 сек, обратно ходене – 90 сек); Ранглиста „Ръководещ“ – (40 м – 6,8 сек, обратно ходене – 90 сек); Ранглиста „Асистент“ – (40 м – 6,6 сек, обратно ходене – 90 сек).

**Изпълнение:** Тестът се провежда на групи с максимум 6 съдии. След всеки спринт съдиите, връщайки се към старта, се подреждат един по един, като спазват реда си на бягане. При непокриване на нормата на една от дължините се дава шанс за още едно бягане веднага след шестото. При две непокрити отсечки (пробежки) се счита, че съдията не е издръжал теста. Целта на бягането е да се определи бързината на футболния съдия.

**Тест 2 „Издръжливост“** – 150 м гладко бягане + 50 м ходене. Приетите нормативи са:

**Мъже:** Международен „Ръководещ“ – (150 м бягане – 30 сек, 50 м ходене – 35 сек); Международен „Асистент“ – (150 м бягане – 30 сек, 50 м ходене – 40 сек); Ранглиста „Ръководещ“ – (150 м бягане – 30 сек, 50 м ходене – 40 сек); Ранглиста „Асистент“ – (150 м бягане – 30 сек, 50 м ходене – 45 сек).

**Жени:** Международен „Ръководещ“ – (150 м бягане – 35 сек, 50 м ходене – 40 сек); Международен „Асистент“ – (150 м бягане – 35 сек, 50 м ходене – 45 сек); Ранглиста „Ръководещ“ – (150 м бягане – 35 сек, 50 м ходене – 45 сек); Ранглиста „Асистент“ – (150 м бягане – 35 сек, 50 м ходене – 50 сек).

**Изпълнение:** Тестът се провежда на групи с максимум 6 съдии. Стартият се обявява със свирков сигнал от озвучаващата система. Всички команди и отброявания на времето (по време на бягането и по време на ходенето) са записани предварително на програма, унифицирана от ФИФА. Бяга се 150 м по атлетическа писта. След изтичане на времето се дава звуков сигнал, като всички съдии трябва да са навлезли в квадрат,

обозначен с конуси 3 x 3 м, разположен в края на 150-те метра. Този съдия, който не е в квадрата след звуковия сигнал, се счита, че не е покрил теста. След като всички са в обозначената зона (квадрата), се дава звуков сигнал за 50 м ходене (отново за определено време – виж нормативите по-горе). Това бягане се повтаря 20 пъти, или общо 10 обиколки на стадиона (4 км). По решение на съдийската комисия повторенията могат да се увеличат до 24 пъти, или общо 12 обиколки на стадиона. Целта на бягането е да се определи физическата издръжливост на футболния съдия (Игнатов, 2015).

От пролетния полусезон на спортно-състезателната 2012/2013 г. в България започва да се прилага и Йо-Йо тестът. Право на съдийската комисия към БФС е да избира по кой от двата теста (тест на FIFA или Йо-Йо тест) да проверява физическата готовност на футболните съдии, обслужващи професионалния Футбол. От началото на спортно-състезателната 2014/2015 г. в България са въведени нови две разновидности на Йо-Йо теста за определяне на физическата годност на ръководещите съдии – „Йо-Йо Dynamic Test“ и за асистент съдиите – „Йо-Йо Ariet Test“. ФИФА и УЕФА задължават Съдийската комисия (СК) при БФС на основните два семинара в началото на есенния и пролетния полусезон да определят физическата годност на футболните съдии чрез Test 1 и Test 2 на FIFA. СК е задължена да извърши още по два междинни физически норматива на полусезон. Нейно право е да избере кои да бъдат тестовете за контрол (тест на FIFA – 10 или 12 обиколки, „Йо-Йо“ тест или „Йо-Йо Dynamic Test“ – за ръководещите съдии и „Йо-Йо Ariet Test“ – за асистент съдиите). Фитнес инструкторите на ФИФА и УЕФА всяка година въвеждат нови тестове за контрол и проверка на физическата готовност на футболните съдии. Едни от последните такива тестове са: „T-Drill“, „CODE“ и „Box to Box“. Всички тези двигателни тестове са със статута на проверка (check) на физическата годност на футболните съдии и могат да бъдат ползвани по всяко време на специализираните семинари за международни съдии организирани от ФИФА и УЕФА, както и в местните футболни асоциации с решение на съответните съдийски комисии (Игнатов, 2015).

Освен отлична физическа подготовка, всеки футболен съдия трябва да има солидна тактическа, теоретическа и психологическа подготовка.

Тактиката на съдийстване не се вмества в рамките на правилата, но ги обслужва, спомага за тяхното по-правилно прилагане. В тази светлина бихме я определили като начин на действие, посредством който съдиите осъществяват по-умело прилагането на правилата в практиката, постигат по-добри резултати при направляване на поведението на състезателите. Тя зависи и винаги ще зависи от личността на съдията, но има някои основни правила, които трябва да се знаят и да бъдат използвани от всички през 90-те минути на състезанието: съобразителност – проявява

се в предвиждането на последиците – положителни и отрицателни, които могат да настъпят в резултат на неговите действия; уместност – уместно ще бъде онова негова решение, което не нарушава духа и нормите на правилата, не засяга установените взаимоотношения между него и състезателите; умелостта – изгражда се на базата на придобити знания и опит във футболното съдийство; планомерност – предполага методичност и разчетеност в подхода на съдията, извършване на реална преценка затова, което му предстои в състезанието и за начина по който ще го осъществи; решителност и последователност – едни от най-ефикасните средства за провеждане на тактиката на съдийстване. Всяко отклонение от тези изисквания, прави уязвимо съдийското ръководство; навременност – всички решения на съдията, трябва да бъдат навременни спрямо непозволените прояви на играчите, т.е. трябва да се реагира бързо и своевременно (Игнатов, 2012).

Теоретическата подготовка е основен елемент от изграждането и утвърждаването на футболния съдия. Теоретическата подготовка започва още с първия курс, който трябва да премине всеки кандидат за да стане футболен съдия и преминава през няколко основни аспекта: задължително присъствие на всички организирани съдийски конференции от зоналните съдийски комисии; следене на всички новости в правилата на играта, посредством издаваните бюлетини от съдийската комисия към Българския футболен съюз и при обяснението им на организирани съдийски семинари; комуникиране и обмяна на опит с колеги и футболни деятели; наблюдение на футболни срещи на телевизионния екран и съблюдаване на съдийското ръководство на водещите топ арбитри; задължително припомняне на правилата на играта преди започването на всеки футболен сезон (Игнатов, 2012).

Основна форма за специална подготовка на футболните съдии е участието им в провежданите семинари от Съдийската комисия (СК) на Българския футболен съюз. В тях се анализира съдийската практика за определен период от време. Посочват се положителните изяви на съдиите и се прави критична равносметка и анализ на допусканите пропуски. Изучава се задълбочено опита в подготовката на футболните съдии на водещите футболни страни в света. Обект на внимание са също промените в правилото на играта, нормативната база за оценка на способностите на футболните съдии и всички новости в подготовката на футболните съдии.

Важна форма за специална подготовка на футболните съдии е самостоятелната подготовка, която всеки футболен съдия е длъжен да осъществява. Чрез нея всеки следва да обогатява своите теоретични познания за футбола, да следи всички новости, да наблюдава и анализира съдийството на най-изявените футболни съдии в света и да провежда



целенасочена самостоятелна тренировъчна подготовка за покриване на изискваните нормативи за физическа годност.

Психологичният фактор е обективен факт, който е започнал да въздейства върху съзнанието на съдиите, откакто се играе футбол. Променят се, осъвременяват се само формите на въздействие, за да се стигне до наше време, когато психологичният фактор стана истински бич за футболното съдийство. На този фактор са ставали жертва не един и двама съдии у нас през изминалите десетилетия, стават и понастоящем. Дългогодишната практика ни убеждава, че в основата на грешките, които съдиите допускат, стоят не толкова техните спортно-технически недостатъци, колкото психичната им неустойчивост (Игнатов, 2012).

Към причините, които оказват въздействие върху съдиите при изпълнение на техните задължения, следва да посочим: решителният характер на някои състезания; натискът на големите отбори, както и на отбора домакин непосредствено преди срещите; натиск от някои функционери, работещи в системата на БФС; създава се сложна обстановка в някои срещи в резултат на допуснати груби грешки в минали срещи на отборите, които играят, моментно класиране и т.н.; фактора „състезатели“, особено такива от отбора домакин, опитвайки се да въздействат на съдията да промени следваната линия в ръководството си; зрителите – те продължават да бъдат класическият фактор за въздействие върху съдията, макар че неговата относителна стойност в днешно време намалява за сметка на другите. Това са по-съществените фактори, които малко или повече влияят върху психиката на съдиите и ги раздвояват при вземане на важни решения. Тези фактори са изключително голям проблем в съвременния футбол, с който съдиите трябва решително да се преборят (Игнатов, 2012).

При проучване на оценките за качеството на футболното съдийство в нашата страна попаднахме на редица мнения за съществуващите проблеми. Бившият футболен съдия от близкото минало Петър Янински е твърде краен в оценките си (Т.Миланов, 2015). Според него формирането на постоянни съдийски тройки по време на неговото съдийстване е било неправилно. Дейността на настоящата Съдийска комиссия (СК) към Българския футболен съюз (БФС) се оценява като некомпетентна и слаба. Много категорично се изказва против присъствието на президентите на водещите футболни клубове в Изпълкома на БФС и явната им намеса във футболното съдийство.

Много критични към футболното съдийство са публикациите на журналистите Желю Станков, Георги Атанасов, Крум Саввов. Главно място в тях заема дейността на бившия председател на СК към БФС – Боре Александров, която определят като недопустима и скандална.

Особено тревожни за спортната общност са също проявите на упражняването на насилие срещу футболни съдии. Това са случаи, при които

организацията на сигурността на футболни мачове е незадоволителна.

Нашето изследване показва, че в българския футбол има изградена система за комплексна подготовка на съдиите. Проверката и оценката на способностите се осъществява чрез тестване за отделните равнища на подготовка. За качеството на подготовката съдим съобразно получените резултати при извършваните проверки, допусканите грешки на терена и мнението на бивши съдии и специалисти за състоянието на съдийството на съвременния етап от развитието му.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Осъщественото проучване позволява да се направят някои общи изводи за футболното съдийство в българския футбол:

1. Сигурността по време на футболни мачове е пряко свързана с качеството на съдийските отсъждания.

2. В българския футбол има изградена стройна система за качествена подготовка на съдийския състав включваща насоченост, форми, организация и управление, нормативна база.

3. Общественото мнение е негативно настроено към изявите на българските съдии на футболните терени на съвременния етап от развитието му.

4. Необходимо е да се осъществи едно задълбочено изследване по проблемите на футболното съдийство, което по точно да диагностира неговото състояние.

## **Литература**

1. Аджаров, Г. Опит за установяване на норми във футболното съдийство. сп. ВФК. Кн. 1.1957.
2. Аджаров, Г. Ролята на съдията като възпитател. сб. Спортното съдийство и възпитанието. МФ. С. 1968.
3. Жечев, В., Ат. Тодоров, Б. Първанов. Психолого-педагогически основи на футболното съдийство. Бл. 2003.
4. Игнатов, Г., В. Гилова. Изследване на функционалното натоварване на футболни съдии по време на официални срещи. Спорт и наука. 2008. 4.
5. Игнатов, Г. Експериментално обосноваване на методика за подготовка на млади футболни съдии. Дисертационен труд. С., 2012.
6. Игнатов, Г. Тенденции и насоки за усъвършенстване на футболното съдийство. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. С. 2014.
7. Игнатов, Г. Съвременни нормативи за оценка на физическата подготовка на футболните съдии. Спорт и наука. 2015. 5.
8. Йорданов, С. Научни основи на сигурността при спортни прояви. Спорт и наука (инзв.бр.). 2014. 5.
9. Първанов, Б. За психологическата подготовка на футболния съдия. сб. Научна конференция на ЕЦНПКС. С. 1973. с. 68.
10. Първанов, Б., Ал. Такев, Г. Аджаров. Изследвания върху футболния съдия. сб. Юбилейна сесия на ВИФ 1968. (труд на ВИФ. т. XI. кн.1)

# ДИАГНОСТИКА НА АГРЕСИВНОСТТА ПРИ СЪСТЕЗАТЕЛИ НА БАСКЕТБОЛЕН КЛУБ „ШУМЕН“

ТЕОДОРА СИМЕОНОВА

*Шуменски университет "Епископ Константин Преславски"*

TEODORA SIMEONOVA. DIAGNOSIS AGGRESSION OF THE ATHLETES FROM BASKETBALL CLUB "SHUMEN"

## Abstract

The sports team is a small social group. In its development, this group grows into a sports team. The sports team is a group of athletes, who besides individual goals, also share common goals and common tasks associated with achieving sports excellence, and personal and collective sports achievements. The common purpose and common tasks turn the sports team into a collective subject of sports activities. Aggression in one degree or another is inherent in every individual, being instinctive form of behavior and response of the individual to the hostile environment. Aggressiveness is a qualitative and quantitative characteristic. Like all properties and it has to stem markedness – almost complete absence excessive development. Each person must have a certain degree of aggressiveness. Using a diagnostic procedure using a questionnaire Buss-Dyurki determine the level of aggression of athletes – men and women basketball club "Shumen".

*Keywords: aggression, basketball, team, types of reactions.*

## ВЪВЕДЕНИЕ

В началото на 21 век, хората концентрираха вниманието и насочиха стремежите си към материалното; издигнаха в култ ценности, които предизвикаха криза в духовността.

Настъпилите промени оказаха влияние върху социалното поведение – рязко се увеличи агресията сред подрастващите.

Зад всяко агресивно поведение стои конкретна причина. Много често обаче, за да снемат отговорността от себе, хората се оневиняват с обяснението за „агресивната природа на човека“.

Не трябва да се слагат под един знаменател всички. Когато един е извършил нещо неприемливо трябва да му се помогне да се „завърне“ в обществото. Много фактори влияят при формирането на личността. Някои от тях са предпоставка за агресивно поведение. В социализацията на индивида възникват противоречия. Те не могат да бъдат изкоренени.

Животът на човек преминава в различни малки групи, в които съществуват – вътрешногрупови връзки, отношения, субординация. Хората имат свои очаквания, копнежи, стремежи, социални роли. Взаимодействието между личностите се осъществява чрез малките групи в които участва. Те /кои са те – групите или взаимодействията?/ са не само проводник на

влиятието на социалните институции и на големите групи върху психиката на отделния човек, но и важна област от неговия живот, в който той се реализира като обществено същество. Това кара социалните психолози отдавна и много интензивно да проучват различни проблеми свързани с малките групи. (Иванов. Ст. & Иванов. М., 2006)

За да диференцираме проявите на агресия и враждебност, на състезателите от един спортен отбор, използвахме диагностичния въпросник на Бъс-Дюрки.

Агресивността е свойството на личността, което се характеризира с наличие на деструктивни тенденции, най-вече в областта на отношението "субект – субект". Агресията, в една или друга степен, е присъща на всеки индивид, поради факта, че се явява инстинктивна форма на поведение и реакция на личността към враждебната среда. Агресивността има качествена и количествена характеристика. Както всички свойства и тя има степен на изразеност – от почти пълно отсъствие до прекомерно развитие.

Всяка личност трябва да притежава определена степен на агресивност. Нейното отсъствие води до пасивност и т.н. Прекомерното ѝ развитие пък започва да определя цялостния облик на личността, която може да стане конфликтна, неспособна на съзнателно сътрудничество и т.н.

Обикновено човек приема агресивното поведение като "злонамерена активност", без да отчита факта, че деструктивното поведение, само по себе си, не притежава качеството "злонамереност". Тя е продукт на вътрешните мотиви. Външните прояви на агресията могат да са напълно еднакви с какво, но техните мотивационни компоненти да са коренно различни.

Можем да разделим проявите на агресия на два основни типа: мотивационна агресия – агресията, като самоценност и инструментална агресия – агресията, като средство. По-голямо внимание следва да се обърне на мотивационната агресия, като реализация на присъщите на личността деструктивни тенденции. Установеното наличие на такива деструктивни тенденции при състезателя може, с голяма степен на вероятност, да прогнозира проявата на открита мотивационна агресия. [5]

В научната литература съществуват различни концепции, които обясняват агресията. Една от теориите разглежда агресията като – биологично заложен в индивида, като средство за извоюване на място в живота и като един от механизмите на психическа защита на личността. Друга теория сочи, че агресията, макар и заложен биологично в човека, не се проявява при всички хора и във всякакви ситуации, тъй като агресивното поведение, е преди всичко, социално-психически детерминирано. Счита се също, че агресията е израз на слабост, тя компенсира дефицита на нерешените проблеми и формираните комплекси. [1]

Анализът показва, че конфликтните ситуации играят съществена роля и са една от предпоставките за възникването на агресия, независимо

дали конфликтът е актуален или основен. Друга предпоставка се явява склонността да се действа импулсивно и да се подражава на чуждото поведение. Още една предпоставка е емоционалната възбуда при събирането на група от хора (отбор от спортисти). В този случай се наблюдава емоционално възприемане на заобикалящата действителност, което до голяма степен намалява разумната преценка и анализа на събитията. Не на последно място по степен на важност е социално-психологическата предпоставка, която се базира на разбирането, че насилието е средство за решаване на проблемите в обществото. [3]

Тъй като взаимоотношенията в спортния колектив оказват съществено значение, те са обект на широка изследователска дейност. За целта се прилагат различни методики: социометрия, групови оценки и самооценки, насрещни характеристики, съгласуваност, спортни действия и др. Анализът на мотивите за избор позволява да се вникне още по-дълбоко във взаимоотношенията в отбора. ( Първанов, Б., 2001)

Изхождайки от по-горе казаното и позовавайки се на Теорията на социалното учение, според която, агресивността е резултат, на първо място, на усвоен модел, а след това на провокиращите я фактори, формирахме **целта** на изследването: Да установим – как и до колко тренировъчния и състезателен процес влияят положително върху асоциалната агресия и може ли тя, да се трансформира в градивна?

Задачите се свеждат до диагностика на преобладаващия тип агресия, на състезатели – мъже и жени, от баскетболен клуб “Шумен” и сравняване различния тип агресивно поведение в началото и края на състезателния сезон на 2014 /2015 година.

## **МЕТОДОЛОГИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО**

С помощта на теста на Бъс-Дюрки, представляващ надежден метод за психо-социална диагностика, установихме агресивността на състезателите.

Тестът се състои се 75 въпроса, които позволяват диференцирането на 8 показателя: „телесна агресия” /ТА-10 айтема/; „вербална агресия” /ВА – 13 айтема/; „индиректна агресия” /ИА – 9 айтема/; „опозиционно поведение” /ОП – 5 айтема/; „агресивна раздразнителност” /АР – 11 айтема/; „агресивно недоверие” /АН – 10 айтема/; „ревност и омраза” /РО – 8 айтема/; „вина след агресия” /ВСА – 9 айтема/.

Начини за изчисляване: за всяка скала на агресивност се изчислява процентът на положителните отговори (на всички "да" и на отговорите с "не", на въпросите отбелязани със знак "минус") от броя на всички отговори. Когато сумата на съвпадащите отговори в дадена скала надвишава 50%, се счита че е налице „агресивност” по тази скала. Общата агресивност на личността се измерва чрез сумиране на процентите на отделните

видове агресия. При общ резултат над 50% се приема, че личността е агресивна, но това е ориентируваща оценка. Ако повече от седем от отговорите на въпросите са – „да“, тестваният не е бил коректен в отговорите си.

Изследвани са 81 състезатели от баскетболен клуб „Шумен“, от възрастните юноши, кадети от мъжкото направление и девойки и кадетки от женските представителни отбори.

## РЕЗУЛТАТИ

Резултатите са представени в Таблица 1, като с – 1Д, са резултатите на девойки -първо изследване, 2Д – девойки – второ тестване, 1К – кадетки, резултати при първо провеждане на теста с 2К – стойности на агресия при кадетки – второ изследване.

В Таблица 2 – 1Ю са резултати от първо провеждане на теста с юноши, 2Ю – резултатите в края на сезона, с 1К е резултатът на кадети в началото, а с 2К е процентната агресия на кадетите при второто измерване. В последните две колони са представени разликите в процентите след двете измервания. За по-лесно тълкуване резултатите са представени в проценти.

Сравнявайки резултатите от таблиците забелязваме, че по всички показатели на скалата на типовете агресия, при по-голямата възраст – юноши и девойки – 18-годишни, в сравнение с 16-годишните кадети и кадетки, нивата са по-ниски при по-зрелите играчи. Разглеждайки процентното съотношение на показателите полове констатираме: като изключим показателя „ревност и омраза“, състезателите от женското направление показват по-ниско ниво на агресия и по-ниски проценти по скалата, в сравнение с юношите и кадетите. Най- висока стойност на „агресивна раздразнителност“ отчитаме при девойки и кадетки – 72% и 77%; съответно 78% и 75% – при юноши и кадети. Положителната промяна, в края на състезателната година – с около 25% при всички формации, отдаваме на добрата тренировъчна работа и работата в екип, без да пренебрегваме факта, че този тип агресивни прояви са индикатор за повишена напрегнатост и безпокойство.

Телесната агресия е готовността за физически сблъсък, а вербалната – изразената с обидни думи и заплахи агресия. Готовността за физически и словесен сблъсък е по характерна за момчетата. Те обикновено се афектират от наглед обикновени неща и ги възприемат като значителни и важни. Това се потвърждава и от резултатите получени при женските отбори с по-ниски проценти (девойки – 58% физическа и 66% словесна агресивност, срещу 62% и 69% при юношите).

Таблица 1

<b>ФОРМИ НА АГРЕСИЯ ОЦЕНКИ – ДЕВОЙКИ И КАДЕТКИ</b>						
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>1Д</b>	<b>2Д</b>	<b>1К</b>	<b>2К</b>	<b>1-2 Д</b>	<b>1-2 К</b>
ТЕЛЕСНА АГРЕСИЯ	58	46	65	55	12%	10%
ВЕРБАЛНА АГРЕСИЯ	66	45	71	50	21%	21%
ИНДИРЕКТНА АГРЕСИЯ	59	46	61	50	13%	11%
ОПОЗИЦИОННО ПОВЕДЕНИЕ	57	44	59	45	13%	14%
АГРЕСИВНА РАЗДРАЗНИТЕЛНОСТ	72	49	77	50	23%	27%
АГРЕСИВНО НЕДОВЕРИЕ	57	47	59	49	10%	10%
РЕВНОСТ И ОМРАЗА	63	49	67	48	14%	19%
ВИНА СЛЕД АГРЕСИЯ	61	47	62	47	14%	15%

Таблица 2

<b>ФОРМИ НА АГРЕСИЯ ОЦЕНКИ – ЮНОШИ И КАДЕТИ</b>						
<b>НАИМЕНОВАНИЕ</b>	<b>1Ю</b>	<b>2ДЮ</b>	<b>1К</b>	<b>2К</b>	<b>1-2 Ю</b>	<b>1-2 К</b>
ТЕЛЕСНА АГРЕСИЯ	62	46	65	50	16%	15%
ВЕРБАЛНА АГРЕСИЯ	69	49	72	48	20%	24%
ИНДИРЕКТНА АГРЕСИЯ	55	44	56	48	11%	8%
ОПОЗИЦИОННО ПОВЕДЕНИЕ	54	48	56	47	6%	9%
АГРЕСИВНА РАЗДРАЗНИТЕЛНОСТ	78	51	75	50	27%	25%
АГРЕСИВНО НЕДОВЕРИЕ	61	49	69	49	12%	20%
РЕВНОСТ И ОМРАЗА	60	50	61	48	10%	13%
ВИНА СЛЕД АГРЕСИЯ	71	49	77	50	22%	27%

Най-ниски проценти, и при момчетата, и при момчетата, установяваме при „опозиционно поведение“. Състезателите с висок процент на „опозиционно поведение“ биват наричани „твърдоглави“ и „инати“. Те много трудно и неохотно изпълняват това, което се иска от тях. Опозиционното поведение, в приемливи граници, дори е полезно, защото помага на индивида да отстоява правата си. Това трябва да се има предвид от треньорите при съставяне на отборите.

Предвид настъпващите през юношеството психо-физиологични промени, формите на агресивността също се променят. Скрытите форми на агресия – „индиректна агресия“ се проявяват при 55% от изследваните; „ревност и омраза“ – 60%, пред откритите „телесна“ и „вербална“, характерни за детско-юношеската възраст.

Агресивното поведение на младежите се проявява все по-често в отнoшения и действия, насочени към самите тях. Преобладаващата част от анкетираните изпитва „вина след агресия“ – често се самоизмъчват, поради това, което са сторили – 71%. Това произтича от вътрешната им неувереност, „подценяването“ на собствената им личност и страха да бъдат самите себе си. Агресивността им е вид защитна реакция и се основава на страха, как направеното от тях „се приема от другите и какъв образ е изградило в очите им“.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Данните от изследването и неговия анализ показват, че всички типове агресия, и при двата пола – от второто измерване, са с по-ниски стойности. В тренировките и състезанията, играчите непрекъснато си взаимодействат – сравняват двигателните си възможности, анализират себе си и другите. Това ги подтиква да се съревновават, да се доказват и да се самоусъвършенстват.

Заниманията по време на една състезателна година, косвено допринасят за формирането на уважение и самоуважение, като резултат от разкриването на вътрешните резерви на човешката природа. Часовете в залата, уплътнени с тренировъчен процес имат силен възпитателен ефект, а състезанията дават неотразим емоционален заряд, който оказва благотворно влияние върху психиката на състезателите от мъжко и женско направление на баскетболен клуб „Шумен“.

Със своя динамичен характер и постоянно променящи се игрови ситуации, изискващи бързо ориентиране и адекватна двигателна реакция, креативен подход и комбинативност в организирането на индивидуални и колективни действия – заниманията с Баскетбол повишават личностното самочувствие на играчите и противодействат на агресивно поведение.

Препоръчваме, треньорите да използват всички известни методи и достъпни средства за намаляването на агресията, за да бъде постигната общата цел – превръщането на индивидуалните играчи в колективен субект на спортната дейност.



## Библиография

1. Алексиева, П., К. Янева. (2005): Физическото възпитание и спортът в училище – превенция на агресивното поведение, 3 НПК „Физическо възпитание и спорт в училище“, Търговище, изд. Авангард Прима
2. Иванов, Ст., М. Иванов. (2006): Социална психология, Шумен, Университетско издателство „Епископ Константин Преславски“
3. Косева, А., Хр. Донков. (2005): Педагогическа техника за трансформиране и освобождаване на агресията у ученика в часовете по физическо възпитание и спорт, 3 НПК „Физическо възпитание и спорт в училище“, Търговище, изд. Авангард Прима.
4. Първанов, Б. (2001): Проблеми на спортната психология [Problems of sports psychology in Bulgarian] София НСА ПРЕС.  
[www.psiho-test.info/test-agresia.php](http://www.psiho-test.info/test-agresia.php)

# МЕТОДИЧЕСКИ УКАЗАНИЯ ЗА УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА АТАКИТЕ, ЗАЩИТИТЕ И ОТВЕТИТЕ ВЪВ ФЕХТОВКАТА

**ФИЛИП ШАБАНСКИ**

*Департамент по спорт, Софийски университет „Св. Климент Охридски“*

FILIP SHABANSKI. METHODOLOGICAL TOOLS FOR IMPROVING ATTACK, PARRY AND RIPOSTE SKILLS IN THE SPORT OF FENCING

Summary: It takes usually from three to five years to master the basic blade work and footwork necessary to become a good fencer. There are many skills to be learned in fencing but there is a need to learn and improve attack, parry and riposte skills even by beginning fencers. This is so because it is important for every fencer to be able to switch seamlessly between offence, defence and counter-offence in order to be successful. The aim of the present report is to suggest a training scenario of a lesson for improving these basic skills among kids who have been practicing fencing for about 3-4 months.

*Keywords: attack, parry, riposte, methods, kids*

## УВОД

Фехтовката е един от най-подходящите спортове за развитие на физическите и умствени способности на децата. Това е игра, която тренира силата на всичките мускули в човешкото тяло – от краката до врата и раменете. Фехтовачите са много бързи, а в движенията им има голяма гъвкавост и лекота. Фехтовката е и прекрасно аеробно упражнение. Каквото и физическо напрежение да съпровожда действията, една част от мозъка винаги е заета с мисълта как да се движат краката и ръката така, че да се осигури победата над противника.

Многобройни са елементите, които съставляват основата на фехтовката: придвижване и адекватно чувство за дистанция, бързина на реакцията, чувство за ритъм и избор на подходящо време за действие, тактическа мисъл. Тактиката има за задача усвояване на способности от „второ намерение“, които позволяват да бъде излъган противника и обикновено се усвоява, след като са натрупа – година или две фехтувален стаж. Техниката се занимава с атакуващите, защитните и контриращите действия, поради което започва да се изучава и усъвършенства почти от самото начало на заниманията с този спорт.

## ЦЕЛ И МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕ

Целта на настоящия доклад е да изследва техниката на младите фехтовачи и да предложи примерен сценарий за провеждането на урок за затвърждаването на уменията, свързани с атаките, защитите и ответите.

Главната хипотеза на изследването е, че тренировъчният и състезателен процес на младите фехтовачи са ефективни, ако се основават на добра методика, способстваща за постигането на спортни резултати в сравнително кратки срокове. Задачите са да се установят най-често срещаните грешки в техниката на младите фехтовачи, да се разработят някои методически указания за провеждането на примерен урок за усъвършенстване на основните умения и да се провери в практиката ефективността от прилагането на предлаганото съдържание и методи на тренировка.

В резултат на изследването трябва да се установят: промяната в стойностите на такива показатели като общото количество атаки; количеството на успешните и на неуспешните атаки; количеството атаки, незавършващи с нанасянето на туш; броят на атаките, завършващи с туш и за двамата противника; броят на успешните атаки, започнали след защита.

За реализирането на целта са избрани 18 деца във възраст 9-13 г., трениращи сабя в спортен клуб „Академик“ през учебните 2013, 2014 и 2015 г. Изследваните са момчета и момичета, които тренират фехтовка за втора година и се предполага, че вече владеят основните елементи на фехтовалната техника.

Изследването е проведено през периода октомври – февруари на съответните години, като е използван главно методът на педагогическото наблюдение и на педагогическия експеримент. За апробация на ефекта на предлаганата методика, изследваните фехтовачи са разделени в две равни групи – експериментална и контролна.

Около 60% от наблюденията на техниката са реализирани по време на боевете на редовните тренировки, а около 40% – по време на състезания. Обектите за наблюдение са заснемани и с камера, което позволява последваща проверка на направените констатации и по-точно квантифициране на резултатите.

Профилът на изследваните деца е както следва: 84% са момчета, 10% са на възраст 9–10 г. и 90% – 11–13 г.; 73% тренират фехтовка за втора година, а 27% – за трета година.

През няколкомесечния период на наблюдение, контролната група продължаваше да се обучава по стандартната методика, предлагана в спортния клуб от близо десет години, докато експерименталната група всеки месец имаше по две занятия за усъвършенстване на атаките, защитите и отговорите.

## **РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ**

Като най-съществен недостатък на техническата подготовка, в началото на изследването се открояват несъвършенствата в отбранителните действия. Делът на контраатакуващите и защитните действия в общия обем на успешно проведените действия има доста нисък дял – съответно 9.7% и

11.3%. Около 77.1% от общия брой контраатаки се изпълняват ненавременно (със забавяне или в несъответствие с изпълняемите от противника боеви действия). При изпълнението на защитите с оръжие, изследваните деца допускат най-много грешки, проявяващи се в неспособност да се определи посоката на завършващата фаза на нападението на противника (43.7%) и в неумение да се предвидят параметрите на движение на противника (26.4%).

Най-добра резултатност на атакуващите действия и на средствата за противодействие в боевете се постига при наличие на определено съотношение между изпълнението на основните разновидности на бойните действия. Така например: резултатността на атакуващите действия на изследваните деца е най-висока, когато простите атаки достигнат дял от около 27%, а атаките с лъжливо действие – около 24% от общия брой изпълнени действия.

След статистическа обработка на данните се получиха няколко основни резултати.

Общият брой на атаките в експерименталната група се понижи средно с 8.5%, което означава – по-рационално поведение в боя и по-добър анализ на боевата ситуация. Независимо че тези различия може да се дължат и на други фактори, степента на достоверност в експерименталната група не е по-малък от този в контролната. Нарастването на дела на успешните атаки в двете групи е почти еднакво, независимо че отново е в полза на експерименталната група – 2.3% срещу 1.2% в контролната група. Прилаганата методика се отразява положително на дела на броя на неуспешните атаки: в експерименталната група те намаляват с около 31.4%, докато в контролната група се запазват почти непроменени. Друг не толкова положителен резултат от методиката е нарастването с близо 59.1% на атаките, завършващи с отбелязването на туш от страна и на двамата противника. Той може да се обясни с нарасналото самочувствие на фехтовачите и понижаване на вниманието. В експерименталната група се отбелязва намаляване на грубите грешки, в резултат на което броят на атаките на противника, завършващи с тушове, се понижава с около 12.7%.

Друг показател за фехтовалните умения е броят на атаките, които завършват с попадането в защитата на противника. Големите стойности на показателя свидетелстват за груби грешки, при които плановете на атакуващия са разгадани и противникът успешно се е защитил. След провеждането на експеримента този брой отбелязва намаление с 29.4%.

Получените резултати се препокриват с резултатите от предишни научни изследвания, според които усъвършенстването на техниката на фехтовачите е един от най-важните фактори за повишаването на тяхното майсторство и за увеличаване на шансовете им за успешни бойни действия.

[1, 2, 3 и 4]

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В резултат на проведения експеримент беше доказана съобразността от периодичното провеждане на занятие, посветено на усъвършенстването на атаките, защитите и ответите.

Основното съдържание и методическите указания на подобен урок са представени по-долу. Получените резултати от изследването могат да бъдат използвани, както в спортните клубове, така и в началните училища, които са определили фехтовката като избираемо ядро в учебната програма по Физическо възпитание и спорт.

### **Примерен сценарий за провеждането на урок за усъвършенстването на атаките, защитите и ответите**

Урокът се провежда при оптимален брой на обучаваните 16-20 души, които са се занимавали с фехтовка на сабя поне по веднъж седмично в продължение на три месеца. Очаква се те да са овладели простите атаки в главата, дясната страна, лявата страна, ръката отгоре и отвън – от трета, четвърта и пета защита, ответите на споменатите атаки, да имат известни умения за изпълнението на контра ответите на споменатите атаки и да са запознати с лъжливите действия. Занятието трябва да бъде обезпечено с необходимото количество оръжия и оборудване, което да позволи всички участници да правят упражненията едновременно.

Урокът се провежда в рамките на един час и се състои от три части – въвеждаща, основна и заключителна.

Въвеждаща част: общо 5 минути загрявка (първата част без оръжие, а втората – с оръжие).

Основна част на тренировката – упражнения по двойки:

**Упражнение 1: 1 минута**

Съдържание: Партньорите са придвижват, стоейки и запазвайки далечна дистанция. Указания за треньора: Последователно единият партньор се придвижва и открива различни линии за атака, където вторият трябва да нанесе удар. При изпълнение на атака със стъпка, първият партньор открива линия след стъпката на втория.

**Упражнение 2: 3 минути**

Съдържание: Усъвършенстване на простите атаки с напад от средна дистанция, а после с крачки и напад от далечна дистанция, при откриване на партньора чрез промяна на позицията.

**Упражнение 3: 2 минути**

Съдържание: Усъвършенстване на защитата на място, а след това – с крачка назад.

Указания за треньора: По указание на преподавателя – последователно изпълнение на ролята на атакуващ, следейки за чистотата на удара и за

правилна реакция.

**Упражнение 4: 3 минути**

Съдържание: Усъвършенстване на защитата и ответите след тях. Отначало на място, а след това – с крачка назад.

Указания за треньора: Правилно техническо изпълнение.

**Упражнение 5: 4 минути**

Съдържание: Упражнения в боеве след атаки: след атаки на десния хълбок оставане на напад, защитаване с ответ, даване на контра ответ; същото е и след атака в другите сектори.

Указания за треньора: Отначало преподавателят дава команди за действия, като ги показва, а след това поставя задачата и следи дали се изпълнява самостоятелно.

**Упражнение 6: 5 минути**

Съдържание: Упражнения в боеве в защитни действия: на удар по глава взимане на трета защита и ответ в десния хълбок; на контра ответа на партньора по главата – взимане на още една пета защита и ответ в главата; на атака в десния хълбок взимане на трета защита и ответ в главата; на контра ответа на партньора на десния хълбок – взимане на още една трета защита и ответ в главата; на удар в левия хълбок взимане на четвърта защита и ответ в главата; на контра ответа на партньора по главата взимане на пета защита и ответ по десния хълбок и т.н.

Указания за треньора: Отначало преподавателят точно определя всяко действие за защита, ответ, контра ответ и повторен ответ, а след това предоставя на фехтовачите самостоятелност, като ги направлява единствено по отношение на темпа и сложността на действията. След това се поставя задача за проверка на правилността на изпълнението на първите движения.

**Упражнение 7: 7 минути**

Съдържание: Усвояване на атаките с лъжливи действия: последователно изпълнение на атаки от средна и дълга дистанция, лъжливо действие към главата и удар по дясната страна; лъжливо действие към дясната страна и удар по главата; лъжливо действие към лявата страна и удар по главата; лъжливо действие към глава и удар по лявата страна.

Указания за треньора: Отначало се изпълняват командите на преподавателя, а след това при изясняването на смисъла и механизма на движението се оставя фехтовачът да действа самостоятелно с помощта на партньора.

**Упражнение 8: 7 минути**

Съдържание: Усвояване на защитните действия от атака с лъжливи движения: изпълнение на две защиты и лъжлива атака; изпълнение на непреднамерена атака с измама; изпълнение на защита след лъжлива атака

и последващи ответни удари.

Указания за треньора: Партньорите последователно изпълняват ролята на атакуващ и отбраняващ се, отначало по команда на преподавателя, а след това – по предварително поставена задача и самостоятелно.

Упражнение 9: **3 минути**

Съдържание: Изпълняване на боеве след лъжливи атаки и след защиты от лъжливи атаки (както и усъвършенстване на прости действия).

Упражнение 10: **3 минути**

Съдържание: Контра отвори на прости атаки от средна дистанция по задание на преподавателя, а след това – по самостоятелен избор.

Указания за треньора: Последователно се изпълняват по десет атаки, отначало с поставени условия, а след това – без тях.

Упражнение 11: **3 минути**

Съдържание: Контра отвори на прости атаки от далечна дистанция.

Указания за треньора: Правилно техническо изпълнение.

Упражнение 12: **3 минути**

Съдържание: Контра отвори на атаки по избор на атакуващия (от далечна дистанция).

Упражнение 13: **3 минути**

Съдържание: Учебен бой в забавен темп във вид на „защитна игра“.

Указания за треньора: Главното внимание е концентрирано върху обиграването на действията на противника и воденето на клинока.

Упражнение 14: **2 минути**

Съдържание: Състезателни боеве до нанасянето на три туша.

Упражнение 15 : **5 атаки**

Съдържание: Повторение на прости атаки в различни сектори с фиксиране на завършващото действие.

Заклучителна част: **2 минути** – общо физически и дихателни упражнения за отпускане на мускулатурата.

## Литература

1. B.Barth, K.Barth, Training Fencing, UK, Meyer and Meyer Sport, 2006.
2. B.Barth, E.Beck, UK, Meyer and Meyer Sport The Complete Guide to Fencing, 2007
3. Z. Botysiuk, Modern Saber Fencing, NY, SKA Swordplay Books, 2009.
4. E. Cheris, Fencing – Steps to Success, USA, Human Kinetics Publ., 2002.
5. A. Sowerby, Fencing – Skills, Tactics, Training, Marlborow, The Crowood Press Ltd., 2011.





**ВРЪЗКА  
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ  
И СПОРТА С ДРУГИ ДЕЙНОСТИ  
И НАЧНИ ОБЛАСТИ**



# АНТРОПОМЕТРИЧНИ ПОКАЗАТЕЛИ И ВРЪЗКАТА ИМ С МЕБЕЛИТЕ В КЛАСНАТА СТАЯ

**ДАРИНА ЗАХАРИЕВА**

*Категора „Кинезитерапия и рехабилитация“, НСА „В. Левски“, гр. София*

DARINA ZAHARIEVA. ANTHROPOMETRIC DIMENSIONS AND THEIR RELATIONSHIP WITH SCHOOL FURNITURE

## **Abstract:**

The study aimed to present the main anthropometric dimensions of pupils in primary school that define the height of the chair and desk. It is particularly important as for the children prevention from spinal curvature and back pain and better concentration during the educational process to take properly and comfortable position in the classes. To take a correct and comfortable position during school hours it is need to use adequate chair and desk. To choose the appropriate school furniture it is needed anyone related with educational process to know and apply the rules in the selection of school furniture.

**Keywords:** *children, anthropometric dimensions, ergonomic school environment, height of the chair and desk*

## **УВОД**

Децата са бъдещето на всяка страна. Ако те не са в добро здравословно състояние, не се развиват добре, не се забавляват, и често са болни, страната не може да бъде силна и просперираща.

Първите дни на училище представляват повратна точка в живота на всяко дете. Това бележи края на сравнително самостоятелното определяне периодите на игра и почивка. Това е моментът, в който детският организъм се лишава от следобедна почивка. Момент, в който голяма част от дейностите се извършват в седяща позиция, която с годините става все по-продължителна. Децата и юношите посещаващи училище са специална рискова група в наши дни.

Известно е, че съвременните деца прекарват от 30% до 70% от времето, в което не спят, в училище, предимно в седяща позиция. [12] Повечето учебни дейности включват седеж за дълги периоди от време, с малко или никакви прекъсвания. [15] Децата прекарват около пет часа на ден в седнало положение, докато си вършат работата в училище [5] и няколко часа, за да си подготвят домашните. От всички работни позиции по време на обучителният процес (в училище или в къщи), преобладава наведената напред (четене и писане, 57%) и назад (слушане на учителя или гледане на черната дъска, 43%). [23] Годините в предучилищното обучение и началната училищна възраст, са периодът когато се изграждат

навиците за седене на стол и работата на чин. Последваща промяна на изградената неправилна позиция при седеж [4] е много трудна. Повечето деца не знаят нищо за правилния седеж, така че е необходимо подходящо образование за седящата позиция. Ако мебелите са регулируеми, децата ще се нуждаят от обучение за механизмите на регулиране и значението на „подходящ/съответен“ стол и чин.

Продължителното седене е най-значимият „вредител“ на един млад организъм, какъвто е детският, и е причина за физическа умора. Мебели, които не са ергономични, не са подходящи за размерите на тялото, увеличават физическото натоварване и често водят до неправилна стойка. [3] Това създава болки в мускулите на гърба и врата, в главата, загуба на концентрация и неспокойствие в опит да се намери по-добра позиция. Около 25% от британските ученици се оплакват от болки в гърба и врата, главоболие и загуба на концентрация. При учениците от САЩ се проявяват болки в кръста или други мускулно-скелетните смущения (свързани с болките в кръста / мускулно-ставните заболявания) [6, 8]. Все по-голям брой деца съобщават за ставно-мускулен дискомфорт. Това предизвиква провеждането на изследвания, които са установили, че училищните чинове и столове не съответстват на размерите на учениците, което е една от основните причини за неправилен седеж. [24] Редица проучвания потвърждават [9, 11, 12, 16, 18, 26, 27] разминаването между антропометричните размери на учениците от различни възрасти и размерите на мебелите в класната стая. Несъответствието е тясно свързано с неправилния седеж и може да бъде предиктор за болки в гърба и бъдещи нарушения. Отклонения, изградени по време на учебните години могат да имат трайни последици за човешкия организъм и впоследствие да доведат до значителни проблеми по време на седяща работна позиция. [25]

## ИЗЛОЖЕНИЕ

От съществено значение за използването на нашите ръце е добра стойка и позициониране, по-специално за дейностите, които изискват висока степен на координация и концентрация, като писане. Дете, което има лоша поза, когато седи на бюрото ще полага повече усилия, за да извършва всички дейности, които изискват високо ниво на сръчност. Именно поради тази причина, правилната поза трябва да бъде насърчвана от много ранен етап. Оборудването на учебните стаи с подходящи чинове и столове е добра основа за изграждането на правилна стойка. Ако мебелите са твърде голями или твърде малки за детето, това може да има отражение върху неговата подготовка на домашните и нивото му на концентрация.

Smith-Zuzovsky и Exner (2004) установяват, че децата на 6 и 7 години се справят значително по-добре при манипулациите с ръцете си (финна моторика и др.), когато височината на стола и масата са на оптимално ниво спрямо техният „размер“, за разлика от това, когато плотът и столът са несъразмерни (по-високи или по-ниски) [21].

Проучване на Mayo Clinic (2007) установява, че класна стая без столове повишава вниманието и подобрява обучението. [10]

Детският организъм, със своята свръхчувствителност, е специфичен индикатор за характера и силата на въздействие върху него на факторите на средата, в която той расте и се развива. [2]

Изследванията показват, че 80% от децата завършват училище с променена стойка. Почти 40% от децата и юношите не могат да държат тялото си изправено, когато не седят, вследствие на дългите часове прекарани в седнало положение (на чин, пред компютър). [1]

Скандинавско проучване показва, че почти 60% от децата, гледащи телевизия в продължение на 1–2 часа дневно, се оплакват от болки в гърба [1].

От раждането до 17-годишна възраст се осъществяват едни от най-интересните периоди от постнаталната онтогенеза на човека. Времето, през което тялото на детето расте и се развива, реализирайки, както генетичните си заложи, така и отразявайки конкретните условия на живот, при които тези процеси се осъществяват. [2]

През последните 30 години височината на ученици на възраст между 6–14 години се е увеличил с около 3 см (средна стойност) [14, 22]. През последните 30 години в началните училища на Хърватия, средната височина на ученици от 7 до 10 години се е увеличила с 5 до 8 см, а за ученици от 11 до 14-годишна възраст, средната височина се увеличава с още 7 до 10 см. [7, 13, 19, 20]

Въпреки че децата в училище имат различни телесни „размери“ (височина, тегло, пропорции), повечето от класните стаи са обзаведени с един размер на стола и височината на работния плот в рамките на няколко учебни години.

По-малките деца рядко прекарват дълго време седнали, така че рядко има повод за безпокойство в тази възраст. Най-податливи се оказват децата в училищна възраст и това е разбираемо поради дългите часове, прекарани на лошо проектирани чинове, несъобразени с ръста на децата.

Тъй като неправилното седене може да доведе до по-значителни здравословни проблеми – сърдечно-съдови заболявания, диабет, ранно износване на ставите, гръбначни изкривявания, то необходимостта от познания и прилагане на нормите за ергономичност на училищните мебели е наистина актуална. Избрани са определени антропометрични показатели на

учениците, които определят стандартите и функционалните размери на училищните мебели. [6]

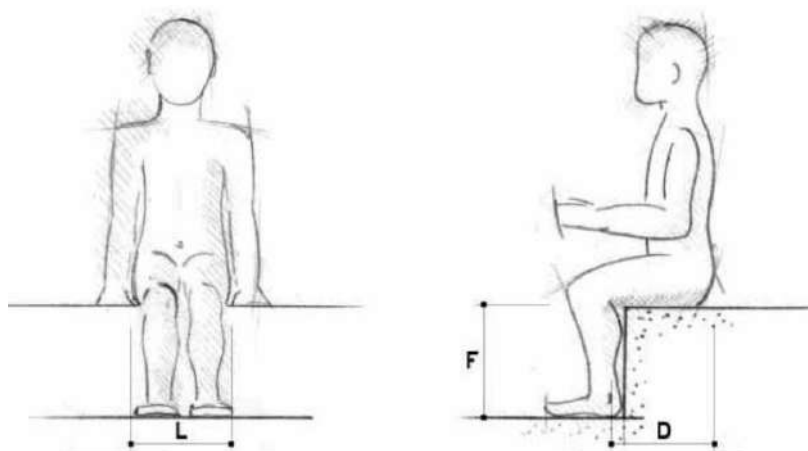
Освен ръста и теглото на децата, трябва да бъдат измерени и други антропометрични показатели, като:

- дължина на подбедрицата;
- дължина на бедрото;
- височина на лакътна става

Тези антропометрични размери, се измерват в седнало положение (по Panero и Zelnik). [17] Учениците седят в спокойна и изправена поза; без да използват подлакътниците или облегалката, облечени с тениски и плътно прилепнали панталони/ клин за фитнес или шорти; горната част на тялото е вертикално към повърхността на стола; бедрата са хоризонтални към пода и седалката и перпендикулярни на тялото и с предмишниците и лактите са хоризонтални спрямо пода. Изброените статични антропометрични размери F, D и L се измерват както следва:

- седалищно–подколянна дължина или дължина на бедрото (D): разстоянието от задната повърхност на седалищния мускул до задната повърхност на коляното или подколянната повърхност;
- дължина на подбедрицата (F): вертикалното разстояние от пода до подколянната повърхност (задната повърхност на коляното);
- широчина на таза (L): се измерва като максималното разстояние между външните точки на ханша, когато е седнал;
- височина на лакътна става: се измерва като максималното разстояние от пода и лакътната става, когато е седнал.

Всички размери са изразени в сантиметри (Фиг. 1).



Фиг. 1. Антропометрични размери

Дължината на подбедрицата и на бедрото са дължини много по-подходящи за определянето на височината на столовете, но тези променливи, никога не се измерват по време на задължителни профилактични прегледи или по време на физически обучения в училищата. Те не се използват при закупуване на училищна мебел в класните стаи (според БДС EN 1729-1 – стандарт използван в България).

## ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

По време на училищния период човешкото тяло преминава през различни по интензивност периоди на раастеж и развитие. Антропометричните показатели на учениците в различните страни имат известни различия, също така, с годините ръста на децата за определна възраст се променя, което налага системни изследвания и актуализиране на стандартите.

Включване на антропометричните показатели, определящи височината на стола и работния плот и системни годишни прегледи.

Образователната система в България и в други държави налага използването на една и съща класна стая от ученици от различни класове, с различна възраст и височина, което налага внедряването и използването в образователната система на столове и чинове с регулираща се височина.

Използването на ергономични и регулиращи се мебели в начална училищна възраст е необходимост, която ще профилактира развитието на определни отклонения в растящия детски организъм.

## Библиография

1. Стефанова И., [http://www.bb-team.org/articles/3792\\_pravilna-li-e-stoykata-na-vasheto-dete](http://www.bb-team.org/articles/3792_pravilna-li-e-stoykata-na-vasheto-dete)
2. Начева Ан. и др., под редакцията на Йорданов Й., Физическо развитие на деца и подрастващи в България на границата между XX и XXI век, Акад. изд. „Проф. Марин Дринов“, София, 2012.
3. Attinger D. et al., *Sitzen als Belastung, Aspekte des Sitzens, Lehrunterlagen \_in German\_* (PMSI Holdings Deutschland GmbH, Ismaning, München, 1993).
4. Bridger RS, Whistance RS, *Posture and Postural Adaptation in the Workplace*, Taylor & Francis, London, 1998, Available from: <http://www.louisville>
5. Castelluccia, H.I., Arezesa, P.M., Vivianib, C.A., 2009, Mismatch between classroom furniture and anthropometric measures in Chilean schools, *Applied Ergonomics* Volume 41, Issue 4.
6. Domljan D, Grbac I, Bogner A, Wood Ind, 55 (2004) 77.
7. Findak V, Metikoc D, Mrakovic M, Neljak B, Napredak, 137 (1996) 28.
8. Grimmer, K., Williams, M., 2000, Gender–age environmental associates of adolescent low back pain. *Applied Ergonomics* 31, 343–360.
9. Jelacic D, Motik D, Grladinovij T, Galajdova V, Wood research, 48 (2003) 53.
10. Kelley M, Phillips C, Persaud L, *Ergonomics in the Classroom: Position for Learning*, 2013.
11. Legg SJ, Pajo K, Marfell-Jones M, Sullman M, Mismatch between classroom furniture dimensions and student anthropometric characteristic in three New Zealand secondary

- schools. XVth Triennial Congress of the International Ergonomics Association, IEA, Seoul, Korea, 2003.
12. Linton, Sj, Helsing Al, Halme A, Åkerstedt K, *Appl Ergonomics*, 25 (1994) 299.
  13. Mrakovic M, Findak V, Metikoc D, Neljak B, *Napredak*, 137 (1996) 279.
  14. Norris B, Wilson JR, Childdata, the Handbook of Child Measurements and Capabilities – Data for Design Safety, Consumer safety unit (University of Nottingham, DTI, Nottingham, UK, 1995).
  15. Oyewolea, S., Haightb, J. Freivaldsc, A., 2010, The ergonomic design of classroom furniture/computer work station for first graders in the elementary school, *International Journal of Industrial Ergonomics*, Volume 40, Issue 4, July 2010, Pages 437–447.
  16. Panagiotopoulou G, Christoulas K, Papanckolaou A, Mandroukas K, *Appl Ergonomics*, 35 (2004) 121.
  17. Panero J, Zelnik M, *Human Dimension and Interior Space*, A source book of design reference standards (Watson-Guptill Publications, New York, 1979).
  18. Parcels C, Stommelm, Hubbard RP, *J of Adolesc Health*, 24 (1999) 265.
  19. Prebeg Z, , *Higijena i skola* (in Croatia) (Skolska knjiga, Zagreb, 1985)
  20. Prebeg Z, Variations in growth patterns of schoolchildren in Croatia over the last decade. In: Roberts DF, Rudan P, Skaric-Juric T (Eds), *Growth and Development in the Changing World* (Anthropological library, Croatian Anthropology Society, Zagreb, 1997.
  21. Smith-Zuzovsky, N., & Exner, C. E. (2004), The effect of seated positioning quality on typical 6- and 7-year-old children’s object manipulation skills. *American Journal of Occupational Therapy*, 58, 380–388.
  22. Smith S, Norris B, Childdata. *Assessment of the Validity of Data* (DTI, London, 2001
  23. Storr-Paulsen A, Aagaard-Hensen J, *Appl Ergonomics*, 25 (1994) 63.
  24. Trevelyan FC, Legg SJ, *Appl Ergonomics*, 37 (2006) 45.
  25. Vlaovic Z, *Study of the office chairs comfort*, MS Thesis in Croatian, (University of Zagreb, Zagreb, 2005).
  26. Zaharieva 2015, „Ergonomics of the school environment to promote good children’s health”, Tenth Scientific Congress “EDUCATION AND GLOBALIZATION” Ohrid 2015, proceeding.
  27. Zaharieva, D&Angelcheva, M., 2013 “Ergonomics of the school environment to promote good posture 7 – 8 years old children”; Round Table Discussion “Therapy of spinal deformities and their relationship with other risk factors for the development of diseases in childhood” 41-50.



# ФОРМИ НА ДВИЖЕНИЕ С ЦЕЛ ЕФЕКТИВНО ИЗПОЛЗВАНЕ НА КИНЕМАТИЧНИТЕ ПАРАМЕТРИ НА ЗЕМЯТА, КОНЦЕПЦИЯ ЗА ИСТОРИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ НА ГРЕБАНЕТО И ВЕТРОХОДСТВОТО

**КРАСЯ КАВАКЛОВА, АНДРЕЙ МАРИНОВ**

*СУ „Климент Охридски“*

KRASYA KAVAKLOVA, ANDREY MARINOV. FORMS OF MOVEMENT IN ORDER TO USE SPEED PARAMETERS OF OUR PLANET, CONCEPTION OF THE HISTORICAL DEVELOPMENT OF ROWING AND SAILING

The report presented studies of such coordination relations that accompany human life. Special attention is devoted to rowing and sailing, because these venerable traditions incorporate a wide range of forms of motor coordination.

*Key word:* Coordination relations, rowing, sailing, old history of the world.

Двигателната координация е едно от сложните свойства на човека и се осъществява чрез различни координационни отношения. В доклада са представени изследвания на такива координационни отношения, които съпътстват човешкото ежедневие. Особено внимание се отделя на гребането и ветроходството, защото тези вековни традиции включват в себе си богата гама от форми на двигателна координация. Известно е, че гребането и ветроходство са техники за придвижване на плавателна конструкция с помощта на гребла или със силата на вятъра. От 1740 година, когато във Венеция е било проведено състезание на гондолиерите, гребането и ветроходството се превръщат в спортни дисциплини, които са включени в програмата на Олимпийските игри [3.2]. Използвано в момента – само за спорт и развлечение, в далечното минало гребането и ветроходството са изиграли решаваща роля за цивилизационното развитие на човечеството.

Цел на настоящият научен доклад е изясняването на някои неуточнени и спорни моменти от това развитие. В исторически аспект са разгледани само общоприети времеви интервали, артефакти и личен опит, които са запазени в множество публикации.

Известно е, че около 3500 г.пр.н.е., по крайбрежието на Средиземно море се появяват цивилизации, които са притежавали впечатляващи мореплавателски умения. Основното плавателно средство в тези далечни времена е бил тръстиковият кораб. На фиг. 1 е показано изображение на такъв кораб, което може да бъде видяно по стените на гробниците в Древен Египет.



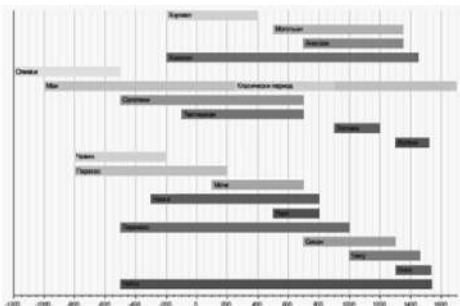
Фиг. 1.



Фиг. 2.

Писменни сведения за тези кораби и тяхната експлоатация присъстват, не само в записките на историците, но и по страниците на Библията: „...о земя, която изпращаш посланици през море, и с РОГОЗЕНИ кораби по водите...“ [3.1]. Изображение на кораб с кух корпус е показано на фиг. 2. Практиката е показала, че този тип кораби, ползвани в Древен Египет след 2700 г.пр.н.е., са били подходящи само за тихите води на река Нил [2],[11],[12],[13],[14],[15].

Известно е, че около 1200 г.пр.н.е. по крайбрежието на Южна Америка се появяват цивилизации, които са притежавали нива на познания, сродни с тези от Древен Египет. Специалистите подчертават, че тези цивилизации са били концентрирани около мястото, където водите на Атлантическия океан се вливат в Мексиканския залив. Безконфликтните, за съвременната наука, години на появата и продължителността на съществуване на тези култури са показани на фиг. 3.



Фиг. 3.



Фиг. 4.

Древните обитатели на Южна Америка твърждали, че цивилизацията по техните земи е възникнала, когато при тях доплавал бял брадат мъж, поклонник на Слънцето, който бил придружаван от книжовници, астрономи, архитекти, жреци и музиканти. След време белите мореплаватели отплавали към слънчевия залез, като обещали на туземците, че ще се

завърнат при тях. Когато испанските конквистадори достигнали бреговете на американския континент, били посрещнати тържествено от флотилия тръстикови кораби, някои от които и двуетажни. Плаващите върху тръстиковите снопи индианци вярвали, че посрещат наследниците на белокожите и брадати мъдреци.

Известно е, че около началото на Новата ера следите на древните цивилизации от крайбрежието на Средиземно море се губят. Подобна е участва и на тези от Южна Америка. Оказва се обаче, че коренните жители на този континент старателно са запазили част от знанията на своите предци. Доказателство за това са показаните на фиг. 5 и 6 изображения на построените в наши дни, но по древна технология, тръстикови кораби [11],[13],[14],[15].



Фиг. 5.



Фиг. 6.

В научния доклад са разгледани, както част от ритуалите на обитавалите територията на Южна Америка цивилизации Чавин и Чибча, така и част от публикациите на някои от изследователите на древни цивилизации. От тези информационни масиви беше търсена индиректна информация за произхода и нивото на знания на древните мореплаватели. Преднамереният подбор на историческите източници от територията на Южна Америка е следствие на желанието да се оперира с възможно най-малко деформирани от субективни пристрастия сведения за събитията от далечното минало. Известно е, че по отношение на цивилизационното развитие на света, учените са разделени на две основни групи: изолационисти и дифузионисти. Първите твърдят, че еднаквите локални условия водят до развитие на еднотипни цивилизации, а Световният океан е бил непреодолима преграда за контакти между тях. Вторите твърдят, че древните цивилизации са си обменяли информация, като Световният океан не е бил непреодолима преграда за контакти помежду им. Съществува и трета група от човешкото общество, която се формира от множеството на фанатичите. Нейните представители старателно заличават всякакви следи от артефакти или писменни сведения,

които съдържат информация за интелектуалното ниво на неудобни или трудноразбираеми за тях цивилизации.

При разработката на доклада беше използвано мнението на Густав Льо Бон, според когото човешкото множество мисли образно, като всеки възникнал образ води цяла редица от други образи, понякога без логична връзка с първоначалния. Единствено тези образи плашат или привличат хората и са в състояние да ги подтикнат към някакво действие. Според известният психолог, схващанията и вярванията се разпространяват основно чрез механизма на подражанието и съвсем слабо чрез този на създението [9].

Известно е, че първите заселници на американския континент – Човекът от Зона Роха и Човекът от Ел Хобо – са пристигнали около 13 000 г.пр.н.е. в земите на днешна Венецуела. Около 10 000 г.пр.н.е. се появяват културите Окендо, Чиватерос I и Чиватерос II [11]. Цивилизацията Чавин се е появила около 850 г.пр.н.е., като тази цивилизация се приема за културна експлозия. Чавиците са населявали територията на Древно Перу. За чавинците, числото седем е СВЕЩЕНО. Във всички чавински храмове присъстват два реда от по седем хищни птици, които гледат по направлението на географските посоки север и юг.

Цивилизацията Чибча се е появила около 500 г.пр.н.е. Чибчите са населявали земите на Древна Колумбия. Част от артефактите на чибчите са показани на фиг. 7 и 8. Всеки нов вожд на чибчите, обсипан със злато и сияещ като Слънцето, е бил посрещан ВЕЛИЧЕСТВЕНО от членовете на племето на брега на местното езеро Гуатавита [3.6],[3.7],[11].



Фиг. 7.



Фиг. 8.

Съществува вероятност в упоменатите религиозни традиции и ритуали на чавинците и чибчите, разгледани в контекста на изследванията на Льо Бон, да се съдържа, старателно запазена и недеформирана информация, за техните взаимоотношения с древните мореплаватели. Известно е, че понятието СВЕЩЕН се свързва с обреди или вещи, които са обект на религиозна почит, а РЕЛИГИЯ е идеалистическа система от възгледи и

представи, изградена върху вярата в съществуването на свръхестествени същества и сили [6]. В тази насока е анализирана ролята, която е отредена на СВЕЩЕНОТО число седем в живота на чавинците.

Предвид спомените и традициите на тези коренни жители на Южна Америка, свързани с презокеански посещения в древността, съществува вероятност седемте хищни храмови чавински птици и тяхната специфична двуредова ориентация да се окажат еквивалент на съвременните понятия екваториална равнина и меридианна мрежа, като меридиана в Перу е приет за базов. Не е известно какви географски карти са ползвали чавинците, както не е известно и дали изобщо са притежавали такива, но високото ниво на познания, което е притежавала тази култура, предполага, че са били запознати с географските и астрономически знания на белокожите и брадати пришълци. По данни на Грѐм Хенкок, част от жреците в чавинските храмове са били астрономи. За тях не е била тайна движението на Слънцето по еклиптиката. Те са могли да пресмятат, както дните на равноденствието и слънцестоенето, така и дните на слънчевите затъмнения [16]. Достатъчно коректно може да се допусне, че чавинските жреци са увековечили тези свои знания върху стените на религиозните храмове.

Многообразен и противоречив е светът на географските карти. Известни са изработените във Вавилон, от преди 2300 г.пр.н.е., карти върху глинени плочки.

В началото на Новата ера Клавдий Птолемей систематизира всички достижения на древните учени в областта на астрономията, но запознаването с разнообразното качество на картите от неговия „Алмагест“ озадачава. Популярна е картата на Пири Реис от 1513 година, а записките на адмирала по нейната повърхност и до днес са повод за оживени дебати. Известно е, че около 10 500 г.пр.н.е. древна цивилизация, притежавала мореплавателски умения, е съставила странно точна, по отношение на континентални изображения и географски координати, карта на цялото земно кълбо [12]. На фиг. 9,10 и 11 са показани три от множеството антични и средновековни карти на света. Както се вижда от картата на фиг. 9, около 1000 г.пр.н.е., част от човечеството е вярвало, че обитаемият свят свършва при Херкулесовите стълбове [3.10]. През 1487 година се появява изобразеното на фиг. 10 портолаано на Ибн Бен Зара, а през 1531 година е завършена изобразената на фиг. 11 карта на Оронтеус Финеус [12].

За целите на доклада ще бъде ползвана показаната на фиг. 12 карта на света, която е изчертана с 20° централен ъгъл между меридианите. Този избор е предопределен от факта, че, ползвайки своите протегнати пред лицата ръце, със свити или отворени длани, древните мореплаватели са могли да измерват приблизителни ъгли отстояния от 10° и 20° [12],[16].

Условно е прието, че географската координатна мрежа на картата е двуслойна, като нейния горен слой е подвижен. В началния момент Нулевите меридиани на двете мрежи съвпадат и минават през настоящия географски център в Гринуич. Меридианът, минаващ на  $80^{\circ}$  **W** от Гринуич, тангира към западното крайбрежие на Южна Америка, което е и граница за обитаваните от чавинците и чибчите земи. Шест меридиана, отчетени от него в посока към изток, водят до меридиан, минаващ на  $40^{\circ}$  **E** от Гринуич, където са разположени области от източния бряг на Средиземно море и около Черно море. От множеството народи, обитавали земите около този меридиан през древността, останали в историята с мореплавателски умения са вавилонците, финикийците и египтяните. Известно е, че всяка една от тези древни култури е ползвала за своите картографски нужди сферичната тригонометрия и деленето на окръжност на равни части, като този факт е допълнителен аргумент за коректния избор на карта [3.8],[12]. Ако горният слой на географската координатна мрежа бъде завъртян около Северния полюс, докато неговия Нулев меридиан съвпадне с  $30^{\circ}$  **E**, източната дължина на Александрия спрямо Гринуич, тогава меридиана, минавал на  $100^{\circ}$  **W** спрямо Гринуич, ще пресече сухоземната територия на обитаваните от чавинците и чибчите земи. Описаната ротация на географската координатна мрежа позволява да се локализира базата на древните мореплаватели в Древен Египет.

Коректността на този подход се подкрепя от изследванията на проф. Чарлз Хапгуд. Той е доказал, че намиращия се на  $2,9^{\circ}$  **E** спрямо Александрия древен град Сиена е бил ползван като базова точка при изчертаване на координатните мрежи на картите от древността [12].

Ако географската координатна мрежа е с  $10^{\circ}$  централен ъгъл между два съседни меридиана, тогава Александрия и чавинските земи се обхващат от дванадесет меридиана, които могат да бъдат групирани в две групи по шест меридиана. В този случай Нулевият меридиан, както се вижда от изобразената на фиг. 11 карта от 1531 година, е прокаран през морската пустош покрай вулканичните масиви на Канарските, Азорските и Соломоновите острови, на  $30^{\circ}$  **W** спрямо Гринуич и на  $\sim 10^{\circ}$  **W** спрямо Гибралтарския проток. Както се вижда от фиг. 13, шест меридиана, отчетени от този Нулев меридиан в посока на запад или изток, дефинират  $\sim 60^{\circ}$  **W** за земите на чавинците и чибчите и  $\sim 60^{\circ}$  **E** за Александрия и Сиена.



в пространството култури, позволява темата за етническият произход на древните мореплаватели отново да бъде разгледана. Не е възможно без трайно териториално присъствие, само по време на еднократни посещения, да бъде предаден и усвоен огромния обем от разнопосочни знания, който е бил открит в Южна Америка.

Различна от досегашните информация за етническият произход на древните мореплаватели може да бъде получена от външния вид на ХРАМОВИТЕ ХИЩНИ птици. Кратко запознаване с историята на средиземноморските народи показва, че изображения на хищни птици, като БОЖЕСТВЕНО превъплъщение, са ползвани само в Древен Египет.

При разработването на научния доклад беше използван и изследователския опит на Розали Дейвид, посветила години от своя живот за изучаване историята на Древен Египет. Според нея, не трябва да има съмнения за коректността на информацията, запечатана във вид на стенописи по стените на храмовете и гробниците. Дейвид твърди, че е неправилно, египетското изкуство да се смята за незряло и примитивно. Според нея, това изкуство изразява в картинна форма какво представлява даден човек или предмет. То, дава информация за най-същественото от характера, за чертите или съставните части на обекта, показвайки какво е виждал художника пред себе си. Представените в съответните сцени фигури и предмети показват и това, което художникът е знаел че съществува. Всяка част на тялото е трябвало да се покаже в правилна пропорция спрямо всички останали части. Най-голяма е фигурата на най-важния човек. Група от няколко еднотипни фигури трябва да се възприема като множество [2].

От древноегипетските богове, само Хор е запазил своята непреходност. Той е изобразяван във вид на хищна птица до 3100 г.пр.н.е., а след тази година е изобразяван с човешко тяло и глава на хищна птица [2],[3.8],[14]. Известно е, че по време на Преддинастичния период, от 8000 до 3100 г.пр.н.е., Древен Египет се управлява от „Последователите на Хор“. По това време страната е била разделена на Северно и Южно царство. Столица на Северното царство е бил град Бруто, като върховна богиня на това царство е била кобрата Уаджет. Столица на Южното царство е бил град Нехен, като върховен бог на това царство е бил соколът Нехени, идентифициран с Хор. Хор остава в божествения пантеон и по време на Архаичния период, от 3100 до 2686 г.пр.н.е., когато царят на Южното царство Менес е обединил двете части на Древен Египет. Преди обединението, както беше упоменато и както е видно от фиг. 16, Хор е изобразяван като сокол. След обединението е изобразяван като човек с глава на сокол, украсена с двойната корона на Северен и Южен Египет. Фараоните на Древен Египет от Преддинастичния и Архаичен периоди винаги са се отъждествявали с Хор, като са наподобявали на този бог и



с външния си вид [2]. Промяната в изобразяването на Хор позволява допълнително да се очертаят различни времеви интервали, които коректно рамкират, иначе тъй мъглявите, исторически събития.

Символични рисунки по стените на храмовете и гробниците в Древен Египет, като тези от фиг. 14 и 15, показват хора с глави на хищни птици, които изпълняват ръководна роля по време на плаване с тръстикови кораби [15]. Този факт, както вече беше изяснено, позволява горната граница на изобразеното събитие да се отнесе към 3000 г.пр.н.е. Съществуват три възможни хипотези относно целите на тези мореплаватели: дипломатическа мисия, посещение с цел търговия или бягство от преследване по религиозни или политически причини. Първата и втора хипотези няма да бъдат разглеждани поради своята времева краткотрайност. Както вече бе упоменато, не е възможно, дори при мисии в рамките на няколко години, да бъде предаден и усвоен огромният обем от разнопосочни знания, който е бил открит в Южна Америка.

Третата хипотеза ще бъде разглеждана по подробно. Известно е, че на Палетата на Нармер, открита в храм на Хор и изобразена на фиг. 17, е запечатана информация за събитията около 3100 г.пр.н.е., които са съпътствали процеса на обединяване на Северното и Южно царства. В долната част на лицевата страна на палетата се виждат фигурите на спасяващи се чрез бягство мъже и жени. Брадите по техните лица подсказват, че са визирани действията на елитна прослойка от Северното царство. В традициите на Древен Египет брадата, понякога изкуствена и изработвана от вълна, е била отличителен белег на боговете, царете и благословените мъртви. Като е видно от фиг. 4, жената-фараон Хатшепсуд, управлявала Египет от 1503 до 1482 г.пр.н.е., по време на тържествени церемонии си е слагала изкуствена брада и е обличала мъжки дрехи [2].

Изображенията по Палетата на Нармер правят достоверна хипотезата за бягство по море на част от управленския елит на Северното царство. Известно е, че именно в устието на Нил расте в изобилие тръстиката, която е била ползвана за построяване корпусите на древните кораби. Не е известно в каква посока са се отправили тези бегълци, но по време на своите проучвания на Южна Америка, Тор Хейердал се е натъкнал на информация за необикновена цивилизация, която е обитавала земите на днешно Перу. Тази цивилизация е изчезнала внезапно, като е оставила след себе си огромни човекоподобни статуи и внушителни стъпаловидни пирамиди. Ползваните от тази цивилизация камъни са многотонни и са били пренасяни на големи разстояния. Представителите на тази цивилизация са описани като бели богове, мъдри и миролюбиви учители, които научили местните хора на строителство, земеделие и астрономия, като им предали своите нрави и обичаи [13],[16].



Фиг. 14.



Фиг. 15.



Фиг. 16.



Фиг. 17.

Оказва се, че белите мъдrecи и чавинците са обитавали едни и същи земи, но по различно време. Милослав Стингъл смята заключенията на Хейердал за прибързани, но едновременно с това поднася информация, с която всъщност подкрепя и допълва изследването на прочутия норвежец. По данни на Стингъл, пирамидата Ла Флорида, намираща се в съседство с едноименния перуански град, е изградена около 3000 г.пр.н.е. от масивни каменни блокове. Около 2000 г.пр.н.е., пак от масивни каменни блокове и пак по тези земи, е изграден Храмът на кръстосаните ръце, който е преустрояван около 1800 г.пр.н.е. Погребалните обреди в Древно Перу наподобявали на тези в Древен Египет, а една разповита мумия от перуанския Град на мъртвите се оказала на бял мъж, на чието лице се била запазила дълга и пищна брада [11]. За такава цивилизация споменава и Мария Райхе, посветила години от своя живот на изучаване загадъчните фигури по перуанското плато Наска. Според Райхе тези фигури са дело на високоразвита цивилизация, чийто елит е бил съставен от прекрасни математици, астрономи и художници, които са оставили нещо уникално за бъдните поколения. Известно е, че на западното крайбрежие на Перу се намира древното пристанище Матарани. Според Хенкок името на това пристанище, в превод от древноегипетски, означава Окото на Слънцето

[16]. Изнесеното до тук, както и отдавна известното и неуспоримо сходство в нивото на знания между древните културите от Южна Америка и от Древен Египет, позволява да се твърди, че белите брадати мъдреци коректно може да бъдат отъждествени с бегълците от Северното царство на Древен Египет, напуснали устието на Нил по море, за да се спасят от преследването на Менес. Предвид познатата и официално призната история на развитие на Древен Египет, тези бегълци са били предвождани от Последователите на Хор.

Както вече беше упоменато наличната информация за времето, когато тези древни мореплаватели са се появили за пръв път по земите на Южна Америка, е обилна и твърде противоречива [11],[12],[13],[14],[15]. За допълнително времево уточняване на дефинираната по-горе хипотеза трябва да бъде отбелязано следното:

1. Във времевия интервал от 3100 г.пр.н.е. до Новата Ера, след обединението на двете царства, Древен Египет води бойни действия само срещу външни врагове. По време на своето съществуване новосъздадената египетска империя е колонизирала само разположени по африканския континент земи. Флотът на Древен Египет е провеждал морски операции само в крайбрежните египетски води [2].

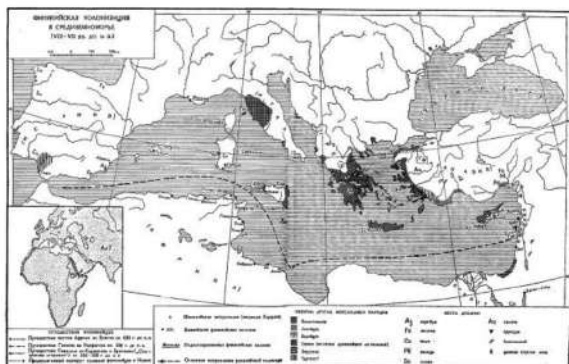
2. Във времевия интервал от 1000 г.пр.н.е. до началото на Новата Ера само няколко морски експедиции са преминали отвъд Гибралтарския проток, както е видно от фиг. 18. През 600 г.пр.н.е. финикийска експедиция, организирана и финансирана от фараона Нехо II, обикаля крайбрежието на африканския континент. През 480 г.пр.н.е. Ханон Мореплавателя изследва западното крайбрежие на Африка. В същия времеви интервал, останалите обитатели на средиземноморското крайбрежие са били убедени, че отвъд Херкулесовите стълбове се намира края на Земята [3.8].

3. Във времевия интервал от 1503 до 1482 г.пр.н.е., времето на царуване на Хатшепсуд в

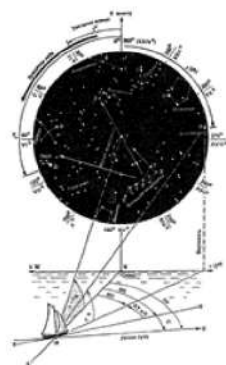
Древен Египет, е съществувал дворцов протокол, който е заставял управляващата каста да се придържа към определен, неприсъщ за нея, външен вид. Този протоколен външен вид напомня за външния вид на белокожите и брадати мъдреци

4. Древните мореплаватели са били поклонници на Слънцето, което също дава възможност за времево разграничаване. Отъждествяваният със Слънцето бог Ра става съвършен и върховен бог на Египет след 2686 г.пр.н.е. До този момент е проявявал своето несъвършенство, явявайки се в три различни форми: сутрешно, обедно и вечерно Слънце [2]. Намиращото се близо до хоризонта сутрешното и вечерно Слънце е било удобно средство за осъществяване на астронавигация и като такова е било на почит сред мореплавателите от древността [3.2]. Тези мореплаватели, както е показано на фиг. 18 и 19, достигали желаната географска

ширина, ориентирайки се по звездите, след което се отправяли на изток или запад по пътя на Слънцето [13], [14], [15].

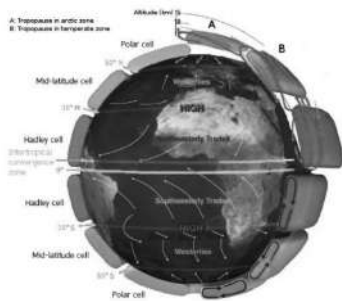


Фиг. 18.

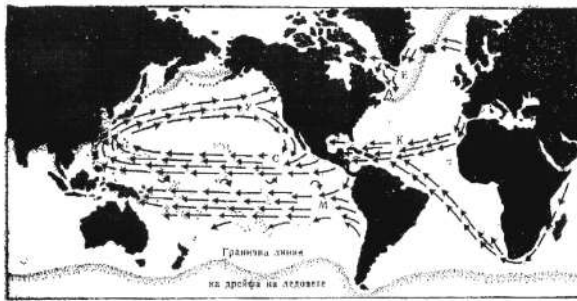


Фиг. 19.

Дефинираната хипотеза, по отношение на родината и етническата принадлежност на установилите се в Перу древни мореплаватели, се подкрепя и от показаните на фиг. 20 и 21 карти на пасатите и междуконтиненталните океански течения [3.2], [3.9]. Известно е, че тези инерционни полеви компоненти се пораждат във въздушната и водна обвивка на Земята като функция на нейното движение около Слънцето и остават постоянни във времето [4], [5], [6], [7], [8]. Тези инерционни полеви компоненти са се появили още по времето, когато Земята се е оформила като космическо тяло в познатия ни вид и е станала планета от Слънчевата система. По време на ветроходния флот много поколения мореплаватели са ползвали тези флуидни потоци, за да извършват околосветски пътувания. Екваториалното океанско течение между Африка и Америка е било ползвано и от Тор Хейердал по време на неговото плаване с тръстиковия кораб „Ра“. Цел на водената от Хейердал експедиция е била да се докаже на практика реалната възможност за комуникация между двата континента [15]. Тези въздушни и водни течения са били на разположение и на бегълците от Древен Египет. Не може да се твърди, че те са се възползвали от тези течения, защото липсва всякаква писмена информация в тази насока, но нивото на техните уникални познания за Вселената като цяло, позволява да се приеме такава хипотеза като достатъчно коректна.



Фиг. 20.



Фиг. 21.



Фиг. 22.



Фиг. 23.

Тази хипотеза се подкрепя и от конструкциите на балсовия сал Кон Тики и тръстовия кораб „Ра“, показани на фиг. 22 и 23 и изработени от сътрудниците на Тор Хейердал в съответствие с рисунките по стените на древноегипетските гробници. По отношение на конструктивните им особености, Хейердал е оставил следните редове: „...бяхме построили староегипетски плавателни съдове, без да подозираме, че представляват находчиво съчетание от ТЪНКОСТИ, които човек трябва да познава...ако човек не беше посветен във всичките им тайни, лесно можеше да повреди някоя важна част, преди да е открил по пътя на опита за какво служат разните части и как трябва да се обслужват..на борда всички бяхме еднакво възхитени от невероятната якост и товароподемност на папируса, който се беше оказал превъзходен материал – от яроста на Атлантическия океан се чупеха само дървените части.“ [13],[ 15]. Това мнение на известния изследовател подсказва за многогодишен мореплавателски опит, който е бил наличен сред народите на Древен Египет, от времето на Преддинастичния период. Право на подобна времева категоричност дава упоменатия по-горе факт, че корабите с кух корпус, каквито са правени в Египет след 2700 г.п.н.е., не са притежавали мореходни качества.

Изобразените на фиг. 7 и 8 артефакти на чибчите показват плавателни салове без платна. Дори и върху такива плавателни средства, използвайки само океанските течения и коригирайки курса с центровъчни дъски или гребла, мореплавателите са могли да се придвижват между отделните континенти. Личният опит на Хейердал е показал, че по време на подобни плавания храната е в изобилие. Единствен проблем е бил снабдяването с вода [13].

## ИЗВОДИ

➤ В доклада се разглежда, в много широк времеви диапазон, историческата роля на гребането и ветроходството, които се оказват важен фактор за развитие на човешката цивилизация.

➤ В резултат на изследването се установи, че барелефите по стените на чавинските храмове и артефактите на чибчите действително съдържат трудно унщожима информация за сложна форма на цивилизационни комуникации, реализирани по вода и суша във времеви диапазон от около 3100 до 1200 г.пр.н.е.

➤ Достатъчно коректно беше обоснована дефинираната хипотеза, че „белокожите брадати поклонници на Слънцето“, донесли новите нива на познание за народите от Южна Америка, са били бегълците от Северното царство на Древен Египет.

➤ Изказаните в научния доклад хипотези, ползваните методи на теоретико-математически изследвания и анализ, съчетават безконфликтно всички известни исторически факти, артефакти и литературна информация, които засягат темата за спонтанната поява на множеството високо-развити древни цивилизации по територията на Южна Америка.

## Литература

1. Бабаев А., Амортизация и демпфиране на бордови оптични системи, изд. "Машиностроене", Ленинград, 1984 година.
2. Дейвид Р., Древен Египет, изд. „Колибри“, София, 2004 година.
3. Интернет:
  - 3.1. Библия, Исая.
  - 3.2. Ветроходство и астронавигация.
  - 3.3. Кирхер А., Биография.
  - 3.4. Ла Вента. Олмеките.
  - 3.5. Платон, Тимей и Критий.
  - 3.6. Чавин.
  - 3.7. Чибча.
  - 3.8. Финикия.
  - 3.9. Пасати. Океански течения.
  - 3.10. Ханон Мореплавателя.
4. Каваклова К., Маринов А., Форми на движение с цел да се постигне единство с космическите параметри на нашата планета, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, София 2012 година.
5. Каваклова К., Маринов А., Форми на движение, използвани от древни народи, с цел да се постигне единство с космическите параметри на нашата планета, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, София 2013 година

6. Костов Н., Български тълковен речник, изд. „Наука и изкуство, София, 1976 година.
7. Костров А., Движение на асиметричните балистични апарати, изд. „Машиностроене“, Москва, 1984 година.
8. Лукомски Ю., Чугунов Л., Движение на морските плавателни обекти, изд. „Съдостроене“, Ленинград, 1988 година.
9. льо Бон Г., Психология на тълпите, изд. Жарава, 2002 година.
10. Пашков Е., Робототехнически системи, изд. „Висша школа“, Москва, 1987 година.
11. Стингъл М., Инките, изд. „Наука и изкуство“, София, 1982 година.
12. Хапгуд Ч., Карти на древни морски крале, ИК Бард, София, 2004 година.
13. Хейердал Т., Експедицията Кон-Тики, издателство Народна младеж, София, 1958 година.
14. Хейердал Т., Аку-Аку, издателство Народна младеж, София, 1960 година.
15. Хейердал Т., Ра, изд. „Варна“, Варна, 1972 година.
16. Хенкок Г., Огледалата на небето, изд. „Ексмо“, Москва, 2007 година.

# ИНТЕРДИСЦИПЛИНАРНО ОБУЧЕНИЕ МЕЖДУ ГЕОГРАФИЯ И ИКОНОМИКА И ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – ПРИМЕРНА ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧЕСКА КОНСТРУКЦИЯ

**МАЯ ВАСИЛЕВА, ИВАЙЛО СТАМЕНКОВ**

*Софийски университет „Св. Климент Охридски“, Геолого-географски факултет*

MAYA WASILEVA, IVAYLO STAMENKOV. INTERDISCIPLINARY TRAINING BETWEEN GEOGRAPHY AND ECONOMICS, AND PHYSICAL EDUCATION AND SPORT – AN EXEMPLARY DIDACTIC-METHODICAL CONSTRUCTION

In this paper we propose an exemplary didactic-methodical construction for the realization of interdisciplinary training between geography and economics, and physical education and sport. The emphasis is laid upon the following important aspects: initial learning position; position of the constructivist approach; roles of the main acting personalities – teachers and students; peculiarities of the training process.

*Key Words:* interdisciplinary training, constructivism.

Един особено актуален въпрос в съвременната дидактика е този за интердисциплинарното обучение. Това се дължи на факта, че в него се вижда потенциална възможност да се преодолее „тунелното“ обучение, а изучаването на учебните предмети да се осъществява във взаимодействие.

Според нас, липсата на единна концепция за интердисциплинарно обучение в СОУ е една от основните причини, които възпрепятстват реализирането на потенциала му в реална образователна среда. Скромнен принос към създаване на такава може да се смята развиването на конкретни дидактико-методически конструкции за осъществяване. Това е мотивът ни да предложим примерната дидактико-методическа конструкция за осъществяване на интердисциплинарно обучение между ГИ и ФВС.

Нашата работна позиция се основава на теоретичния опит и постиженията от практиката в страни с развити образователни системи. Основен метод, използван в изследването е и теоретичният анализ на литературни източници.

И тъй като в рамките на един доклад не бихме могли да претендираме за изчерпателност ще акцентираме само върху най-съществените моменти:

- Каква е изходната ни позиция за ученето?
- Каква е позицията на конструктивисткия подход?
- Какви са ролите на главните действащи лица – учители и ученици?
- Какви са особеностите на учебния процес?

Най-общо, ученето е един комплексен процес и явление, за което все още не съществува общоприето тълкуване. Предвид търсенето на възможности за осъществяване на интердисциплинарно обучение (между



ГИ и ФВС) е необходимо, на първо място, да се обърнем към актуална теория, концепция или подход за ученето. Такава, според нас, е конструктивистката [Цанкова, 2013]. Кои са основанията?

„Знанието винаги е индивидуална конструкция, а ученето е активен конструктивен процес в определен контекст на дейност (...)“ [Reinmann-Rothmeier&Mandl, 1999, zit. In: Neeb, 2009, s.14]. Ако ученето е възприето за конструктивен процес, то този процес следва да се разглежда в неговата „цялост“. В контекста на интердисциплинарното обучение поставяме акцента върху овладяването на знания, но в същото време – върху цялостното развитие на личността, обединяваща „мислене, изразяване, разбиране, чувстване, съпричастност и съзнателна дейност“ [Mikula, 2002, s.270].

Два „добри аргумента“ в полза на конструктивисткия подход казват, че:

- знанието не може да бъде пренесено, то трябва да бъде пресъздадено в съзнанието на всеки учащ;

- придобиването на знания засяга рамкови условия и бива управлявано от фактори, които се проявяват несъзнателно и на които е трудно да бъде повлияно [Roth, 2009, s.58].

Това означава, че учениците, в процеса на обучение, развиват собствена гледна точка и позиция за нещата, доразвиват придобити вече възгледи и изследват проблемни положения. Нещо повече, в интердисциплинарната работа следва да се търси самостоятелното конструиране на знания, около ключови проблемни положения, но същевременно да се „стъпва“ върху интересите на учениците. По този начин учениците могат да се „самоопределят“, да достигат до своята собствена истина. „Конструкциите“, които те моделират, не бива да бъдат противопоставяни или отхвърляни в учебния процес, а да бъдат използвани целенасочено. При „кооперативния междупредметен аранжимент“ между ГИ и ФВС, учениците си създават индивидуални възприятия и когнитивни модели за социалната житейска действителност и самостоятелно придобиват знания, свързани с учебните предмети в условия на индивидуално осъществена и ориентирана към движение активност.

Конкретните роли, изпълнявани от учителя и учениците в учебния процес са от особено значение, предвид неговата насоченост към многостранното развитие на личността на учениците. Затова ще ги засегнем по-обстойно.

Според Reich [Reich, 2006, s.164], в контекста на конструктивистката дидактика учителят и учениците приемат три различни роли: тези на „наблюдатели“, „участници“ и „актьори“. За да заемат тези роли, те трябва:

- активно да търсят баланса между „аз искам“ и „аз трябва“;
- да изясняват съвместно своите възможности за решаване на проблеми;
- да се смятат за главни действащи лица в процеса на обучение, съгласно своите цели и възможности следва да оформят своя „радиус на действие“;
- да рефлектират своето индивидуално участие в работата по проблеми;
- да се използва в обучението всяка наблюдавана перспектива, на която да се гледа като на нова възможност;

- да бъдат заемани различните роли последователно и според конкретните условия, тъй като „само като наблюдател ставаме пасивни и скептични, само като участник – бързо заемаме една единствена роля, на своето участие, само като актьор – оставаме слепи към това, което правим и не достатъчно отворени към други възможности и контекст“ [пак там, s.172].

Да конкретизираме ролята на учителя!

Главната роля, която учителят трябва да поеме спрямо своите ученици, е тази на подкрепящ и подпомагащ. Съгласно постановките на конструктивизма, учителят не би могъл да осъществи „линеен трансфер“ на знания към учениците. Като „треньор“, „модератор“ или „съпровождащ“ от него се изисква да насочва към нови когнитивни подходи към знанието, да предлага възможности – новото знание да се обвързва с вече известното. В контекста на интердисциплинарното обучение (между ГИ и ФВС) е важно учениците да се основават на досегашния си опит, да им се даде възможност да откриват, посредством което да станат все по-сигурни в дейността и възприемането си [Aufschnaiter, 2002, s.244]. Във връзка с това от учителят се очаква „саморефлектирано поведение, защото учителското поведение представлява важната променлива за ученическото поведение“ [Eberwein, 1999, s.226].

Важно е учителите да разберат, че учениците им постигат успех, на първо място, когато биват подкрепени позитивно в своята работа и когато бива подкрепена тяхната увереност и самочувствие. От съществено значение за планирането на обучението е разработваната тема, учебно съдържание или аспект, да засяга учениците, т.е. да им създава мотив за работа по нея. Ако, например, във фаза въведение, посредством предизвикано любопитство, учениците се почувстват засегнати от учебното съдържание и негов адресат, е твърде вероятно сами да решат да станат активни.

Да конкретизираме ролята на учениците!

В съзнателната смяна на заеманите роли (актьор, наблюдател или участник), те сами откриват правилната ориентация за себе си [Reich, 2006, s.177]. Учениците, доколкото е възможно трябва да се учат да управляват самостоятелно своя учебен процес, което се отнася до тяхното по-голямо участие в процесите по планиране, изпълнение и контрол на процеса на обучение. Те би трябвало да се виждат като главните действащи лица в обучението, да бъдат съпричастни и да носят отговорност за него. Важно е да разберат функциите, осъществявани от учителите – подпомагаща и подкрепяща.

Кои са особеностите на учебния процес?

„Ученето се осъществява на различни равнища и в разнообразни варианти“ [пак там, s.192]. Като такива могат да се посочат: ре-, де- и конструктивното учене; креативното учене; социалното учене; ситуационното учене; емоционалното учене; индивидуалното учене; „ученето в спокойствие“ и „ученето чрез движение“. Според нас, всички те трябва да намерят отражение в интердисциплинарното обучение между ГИ и ФВС.

Като особено важно в случая определяме – „ученето чрез движение“, затова ще засегнем именно него.

Какви са аргументите ни?

„Нашата цялостна структура на мозъка е обвързана с нашия механизъм на движение. Ние по природа сме учащи, изучаваме и изследваме нашия свят с помощта на двигателния апарат и комплицирана сензорна система“, [Dennison, 2006, s.7]. Движението „е условието за дейността и основната причина за разгръщането на уменията и способностите в процеса на развитие. „Движението на хората се проявява като учене и възпитание, защото само в процес на учене може да се излезе извън биологичната методика и да се развие културата на движение“ [Gröbning, 2007, s. 65].

„Материалният, индивидуалният и социалният опит, придобити посредством движението на тялото, са неотменима предпоставка за развитието на личността и колкото по-богати и по-многогранни са възможностите за движение (в семейството, в училището, в приятелския кръг), толкова по-големи са шансовете за успешно образование на цялостния човек“ [пак там, s. 66]. В движението, човекът опознава сам себе си, своите способности, границите на възможностите си, своята идентичност, индивидуалност, многогранни взаимоотношения към другите. Ученето чрез движение не познава възрастови граници: „Всеки човек е точно толкова стар, колкото са и неговите способности да се учи в процес на движение“ [Dennison, 2006, s.172]. На ученето чрез движение се приписва един стимулиращ ученето ефект, защото движението може да редуцира високия стрес, на който от своя страна се дължат типичните последици: блокаж на мисленето, слаба концентрация, агресия, проблеми с гърба и постоянно главоболие в училище [Hårdt, 2000, s.17]. Следователно трябва да се използват форми на обучение, позволяващи повече движение.

Понятието „учене чрез движение“ се свързва с редица концепции, като например: „движещото се училище“ или „движещата се училищна култура“, което през последните години се превърна в една „плетеница“ от различните негови аспекти. Тук, с него свързваме, преди всичко, вариативната форма на седенето, различните форми на упражняване (бягащи инструкции, разходка в думи), подвижни паузи в обучението (песнички в движение, малки игри за движение), екскурзии и учебни походи (по време на които човек се движи), свободна работа и още много други. Изискването да се въведе повече движение в училището вече е възможно и по-лесно осъществимо въз основа на концепцията на „движещото се училище“. Въз основа на нея могат да бъдат интегрирани в обучението не само вариативните форми на седенето, но и редица мобилизиращи упражнения, укрепващи упражнения, стречинг, упражнения за релаксиране, а и игри за движение. За създаването на интердисциплинарно обучение между ГИ и ФВС е много важно то да стъпи именно върху концепцията на „движещото се училище“.

В заключение ще посочим къде конкретно виждаме потенциалните възможности за осъществяване на интердисциплинарно обучение между ГИ и ФВС. Според нас това са:

- дейностите, свързани с проекти;
- дейностите по планиране в пространството;
- проучвания, излети, учебни разходки, екскурзии, летни/зимни лагери (зелени/бели училища);
- географско рали, географска тренировка, бягане с ориентиране в пространството;
- ролеви игри;
- театрална игра и др.

Смятаме, че всички тези примери доказват реалната възможност за осъществяване на интердисциплинарно обучение между ГИ и ФВС. Те ще бъдат разгледани по-детайлно в последващи разработки и ще бъдат представени в конкретни план-сценарии.

#### Литература

1. ЦАНКОВА, Л. (2013): Образователният процес по география в средното училище от позициите на конструктивизма. В: Годишник на СУ. ГГФ. Кн. 2 – География. Том 105. С. 445-451.
2. AUFSCHNAITER, C., AUFSCHNAITER, A. (2002): Über den Zusammenhang von Handeln, Wahrnehmen und Denken. In: VOß, R. (Hrsg.): Unterricht aus konstruktivistischer Sicht. Die Welten in den Köpfen der Kinder. Hermann Luchterhand Verlag: Kriftel. S. 233-246
3. DENNISON, P. (2006): Brain-Gym – mein Weg. Lernen mit Lust und Leichtigkeit. VAK Verlags GmbH: Kirchzarten bei Freiburg
4. EBERWEIN, H. (1999): Systemisch-ganzheitliche Diagnostik in der Schule. In: VOß, R. (Hrsg.): Die Schule neu erfinden. Systemisch-konstruktivistische Annäherungen an Schule und Pädagogik. Hermann Luchterhand Verlag: Kriftel. S. 223-231
5. GRÖßING, S. (2007): Einführung in die Sportdidaktik. Lehren und Lernen im Sportunterricht. Limpert Verlag: Wiebelsheim
6. HÄRDY, B. (2000): Besser lernen durch Bewegen und Entspannen. Grundlagen und Übungen für die Sekundarstufe I. Cornelson Verlag Scriptor: Berlin
7. MIKULA, R. (2002): Das komplexe Netzwerk pädagogischer Welten-Bildung. Integration von Konstruktivismus und Systemtheorien in die modernen Erziehungswissenschaften und in die Theorie der Schule. Studienverlag: Innsbruck
8. NEEB, K. (2009): Frischer Wind im GW-Unterricht – Perspektiven einer konstruktivistischen Geographiedidaktik. In: GW Unterricht 113, S. 11-21
9. REICH, K. (2006): Konstruktivistische Didaktik. Lehr- und Studienbuch mit Methodenpool. Beltz Verlag: Weinheim und Basel
10. ROTH, G. (2009): Warum sind Lehren und Lernen so schwierig? In: HERRMANN, U. (Hrsg.): Neurodidaktik. Grundlagen und Vorschläge für gehirngerechtes Lehren und Lernen. Beltz Verlag: Weinheim und Basel. S. 58-68

## СЪДЪРЖАНИЕ

### ПЪРВО НАПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ, СПОРТ И РЕКРЕАЦИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛНАТА СИСТЕМА

МОТИВИ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“  
ЗА УЧАСТИЕ В ЗИМНИЯ СПОРТЕН ЛАГЕР

**АНЖЕЛИНА ЯНЕВА, БОРЯНА ТУМАНОВА, ЕЛИСАВЕТА МИХАЙЛОВА, ИВАЙЛО ПРОКОПОВ / 7**

РАЗЛИКИ В ПОСТИЖЕНИЯ НА ТЕСТОВЕ ЗА ПРЕЦИЗНОСТ, ПРИЛОЖЕНИ НА ДЕЦА  
В НАЧАЛНИЯ УЧИЛИЩЕН ПЕРИОД

**БИЛЯНА ПОПЕСКА, ДЕСПИНА СИВЕВСКА / 15**

ФИЗИЧЕСКО РАЗВИТИЕ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКА ПОДГОТОВЕНОСТ  
НА СТУДЕНТИ ОТ ПРОФИЛИРАНИ ГРУПИ ПО БАСКЕТБОЛ И БАСКЕТБОЛ 3 X 3

**БОЯНА МИТРЕВА / 26**

ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ КАТО ПРОЕКЦИЯ  
НА ВЪЗПИТАТЕЛНИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

**ВЛАДИСЛАВ ГОСПОДИНОВ / 32**

ОПТИМИЗИРАНЕ НА УЧЕБНИЯ ПРОЦЕС В СПЕЦИАЛНОСТТА  
„ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“ В СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ  
„СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

**ГЕОРГИ ИГНАТОВ / 38**

ВОЗМОЖНОСТИ ЕЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ КАФЕДРЫ ИНФОРМАТИКИ  
В ПОДГОТОВКЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**ЕЛЕНА ТОРИНА / 51**

ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ И ЗДРАВΟΣЛОВНИЯ СТАТУС НА СТУДЕНТИТЕ  
КАТО СЛЕДСТВИЕ ОТ ГЕНОТИПНИТЕ И ФЕНОТИПНИ ФАКТОРИ  
ОПРЕДЕЛЯЩИ БЪДЕЩЕТО НА СЛЕДВАЩИТЕ ПОКОЛЕНИЯ

**ЗЛАТКО ЗЛАТЕВ / 55**

ОБРАЗОВАТЕЛНИ АКЦЕНТИ В ОБУЧЕНИЕТО НА АКУШЕРКИ ПО ПРОБЛЕМИ  
НА КИНЕЗИТЕРАПИЯ ПРЕЗ КЛИМАКТЕРИУМА

**ИВАНИЧКА СЕРБЕЗОВА / 65**

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЕН МОДЕЛ ЗА РАЗВИТИЕ  
НА ИЗДЪРЖЛИВОСТТА ЧРЕЗ БЯГАНЕ

**ИВАНКА КЪРПАРОВА / 72**

ТЕНДЕНЦИИ В ИНТЕРЕСИТЕ НА СТУДЕНТИТЕ КЪМ УЧЕБНО-СПОРТНИТЕ ЛАГЕРИ НА МОРЕ

**ИРЕН ПЕЛТЕКОВА / 74**

ПРОУЧВАНЕ НА ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА РАЗЛИЧНИ МЕТОДИКИ  
НА КИНЕЗИТЕРАПИЯ ПРИ СТУДЕНТИ С ХИПЕРТОНИЧНА БОЛЕСТ

**КОСТАДИН КОСТОВ / 88**

ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА С ДРУГИ ДЕЙНОСТИ...

309

ИЗСЛЕДВАНЕ МНЕНИЕТО НА 11-14-ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ ОТНОСНО  
ЗАНИМАНИЯТА ПО ШАХМАТ В УЧИЛИЩЕ  
**ЛЕЙЛА ДИМИТРОВА, МЕТОДИ ТОДОРОВ / 97**

ИЗСЛЕДВАНЕ НА МОТИВАЦИЯТА И ОТНОШЕНИЕТО НА УЧЕНИЦИ,  
РОДИТЕЛИ И УЧИТЕЛИ КЪМ УЧАСТИЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧЕН ПРОЦЕС  
ПО БАСКЕТБОЛ  
**МАРГАРИТА ГЕЧЕВА / 103**

СЪСТОЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТИТЕ,  
ПРАКТИКУВАЩИ РАЗЛИЧНИ СПОРТНИ ДИСЦИПЛИНИ  
В УНИВЕРСИТЕТИТЕ В РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ  
**МАРИНА НЕДКОВА / 109**

СУЩНОСТ, СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛТУРЕ В ВУЗЕ  
**ОЛГА ХОХЛОВА, НАТАЛЪЯ АЛЕШИНА / 115**

ИНФОРМИРАНост НА СТУДЕНТИТЕ И ОЧАКВАНИЯТА ИМ ОТ ЗАНИМАНИЯТА С АЕРОБИКА  
**ПЕТЯ ХРИСТОВА / 121**

МЕТОДИКА НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ  
В УЧИЛИЩАТА В МАЛКИТЕ НАСЕЛЕНИ МЕСТА  
**ФИЛИП ШАБАНСКИ / 127**

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

ПРОВОКИРАНЕ НА МОТИВАЦИЯ ЗА СПОРТНИ ПОСТИЖЕНИЯ  
ЧРЕЗ СРЕДСТВАТА НА ПЛУВАНЕТО ПРИ ХОРА С УВРЕЖДЕНИЯ  
**БОРЯНА ТУМАНОВА, СВЕТЛАНА ЦОНЕВА / 137**

СПОРТНИТЕ ДЕЙНОСТИ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ НА СТУДЕНТИТЕ  
ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“ –  
БЪЛГАРИЯ И ЩИПСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ“ – МАКЕДОНИЯ  
**ГЕОРГИ ИГНАТОВ, БИЛЯНА ПОПЕСКА, ДЕСПИНА СИВЕВСКА / 144**

ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТЪТ В УСЛОВИЯТА НА ЗДРАВНИТЕ ГРИЖИ  
**ЕЛЕНА ЖЕЛЕВА / 157**

АДАПТИРАНА ПРОГРАМА ЗА ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ НА ДЕЦА,  
НАСТАНЕНИ В ЦЕНТРОВЕ ОТ СЕМЕЕН ТИП  
**ИСКРА ПЕТКОВА, ДАНЕЛИНА ВАЧЕВА / 162**

СПОРТ И ГИМНАСТИКА ПО ВРЕМЕ НА БРЕМЕННОСТ  
**ЙОАНА ЛУКАНОВА / 170**

ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ–ФАКТОР ЗА ПРЕВЕНЦИЯ  
НА НАДНОРМЕНОТО ТЕГЛО/ЗАПЪЛЪСТЯВАНЕТО  
**КРИСТИНА ЗАХАРИЕВА / 174**

АНАЛИЗ НА СПЕЦИФИЧНИ БАСКЕТБОЛНИ СПОСОБНОСТИ ПРИ МОМИЧЕТА  
С ИНТЕЛЕКТУАЛНИ ЗАТРУДНЕНИЯ  
**МИЛЕНА АЛЕКСИЕВА, СТОЯН ДЕНЕВ / 181**

УНИВЕРСАЛНОСТТА И ОБРАЗОВАНИЕТО В АЛПИНИЗМА  
**ОЛИВЕР ЦАЦКОВ / 187**

ПРЕДСТАВАТА НА РОДИТЕЛИТЕ ЗА ФАКТОРИТЕ, КОИТО ВЛИЯЯТ ВЪРХУ  
ЗДРАВЕТО НА ДЕЦАТА В ДЕТСКИТЕ ГРАДИНИ  
**ФИЛИП ШАБАНСКИ / 191**

## **ТРЕТО НАПРАВЛЕНИЕ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ**

НАМАЛЕНАТА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ – РИСКОВ ФАКТОР ЗА ПОЯВАТА  
НА ВАРИКОЗНА БОЛЕСТ  
**ГАЛЯ ГЕОРГИЕВА, НИНА СИМЕОНОВА / 199**

УСТАНОВЯВАНЕ НА МОРФО-ФУНКЦИОНАЛНИЯ СТАТУС НА 15-16 ГОДИШНИ  
СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО КОЛОЕЗДЕНЕ  
**ИВАН КОЛЕВ / 209**

АКСЕЛЕРАЦИЯ И РЕТАРДАЦИЯ  
**КИНА ВЕЛЧЕВА / 213**

АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧНИ И ПСИХОЛОГИЧНИ ОСОБЕНОСТИ  
НА ПУБЕРТЕТНИЯ ПЕРИОД В УСЛОВИЯТА НА АКСЕЛЕРАЦИЯТА  
**КИНА ВЕЛЧЕВА / 217**

ИЗСЛЕДВАНЕ ВЪРХУ ФУНКЦИОНАЛНОТО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА РЪКАТА  
СЛЕД ПРИЛАГАНЕ НА КИНЕЗИТЕРАПИЯ ПРИ ВЪЗРАСТНИ ХОРА  
С ФРАКТУРА НА РАДИУСА НА ТИПИЧНОТО МЯСТО  
**КОСТАДИН КОСТОВ / 222**

ПРОУЧВАНЕ ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА МЕТОДИКА НА КИНЕЗИТЕРАПИЯ СЪЧЕТАНА  
С АВТОГЕННА ТРЕНИРОВКА ПРИ НЕРВНО-ВЕГЕТАТИВНА ДИСТОНИЯ  
**КОСТАДИН КОСТОВ / 232**

ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛИТЕ ЗА ФИЗИЧЕСКА И ТЕХНИЧЕСКА ГОДНОСТ  
НА ВОЛЕЙБОЛИСТКИ ОТ СПОРТНИТЕ УЧИЛИЩА  
**МИНА АНТОНОВА / 240**

СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ И ОЦЕНКА НА ТЕНДЕНЦИИТЕ НА „КАТАМЕ УАДЗА“  
**НИКОЛИНА ДИМИТРОВА / 244**

ВАРИАТИВНОСТ ПРИ КООРДИНАЦИОННИТЕ СПОСОБНОСТИ  
НА 13–15-ГОДИШНИ ВОЛЕЙБОЛИСТИ  
**ПЕТЪР КОЛЕВ, ГЕОРГИ БОЖИЛОВ / 250**

СЪДИЙСТВОТО КАТО ФАКТОР ЗА СИГУРНОСТТА НА ФУТБОЛНИТЕ МАЧОВЕ  
**СИМЕОН ЙОРДАНОВ, МАРГАРИТ МАРГАРИТОВ / 259**

ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА С ДРУГИ ДЕЙНОСТИ...

311

ДИАГНОСТИКА НА АГРЕСИВНОСТТА ПРИ СЪСТЕЗАТЕЛИ НА БАСКЕТБОЛЕН КЛУБ „ШУМЕН“  
**ТЕОДОРА СИМЕОНОВА / 267**

МЕТОДИЧЕСКИ УКАЗАНИЯ ЗА УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА АТАКИТЕ, ЗАЩИТИТЕ  
И ОТВЕТИТЕ ВЪВ ФЕХТОВКАТА  
**ФИЛИП ШАБАНСКИ / 274**

## **ЧЕТВЪРТО НАПРАВЛЕНИЕ ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА С ДРУГИ ДЕЙНОСТИ И НАУЧНИ ОБЛАСТИ**

АНТРОПОМЕТРИЧНИ ПОКАЗАТЕЛИ И ВРЪЗКАТА ИМ С МЕБЕЛИТЕ В КЛАСНАТА СТАЯ  
**ДАРИНА ЗАХАРИЕВА / 283**

ФОРМИ НА ДВИЖЕНИЕ С ЦЕЛ ЕФЕКТИВНО ИЗПОЛЗВАНЕ  
НА КИНЕМАТИЧНИТЕ ПАРАМЕТРИ НА ЗЕМЯТА, КОНЦЕПЦИЯ  
ЗА ИСТОРИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ НА ГРЕБАНЕТО И ВЕТРОХОДСТВОТО  
**КРАСЯ КАВАКЛОВА, АНДРЕЙ МАРИНОВ / 289**

ИНТЕРДИСЦИПЛИНАРНО ОБУЧЕНИЕ МЕЖДУ ГЕОГРАФИЯ  
И ИКОНОМИКА И ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ –  
ПРИМЕРНА ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧЕСКА КОНСТРУКЦИЯ  
**МАЯ ВАСИЛЕВА, ИВАЙЛО СТАМЕНКОВ / 304**