

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*

ЧЕТВЪРТА
МЕЖДУНАРОДНА
НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА

Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
Университетско издателство „Св. Климент Охридски“
София, 2013

125 години Софийски университет „Св. Климент Охридски“
ЗНАНИЕТО ПРАВИ СИЛАТА
1888–2013
125 Years of Sofia University „St. Kliment Ohridski“
KNOWLEDGE MAKES POWER

Редакционна колегия

*доц. д-р Анжелина Янева, гл. ас. д-р Антон Хиджов,
гл. ас. д-р Георги Игнатов, гл. ас. Боряна Туманова, гл. ас. Ирен Пелтекова,
гл. ас. Елисавета Михайлова, гл. ас. Евгени Йорданов, Фани Благоева*

Рецензенти:

проф. д-р Ирина Колева, доц.д-р Катя Стоянова

Съставител

доц.д-р Анжелина Янева

Коректор

Фани Благоева

© 2013 Анжелина Янева-Проконова, съставител

© 2013 Университетско издателство „Св. Климент Охридски“

ISSN 1314-2275

ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ, СПОРТЪТ И РЕКРЕАЦИЯТА В ОБРАЗОВАТЕЛНАТА СИСТЕМА

ВЛИЯНИЕТО НА ИЗВЪНКЛАСНИТЕ СПОРТНИ ДЕЙНОСТИ ВЪРХУ НЯКОИ ОТ КОМПОНЕНТИТЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ И СЪСТАВА НА ТЕЛЕСНАТА МАСА ПРИ ДЕЦА, ЛИШЕНИ ОТ РОДИТЕЛСКИ ГРИЖИ

МАРИАНА АНГЕЛЧЕВА

НСА „Васил Левски“

MARIANA ANGELCHEVA. THE INFLUENCE OF RXTRA CURRICULAR SPORTS ACTIVITY ON SOME COMPONENTS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND BODY COMPOSITION IN CHILDREN DEPRIVED OF PARENTAL CARE

The purpose of the present study was to assess some components of physical development and body composition in children deprived of parental care and to define the influence of extracurricular sports activities on the level of their development.

146 children (89 boys and 57 girls) between 8 and 14 years living at the orphanages for children deprived of parental cares in Bulgaria participated in the investigation. Children were divided in 2 groups – practicing and non-practicing out of school sports. Height and weight, BMI, three skin folds, as well as lean body mass and percentage body fat were measured.

The results showed significant delay of the children from the orphanages in respect of height and weight as compared to the national referent data. Children deprived of parental care practicing sports are not significant better results in the evaluated indicators of physical development compared to their peers, non-practicing sports children Extracurricular sports activities have little impact on the development of the body composition and have more pronounced impact on the percentage body fat, not on the lean body mass and BMI.

Keywords: children deprived of parental care, body composition physical development

С приемането на Националната стратегия „Визия за деинституционализацията на деца в Р България“ през ноември 2010 г. [3], стартира изпълнението на пет проекта, развиващи нови форми на социални услуги в България, заменящи съществуващите 130 институции към тогавашния момент – съответно 32 бр. Домове за медикосоциални грижи за деца (ДМСГ), 24 броя Домове за деца с увреждания (ДДУ) и 74 бр. Домове за деца лишени от родителски грижи (ДДЛРГ). Целта е разработване на услуги, осигуряващи отглеждане в семейна или близка до семейната среда за 7150 (към 31.12.2009 г.) деца и младежи. Очаква се в края на проекта през 2025 г. за всички деца и техните семейства в България да бъдат осигурени услуги в общността, които да са от високо качество и отговарят на техните индивидуални нужди. Отделянето на децата от техните семейства ще става само при необходимости в най-добрите интереси на детето съгласно Конвенцията на Общество на обединените нации (ООН)

за правата на детето. Практиката за отглеждане на деца в специализирани институции се очаква да бъде прекратена.

В този преходен период, както и в предхождащите го, няма правени по-мощни проучвания, отразяващи физическото развитие и състава на телесната маса при тези деца, във връзка с участието им в извънкласни спортни дейности.

Естеството на живот в тези институции предполага ниска хабитуална и обща физическа активност спрямо връсниците им, живеещи в семейна среда. Това, от своя страна, се явява рисков фактор за развитие на социалнозначими обменни заболявания, както и повлиява успеваемостта им в училище, както и усещането за общо социално-психическо благополучие.

Целта на настоящото изследване бе да се определи съставът на телесната маса при децата, получаващи институционална грижа, и да се оцени чрез съпоставянето им с данни за техните връстници от общата популация. И на второ място, да се изясни ефектът на извънкласните спортни занимания върху изследваните показатели за състав на телесната маса.

Контингент и методи

В изследването участваха 146 деца (89 момчета и 57 момичета) на възраст от 8 до 14 години, отглеждани в 8 от специализираните институции за деца и юноши в страната, след предварително съгласие от директорите им. За целите на проучването изследваните деца бяха разделени на две групи:

Първа група – деца, посещаващи единствено часовете по физическо възпитание (3 часа седмично), без допълнителни физически занимания;

Втора група – деца, които практикуват допълнителни физически дейности извън задължителните в училище, включващи занимания с футбол, конна езда, волейбол гимнастика, мажоретки, лека атлетика (табл. 1).

Таблица 1. Разпределение на изследвания контингент във възрастово-полови групи от спортуващи и неспортуващи деца лишени от родителски грижи

Пол/Възраст	Спортуващи деца			Неспортуващи деца		
	8-10	11-12	13-14	8-10	11-12	13-14
Момчета	7	8	10	37	19	8
Момичета	5	5	5	21	16	6
Общо	12	13	15	57	35	14

Ръстът и теглото бяха измерени по стандартна методика. Измерването на дебелината на кожните гънки са извършени с калипер тип Lange, с точност до 0,5 мм в три стандартни точки :

- на *m. triceps brachii*;
- под долния ръб на *scapulae*;

- на подбедрицата.

Определянето на състава на телесната маса се извърши въз основа на антропометричните измервания. Той включваше няколко показателя:

1. Процент телесни мазнини (% ТМ) – изчислен въз основа на дебелината на кожните гънки чрез регресионните уравнения на M. Slaughter et al. (1988);

2. Активна телесна маса (АТМ) – получава се като разлика между общата телесна маса на тялото и теглото на мазнините];

3. Индекс на охраненост – Body mass index (BMI), [kg/m²]

За изследване влиянието на извънкласните физически упражнения върху развитието на компонентите на състава на телесната маса бе извършен сравнителен анализ на резултатите на спортуващите и неспортуващите деца.

За сравненията между групите бе използван t-тест за независими извадки при равнище на значимост от 5%.

Резултати и анализи

Важен компонент на състава на телесната маса и основен показател на свързаната със здравето дееспособност е процентът телесни мазнини. В проследения от нас възрастов диапазон при децата и от двата пола се наблюдава вълнообразен характер в развитието на относителното количество телесни мазнини.

Данните за състава на телесната маса на изследваните деца от двата пола са представени на табл. 2 и 3. В литературата е възприето оценката на количеството на телесните мазнини да става въз основа на съществуващия здравословен риск, свързан с тяхното отлагане. Според възприетите таблици за оценка на процента на телесните мазнини при деца на M. Slaughter et. al. [7], оптималното количество на мазнините за момчета е между 10 и 20%, а за момичета – между 15 и 25%.

Таблица 2. Средни стойности и стандартни отклонения ($\bar{x} \pm SD$) показателите за СТМ при спортуващите и неспортуващите момчета от ДДЛРГ

Момчета	Участие в извънкласен спорт	Ръст (см)	Тегло (кг)	% Телесни мазнини	Активна телесна маса(АТМ)	BMI
8–10	спортуващи	131.0±8.76	26.86±5.26	14.95±2.69	22.73±3.73	15.48±1.09
	неспортуващи	125.5±6.81	23.79±3.76	15.34±3.76	20.09±2.98	15.02±1.29
11–12	спортуващи	144.18±5.61	33.10±4.52	14.02±2.09	28.48±4.07	15.86±1.25
	неспортуващи	141.5±6.08	31.57±4.21	15.06±2.98	26.75±3.23	15.71±1.31
13 – 14	спортуващи	154.0±10.02	41.18±10.12	13.76±2.63	35.44±8.51	17.13±2.61
	неспортуващи	148.6±10.37	37.24±7.27	14.75±1.63	31.79±6.54	16.70±1.29

Забел. Наличие на статистически значима разлика между спортуващи и неспортуващи от съответната възрастово-полова група при $\alpha = 0,05$.

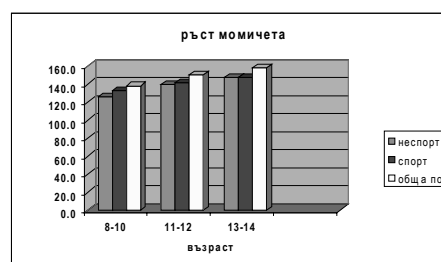
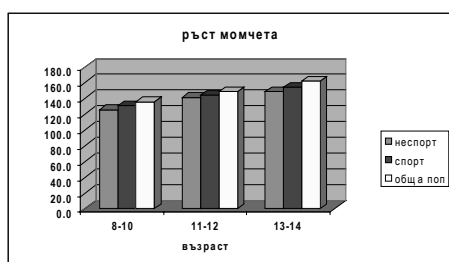
Таблица 3. Средни стойности и стандартни отклонения ($\bar{x} \pm SD$) на показателите за СТМ при спортуващите и неспортуващите момичета от ДДЛРГ

Момичета	Участие в извънкласен спорт	Ръст (см)	Тегло (кг)	% Телесни мазнини	Активна Телесна маса(АТМ)	ВМІ
8 – 10	спортуващи	133.0±8.95	27.98±6.48	16.77±3.45	23.14±4.56	15.62±1.78
	неспортуващи	125.9±7.47	23.78±4.70	17.76±2.94	19.49±3.55	14.85±1.62
11 – 12	спортуващи	141.3±11.53	33.88±7.78	17.12±3.72	27.97±6.13	16.73±1.87
	неспортуващи	139.4±5.95	31.57±4.28	17.07±3.74	26.15±3.48	16.20±1.69
13 – 14	спортуващи	147.1±5.37	39.12±5.09	19.01±2.34	31.60±3.36	18.0±1.40
	неспортуващи	147.8±4.58	41.23±5.91	20.05±3.81	32.89±4.40	18.94±3.09

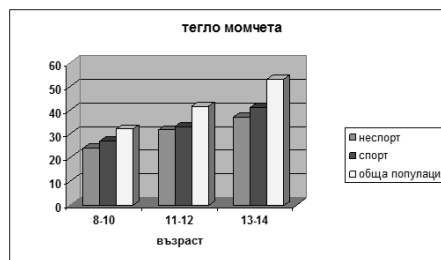
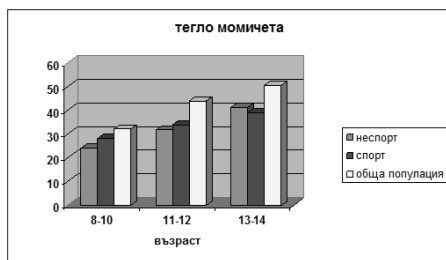
Анализирайки получените данни за децата от ДДЛРГ установихме, че във всички възрастови групи средните стойности на процента телесните мазнини при момчетата е в границите на нормата. При момичета тенденцията за нормално относително количество на телесните мазнини се запазва, като отчетените средни стойности са по-близки до долната граница на нормата във всички възрастови групи, с изключение на 14 годишните.

Във всички проследени възрастови групи момчетата закономерно демонстрират по-високи стойности за този показател, като статистическа достоверност имат междуполовите разлики при 9, 13 и 14-годишните деца.

Сравнени с данните за този показател при връстниците им от общата популация [2], децата лишени от родителски грижи показват статистически достоверно по-ниски средни стойности и при двата пола, във всички възрастови групи. Това е логично следствие от статистически значимото изоставане в развитието на децата отглеждани в институции по отношение на ръста и теглото спрямо връстниците им от общата популация (фиг. 1, 2, 3, 4)



Фигури 1 и 2. Ръст на момчетата и момичетата от ДДЛРГ, сравнени с децата от общата популация



Фигури 3 и 4. Тегло на момчетата и на момчетата от ДДЛРГ, сравнени с децата от общата популация

Данните от проучването на процента телесни мазнини у подрастващи отглеждани в семейна среда, изследвани от Д. Димитрова [1] показват също вълнообразен характер на нарастването на процента телесни мазнини с възрастта, както и междуполови разлики в рамките на 5-10% в полза на момчетата в училищна възраст. Независимо от статистически значимо по-ниските стойности на изследваните от нас деца, спрямо връстниците им от общата популация, във възрастовополов аспект установените при тях промени по отношение на процента телесни мазнини, потвърждават същата закономерност, както и при отглежданите в семейна среда деца. Като вероятни причини за статистически значимите по-ниски стойности по този показател при децата от ДДЛРГ спрямо връстниците им, можем да търсим във влиянието на генетични фактори, начин на хранене, начин на живот, обща физическа активност, социално-икономически, климатични и др. фактори на околната среда.

Интерес представлява влиянието на извънкласните спортни занимания върху развитието на този компонент от състава на телесната маса при децата от ДДЛРГ.

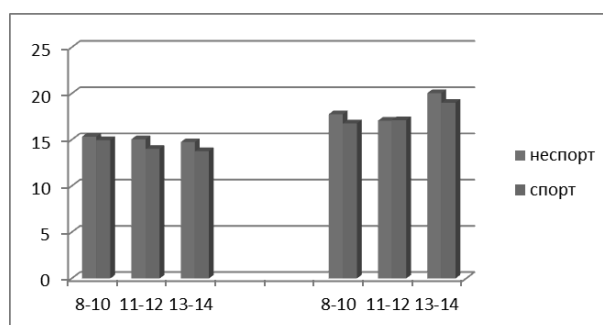
И в трите наблюдавани възрастови периода спортуващите момчета и момичета, както и неспортуващите, имат процент телесни мазнини в оптималните граници за съответния пол. С напредването на възрастта при спортуващите деца и от двата пола процентът на телесни мазнини намалява, като разликата остава статистически недостоверна (фиг. 5).

Следователно не можем да сме категорични в твърдението си, че извънкласните спортни занимания имат отражение върху относителното количество на телесни мазнини.

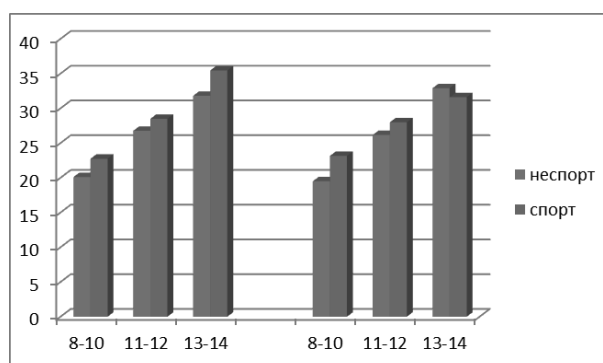
При децата мускулно-скелетното развитие е свързано с увеличаване на активната телесна маса с възрастта.

При антропологична оценка на телесния състав, според двукомпонентния модел на Behnke (1963), се определят двата компонента на телесното тегло – телесните мазнини (ТМ) и свободните от мазнини тъкани – активната

телесна маса (АТМ), или т.нар. в англоезичната литература Lean Body Mass (LBM). Следователно този показател косвено отразява развитието на мускулатурата и е в пряка зависимост от телесното тегло и количеството на мазнините в тялото.



Фигура 5. % ТМ при спортуващи и неспортуващи момчета и момичета от ДДЛРГ



Фигура 6. АТМ при спортуващи и неспортуващи момчета и момичета от ДДЛРГ

Активната телесна маса при изследваните от нас момчета, лишени от родителски грижи нараства в целия проследен диапазон, като достига най-високи стойности във възрастта между 13 и 14 години. За подобни резултати, с най-голям годишен прираст на АТМ при момчетата, отглеждани в семейна среда, съобщават и други автори [1, 2, 4, 5, 6]. Сравнението между половете при изследваните от нас деца лишени от родителски грижи показва по-високи стойности за момчетата в целия възрастов период с изключение на 9-годишните (фиг. 6), без статистическа достоверност на разликите. Във възрастта между 11 и 12 години стойностите между двата пола са много близки. Вероятно това се дължи на факта, че в тази възраст при момчетата са настъпили соматични промени, предхождащи половото съзряване, докато при момчетата тези промени все още предстоят.

Според обобщените данни от последното по-мощно проучване на физическото развитие на българските деца и подрастващи на границата на XX и XXI век [2], при момчетата след 9-годишна възраст, промените в телесния състав имат цикличен характер, като се редуват възрасти с по-подчертано доминиране на относителния дял на АТМ (10, 12, 14, 15 и 16 години) и на възрасти, през които се увеличава относителния дял на ТМ, за сметка на което реципрочно намалява относителния дял на АТМ (9, 11, 13, 17 години). При момичетата, според същото проучване, след 9-годишна възраст постоянно се увеличава относителния дял на ТМ и на 13 годишна възраст съотношението % ТМ и % АТМ е 1:3,4, на 17 години – 1:3, т.е. почти идентично с това при израстналите жени.

Сравнени по този показател спрямо децата от общата популация, изследваните от нас момчета и момичета, лишени от родителски грижи, показват подобна възрастова динамика на развитие по този показател (фиг. 6).

Производният характер на АТМ от телесното тегло и количеството на мазнини при изследваните лица обяснява до голяма степен тенденция за статистически достоверно по-ниски стойности на този показател при децата от ДДЛРГ спрямо връстниците им общата популация през целия възрастов диапазон.

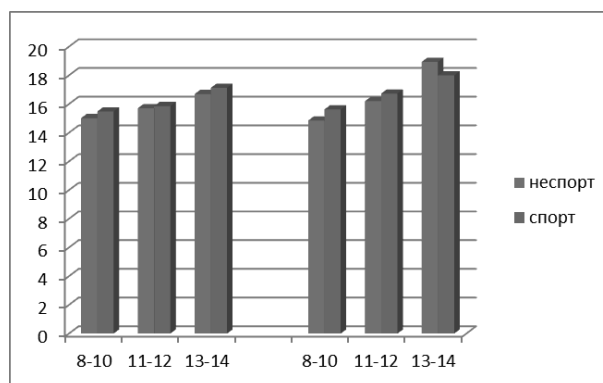
При разглеждане на резултатите по отношение на активната телесна маса на спортуващите и неспортуващите деца от ДДЛРГ отново изхождаме от същите съображения (фиг. 6). Вижда се, че отново липсват статистически достоверни различия по отношение на АТМ при спортуващите и неспортуващите момчета и момичета във всички възрастови групи. Тези данни не ни дават основание да приемем твърдението, че извънкласни спортни занимания водят до значителни качествени промени в мускулно-скелетното развитие на децата, лишени от родителски грижи. Допълнителната физическа активност при спортуващите спрямо неспортуващите деца от ДДЛРГ, повлияват по-скоро относителното количество на ТМ в тялото им, околкото активната телесна маса.

Индексът на телесната маса (BMI) характеризира степента на охраненост във връзка със съществуващия здравословен риск. Широкото му използване в клиничната и изследователска практика се базира на възможността за бърза оценка на охранеността. Един от недостатъците на този метод е ниската информативност относно това, дали повишените стойности при индивиди с по-развита мускулатура се дължат на отлагане на мазнини или са резултат от по-добро мускуло-скелетно развитие.

Резултатите показват близки стойности и при двата пола във всички възрасти, с изключение на 14-годишните, при които са налице статистически недостоверно по-високи стойности в полза на момичетата.

При децата, отглеждани в семейства на възраст между 7 и 17 години Д. Димитрова [1] също не открива статистически различия в индекса на телесната маса между половете. Нейното заключение, че показателят BMI не отразява различията в % ТМ на момчетата и момчетата, се потвърждава и от наблюденията при изследваните от нас деца.

Възрастовите промени в BMI при децата от ДДЛРГ следва закономерен ход (фиг. 7). Като се има предвид, че BMI е интегрален показател, базиран на ръста и теглото, при сравнение с връстниците им от общата популация изследваните от нас момчета и момичета от ДДЛРГ логично показват статистически достоверно по-ниски стойности във всички възрасти и при двата пола (фиг. 1, 2, 3, 4, 7). Изключение правят 14-годишните момичета, чиито стойности са близки до тези на момчетата от общата популация.



Фигура 7. BMI при спортуващи и неспортуващи момчета и момичета от ДДЛРГ

Сравнението на стойностите по този показател при спортуващите и неспортуващите момчета и момичета не показва статистически достоверни разлики при двата пола и всички възрастови групи. Следователно заниманията с извънчасни спортни дейности не повлияват съществено индекса на телесната маса при изследваните от нас лица.

Специалистите от създадената Международна група за изследване на затлъстяването (International Obesity Task Force – IOFT) и съответно от Световната здравна организация (СЗО) считат, че в международен план BMI е приемлив критерий за оценка на телесния хранителен статус и при подрастващите. През 2000 и 2007 г. T. Cole et al. разработват и публикуват в „British Medical Journal“ международно приемливи разграничителни стойности на BMI за определяне на категориите поднормено и наднормено тегло при деца и подрастващи между 2 и 17 години и от двата пола. Въпреки статистически достоверното изоставане в развитието си по

антропометричните показатели за ръст и тегло спрямо връстниците си от общата популация, според тези нови критерии, изследваните от нас деца попадат в групата на лицата с нормално тегло. Изключение правят само 12-годишните момчета, които попадат в групата на поднорменото тегло.

От представените до тук резултати са налага логично изводът, че изследването на BMI при децата от ДДЛРГ е ниско информативен и дава само ориентировъчна представа за тяхната охраненост.

Проведените изследвания сочат, че допълните спортни занимания при децата в ДДЛРГ оказват слабо влияние върху развитието на компонентите на СТМ, като по-изразено е влиянието върху % ТМ, отколкото върху АТМ. Изхождайки от производния характер на компонентите на СТМ, значимото изоставане на децата, лишени от родителски грижи в развитието им по тези показатели на свързаната със здравето дееспособност, е логично следствие от тяхното значимо изоставане в основните антропометрични показатели спрямо връстниците им от общата популация. Според съвременната концепция за физическия фитнес развитието на компонентите на СТМ имат отношение към доброто здраве и пълноценен живот. Институциите, отглеждащи деца и юноши би трябвало да работят в посока на осигуряване на по-добри възможности за пълноценен начин на живот, включващ пълноценно и разнообразно хранене, пълноценна почивка и по-голям достъп до спортни занимания на децата, с което ще се подобри не само тяхното качеството на живот, но ще се намалят рисковете от социално-значими заболявания.

Литература

1. Димитрова, Д. Физическа дееспособност на подрастващите във връзка с възрастовите промени в телесните размери и състава на телесната маса, Дисертационен труд, София, 2001.
2. Начева, Ан. и др. Физическо развитие на деца и подрастващи в България на границата на XX и XXI век, АИ „ Проф. М. Дринов“, София, 2012.
3. План за действие за изпълнение на Националната стратегия „Визия за деинституционализация на децата в Република България“, МС, София, 24.11.2010.
4. Forbes G., Growth of lean body mass in men. Growth 36, 4 325-338, 1972.
5. Forbes G., Relation of lean body mass to height in children and adolescents, *Pediatr. Res.* 6, 32-37, 1973.
6. Forbes G., Stature and lean body mass., *Am. J. Clin. Nutr.*, 27, 6, 595-602, 1974.
7. Slaughter M., Lohman T., Boileau R., Horswill C., Stillman R., Van Loan M., Benben D., Skinfold equations for estimation of body fatness in children and youth., *Hum. Biol.* 60, 709-723, 1988.

РАЗВИТИЕ ГЪВКОВОСТТА НА 10–11 ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ, ЧРЕЗ СТРЕЧИНГ УПРАЖНЕНИЯ

СИЛВАНА БОЕВА, ДЕНКА МАРИНОВА

SILVANA BOEVA, DENKA MARINOVA. STRECHING FOR DEVELOPMENT

It is established by questionnaire method, that plasticity as part of the physical fitness of growing up children, is neglected. It is established, that stretching exercises, when performed at the preparatory and conclusive parts of physical education classes, have positive influence on 10-11 years old pupil.

Keywords: stretching exercise, flexibility, elementary school children

Началната училищна възраст (НУВ) е важен период в развитието на човека, свързана с усъвършенстване на основните функции на организма и изграждане на жизнено необходими двигателни навици и способности.

Гъвкавостта е един от основните компоненти в състава на физическата годност на човека. Оптималната подвижност на ставите, мускулните и ставните връзки и сухожилия е предпоставка за пълноценна изява на двигателния потенциал на човека. Не случайно Ch. Corbin (1980), я определя, като най-важният елемент от физическата годност.

На фона на общото снижаване нивото на физическа годност на подрастващите, се забелязва формално отношение към развитието и поддържането на добрата подвижност, на организма при малките деца.

В научно-методичната литература съществува единомислие на авторите по възлови въпроси, касаещи дефиниране на понятието гъвкавост, определяне на основните средства и методи за неговото развитие [5,7, 9, 12, 13, 16]. Практиката обаче показва наличие на някои проблеми и ниска ефективност в полаганите усилия за изграждане, на оптимално ниво, на гъвкавостта, на учениците за обслужване на тяхната двигателна практика и полагане основи на добро здраве.

Научният обзор ни дава основание на изградим следната **работна хипотеза** – подходящо подбраните стречинг упражнения, приложени в подготвителната и заключителната част на урока по физическо възпитание и спорт (ФВС), с ученици от четвърти клас, ще доведе до подобряване нивото на гъвкавост на учениците.

Целта на настоящото проучване е експериментално да докажем ефективността на комплекс от стречинг упражнения, прилагани в уроците по ФВС, за 10-11-годишни ученици.

Реализирането на поставената цел осъществихме посредством решаване на следните **задачи**:

1. Проучване работата на начални учители, свързана с развитието на качеството гъвкавост в часовете по ФВС;
2. Изготвяне на комплекси от стречинг упражнения, за развитие на двигателното качество гъвкавост, при ученици от 4 клас;
3. Приложение на подобрите упражнения и установяване на тяхната ефективност.

Обект на настоящото проучване е развитието на двигателното качество гъвкавост, в рамките на урочната дейност по ФВС, с деца от 4 клас.

Предмет на изследване – въздействието на комплекс от стречинг упражнения, използвани в урочната дейност, за развитие на гъвкавостта на четвъртокласници.

Контингент са 28 начални учители и 45 четвъртокласника от ОУ „Д. Талев“, гр. Пловдив разделени на експериментална група (ЕГ) 24 деца и контролна група (КГ) 21 деца.

Методика методическият инструментариум включва: литературен анализ, педагогическо наблюдение, анкета, педагогически експеримент, тестиране и математико-статистически методи.

Анкетният метод ни послужи за установяване на обичайната практика, на учителите водещи учебния предмет ФВС, с деца от НУВ, за развиване на двигателното качество гъвкавост.

Педагогическият експеримент се състоеше в приложение на подобрите стречинг упражнения, в края на подготвителната и заключителната част на всеки час по ФВС, в периода от ноември до май на уч. 2012/2013 г. В подготвителната част използвахме динамични и статични упражнения (2-3) за раменете и трупа. В заключителната част се включваха 4-5 упражнения предимно със статичен характер, съчетани с правилно дишане. Изпълнението на упражненията в заключителната част използвахме за даване на знания за мускулните групи и части от тялото, върху които се въздейства, за приложимостта на тези упражнения в ежедневието на учениците. Направена бе връзка и между приликите на стречинг упражненията с упражненията от йога.

Провокирахме интереса и вниманието на децата, посредством изработване на нагледни карти (флаш карти). Върху тях са изобразени отделните упражнения и са показани мускулните групи участващи в изпълнението. Това позволява правилно възприемане на движението и още по-голяма ясното върху подложените на въздействие мускул или мускулна група.

Не се използваха упражнения по двойки. Наблюденията ни показаха, че този тип упражнения не са ефективни при учениците на тази възраст, поради отклонение на вниманието на децата и неправилно изпълнение на зададените упражнения.

Децата от контролната група (КГ) се занимаваха по обичайната програма. При тях гъвкавостта се развиваше само един път седмично или на

две седмици един път. Това се реализираше в рамките на основната част на урока, предимно в съчетание с развитието на силовите способности на учениците.

Тестове. При оценка на общата гъвкавост, като правило се използват движения, в които участва по възможност гръбначния стълб. За установяване нивото на развитие на гъвкавостта, на учениците, използвахме два теста често приложими в спортната практика. Това са – „Наклон на трупа от седеж“ и „Динамична гъвкавост“ – по Флайшман.

Проучването беше реализирано в хода на учебна 2012/2013 година.

Изложение

Гъвкавостта е двигателно качество с безспорна значимост в рамките на физическата подготовка на подрастващите. Като способност на организма да изпълнява упражнения с оптимална амплитуда тя предопределя правилното изпълнение на основни двигателни умения и навици. К. Аладжов (2005) посочва липсата на достатъчно гъвкавост като причина водеща до намаляване на мускулната сила и предизвикване на аномалии в растежа. Недостатъчната подвижност в ставите може да ограничи проявлението на такива важни качества, като: сила, бързина на реакцията; да намали икономичността на работа; да доведе до сериозни травми в опорно-двигателния апарат и др.

Началната училищна възраст безспорно се явява период особено благоприятен за развитие на двигателното качество гъвкавост [4, 5, 7, 13].

В избора на средство за развитие на гъвкавостта на учениците се спрехме на срещинг упражненията. Нашият избор не е случаен, дължи се на редица положителни страни на този вид упражнения. Те позволяват фронтална организация на работа, при това всеки може да работи самостоятелно. Не налагат използване на допълнително оборудване и пособия. Биха могли да се използват в уроци в различен характер.

Широките възможности на срещинг упражненията се доказват и от опитите за приложението им в адаптивното физическо възпитание.

„Системното използване на упражнения с разтягащ характер имат определено профилактичен и здравновъзстановителен ефект. Това води до подобряване на еластичността на мускулите, гъвкавостта на ставите, здравината на сухожилията, а също така влияе положително и върху тонуса на човешкото тяло“ [2].

Резултати и анализ

В анкетата бяха включени 12 въпроса предимно от затворен тип. Тя бе проведена през септември и октомври 2012 г.

Резултатите от проведената анкета с учителите очертава няколко проблема, свързани с развитието на двигателното качество гъвкавост при малките ученици.

78% от учителите посочват, че работят за гъвкавост по-малко от един път седмично. Такъв интензитет на работа очевидно е недостатъчен. В почти всички от прегледани от нас литературни източници се препоръчва работата за гъвкавост в разглеждания възрастов период да бъде поне 3-4 пъти седмично, за да има положителен ефект.

Учителите изпитват и значителни затруднения при работата за гъвкавост поради сравнително монотонния характер на препоръчвания повторен метод на работа и изискуемия обем от работа налагащ, от 15 до 30 повторения на всяко упражнение.

Една от основните причини за липсата на достатъчно внимание върху двигателното качество гъвкавост се дължи и на липсата на тест носещ, информация за нивото на качеството гъвкавост в тестовата батерия, използвана в масовата практика. 95,7% от учителите са единодушни с отговорите си на този въпрос. Те считат, че включването на тест за гъвкавост не би увеличил значително времето, което ще е необходимо за снемане на показателите от учениците.

В заключение, от направената анкета можем да направим няколко ценни за практиката заключения:

- Учителите имат нужната методична подготовка, но не влагат креативност в търсенето на различни подходи при работата за развитие на гъвкавостта на учениците;

- Обемът и интензивността на упражненията, прилагани за развитие на гъвкавост в този възрастов период не са достатъчни;

- Добре е в тестовата батерия за оценка на физическата годност на учениците да има и тест, носещ информация за двигателното качество гъвкавост.

Направените измервания на гъвкавостта на учениците през ноември и април разкриха определени закономерности, в проявлението на гъвкавостта. Обработените, чрез вариационен анализ резултати са поместени в табл. 1.

Таблица 1. Резултати от тестовете за гъвкавост

Тест / Показатели		Наклон от седеж		Динамична гъвкавост	
		начало	край	начало	край
КГ	M±m	52,55±5,09	53,09±5,79	17,48±0,65	20,57±1,2
	d	0,54		2,79	
ЕГ	M±m	51,71±3,26	56,29±4,15	18,78±0,85	22,37±2,3
	d	4,58		3,59	

Въпреки известните полови различия при проявлението на гъвкавостта, ние сме обединили децата от двата пола в една група. Това наше реше-

ние обосноваваме с факта, че не ни интересуват половите различия, а промените настъпващи в резултата на приложената методика.

При теста „Дълбочина на наклона“, изходното равнище е почти равностойно за двете наблюдавани групи ученици. В края на експеримента учениците от ЕГ бележат по-добри постижения. При тях подобрението на резултата е с 4,58 см. И при двете изследвани групи ученици се установиха достоверни промени с $P_t < 0.001$ за ЕГ и $P_t < 0.005$ за учениците от КГ.

Сходна е картината в развитието на резултатите от теста, характеризиращ динамичната гъвкавост. При този тест положителен прираст има и за двете групи ученици, но той е по-голям при децата от ЕГ. За разлика от предходния тест, при този разликата в прираста не е така значителна, както при предходния. Това посочва, че използваните от нас упражнения способстват в по-голяма степен за развитие на общата подвижност на тялото.

Изводи:

1. Установен е дисбаланс в работата за развитието на двигателните качества при малките ученици.
2. Приложените експериментални упражнения са повлияли положително за развитие гъвкавостта на учениците.

Препоръки:

1. Доказаната ефективност на предложения подход ни дава основание подобен вариант от упражнения да се приложи и в други възрастови групи.
2. Желателно е да се подобри обемът и интензивността на работа, за развитие на гъвкавостта, на учениците от НУВ и да се разнообразят използваните в тази насока средства.

Литература

1. Аладжов, К. Стречинг.“Никс Принт“, С., 2001.
2. Аладжов, К. Стречингът в подготовката на футболистите. сп. Медицина и спорт, бр.2, с. 16-17, 2005.
3. Аладжов, К. Профилактичен и възстановителен ефект на упражненията за гъвкавост във футбола. сп. Медицина и спорт, бр. 1, с. 19-23, 2008.
4. Алтер, М. Наука о гибкости. пер с англ. Киев, Олимпийская литература, 2001.
5. Виленская, Т. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста РнД., Феникс, 2006.
6. Годик, М., А. М. Барамидзе, Т. Киселева. Стретчинг. М., Советский спорт, 1991.
7. Димитров, Д. Подвижност равна на гъвкавост плюс разтягане. С., 2004.
8. Йорданова, Н. Усъвършенстване на системата за физическо възпитание на учениците в основна образователна степен. Автореферат. С., 2007.

9. Карабиберов, Ю. Фитнес – физическо съвършенство и хармония. С., 1995
10. Лях, В. Гибкость: основы измерения. Физическая культура в школе, бр.1, стр. 29-35, 2003.
11. Минева, М., М. Дончева. Аеробиката като средство за повишаване на общата физическа подготовка на 11–12 годишните ученици от профил хореография. Научни трудове на Русенски Университет, том 47, серия 5.4., стр. 150-154, 2008.
12. Никитушкин, В. Современная подготовка юных спортсменов, Москва, стр. 61–63, 2009.
13. Рачев, Кр., В. Маргаритов. Двигателни качества в началната училищна възраст. С., 1995.
14. Романчук, Е., И. Тонкоблатова, О. Юраго. Использование элементов стретчинга для воспитания гибкости у старшеклассниц. Актуальные проблемы теории и методики физической культуры, спорта и туризма. IV Междунар. Науч-практ. конф. Минск, стр.138-140, 2011.
15. Освальд, К., С. Баско. Стретчинг для всех. М., Эксмо-Пресс, 2002.
16. Anderson, B. Stretching 30-th Anniversary Edition, Shelter Publications Inc, 2010.
17. Blahnik, J. Full-Body Flexibility Second Edition, Human Kinetics, 2011
18. Corbin Ch., L.Nobile. A Major Component of Physical Fitness. Journal of Physical Education and Recreation Vol.51, Issue6, pages 23-60, 1980.
19. Gallahue D.,F. Cleland-Donnelly. Developmental Physical Education for All Children. 4–th edition, Human Kinetics, 2003.

ОТНОШЕНИЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ ФАКУЛТЕТА ПО ПЕДАГОГИКА КЪМ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ В УНИВЕРСИТЕТА

ВЛАДИСЛАВ ГОСПОДИНОВ

Софийски университет, Факултет по педагогика

VLADISLAV GOSPODINOV. ATTITUDE OF THE STUDENTS OF THE PEDAGOGY DEPARTMENT TOWARDS SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION AT THE UNIVERSITY

The article presents the results of an empirical study among students (in two academic years) of the Pedagogy Department of the Sofia University 'Sv. Kliment Ohridski' about physical exercise and sports at the University. A study has been made about the place of such events in the first year student's life, their motivation for physical activity, the opportunities to optimize the physical exercise within the University's programs, etc.

Keywords: empirical study, physical education and activity, sports at the University, opportunities to optimize.

Както е известно **човешкото същество е уникално съ/творение от дух и физическо тяло**, които той и околните се стремят да развият, усъвършенстват и съхраняват. По отношение на духа социалните влияния се отличават с това, че са по-интензивни и постоянни през целия живот – чрез семейството, чрез възпитанието и обучението в училище, чрез медиите и т.н. – докато тялото е обект на внимание от страна на социума предимно в периода на интензивно развитие – детството, когато стремежът е да се развие оптимално физическият потенциал на индивида. Главното основание е, че тялото е дом на духа – нещото, което, според човека, го отличава от останалия животински свят, нещото, за което е създадено, теории, философии, техники, системи и т.н. за усъвършенстване. Заедно с това се пренебрегва обратната връзка, формулирана в иначе много популярната сентенция, изказана от римския поет-сатирик Ювенал, живял ок. 60–131 г. сл. Хр. *Mens sana in corpore sano* – от лат. ез. **„Здрав дух в здраво тяло“**. И в значителна степен се възприема **като нещо вторично необходимо полагането на усилия в тази („физическа“) посока**, в т.ч. и особено по-късно през житейския път. Допълнително това се подпомага от нарасналият брой ангажменти на личността (като професионалист, като родител и други) и главното – през последните години – **постоянното нарастване продължителността на престоя пред компютъра**, съответно обездвижване и всички останали съпътстващи (д)ефекти. Особено засегнати от тези процеси са най-активните потребители на компютърни технологии – децата и най-много студентите. Те ги използват все повече за

подготовка на възложени учебни задания, за дистанционно обучение, в изследователската си дейност, за развлечения и много други. Студентите са и сред най-активната част от социума – бъдещето на нацията. Това от своя страна в разглеждания контекст поставя сериозни въпроси, свързани с отношението им към спорта и физическото възпитание като дейности, способни да неутрализират и балансират компютърното влияние. Отношение, което включва и позиция относно мястото им в Университета като територия за висококачествено целенасочено придобиване на знания и формиране на умения във всяка една сфера на живота.

Пристъпвайки към разглеждането на проблема в неговата същина преди всичко е необходимо да се изясни смисъла на основните понятия в случая – физическо възпитание и спорт. Те изглеждат много близки, но всяко има своята базова дефинитивна същност и специфика. Като изходна позиция би могло да приемем, че физическото възпитание е понятие, по-широко от спорта. **Физическото възпитание** се осъществява чрез разнообразни елементарни и по-сложни физически упражнения, до аматорски спортни дейности (организираны и насочени в определено спортно направление физически усилия) в часовете по физическо възпитание, както и в рамките на спортна дейност на професионално ниво. Но също така и извън тях, например наблюдаване (и упражняване) на стойката на тялото при ходене, при седене на чин, при осъществяване на ежедневни домакински дейности, при строително-ремонтни дейности, много често при осъществяване на доброволческа дейност и т.н. Всички проявления на целенасочена физическа активност, а ако се има предвид широкият смисъл на възпитанието, се включват и случайните проявления на физическа активност. Спортът предполага надграждане на физическото възпитание, което като взаимодействие трябва да се реализира поради минималното изискване, прието и наложено от обществото, с оглед оптимално физическо развитие на индивида, позволяващо му да изпълнява задълженията, заложи от социума (трудова дейност, възпроизводство и други). В този контекст „физическото възпитание би могло да се дефинира като целенасочен, организиран процес на създаване на оптимални във възможната степен и в съответствие с доминиращите социални очаквания и индивидуални предразположения условия за взаимодействие между субектите, с оглед разгръщане на физическия потенциал на човека и изграждане на умения за поддържането му и саморазвитието му, в т.ч. като едно от базисните условия за развитието на интелектуалните възможности и духовния потенциал“ [1, с. 130]. Физическото възпитание подпомага осъществяването на древногръцката идея за калокагатията – буквално означава „красив и добродетелен, хармонично съчетание на телесна и нравствена красота“ [4]; от гр. калос – красив, агатос – добър) – в смисъл на физически дееспособен и умен човек [3, с. 20]. Физическото възпи-

тание е и самостоятелен учебен предмет, който се изучава в рамките на минимум три часа седмично в общообразователните училища.

Спортът от своя страна е разновидност на физическото възпитание и се опира на заложеното от него като физически данни и формирани качества и го „профилира“, т.е. извежда го на качествено ново, по-високо ниво. Както отбелязва Я. Коменски: „природата постоянно върви напред, никога не спира, никога не започва да създава нещо ново, като изоставя предишното, а само продължава вече започнатото, увеличава го и го завършва“ [2, с. 142]. Спортът съдейства за усъвършенстването на физиката на човека чрез допълнителни (извън или след като вече няма часове по физическо възпитание, т.е. вече е завършил училище) системни научно-обосновани и методически разработени дейности (подобно на физическото възпитание в неговия тесен и по-горе дефиниран смисъл), но под формата на тренировка в строго определена област (конкретен спорт) с оглед поддържане на добра физическа форма и тонус, а също и реализиране на постижения (в т.ч. и главно върхови) в съответния спорт и участие в състезания на общинско, национално, международно ниво и т.н.

В този смисъл студентите в Софийския университет съвсем закономерно надграждат придобитото в часовете по физическо възпитание в училище като се записват на конкретен (по избор) спорт. Това е и названието на учебната дисциплина, която е ангажирана с целенасочената физическа активност на обучаваните в Университета, а водещ субект в организацията на спорта е създаденото за целта специализирано звено Департамент по спорт. По този начин част от студентите удовлетворяват желанието си да се усъвършенстват в дадения спорт и съответно специфично физическо възпитание. Друга част дори се стремят към максимално добри изяви, които да послужат като основание да бъдат забелязани и включени в представителните отбори и да допринесат за обогатяване на спортната слава на Университета, а трета група студенти посещават часовете по задължение. Има и четвърта група студенти – тези, които поради заболяване и/или травма са възпрепятствани да временно или трайно да осъществяват подобна физическа активност.

С оглед на това се реализира **емпирично изследване** със студенти от Факултета по педагогика, тъй като педагогическата наука, обяснимо, е пристрастна към физическото възпитание, а бъдещите специалисти трябва да имат подготовка и в това направление, освен основанията, свързани със значимостта на проблематиката. Изследването е фокусирано главно към проучване на отношението на студентите, защото това е ключов момент във възпитателния процес и особено формирането на отношение – процесът на изграждане на позиция по даден въпрос, която определя поведението на индивида и групата. Също така изследването е показателно за отношението на студентите към собствения физически статус

(себеотношение), което от своя страна чрез механизма на пренасянето нерядко и независимо от механизмите за самоконтрол на личността се проектира и във възпитателните взаимоотношения и като цяло при професионалната реализация.

Емпиричното изследване се проведе в рамките на две академични години: 2011/2012 и 2012/2013, обхващайки 32-ма човека (16 от специалност „Педагогика“ и 16 човека от специалност „Социални дейности“), което представлява съответно 26,7 % и 19,3 % от състава на I курс в редовната форма на обучение при двете специалности (т.е. не са включени студенти, участвали в летния спортен лагер, организиран ежегодно от Департамента по спорт в курортното селище Лозенец).

Анкетната карта съдържа 16 броя въпроси, от които 8 са от отворен тип, при които всеки изследван студент е необходимо собственооръчно да напише отговора, който счита за правилен, а другите 8 въпроса са от затворен тип. Сред тях три въпроса са с множествен отговор, със степенуване на всеки един отговор като е използвана Ликертова скала от 1 до 5, където 1 – в много ниска степен; 2 – в ниска степен; 3 – в умерена степен; 4 – във висока степен; 5 – в много висока степен; по този начин, чрез степенуването на всеки един отговор реално се получават много въпроси и отговори в рамките на един въпрос и заедно с това се увеличава и точността на изследването. Накрая на бланката трябва да бъдат посочени специалността и курсът на студентите. Както бе посочено, всички изследвани студенти са от I курс, като анкетното проучване е осъществено в края на академичната година (месец юни), когато вече са приключили спортните занимания и е налице по-отчетливо отношение и по-пълна представа у студентите за мястото на спорта в Университета.

Първият въпрос е въвеждащ, глобален, от затворен тип и цели да проучи каква е *„Значимостта на физическото възпитание във Вашия живот“*. Поради социална желателност (т.е. позиция от типа: „Социумът очаква от мен нещо и аз трябва да го заявя, независимо, че не налично към момента с оглед на това да се харесам“) или по-скоро е обективен резултат нито един студент не е посочил двете степени „много малка“ и „малка“. Почти половината (43,8 %) са отбелязали „голяма“, 25,0 % – „много голяма“, а 31,3 % – „средна“. Тези данни са обнадеждаващи като обективна реалност и като потенциална възможност (т.е. вероятно част от отговорилите са отбелязали висока степен, която обществото изисква или самите те биха искали да има спортът в тяхната жизненост, но все още не е постигната в реалността).

За отношението към дадено явление безспорно важен момент е предишният опит. В този контекст един от пътищата за получаване на максимално автентична информация е чрез асоциация – явлението (образ, дума, усещане и т.н.), което се появява в съзнанието, при споменаването,

виждането, помирисването и въобще осезаването на нещо. В това направление е и втория въпрос („Асоциацията, която възниква в съзнанието Ви при споменаване на словосъчетанието физическо възпитание е:“). Тук най-често срещания отговор сред подадените такива е „здраве“ (11 пъти). Това показва директната връзка между физическото и здравното възпитание и основната идея, с оглед на която се осъществява системната физическа активност. На второ място по честота се среща думата „дисциплина“ (7 пъти), т.е. качеството, което се формира при осъществяване на физическа активност в условията на физическото възпитание. Безспорно един от значимите приноси на физическото възпитание (в т.ч. и на спорта) е, че подпомага изграждането и поддържането не само на тялото, но и на личностни качества. На трето място (5 човека са посочили) по честота е отговор, свързан с конкретен спорт, който съответното лице е практикувало или продължава да осъществява (например карате, фитнес, бягане). Други отговори на този въпрос са: часовете в училище (2 пъти), движение, мотивация, двигателна активност, спортсменство, развлечение, физическа култура (по един път посочени). Само един студент асоциира физическото възпитание с думата „нормативи“, която вероятно подсказва за известно негативно отношение, но този отговор е пренебрежително малка част от всички останали, които може да приемем, че са позитивно ориентирани. Това от своя страна показва позитивно отношение към миналия опит, позитивна нагласа и добра предпоставка за осъществяване на физическа активност и спортна дейност в Университета.

Третият въпрос в анкетната карта е насочен към проучване на конкретни качества, които се формират в резултат от занимаването със спортна дейност. Изследваните лица трябва да посочат 5 качества, като ги подредят (и по този начин степенуват по важност) от 1. до 5. (най-малко важно) – *вж. Табл. 1.*

Таблица № 1. Подредба и честота на срещане на качествата, които се формират в резултат от осъществяване на спортна дейност (*според изследваните студенти*)

Качество	Степенуване по важност				
	на първо място (бр.)	на второ място (бр.)	на трето място (бр.)	на четвърто място (бр.)	на пето място (бр.)
Контрол	3	-	-	1	1
Дисциплинираност	5	6	-	-	1
Здраве	2	3	-	1	-
Възпитаност	2	-	-	1	3
Упоритост	3	-	-	-	-
Отговорност	-	2	2	-	-
Постоянство	-	-	4	4	1
Издръжливост	-	-	1	1	3

Други качества, които се срещат, но по един път, са: любов към спорта (първо място), ловкост (второ място), сила (второ място), сръчност (на трето място), почтеност (на четвърто място), бързина (на пето място), екипност (на пето място). От получените данни става ясно, че водещото качество е дисциплинираността (тя се откроява, както вече стана ясно, и сред резултатите от предходния въпрос). Тя е комплексно качество, тъй като включва в себе си и посочените от студентите отговорност, постоянство, упоритост, контрол, издръжливост. Прави впечатление и отбелязването на „качествата“ здраве и възпитаност. Това показва значимостта, която студентите отдават на спорта за физическото и духовното развитие на личността. Тези отговори би могло да се приемат от гледна точка на техния глобален контекст и смисъл като цяло.

Следващият въпрос в анкетната карта цели да проучи предходния практически опит на студентите в областта на двигателната активност. Около 1/3 от тях не са се занимавали професионално с определен спорт (31,3 % са посочили най-ниската степен – „в много ниска степен“; също толкова са отбелязали средната степен, а 18,8 % – „в много висока степен“). Тук, разбира се, трябва да се има пред вид, че начинът на възприемане на заниманието със спорт като професионално е строго индивидуален. Но дори реалният процент да е два пъти по-нисък по най-високата степен, е налице една добра основа за участие на студенти в студентските състезателни отбори по съответен спорт. Спортът като хоби в средната степен са посочили половината студенти. Също приблизително толкова (43,8 %) са посочили, че двигателната им активност „в много ниска степен“ се е свеждала до осъществяването в рамките на професията („в ниска степен“ – 12,5 %, „в умерена степен“ – 25,0 %), т.е. тя е била извън професията. Само 12,5 % от студентите всекидневно са ходили интензивно поне 5 км (и вероятно продължават да го правят), други 25,0 % са посочили „във висока степен“, а около половината (43,8 %) – средната степен. Танцуването също заема значителен дял в двигателната активност – около 50 % са посочили средната или по-висока степен. Това положение е още по-силно изразено в следващия отговор („туризъм“) – общо 75,0 % са отбелязали степените от средната (включително) нагоре. Отговор „ж“ затвърждава тенденцията и 31,3 % са потвърдили „в много ниска степен“ подкрепят твърдението: „нямат и тогава и сега особено силна двигателна активност“, а 6,3 % – „в много висока степен“ и 25,0 % – „в средна степен“. От резултатите, получени от този въпрос, може да се направи заключението, че студентите като цяло по-скоро са имали средно ниво на двигателна активност преди Университета (с някои уточнения – например туризмът има значителен процент, но интензивността му на „случване“ не е голяма), поради ангажираността си с осъществяване на определена професионална дейност (при това много

често свързана със стоене на едно място), която отнема значителна част от времето им и нерядко трябва да се съчетава с образователния процес (по принцип трябва да е обратното, но това е друг въпрос). Това в известен смисъл контрастира с голямото значение, което студентите отдават на движението, демонстрирано в отговорите на предходните въпроси, т.е. с тяхното силно позитивно отношение към движението. Този въпрос корелира с въпрос № 7 (по-нататък е анализиран – свързан е с мотивацията за занимаване със спорт), по който от студентите отбелязват, че тя се е повишила след постъпване в Университета.

Въпрос № 5 навлиза още повече в конкретиката на миналия опит („С какъв вид спорт сте се занимавали“). Впечатляващото в отговорите е, че нито един участник в изследването не е посочил отговора „не съм се занимавал/а със спорт“. Сред най-често срещаните спортове, които са посочвани са: волейбол (18,8 %), баскетбол (12,5 %), футбол (12,5 %), тенис (12,5 %), танци (18,8 % – приблизително наполовина е дялът на латинотанците и народните танци съответно), бойни изкуства (таекуондо, джудо; 12,5 %). Следващият въпрос е от отворен тип („С какъв спорт се занимавате в момента в Университета?“) и се явява продължение на предходния въпрос, но в актуален контекст. Прави впечатление, че половината от студентите и в двете специалности не са избрали да се запишат на спорт, който е със статут на факултативно дисциплина в учебните планове и на двете специалности, от които са включени студенти в изследването – „Социални дейности“ и „Педагогика“. Останалите са се ориентирали към волейбол (12,5 %), футбол (12,5 %), фитнес (12,5 %) и джогинг (12,5 %).

Университетската среда е различна от училищната и в този смисъл влияе по своя си начин на мотивацията за занимаване със спорт (въпрос № 7). При половината от студентите няма промяна в мотивацията (по всяка вероятност това са студентите, които не са се записали на спорт), при 25,0 % тя се е повишила след постъпването в Университета, по 6,3 % се разпределят съответно за отговори „понижи се“ и „понижи се много“. Нито един студент не е посочил отговор „повиши се много“. Подобни резултати не може да се каже, че са лоши, но определено пораждаат тревога. В този смисъл един от моментите, които биха могли да се анализират, е продължителността (хорариумът) на заниманията със спорт. Само 6,3 % от студентите преценяват, че времето е „напълно достатъчно“ и съответно „достатъчно“ (също 6,3 %). Колебаещите се (отговор „и е достатъчно и не съвсем“) са почти половината студенти (43,8 %) – вероятно колебанието произтича от оценяване на значимостта на спорта и необходимостта от по-продължителното му (като часове) застъпване в учебната програма, и, от друга страна, недостига на време у студентите, много, от които работят. Още 18,8 % преценяват, „не е достатъчно“ и

12,5 % – „напълно недостатъчно“, а на 12,5 % им е трудно да преценят. Очевидно е сериозен проблем недостатъчното (по заложен норматив) време за спортна дейност в Университета, което вероятно влияе и върху нивото на мотивация.

В този смисъл, на базата на очертаната картина е важен и още един въпрос – очакванията на студентите от заниманията със спорт в Университета (въпрос № 9). Общо 87,5 % са посочили най-ниската степен на предложението за отговор: „да ми помогне да навлезна в големия спорт като състезател“. Поддържането на естетична фигура и добрата кондиция са посочени „в умерена степен“ от около 1/3 от участниците в изследването, а ниските степени са предпочетени съответно и за двете опции (фигура; кондиция) – от 6,3 % („в много ниска степен“) и 12,5 % („в ниска степен“). Т.е. като цяло студентите имат реалистични очаквания и те са свързани преди всичко с това да поддържат вече достигнатото чрез часовете по физическо възпитание в училище и чрез спортна дейност. Все пак по-високи са очакванията (18,5 % са посочили „в много висока степен“) спортът в Университета да съдейства за поддържане на естетична фигура (6,3 % посочват същата степен, но за твърдението „да имам добра кондиция“). Вероятно дял за това има и фактът, че специалностите са силно феминизирани, макар че все повече представителите и на двата пола в еднаква степен се стремят да са във форма.

Въпросът „С какъв друг вид спорт бихте се занимавали в Университета?“ цели да проучи какви други възможни спортове биха желали да практикуват студентите (с уточнението, че тук се дават отговори, както от тези, които в момента упражняват спорт в Университета, така и от онези студенти, които не са решили все още дали ще се запишат и в момента не спортуват). На първо място е плуване (25,0 %), следвано от тенис (18,8 %), танци (18,8 %; не се уточнява какви), а така също и: волейбол, баскетбол, йога, боулинг, хокей на лед, фитнес, каланетика, фехтовка, футбол и други.

Относно готовността за продължаване на занимания със спорт в Университета и след I курс, когато спортът вече не присъства в учебния план на специалностите във Факултета по педагогика и всеки студент решава дали има желание да спортува, то половината студенти заявяват, че „още не съм решил/а“ (мнозинството сред тази група са студенти, които не са избрали спорта като факултативна дисциплина в първи курс). Другата половина студенти отговарят положително, като 18,8 % са твърдо убедени („да, със сигурност“), а 31,3 % заявяват само „да“. Подобна „картина“ изглежда сравнително добре, като се има пред вид, че натовареността на студентите нараства във времето и всичко вече се основава на механизмите на самовъзпитанието на личността.

Въпроси 12 [„Посочете три неща, които Ви харесват по отношение

на спорта в Университета“ (*степенувайки ги по важност като на първо място поставете най-важното*):] и 13 [„Посочете три неща, които не Ви харесват по отношение на спорта в Университета“ (*степенувайки ги по важност като на първо място поставете най-важното*):] целят да проучат критичното отношение на студентите за спорта в университетски условия. Вероятно поради необходимостта да се пише собственоръчно (днешното поколение не обича да го прави, свикнало с клавиатурата), липсата на цялостен поглед или друга причина, тези въпроси са попълнени от много малко студенти. Сред позитивните моменти са посочени: „има голям избор на спортове“ (два отговора), „достъпност“, „осмисля свободното време“ (на първо място), „запознавам се с нови хора“, „усъвършенствам се“ (на второ място по един отговор). По „негативния“ 13-ти въпрос са отбелязани следните отговори: „няма достатъчно места в някои спортове, а желаещите са повече“, „лоша спортна база“, „съвпадение на спортните занятия с учебните – лекции, семинарни занятия и практики“. Със сигурност по тези два въпроса трудно могат да се направят напълно верни изводи, базирани на непълен обем данни, но със сигурност дори малкия брой отговори са известен ориентир.

Продължение на тези два въпроса е въпрос № 14, в който не е необходимо да се изписват изречения, а трябва да се постави оценка на организацията на спортната дейност в Университета. Тук 31,3 % не са дали отговор и това са тези студенти, които все още не са се записвали на спорт и нямат никаква информация по въпроса. Отлична оценка или по-точно цифра/степен 6 не е поставена от нито един студент и това обяснимо като се имат предвид няколко момента, за част, от които вече стана въпрос: недостиг на средства, отпускани от Университета за доброто поддържане и изграждане на нова спортна инфраструктура; недостатъчното време за спорт; съпротивата на някои факултети студентите да се занимават със спорт, вместо в учебния план да се включи още една академична учебна дисциплина; недоволството на студентите от недостига на места в групите на по-желаните спортове, съвпадението на лекциите и семинарните занятия с часовете за спорт (нещо, което трудно би могло да се преодолее) и други. Общо 18,8 % са предпочели да посочат цифрата 5, 12,5 % – цифрата 4, 18,8 % – 3, 12,5 – 2 и 6,3% цифрата 1.

По отношение на отговорите на въпроса „Откъде се информирате относно дейностите, свързани със спорта в Университета – видове спорт, спортни празници и др. (*степенувайте ги по важност като на първо място поставете най-важното*):“, то на първо място са посочени: интернет (37,5 %), колегите (25,0 %), информационно табло (6,3 %); на второ място са: колегите (18,8 %), интернет (12,5 %), преподавателите (6,3 %); на трето място са: колегите (12,5 %). Т.е. може да се твърди, че основните канали на информация по въпроса са интернет и колегите в специалността,

като по този начин се очертава отсъствието на насочваща информация от страна на преподавателите (главно това трябва да е част от ангажиментите на курсовите ръководители), от страна на ментори от по-горни курсове, както и на достигащи до студентите кампании.

Трябва да се отбележи, че не съществуват статистически значими разлики в стойностите на изчислените данни, получени от двете специалности. Като цяло обаче по-ангажирани, в т.ч. и с това, че са записани в съответен спорт (75,0 %), са студентите от специалност „Педагогика“. Вероятно студентите от специалност „Социални дейности“ не виждат толкова ясно ролята на спорта в бъдещата им професионална реализация, което поставя въпроса за отчитане на спецификата на специалността при осъществяване на спорта по посока и ролята му в професията.

На базата на теоретико-емпиричното изследване би могло да се направят няколко извода. На първо място студентите имат необходимото отношение към спорта и физическото възпитание като ги възприемат като съществена и необходима част от живота на човека – съдейства за неговото физическо и личностно изграждане и развитие. За това отношение допринася основно опита, който те имат и отношението, което е формирано в часовете по физическо възпитание в училище и в рамките на допълнителни (извън училището) спортни занимания. Като мотивацията при ¼ от студентите да се занимават със спорт в Университета дори се повишава, а половината от тях желаят да продължат със спорта и след първи курс. Въпреки недобрата при немалко спортове инфраструктура, недостатъчното време за спорт, определено в учебните планове на специалностите и други проблеми. Това създава благоприятна потенциална почва за „завоюване на нови територии“ или по-точно възвръщане на стари и вече владени от спорта територии в Университета, т.е. територии в живота на студентите. Първоначално в съзнанието, а след това и в реалността, защото, когато има отношение, когато има желание, всичко е възможно.

Литература

1. Господинов, В и П. Трендафилова. Физическо възпитание. – В: Педагогика: Първа част – Теория на възпитанието. Габрово, 2012.
2. Коменски, Я., Велика дидактика, София, 2007.
3. Петрова, Н., Системи за физическо възпитание (Историко-теоретичен анализ), София, 1982.
4. Уикипедия < <http://bg.wikipedia.org>, 7 август 2013 >

АНАЛИЗ И ОЦЕНКА НА ФИЗИЧЕСКО РАЗВИТИЕ И ДЕЕСПОСОБНОСТ НА ДЕЦА ОТ ДОМОВЕ ЗА ЛИШЕНИ ОТ РОДИТЕЛСКИ ГРИЖИ

ХРИСТИЯНА ГУТЕВА

НСА „Васил Левски“

HRISTIANA GUTEVA. ANALYSIS AND ASSESSMENT OF THE PHYSICAL DEVELOPMENT AND ABILITY OF CHILDREN FROM HOMES FOR KIDS LACKING PARENTS CARE

Because of the importance of the problem matters the physical development and ability of children from homes for kids lacking parents care (HKLPC) we carried out a research of 12 -14 year old children living in homes on the territory of Gabrovo region. The objective of the present research is exploring the physical development and ability of 12 – 14 year old children from homes for kids lacking parents care on the territory of Gabrovo region. After analyzing the indexes height and weight we determined higher values of the first by the children from HKLPC and in consequence of this – higher values of the weight. There aren't any considerable differences observed in the transitory condition of the cardiovascular system between the children from HKLPC and their coevals from the Bulgarian population. From the carried out data we can conclude that there is a reduction of the power and mobility of respiration muscles by the children from HKLPC compared with their coevals. We also note lower physical ability by the indexes reflecting the physical ability.

Key words: physical development, ability, children, lack of movement

Обездвижването намалява жизнеността на човека и е предпоставка за понижени функции на различните органи и системи на организма като цяло. Този факт неизбежно води до увеличаване броя на сърдечносъдови-те и дегенеративни заболявания, понижени норми за физическо развитие и кондиция, работоспособност и самочувствие на индивида. Промените във физическото развитие и физическата дееспособност през периода на растеж и съзряване са обект на засилен интерес и многобройни изследвания в световен мащаб. Причината за това е, че става дума за децата – потенциалът на всяка нация. Според Д. Димитрова функционалното и двигателното им развитие имат висока социална значимост и са предпоставка за повлияване върху здравето на популацията [1]. Физическото възпитание и спортът са компонент от общия термин „възпитание“ въобще, което означава, че на тях се възлагат широк кръг възпитателно-образователни задачи, характеризиращи по принцип съвременния педагогически процес. Според Д. Матвеев и А. Д. Новиков физическото възпитание и спортът имат два различни аспекта – създаване на нови двигателни навици и динамични стереотипи и развитие на физическите качества, с цел подобряване на физическата кондиция на индивида [2].

По данни от интернет източници в България в домове за деца лишени от родителски грижи (ДДЛРГ) са настанени над 5000 деца, като половината от тях са от български произход. Всяка година се изоставят над 900 новородени. Държавна политика в последните години е преминаването от този модел на отглеждане на изоставени деца към отглеждането им в приемни семейства. В следствие на тази политика от 2009 г. насам са закрити 12 ДДЛРГ [4,6].

В България са известни и други форми за подпомагане и отглеждане на изоставени деца. Една добра практика са детските селища SOS Kinderdorf. Те представляват селища от затворен тип, където децата се отглеждат на групи предоставящи среда близка до семейната. След проведена беседа с ръководители от SOS Kinderdorf установихме, че на територията на домовете не се осигурява медицински контрол и липсват програми за физическа активност. Тези функции си поети от училищата в, които учат децата [5].

Двигателната дейност на децата от ДДЛРГ се администрира от Българска спортна федерация за деца лишени от родителски грижи (БСФДЛРГ), но намаленото финансиране от страна на държавата е последвано от намаляване на събития в спортния календар.

През последните години в България не е извършвано проучване на физическото развитие и дееспособността на децата от домовете за лишени от родителски грижи (ДДЛРГ). Голям процент от научните изследвания по този проблем са насочени към подбора и определяне на параметрите, нормите и оценката на физическото развитие и дееспособността на децата въобще.

Извършеното проучване представя резултати от изследването на някои показатели на деца от домове за лишени от родителски грижи в България. Считаме, че данните от изследванията върху функционални, физиометрични и антропометрични показатели за проследяване динамиката на физическото развитие на децата от домовете и тяхната физическа дееспособност са обективен критерий за преценка на тяхното развитие и кондиция.

Целта на настоящото изследване е проучване на физическото развитие и дееспособността на 12-14-годишни деца от домовете за лишени от родителски грижи на територията на област Габрово.

С оглед реализирането на така поставената цел произлизат и следните **задачи**:

1. Тестиране на деца от ДДЛРГ на територията на област Габрово.
2. Изследване на физическото развитие и дееспособност във възрастта 12-14 години по данни на научната и научно-методичната литература.
3. Анализ на резултатите отнасящи се към физическо развитие и дееспособност между децата от ДДЛРГ и децата от българското население в съответната възраст.

Обект на настоящото изследване е нивото на физическо развитие и дееспособност на деца от ДДЛРГ.

Предмет на изследването бяха показатели обективно разкриващи физическото развитие и дееспособност на изследваните обекти. За решаване на поставената цел и задачи използвахме следните методи на изследване: анализ на научно – методичната литература, наблюдения, беседи, както и контролно тестване на децата от ДДЛРГ на територията на област Габрово. За обработката на данните използвахме компютърна конфигурация с програмните продукти Microsoft Office и SPSS. За обобщаване на данните и анализ използвахме вариационен анализ.

Анализ на резултатите

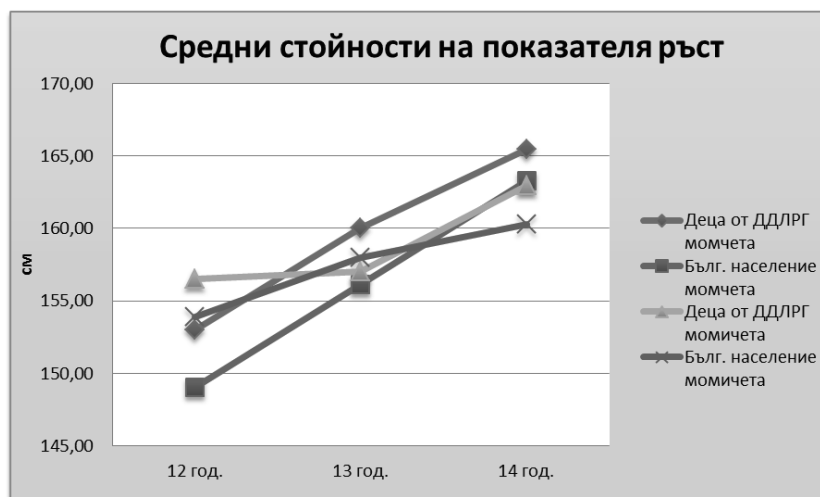
От общо 64 деца в двата дома за деца лишени от родителски грижи, в изследваната от нас възрастова група попаднаха 25 деца (от ДДЛРГ на територията на област Габрово: ДДЛРГ „Христо Райков“, гр. Габрово и ДДЛРГ „Велика и Георги Ченчеви“ гр. Севлиево), а именно 14 момичета и 11 момчета. Б. Янев и колектив [3] извършиха тествания на показатели, отговарящи на тези съответстващи на българското население през 1982 г.

На табл. 1 са представени данните на момичета от ДДЛРГ, сравнени с техни връстници от последното национално изследване от 1982 г. Видно е, че броят на изследваните от нас момичета е малък – 14. Това се дължи на факта, че децата от ДДЛРГ на територията на област Габрово в тази възрастова група не са много. За бъдещи наши разработки в областта ще разширим контингента от изследвани лица, както считаме, че може да се разшири и използваният набор от тестове.

Възрастовите промени във физическата дееспособност трябва да се дискутират преди всичко от гледна точка на соматичното развитие на децата, чиято основна характеристика са ръстът и теглото. Между отделните популации съществуват различия във времето за достигане на соматична зрялост и поява на полов диморфизъм.

При показателя ръст резултатите на момичета от ДДЛРГ са в рамките на 156,5 – 163,0 см през различните години. Данните за този показател на българското население са по-ниски. Това се дължи на факта, че голяма част от изследваните лица от ДДЛРГ са от ромски етнос. Факт е, че при тях се наблюдава по-ранно полово съзряване и вследствие на това, по-висок ръст на тази възраст. Относно другия антропометричен показател, а именно тегло, е видна разлика при 12-годишните момичета, като децата от ДДЛРГ са с около 5 кг по леки от връстниците. Това е обяснимо от факта, че децата в домовете не получават пълноценна храна, а и тук сме длъжни да споменем, че и средата в която израстват не е най-благоприятна за тяхното развитие. При 14-годишните момичета се наблюдава ръст на теглото

при момичета, израстващи в ДДЛРГ в рамките на около 1 кг, като това се дължи на по-високия ръст на изследваните момичета (фиг. 1 и 2).



Фигура 1

При показателите систолично (RRS) и диастолично (RRD) не се наблюдават съществени отклонения на момичета от ДДЛРГ и българското население в изследваните от нас възрастови групи. Резултатите са в рамките на 105/68 (RRS/RRD). Този факт показва, че не се наблюдават значими разлики в развитието на сърдечносъдовата системата при децата растящи в домове за деца лишени от родителски грижи.

За получаване на обективна информация относно състоянието на дихателната система, използвахме следните показатели: гръдна обиколка при вдишване, издишване, паузата между двете фази на вдишването и виталния капацитет. По данните получени от тези тестове можем да заключим, че въпреки близките резултати при паузата между двете фази, има тенденция за понижаване на стойностите при вдишване издишване при момичета от ДДЛРГ. Можем да заключим, че тези данни свидетелстват за понижена сила и подвижност на дихателната мускулатура. При показателя витален капацитет се наблюдава значителна разлика и при трите изследвани възрасти, като тя е в полза на данните от тестирането на българското население, проведено през 1982 г. Най-голяма разлика се наблюдава във възрастовата група 14 г. – в рамките на 246,8 см³.

За установяване нивото на взривна сила на долни крайници използвахме теста скок на дължина от място. И при трите възрасти се наблюдава драстично изоставане на момичета от ДДЛРГ, като най-голямо е при 13-годишните – разликата е 5,25 см.

Като показател за установяване на нивото на гъвкавост използвахме широко използвания тест с наклон на тялото напред. Той е предназначен за изследване гъвкавостта на долните отдели на гръбначния стълб и на мускулатурата по задната страна на долните крайници [1]. Отново сме свидетели на по-ниски резултати при момичетата от ДДЛРГ. Това се дължи на понижената двигателна активност.

Използвахме теста брой клякания за 20 секунди за установяване на равнището на силова издръжливост на долните крайници. След анализ на данните можем да заключим, че отново децата от ДДЛРГ изостават, като най-явно е това при 14-годишните. Интересен е фактът, че с нарастването на възрастта, намалява и равнището на силовата издръжливост.

Таблица 1. Данни от вариационния анализ на момичета от ДДЛРГ (разделени по възраст 12, 13 и 14 г.) по изследваните от нас показатели, сравнени с данните за българското население

№	група	пол	бр. изсл. Лица	възраст	ръст	тегло	RRS	RRD	пауза	валшване	издишване	витален капацитет	скок дълж. от място	гъвкавост	бр. клякания за 20 сек.
1	Децата от ДДЛРГ	Ж	4	12	156,5	40,2	105,4	70,2	73,2	68,2	2292,0	137,50	3,56	15,52	
2	Бълг. население	Ж	-	12	153,9	45,6	106,1	65,8	70,3	74,8	67,4	2311,0	141,80	4,88	18,86
3	Децата от ДДЛРГ	Ж	13	157,0	48,7	100,6	68,4	72,6	75,3	71,3	2288,5	138,00	5,22	15,23	
4	Бълг. население	Ж	-	13	158,0	51,0	110,3	68,9	72,4	77,3	70,1	2492,8	143,25	6,71	18,75
5	Децата от ДДЛРГ	Ж	14	163,0	55,1	100,7	68,9	76,4	79,1	74,5	2433,7	140,00	6,53	13,87	
6	Бълг. население	Ж	-	14	160,3	54,5	109,7	69,0	74,2	78,9	71,4	2680,5	143,96	7,01	18,47

Забележка: Под българско население се има предвид данните за съответните възрасти от последното национално изследване на физическото развитие, физическата дееспособност и нервно – психическата реактивност на населението проведено през 1982 година.

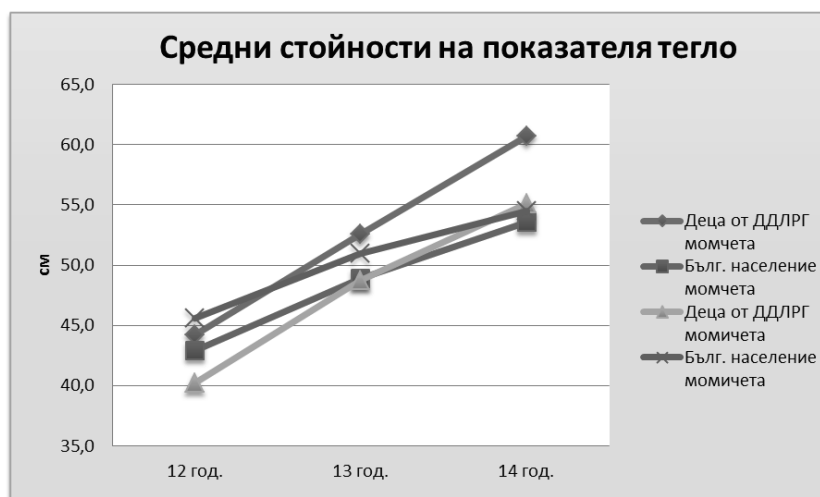
На табл. 2 са представени данните от вариационния анализ на момчетата от ДДЛРГ, сравнени с показателите за техни връстници по данни на последното национално изследване на Българското население проведено от Б. Янев и колектив през 1982 г. И тук трябва да отбележим малкия брой на изследвания от нас контингент, като отново причина за това е ограниченият им брой на територията на област Габрово.

При показатели ръст и тегло наблюдаваме сходни тенденции, както при момчетата от ДДЛРГ, но отнасящи се за момчета на възраст от 12 до 14 год. Стойностите на показателя ръст при момчета от ДДЛРГ са по-високи при 12 и 13-годишните (5 см), а при 14-годишните стойността е с 3 см от данните, които имаме за българското население. При показателя тегло се наблюдава отново разлика в полза на изследваните от нас момчета,

отглеждани в ДДЛРГ. Най-голямата разлика е при 13 годишните – 4,1 кг. Това отново се дължи на факта, че децата от ДДЛРГ са по-високи на ръст, което от своя страна се дължи на по-ранното съзряване, специфично за ромския етнос (фиг. 1 и 2). Ръстът и теглото, характеризиращи телесните размери, дават само ориентировъчна представа за основните морфологични промени, настъпващи в организма през детско-юношеската възраст. Оценката на физическото развитие обаче трябва да се основава на голям брой морфологични показатели, разкриващи различни страни от формата и строежа на тялото и даващи възможност за по-задълбочен анализ на настъпващите структурни промени.

При показателите отразяващи кръвното налягане – систолично (RRS) и диастолично (RRD) кръвно налягане не се наблюдават отклонения поради минималните разлики в стойностите. Това отново потвърждава факта, че при децата от ДДЛРГ не се наблюдават значими разлики в развитието на сърдечносъдовата системата.

При показателя пауза между фазите на дишане и в трите възрастови групи изследваните лица от ДДЛРГ са с по-големи стойности н гръдната обиколка в сравнение с техни връстници от българското население. Най-голяма е разликата при 14-годишните – 3,9 см. Това е обяснимо с факта, че момчета от домовете са по-високи и по-тежки в сравнение с връстниците си. Също така можем да отбележим, че при момчета от ДДЛРГ се наблюдава по-малка разлика на гръдната обиколка (в см) при вдишване и издишване. В резултат на това се наблюдава значително изоставане при стойностите на показателя витален капацитет, като най-голяма е разликата при 12-годишните – в рамките на 197,4 см³.



Фигура 2

При трите показателя характеризиращи нивото на развитие на физическите качества взривна сила, гъвкавост и силова издръжливост на долни крайници, момчетата от ДДЛРГ значително изостават. При скока на дължина от място и гъвкавостта най-голямо изоставане се наблюдава при 14-годишните момчета от домовете за деца лишени от родителски грижи. При теста брой клякания за 20 сек и трите възрастови групи са с по-слаби резултати от средните за българското население – изостават с около 5 бр. клякания (което представлява значителна разлика).

Таблица 2. Данни от вариационния анализ на момчетата от ДДЛРГ (разделени по възраст 12, 13 и 14 г.) по изследваните от нас показатели, сравнени с данните за българското население

№	група	пол	бр. изсл. Лица	възраст	ръст	тегло	RIS	RRD	пауза	вдишване	издишване	вitalен капацитет	скок дъжж. от място	гъвкавост	бр. клякания за 20 сек.
1	Деца от ДДЛРГ	Ж	4	12	156,5	40,2	105,4	70,2	73,2	68,2	2292,0	137,50	3,56	15,52	
2	Бълг. население	Ж	–	12	153,9	45,6	106,1	65,8	70,3	74,8	67,4	2311,0	141,80	4,88	18,86
3	Деца от ДДЛРГ	Ж	13	157,0	48,7	100,6	68,4	72,6	75,3	71,3	2288,5	138,00	5,22	15,23	
4	Бълг. население	Ж	–	13	158,0	51,0	110,3	68,9	72,4	77,3	70,1	2492,8	143,25	6,71	18,75
5	Деца от ДДЛРГ	Ж	14	163,0	55,1	100,7	68,9	76,4	79,1	74,5	2433,7	140,00	6,53	13,87	
6	Бълг. население	Ж	–	14	160,3	54,5	109,7	69,0	74,2	78,9	71,4	2680,5	143,96	7,01	18,47

Изводи

1. След направения анализ на показателите ръст и тегло установихме по-високи стойности на първия при децата от ДДЛРГ, а в следствие на това и по-високи стойности на теглото. Това се дължи на факта, че децата от ромски етнос съзряват по-рано в сравнение с връстниците си.

2. Не се наблюдават значими разлики в моментното състояние на сърдечносъдовата система между децата от ДДЛРГ и връстниците им от българското население.

3. От изнесените данни можем да заключим, че се наблюдава понижена сила и подвижност на дихателната мускулатура при децата от ДДЛРГ в сравнение с връстниците им.

4. Отчитаме понижена физическа дееспособност при показателите, отразяващи взривната сила на долните крайници, гъвкавостта на долните отдели на гръбначния стълб и мускулатурата по задната страна на долните крайници, както и силовата издръжливост на долните крайници.

Препоръки

На базата на направените изводи, препоръчваме организирането на редовни адаптирани занимания със спорт в домовете за деца лишени от родителски грижи. Децата, проявяващи заинтересованост и с изяви физически качества, трябва да бъдат насочвани към спортните клубове. За стимулиране на двигателната активност и пълноценни спортни занимания е наложително осъвременяване на материалната база по местоживееене с подходящи уреди и пособия.

С цел изготвяне на стратегия за подобряване на физическото развитие и дееспособност на децата от ДДЛРГ, е необходимо провеждане на по-мощно изследване на територията на цялата страна.

Литература

1. Димитрова, Д. Физическата дееспособност на подрастващи във връзка с възрастовите промени в телесните размери и състава на телесната маса. Автореферат, С, 2001.
2. Матвеев, Д., А. Д. Новиков. Теория и методика физическото воспитание, Ф. С. М., 1979.
3. Янев, Б., Физическо развитие, физическа дееспособност и нервно – психическа реактивност на населението, БСФС, МиФ, С., 1982.
4. www.milostiv.org
5. www.sosbg.org
6. www.sportforchildren.org/

РАЗВИТИЕ НА ДВИГАТЕЛНИТЕ КАЧЕСТВА НА СТУДЕНТИТЕ ЗАНИМАВАЩИ СЕ СЪС СПОРТНО КАТЕРЕНЕ

ТИХОМИР ДИМИТРОВ

*Категора „Спортни игри и планински спортове“, Департамент по спорт, Софийски
Университет „Св. Климент Охридски“*

TIHOMIR DIMITROV. DEVELOPMENT OF MOTOR SKILLS OF STUDENTS ENGAGED IN
SPORT CLIMBING

Climbing is multifaceted and upgraded sports, very different from the rest. This sport is a complex motor activity with variable character and capacity is of mixed type, depending on the difficulty of the routes and their individual sections. Research in the field of sports training, consistent with current trends in climbing are very recent and there is much scope. This contributes to the fact that each type of climbing is different and has its own characteristics. Universities today face challenges in the development of physical education and sport, something which is characterized by two main features. The first is the introduction of new, more attractive and liked by students sporting disciplines, and the second is the desire of teachers in individual sports to develop and use more attractive and more modern methods and organization of the educational process [2].

Keywords: rock climbing, motor skills, training process

Въвеждането и утвърждаването на спортното катерене като спорт в учебната програма на университетите е характерен пример за това. През последните години все повече студенти от различни висши училища започват да се занимават с него и интересът непрекъснато расте. Същевременно практикуването на този спорт изисква макар и неголеми инвестиции от ръководствата на университетите, което в периода на преход и структуриране на висшето образование в България създава трудности при въвеждането му, като част от програмата за обучение в българските университети [2].

Ефективността на обучение и от там високите резултати в съвременния спорт са неразривно свързани с научния подход в процеса на обучение и усъвършенстване, който обединява в органическо триединство експерименталната, теоретическата и практическата дейност на широк кръг от специалисти в областта на спортната педагогика.

Независимо от това, че в теорията и методиката на спортната тренировка въпросите са разработени на солидна основа и отдавна обособилите се спортове са ги адаптирали напълно, в спортното катерене и в частност в обучението на начинаещи студенти във висшите училища се чувства определена празнота в авторските обследвания и разработки. Повечето, досега познати разработки, са насочени предимно към високото спортно майсторство, оптимизиране на тренировъчния процес на високоразредни спортисти.

Авторът се надява, че целта на настоящото изследване е свързана с жаждата на по-мотивираните студенти за напредък на спортното им постижение и ще допринесе в търсенето на нови принципни възможности за по-ефективно програмиране и организация на обучението за студентите по спортно катерене, като една нова и атрактивна спортна дисциплина.

ЦЕЛ

На базата на гореизложеното си поставихме за цел да изследваме:

1. Двигателните качества на студентите, които участват в учебния процес повече от един път седмично по нова експериментална методика;
2. Повишаване на категорията на проходимост при катерене.

ЗАДАЧИ

1. Да изследваме развитието на двигателните качества, тренирайки по нова методика.
2. Да осъществим повишаване на категорията на проходимост при катерене.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

В изследванията бяха измерени 23-ма студенти мъже, които са записали спорт катерене за първа година в Университета. Измерванията бяха направени в началото и в края на летния семестър през уч. 2012-2013г. Използвани са тестовите от тестовата батерия на „Еврофит“, както и специфични тестове за измерване на сила, силова издръжливост, който най-точно измерват двигателните качества на катерачите. Проследихме развитието на следните качества у студентите: гъвкавост, сила, силова издръжливост и баланс на тялото (ловкост). За осъществяване на разработката използвахме следните методи:

Методи на изследването:

- Метод на експертната оценка

В продължение на един семестър, трима преподаватели по спортно катерене наблюдавахме развитието на двигателните качества и спортното постижение на студентите, трениращи по новата методика.

- Метод на педагогическото наблюдение

Гъвкавостта бе измерена с теста „Седни и докосни“ от Еврофит тестова батерия. Методът е описан подробно в интернет [3].

За измерването на сила в катеренето, беше използван специфичен тест, при който студентите увисват на пръстите на едната си ръка поставени на летва 2 см широка, наподобяваща „хватка“ в катеренето, а под краката им има кантар, който показва каква част от теглото им остава, за да увиснат напълно, без да докосват кантара (земята).

Силовата издръжливост бе измерена със специфичен тест „интермитентен вис“ за катерачи, при който се изпълняват серии до отказ. Една серия се изпълнява по следният начин – студентите увисват с две ръце за 7 сек на дървен ръб с широчина 2 см, наподобяващ „хватка“, почиват 3 сек, като се пускат и започват следващата серия.

За измерване на равновесие беше използван теста „Фламинго“ от тестовата батерия „Еврофит“.

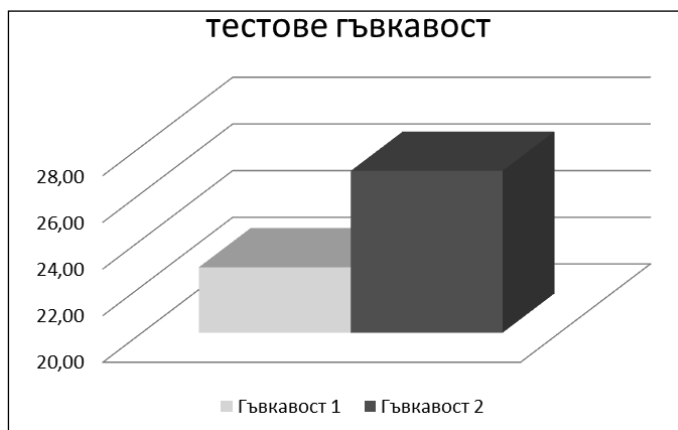
- Математико-статистически методи

За по-добро сравнение на резултатите данните бяха обработени в сумарни величини и процентни стойности. За целта бе използвана оперативната програма Excel.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

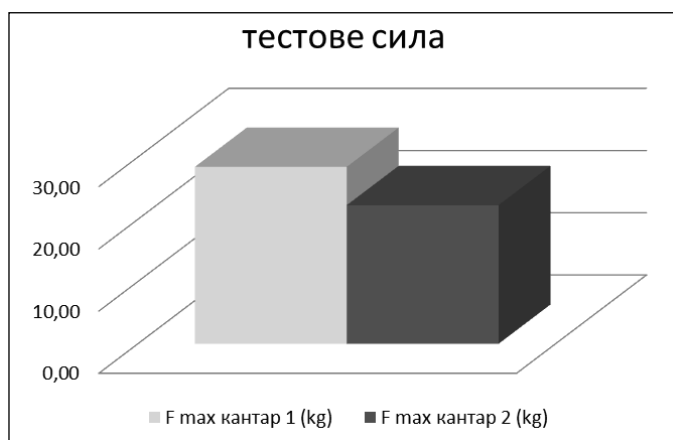
От направените изследвания на двигателните качества на студентите, резултатите показват повишаване на техните двигателни качества паралелно с тяхната спорна форма, което става за сравнително малък период от време – само един семестър.

На фиг. 1 резултатите показват голямо повишаване на гъвкавостта у студентите, средно с повече от 4 см само за един семестър, като в методиката не са включени специфични упражнения на гъвкавост. Катеренето като спорт има различни видове движения с голяма амплитуда, което води до повишаване на това качество.



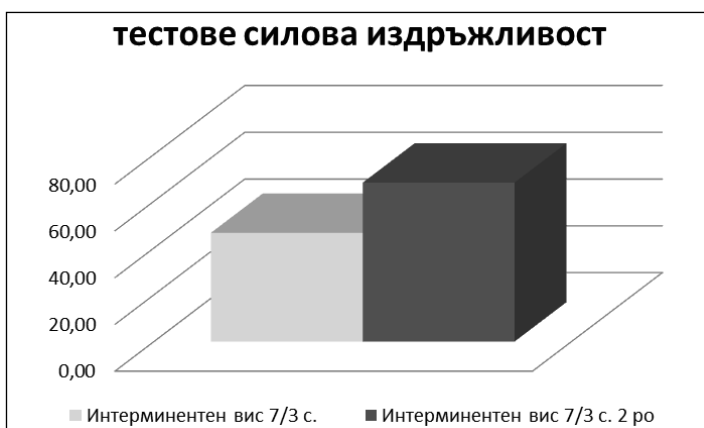
Фиг. 1

Резултатите от фиг. 2 показват повишаване на силови възможности у студентите, като са увеличили специфичната сила на сгъвачите на предмишницата средно с около 6 кг, което води до по-ниски стойности, показвани на кантара.



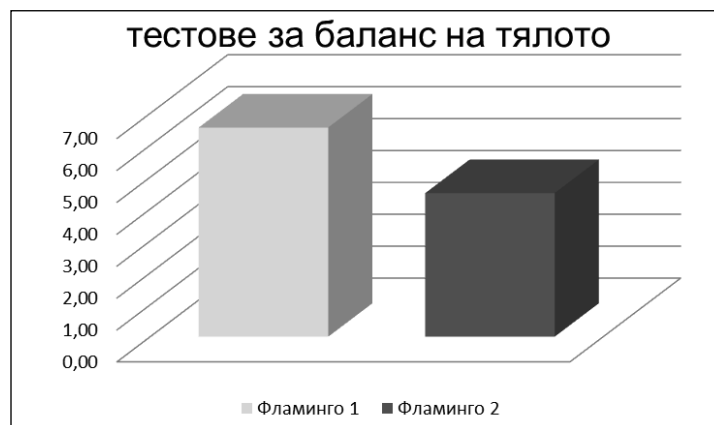
Фиг. 2

Резултатите от фиг. 3 показват повишаване на силовата издръжливост с над 20 секунди у студентите, която играе важна роля в подготовката на катерачите и е свързана директно с тяхното спортно постижение.



Фиг. 3

При тестовете за баланс на тялото, отново студентите показват значително по-добри резултати от първоначалните (фиг. 4). Методът е описан подробно в интернет [3].



Фиг. 4

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Резултатите от направените изследвания показват значително развитие на физическите качества на студентите, изследвани от нас, посещаващи заниманията по спорт катерене повече от 1 път седмично и трениращи по нова експериментална методика.

Наблюдава се голямо подобрене на показателите проходимост, категория на трудност, както и спортната форма на студентите, трениращи по новата методика.

От така направените изводи, можем да препоръчаме на преподавателите, които обучават студенти в български университети (СУ, УНСС, НСА, ТУ, ЛТУ, ВТУ, МУ Плевен) да ползват новата методика за обучение при тези студенти, които желаят и спортуват катерене повече от един път седмично.

Литература

1. Михайлов, М. Напълно отдадени, 2008.
2. Хиджов, А. Спортно Катерене, 2010.
3. Интернет: <http://www.topendsports.com/testing/eurofit.htm>

ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ ВЪВ ВИСШЕТО УЧИЛИЩЕ – УСЛОВИЕ И ФАКТОР ЗА ПОСТИГАНЕ НА ОПТИМАЛЕН ЗДРАВΟΣЛОВЕН СТАТУС НА СТУДЕНТА, ОБУЧАВАЩ СЕ ЗА СПЕЦИАЛИСТ ПО ЗДРАВНИ ГРИЖИ

ЕЛЕНА ЖЕЛЕВА

Русенски университет "Ангел Кънчев", Факултет "Обществено здраве и здравни грижи", гр. Русе, Република България

ELENA ZHELEVA, PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER SCHOOL – AND AS A CONDITION TO ACHIEVE OPTIMAL HEALTH OF STUDENTS, TRAINEE HEALTH CARE PROFESSIONALS

Physical education at the university is focused and organized process, creating optimal conditions for achieving the health status of students studying for specialist care. After maximum use physical potential of the student in him develop skills of self-maintenance and optimal health. It is essential for intellectual development. Physical activity is associated with humanistic nature of physical deterrence, prevention → tannins in high school and contribute to the overall development of students' personality.

Keywords: Physical education, higher school achievement, optimal health status, student, future health care specialist

Физическото възпитание във висшето училище (ВУ) е целенасочен и организиран процес, създаващ оптимални условия за постигане на здравословен статус на студента, обучаващ се за специалист по здравни грижи. След максимално използвания физически потенциал на студента, у него се формират умения за поддържане и саморазвитие на оптимален здравословен статус. Това е основно условие за интелектуалното му развитие. Физкултурната дейност е свързана с хуманистичния характер на физическото възпитание във висшето училище и съдейства за цялостното развитие на студентската личност.

Целта на научното съобщение е да се разкрият и очертаят организационно педагогическите условия за реализиране мотивацията на бъдещия специалист по здравни грижи за здравословен статус и професионална потребност от него.

Предмет на изследването е процесът и условията, при които физическото възпитание във ВУ спомага за изграждане на мотивация за здравословен статус и потребността на студента от него.

Обект на изследването са студентите – бъдещи специалисти по здравни грижи, обучаващи се в Русенския университет "Ангел Кънчев" – катедра "Здравни грижи" (гр. Русе) и техните преподаватели.

В процеса на изследването се използват: анкетен метод, програмирано интервю, целенасочено наблюдение и педагогически експеримент.

Здравната мотивация и професионалната потребност от физическо възпитание и спорт на специалистите, обучаващи се във ВУ се определя като конкретен тип, система от жизнени дейности, насочени към съхранение и подобряване на здравето им. Постигането им на оптимален здравословен статус е синтезиран израз на основните, типични за студента черти на позитивно здравно поведение, посока и цел в системната цялост – опазване и укрепване на тяхното здраве.

Всеки бъдещ специалист по здравни грижи е уникален със своите идеали, стремежи, ценности, култура и физически възможности. Прави го уникален неговият стил на живот. Формирането на здравословен статус изисква преди всичко индивидуален подход в дейността за укрепване на здравето му чрез здравна активност, системен контрол и психологическа нагласа за здравна мотивация и професионална потребност от физическо възпитание и спорт.

Физическото възпитание във ВУ ще е условие и фактор за постигане на оптимален здравословен статус на студента, обучаващ се за специалист по здравни грижи, ако той по време на обучението си извършва двигателна активност, съобразно възрастта си и физиологичната необходимост на организма си. Системната физическа активност постигната чрез физическите упражнения, движенията и спортуването води до оптимален здравословен статус на студента, възпитаност за висока издръжливост и работоспособност [2].

Оптималният здравословен статус у студента, обучаващ се във ВУ се формира в резултат на физическото възпитание. То въздейства благоприятно и многостранно чрез положителното си общо формиращо и възпитателно влияние. Бъдещият специалист по здравни грижи използва максимално своята активност за физически натоварвания и движение. Потребността му от физическа активност и движение е свързана с изразходване на определено количество енергия, която трябва да бъде и възстановена. Той ежедневно изразходва енергия, която е жизнено важна за неговото развитие и формиране. За полагането на качествени здравни грижи за човека – здрав или болен, студентът изразходва енергия, която възстановява посредством физиологичната си потребност от движение. Физическото възпитание е мощен стимулиращ и регулиращ фактор на здравословния статус на обучаващия се [1].

Проведеното изследване позволи да се очертаят тенденциите в съвременното състояние на проблема за постигане на оптимален здравословен статус на студента, обучаващ се за специалист по здравни грижи. Разкрита бе необходимостта от провеждането на целенасочено изследване, касаещо физическото възпитание във ВУ, като условие и фактор за постигане на оптимален здравословен статус на студента. Адекватната организация на физическото възпитание спомага за правилното нервно-

психическо развитие на обучаващата се личност. Формираните знания, умения и компетенции чрез физическото възпитание създават максимални условия за нормална професионална дейност.

Доказа се, че активните движения и физическата натовареност на студента в процеса на обучението активизират психическите му процеси и премахват умствената му умора. Физическото възпитание подобрява силата и подвижността на нервните процеси у обучаващата се личност. Активизират се обменните процеси до пълно разграждане и усвояване на поетите хранителни вещества, без затлъстяване. Повишават се съпротивителните и защитни способности на студента. Формират се ценни морални, волеви и физически качества на личността – бъдещ специалист по здравни грижи.

Установи се, че за постигане на оптимален здравословен статус на бъдещия медицински специалист е от значение неговата активна двигателна дейност, която води до чувствителни промени в опорно-двигателния му апарат. Системно спортуващият специалист по здравни грижи се отличава със сравнително по-висок ръст, нормална телесна маса, гръдна обиколка, жизнена вместимост на белите дробове, сила на ръцете и хипертрофия на скелетната мускулатура.

Анализът на резултатите от проведеното изследване показва, че физическото възпитание във висшето училище води до постигане на оптимален здравословен статус на студента, тъй като установените изменения в сърдечносъдовата му система се манифестират с подобряване на ударния обем на сърцето, по-ниски стойности на пулсовата честота и на максималното артериално кръвно налягане, което води до ефективна сърдечна дейност.

Проведеното целенасочено наблюдение ни доказва, че системната двигателна активност на бъдещия медицински специалист води до увеличаване на жизнената вместимост на белите му дробове, увеличаване се белодробната му вентилация и дихателният обем, за сметка на задълбочаване на дишането. Наблюдават се благоприятни промени в хемопоезата. Всичко това води до подобряване на кръвооросяването на мозъка. Подобрява се невродинамиката, психичните процеси, паметта и мисленето. Вниманието става по-устойчиво, което води до по-добра успеваемост по време на изпитните сесии. Студентът е в настроение с висока умствена и професионална работоспособност, има добър сън.

Проведеният педагогически експеримент дава основание да се направи изводът, че за постигане на оптимален здравословен статус на бъдещия специалист е от значение системната тренировъчна дейност, осигуряваща определени промени в организма му, която съдейства за повишаване на жизнеността и физическата му работоспособност. При системно спортуващите студенти се отчита по-висок функционален капацитет на организма.

Веднъж постигната, физическата издръжливост/годност на организма се поддържа цял живот. Участниците в проведеното изследване споделят, че тя изисква две – три спортни занимания седмично за не повече от 30–40 минути активна физическа дейност като бягане, плуване, аеробика и други занимания.

Голяма част от изследваните (96%) споделят, че при системната възпитателна дейност на физическото възпитание във ВУ се постига оптимален здравословен статус на студента, обучаващ се за специалист по здравни грижи. За да се усвоят трайни умения, навици и потребност от системна двигателна активност трябва да се води активна борба с хиподинамия в процеса на обучението.

Изследването доказва, че за постигане на оптимален здравословен статус на бъдещия медицински специалист трябва да се премахне до минимум обездвижването му. На всички им е ясно, че обездвижването е плод на съвременната научно-техническа революция, обхваща все по-голям дял от активната част на населението и застрашава здравето на подрастващото поколение. Това води до тежки и необратими последици върху физическите и функционалните способности на човешкия организъм и до развитието на социалнозначимите заболявания. Хиподинамията води до намалена двигателна активност, намалена мускулна сила и издръжливост, обща нетренираност на организма на студента, забавена обмяна на веществата и затлъстяване, понижена жизнена вместимост на белите дробове, ниски функционални възможности на сърдечносъдовата система, влошено оросяване на мозъка и нарушения в централната нервна система. А това се манифестира с постоянно главоболие, нарушен сън, нервни разстройства, понижен психичен тонус и емоции, тревожност, ниска умствена работоспособност, обща отпадналост, адинамия и апатичност. При тези условия бъдещият специалист по здравни грижи лесно става жертва на хроничната умора, преумората, стреса и дистреса.

Анализът на получените резултати от изследването доказва, че физическото възпитание във ВУ води до постигане на оптимален здравословен статус на студента, обучаващ се за специалист по здравни грижи, тъй като на системен контрол и оценка се поставя неговото здраве, физическо развитие и дееспособност. Различните норми за физическа годност и тренираност се извършват от всеки студент на базата на формирани за това съответни умения, навици и потребност от движение и физическо натоварване. Това става в процеса на самата физкултурна и спортна дейност с активното участие на бъдещия медицински специалист. Той не трябва да се поставя пред необходимостта да спортува по принуда, а да е мотивиран, заинтересован от стремежа и желанието си да развие силно и красиво тяло, воля и издръжливост.

Установи се, че когато студентът започне да спортува доброволно и

активно, той има по-голям интерес и стремеж към тази си дейност, по-високи и по-стабилни са показателите на физическото му развитие и дееспособност. Спортът става средство за възпитаване във ВУ само тогава, когато се превърне в любимо занимание за студента.

Анализът на резултатите от проведеното изследване позволява да се направят следните изводи: поддържането на висока физическа издръжливост, дееспособност, закаленост и невъзприемчивост към различните стресиращи фактори, както и добро самочувствие и настроение на студента във висшето училище може да се постигне само при осигуряване на условия и предпоставки за системен и мотивиран двигателен режим и привлекателна спортна дейност. Физическото възпитание води до постигане на оптимален здравословен статус на студента, обучаващ се за специалист по здравни грижи, тъй като физическото благополучие и добрата физическа подготовка са важно условие и предпоставка за добро здраве и висока професионална реализация при полагане на здравни грижи за човека – здрав или болен. Даденият специалист се счита за физически пригоден, когато е в състояние да отговори ефективно на обикновените и необичайните изисквания, с които се среща в своето ежедневие в реалната болнична среда. Физическите качества на личността – бъдещ медицински специалист заедно с умствените способности, нравствените и естетически добродетели са водещи за постигане на оптимален здравословен статус на студента, обучаващ се за специалист по здравни грижи. Физическото възпитание във висшето училище е важно средство за подобряване на физическото развитие, дееспособността и здравето на студентите. То подпомага адаптирането на младите хора към новите условия на живот, като се противопоставят на непрекъснато усложняващата се здравословна и екологична обстановка.

Литература

1. Колева, Н. „Училищна хигиена и здравно образование“, С., 2002, с. 57-66.
2. Попов, Т. и колектив. „Педагогика, Теория на възпитанието“, Габрово, 2012, с. 122-135.

ФИЗИЧЕСКО И ЗДРАВНО ВЪЗПИТАНИЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И ЗДРАВНИ ГРИЖИ“ НА РУСЕНСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „АНГЕЛ КЪНЧЕВ“

КРИСТИНА ЗАХАРИЕВА

Русенски университет "Ангел Кънчев"

CHRISTINA ZAHARIEVA. PHYSICAL AND HEALTH EDUCATION OF STUDENTS FROM THE FACULTY OF „PUBLIC HEALTH AND HEALTH CARE“ IN RUSE UNIVERSITY “ANGEL KANCHEV”

Everyone is endowed with enough endurance to pain of a healthy life. Unfortunately, healthy person rarely thinks about what is health, it seems that there will always be healthy and not worry about that. Health is a necessary condition for the full development of the individual. So one has to take care of their health, physically perfect it, to have knowledge of hygiene and a healthy lifestyle. Health – is not only the absence of disease but a state of physical and mental wellbeing. Regular physical activity influence the activity of the autonomic nervous system which is responsible for order and balance in the body for optimal coordination activities of all organs and systems. Exercise significantly improves metabolism, motor and secretory function of organs, stimulate nutrient absorption and excretion of needless substances for the body. Physical Education is the first and fundamental principle of maintaining health [1].

Keywords: Physical education, healthy lifestyles, functional tests;

Здравето е състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие на индивида и групата. То е способност за реализиране на стремежите за задоволяване на потребностите за живот в хармонично взаимоотношение със заобикалящата среда, при което хората имат контрол върху собственото си здраве и имат възможност да го подобряват. Здравето е основно човешко право и солидно социално инвестиране Световна здравна организация (СЗО). Преди хиляди години Аюрведа (древна система за съхранение и възстановяване на здравето, буквален превод „Наука за живота“) нарича щастieto синоним на здравето, защото само здравия човек е щастлив, тъй като само той не се нуждае от лечение. Върху него влияят храненето, хранителните навици, околната среда и ежедневната физическа активност. За последните сто години коренно се промениха причините, водещи до смъртта на хората. Ако през XX и началото на XIX век, хората умираха най-вече от старост (80-100 години), сега най-вече от хронични заболявания (50-70 години)[2].

Физическото и здравното възпитание на младите хора в България присъства силно и в народната педагогика, песните, танците, обичаите, приказките. Наченки на здравно възпитание се откриват още в килийните училища, където то се нарича „здравословие“. Въвеждането на елементи от

физическото възпитание в светските училища е свързано с Рибния буквар на д-р Петър Берон. В него се съдържат ценни медико психологически изисквания за опазване на човешкото здраве. През 1865 година Сава Допроплодни издава „ Кратко здравословие“ с аналогична ориентация [4 ,с. 322] П. Лесгафт в Ръководството си по физическо възпитание, защитава рационален модел, който не се ограничава само със здравни задачи, които са си поставяли редица практически системи и школи. Без подценяване значението на здравното развитие, физическото възпитание и развитие се определят като цялостна система за развитие на човека. Смишълът на този модел е физическото и духовното усъвършенстване на човека. Съдържанието на физическото и здравното възпитание се определя в зависимост от целта и конкретните задачи, които се поставят. На първо място се включват основните двигателни качества на личността: бързина, сила, издръжливост и др. На второ място е развитие на пропорционалността на човешкото тяло. Най-важното тук е съблюдаването на „Закона на хормонията“. На трето място са познанията от историята на естетическата култура, анатомията, физиологията и данни от антропологични изследвания. На четвърто място са включени знания за ползата от физически движения. Основната цел тука е развитието на уменията за управлението на физическите движения и приложението им в практиката. Петият аспект се свързва с представяне съдържанието на физическото възпитание като неразделна част от здравното. Акцентира се върху формиране на хигиенни навици с непосредствено оздравителен ефект. Шестият подход е свързан с изисквания към определяне на жизнената среда. Тук се включват: организация на правилен здравословен режим на живот, формиране на правилна стойка, профилактика на нарушенията и др. Подходи, при които се акцентира само върху един аспект (развитие на двигателни качества или хигиенни навици) непълно представят съдържанието на физическото и здравно възпитание. Създават се различни здравно-образователни програми, които целят учебните заведения да се превърнат в среда, мотивираща учащите се да се насочват към здравословен начин на живот [4, с. 325-330].

Взаимовръзката между физическото, здравното и други видове възпитания се проявява и при определяне на методите и средствата, чрез които се осъществяват и формите, в които се разгръщат дейностите на обучаван и обучаваш. В различните литературни източници се обособяват две основни групи методи: общи – характерни за различните видове възпитание и специфични – характерни за конкретен вид. Като основен метод за физическо възпитание се посочва упражняването. В различните системи за физическо възпитание се открояват различни физически упражнения – прости, сложни, аналитични, динамични и други [4]. Към средствата за физическо и здравно възпитание се отнасят дневният режим, личният

пример, разнообразните спортни уреди, словото чрез което се описва и обяснява различна информация. Формите за физическо и здравно възпитание се делят на:

- Индивидуални, групови и колективни по обхват;
- Училищни и извънучилищни, класни и извънкласни в зависимост от мястото на организиране.

Проучването и оценяването на физическия и здравен статус на учащите в българското училище се базира на операционализирани изисквания (нормативи) съобразени с възрастта и пола на учащите. Те се съдържат в съответните учебни програми по здравно образование и спорт, като се актуализират при необходимост от Министерството на образованието (МОН). Постигането на хуманните цели на здравното и физическо възпитание е функция от изисквания и идеи, а също така и съобразяване с неповторимата индивидуалност [7]. П. Лесгафт в своя „Исторически очерк“ част от „Ръководство по физическо възпитание на децата от училищна възраст“ обособява 3 основни периода в развитието на физическата култура и възпитание на човека:

- Емпиричен период, основан на наблюдението и опита;
- Схоластичен период, свързан с изработването на външни прийоми и привички.

- Научен период – в него се използват индуктивни, дедуктивни методи и опити за проверка на изработени идеи и тези. Специално внимание през този период се отделя на Ж. Русо, И. Песталоци, шведската, руската и английската школа за физическо възпитание и образование [4, с. 319].

Чешкият хуманист и педагог Ян Коменски създава основите на съвременната образователна система, в която място отнежда и на здравословния начин на живот. За да не се достига до пресищане и отвращение той препоръчва учащите да помнят златното правило „Всичко с мяра“ – когато се хранят, когато спят, когато играят и работят, когато мълчат по време на обучение. Младите хора трябва да се научат на труд, издръжливост, тъй като бездействието с времето става непоносимо за действияния човек [9, с. 188].

Информираността, познанията за здравето и ролята на двигателната активност за човешкия организъм са от съществено значение за формиране на навици за здравословен начин на живот. Всеки вид двигателна активност при разумно дозиране подобрява жизнената дейност на всички системи в организма, повишава умствената и физическата работоспособност, подсилват се защитните сили на организма. Двигателната активност е един от основните фактори за първичната здравна профилактика. От една страна се противодейства на хиподинамията, която е рисков фактор за възникване на много социално значими заболявания. От друга страна, като резултат от системните физически натоварвания се постигат

структурно-функционални промени в организма. Тя повишава защитните сили на организма, намалява стреса, заема свободното време и настройва позитивно. Физическата активност играе важна роля и за вторичната профилактика [3, с. 8].

В Древна Гърция НА ПОЧИТ Е ГИМНАСТИКАТА, чрез която се формира „ЗДРАВО, СИЛНО ПРАВИЛНО ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ, красиво тяло с бодър дух. Гимнастическите упражнения са няколко в зависимост от целта; диетически – за развити и запазване на здравето, естетически – за развитие на красиви форми, правилни движения, военна гимнастика – за развитие на сила и устойчивост на тялото и ловкост на движенията, етически – за развитие на решителност и съзнателно отговорно поведение към своите действия [5, с. 280-281].

Система на здравословен стил на живот (учението на йогите) е обособена в Древна Индия. В афоризми, древният мъдрец представя философията на класическото учение „ЙОГА-СУТРА“. Физическите упражнения „асани“ се съчетават с дихателни упражнения; специален хранителен режим, който включва и вегетариански хранителен режим; лична хигиена, хигиена на умствения труд; максимално ограничаване на вредните за здравето навици. Неоспоримо е, че учението на йогите е здравословно. Този факт е спомогнал за популяризирането му и в наши дни, разбира се със съответни изменения, налагащи се от съвременното в което живеем [6, с. 11].

Според Е. Желева физическото възпитание и спортът, здравословният начин на живот са фактори, които подпомагат адаптирането на младите хора към новите условия на живот, като се противопоставят на непрекъснато усложняващата се здравословна и екологична обстановка. Това предизвиква актуализиране и формиране у децата и младежта ценности и ориентации, за съзнателно, позитивно отношение към укрепване на собственото здраве и физическото им усъвършенстване. Основните цели и задачи са с насоченост към съзнателната двигателна активност и спортна дейност на бъдещите медицински специалисти, формиране на умения за превръщането им в неразривна част от здравословния начин на живот. Целенасоченият избор на форми, средства и методи, способстващи за формиране и развитие на способностите на медицинските специалисти в една или друга двигателна активност или спортна дейност. Възможностите на многообразието позволяват цялостната дейност да се насочи съобразно ценностната ориентация на студентите, техните интереси и потребности. Физическото възпитание и спортът подобряват здравето и физическата подготовка на бъдещите медицински специалисти, както и издигат спортния им престиж, чрез създаване на необходимите условия за системни занимания с физически упражнения и спорт [7, с. 126].

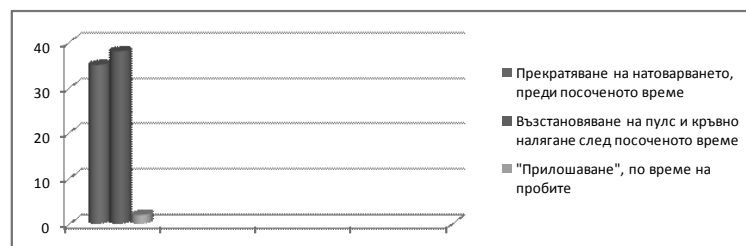
Образованието в Русенския университет „Ангел Кънчев“ е обществено

организирана дейност за получаване от студентите на знания, умения, навици и професионални компетенции за практикуване на избрана от тях хуманна професия. Определящи за формирането на здравословен стил на живот у студентите са качеството и ефективността на протичане на здравното възпитание и степента на изграденост на здравната им култура. Изграждането на здравословен стил на живот у бъдещите специалисти по здравни грижи във висшето училище разкрива и реализира основните му педагогически проблеми. Очертано е мястото на здравословния стил на живот сред приоритетите във Факултета по обществено здраве и здравни грижи на Русенския университет. Системното здравно възпитание и здравно обучение в университета е необходимо условие, чрез което се овладяват знания за здравето, необходимо за човека. Формират се умения за утвърждаване на психическото и физическо здраве на здравния специалист.

За да се установи какво е нивото на здравословния стил на живот на студентите, тяхната здравна култура и физическата им активност, бяха анкетно проучени 150 студента от Факултета по Обществено здраве и здравни грижи (ФОЗЗГ) от Русенски Университет. Проучването беше предшествано от провеждане на функционални изследвания – (функционални проби с неспецифичен характер) на сърдечносъдовата система по време на учебно-практическите занятия в часовете на учебната дисциплина „Физиология на човека“. За целта бяха приложени стандартни, различни по характер физически натоварвания. В зависимост от характера на физическите натоварвания пробите могат да бъдат с еднократно, с двукратно натоварване и комбинирани. Пробите се подразделят на: специфични и неспецифични. Чрез тях се проследяват промените, които настъпват в артериалния пулс и артериалното кръвно налягане по време на извършване на съответната проба. Стойностите на тези два жизнено важни показатели дават ценна информация за физическата активност и работоспособност на изследваното лице [9, с. 90–95].

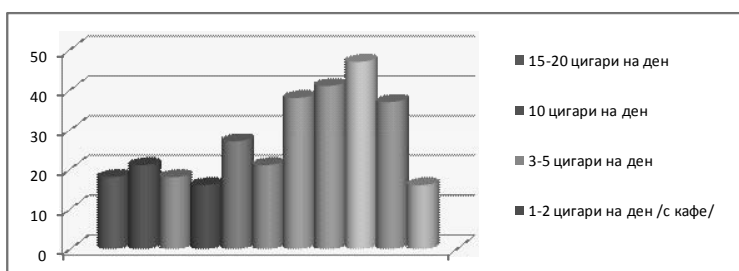
Резултатите от проведените функционални проби на студентите от Факултета по Обществено здраве и здравни грижи в часовете по учебно-практически упражнения на учебната дисциплина „Физиология на човека“ са представени на фигура №1. Анализирайки получените резултати може да се направят следните изводи:

- 35% от студентите прекратяват натоварването си за съответната функционална проба, преди изтичане на времето за натоварване;
- 38% от изходните стойности на жизнените показатели: артериален пулс и артериално кръвно налягане се възстановяват след посочения интервал за съответната проба;
- 2% от изследваните по време на пробите съобщиха за „прилошаване“, без да се конкретизира съответно оплакване.



Фигура 1. Резултатите от проведените функционални проби

Получените резултати ни дават възможност да се направи следния извод: Причината за тези резултати най-вероятно е нездравословният стил на живот, който студентите водят. Изводът е основание за проучване на здравословното състояние на студентите. Това бе осъществено, чрез анкетни карти, включващи въпроси за здравния статус, здравословен начин на живот, здравно възпитание и физическата им активност. На фиг. 2 са показани резултатите от въпроси, касаещи употребата на тютюневи изделия и физическата активност на студентите.



Фигура 2. Резултатите от въпроси касаещи употребата на тютюневи изделия и физическата активност на студентите

Изследването показва: 17% от тях пушат 15-20 цигари на ден; 14% пушат по 10 цигари дневно; за 10% от 3 до 5 изпушени цигари на ден са им достатъчни; 3% пушат по 1–2 цигари с изпитото кафе; 56% от студентите не пушат. Установи се, че 21% от студентите ежедневно спортуват, 38% от тях спортуват два дни в седмицата и 41% не спортуват. Вървенето пеша предпочитат 47% от изследваните студенти, поради икономически причини, 37% така спортуват и 16% не обичат да вървят пеша, но все пак им се налага да ходят.

Резултатите от проведените функционални проби и отговорите от анкетно проучване дават основание да се направи изводът:

Необходимо е да се повиши здравната култура на студентите в областта физическата активност, тъй като висок процент от студентите не спортуват и

физическата им активност е незадоволителна. Това неминуемо се отразява на здравето и работоспособността на студента. До голяма степен тези резултати ще се променят в положителна насока, чрез усавършенстване и придобиване на различни умения за здраве в часовете по здравно образование, обхващащи различни здравни модоли.

Литература

1. www.alleng.ru/d/hlth1/hlth1_014.htm
2. www.budj-zdorov.ru/page81
3. Баракова, П., И. Илиева, И. Илчев, К. Симеонов. Научни трудове на Русенския университет, том 49, серия 8.1, 2010.
4. Димитров, Л. Теория на възпитанието, С., 2005.
5. Димитров, Л., Ж. Атанасова. Теория на възпитанието, С., 1994.
6. Ефтимов, В. „Йога“, Медицина и физкултура, С., 1981.
7. Желева, Е. Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес, С., 2010, с. 123-127.
8. Коменски, Я. А. Избрани педагогически произведения, С., 1992.
9. Ръководство за практически упражнения по физиология; под редакцията на Пирьова Б. С. 1990.

МНОГОГОДИШНА ДИНАМИКА НА ПРОМЕНИТЕ В НЯКОИ АНТРОПОМЕТРИЧНИ И ДВИГАТЕЛНИ ПОКАЗАТЕЛИ ПРИ СТУДЕНТИ ОТ ТУ-ВАРНА

ЗЛАТКО ЗЛАТЕВ

Технически университет-Варна

ZLATKO ZLATEV. MULTI-YEAR DYNAMICS OF CHANGES IN SOME ANTHROPOMETRICAL AND MOTOR INDICATORS OF STUDENTS AT TU VARNA

The measuring and control of the students' motor characteristics and morph-functional indicators, as well as the changes taking place in their development is an important condition for students' professional realization. It turns out that the students' physical efficiency and ability does not suit the modern requirements set by the dynamics of their way of living and studying. This to a large extent necessitates that the means and the methods of improving their motor abilities are constantly considered in accordance with the specific anthropometrical indicators.

The system of physical education and sport that is included in the university programs of studies is oriented to maintaining high mental and physical ability, overcoming the motor deficit and ensuring comprehensive physical development.

The annual tracing of students' physical development and the level of their motor characteristics would allow to duly optimize the teaching and training activities in sports classes.

Keywords: System of physical education and sports, physical ability, motor characteristics, physical development.

Присъединяването на страната ни към Европейския съюз доведе до необходимостта да изграждаме психически и физически здрави дееспособни личности, готови да поемат гражданска отговорност. Този факт налага да продължи усъвършенстването на физическото възпитание и спорта, като съвкупност от ценности, като фактор за физическото и умствено усъвършенстване на младото поколение.

Според националните програми за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България за периода 2001–2012 г. приоритет на висшите училища (ВУ) е включването на спорта в дейността им, като важен фактор за възстановяване и поддържане на физическата дееспособност на студентите.

В контекста на многократните промени в учебните програми в часовете по спорт в Технически университет, гр. Варна са създавани реални условия за системни спортни занимания при интегрално реализиране на формиращ и възпитателен ефект. Особено през последните 5-6 години условията за провеждане на учебния процес са на много добро ниво

– обновена многофункционална зала, ново футболно игрище с изкуствена трева, зала за тенис на маса, фитнес зала и открити спортни площадки.

Особеностите на студентската възраст 19-23 години се характеризира със своята биологично-функционална зрялост, както и с по-широкия ми-роглед за социален статус.

За ефективността и за качеството на бъдещите резултати от решаващо значение е каква мотивация и какво отношение към физическите упраж-нения и спортните занимания се формират у студентите. Мотивацията е не само устойчива характеристика на личността, не само води до пости-гането на определени цели, но оказва и значително влияние върху всички процеси и дейности, върху психомоториката, на висшите психични функ-ции, на чувствата и емоциите, на избора, на оценката и решението.

Проследявайки в многогодишен план на антропометричните и някои двигателни показатели на студентите от инженерните специалности в ТУ-Варна ни позволява да анализираме резултатите и да коригираме свое-временно учебните програми.

ЦЕЛТА на настоящото изследване е да се разкрият повъзможност раз-личните фактори, определящи настъпващите промени и се съдейства за повишаване ефективността за подобряване на издръжливостта.

МЕТОДИКА И ОБЕКТ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Методиката включва задълбочено научно проучване на специализиран печат, констативно-диагностично изследване на някои антропометрични и двигателни показатели на студенти от инженерни специалности:

- Антропометрия: ръст, тегло;
- Двигателни качества: издръжливост (600 м).

Обект на изследването бяха 530 студенти от I-ви курс, от ТУ – Варна за периода 2000-2012 г., на възраст 19-23 години.

Получените резултати са обработени чрез вариационен анализ.

Кр. Рачев определя физическото и функционално развитие като „био-социален процес, подчинен на влиянието на две взаимно свързани про-грами – социална и онтогенетична, като и двете програми са социално детерминирани и комплексно въздействат върху индивида“.

Периодът, който има отношение към нашето проучване е младежката възраст – 19-23 години. В този възрастов диапазон диспропорциите между дължините на крайниците в общи линии се заличават [4, 5, 7].

Мускулатурата се развива интензивно в количествено и качествено отношение [1, 3, 4, 5, 6].

Хармоничното физическо развитие и доброто функционално състояние са факторите за достатъчната професионална работоспособност, наличие на навременна адаптация към динамично изменящите се професионал-ни условия, външна среда и интензивност на труд, способност за бързо

възстановяване и мотивация за постигане на поставените цели. Високите изисквания в професионалната подготовка осигуряват възможности за творческа реализация на студентите. Средата, в която са поставени, налага промяна в отговорностите, отношението и мотивацията им. Тя разкрива големи възможности за лична изява и задоволяване на интересите и потребностите им.

Периодът на обучение в университета е период на избор в живота и професионална ориентация. В основата на потребностите и мотивациите на студентите стои стремежът към физическата и професионалната подготовка, висока култура, желание за лична изява и самоусъвършенстване, пълноценно и правилно осмислено свободно време, съчетаване с други дейности и интереси. Особено силно се влияе социализацията на личността при спортните контакти и взаимоотношения, които съществуват в спортната практика. Игровият и състезателен характер на спортните занимания, единборствата, изявата на физическите и духовни сили, морално-волевите качества и нравствено-етичните норми на поведение.

Повече от 15 години ежегодно се проследява входящото и изходящо ниво на физическото развитие и физическата дееспособност на студентите, което е основание за поетапно осъвременяване на учебното съдържание в часовете за спорт в ТУ-Варна.

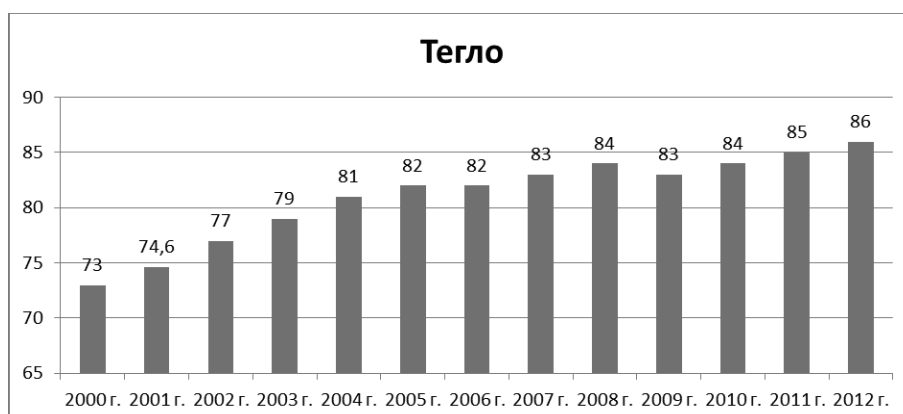
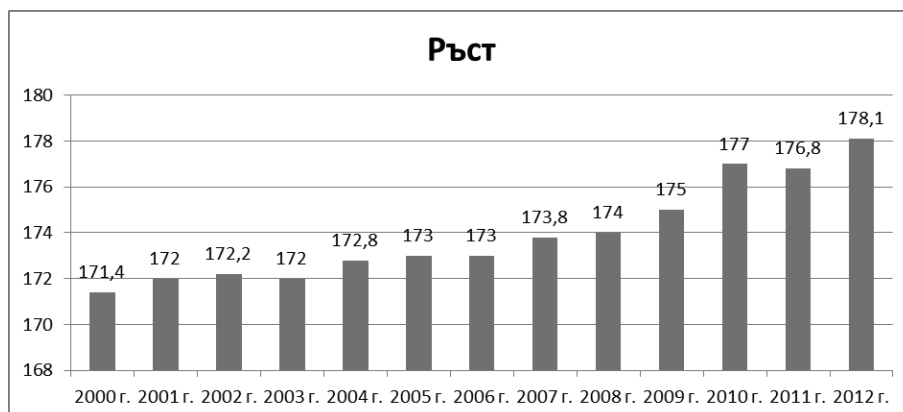
Както е видно от Таблица № 1 и Диаграма № 1, отразяващи проследените параметри: тегло, ръст и издръжливост, за периода 2000-2012 г., се открояват следните тенденции:

Ръстът, като един от съществените антропометрични показатели, бележи минимален ръст, като в началото 2001–2004 година се запазва на $\bar{X}\bar{X} = 172$ см. Видно е, че едва през 2007 г. $\bar{X}\bar{X} = 173,8$ см, което е с 1,6 см над тези в началото на изследвания период. Проследявайки стойностите на коефициента на вариация ($V\%$), прави впечатление, че те се променят с нарастване на ръста. Според нас, по-високите стойности на $V\%$ говорят за по съществени различия при проследяването и установяването на ръста на студентите. Най-висок ръст се констатира в края на изследвания период 2012 г. $\bar{X}\bar{X} = 178,1$ см, табл. № 1, диагр. № 1. Коефициентът на вариация $V\%$ в края на изследването бележи най-високи стойности, което говори за съществени вътре групови различия. Съпоставяйки резултатите със средните за страната, се наблюдава трайна тенденция на повишение. Като се има предвид, че генотипните фактори влияят най-вече върху ръста на подрастващите, лесно е да се обясни този феномен, подкрепен и от акселеративните процеси.

Таблица 1. Многогодишна динамика на промените в някои антропометрични и двигателни показатели при студенти от ТУ-Варна

Показатели	Антропометрия						Издръжливост 600 м						
	Години	Ръст \bar{X} см	Разлика d	V%	Средно за страната	Тегло \bar{X} кг	Разлика d	V%	Средно за страната	Издръжливост \bar{X} сек	Разлика d	V%	Средно за страната
2000	32	171,4		6,1	172,9	73		7,9	69,3	148		12,4	144 сек
2001	48	172	+0,6	7,1	min = 155	74,6	+1,6	10,8	min = 50	148	0	17,1	min = 128
2002	42	172,2	+0,2	7,9	max = 0,2	77	+2,4	13,1	max = 95	149	+1	18,4	max = 159
2003	56	172	-0,2	8,7	$\sigma = 7,4$	79	+2	14,2	$\sigma = 9,5$	149	0	21,1	$\sigma = 0,31$
2004	48	172,8	+0,8	9,2	V% = 4,3	81	+2	13,6	V% = 13,7	148	-1	21,2	V% = 14,1
2005	52	173	+0,2	7,4		82	+2	16,2		150	+2	24,2	
2006	46	173	0	7,1		82	+1	17,2		151	+1	23,2	
2007	44	173,8	+0,8	10,1		83	+2	17,6		150	-1	21,6	
2008	42	174	+0,2	11,3		84	+1	19,8		151	+1	22,4	
2009	52	175	+1	12,4		83	0	21,1		152	+1	23,1	
2010	48	177	+2	13,2		84	+1	19,8		152	0	23,4	
2011	46	176,8	-0,2	18,8		85	+1	21,2		155	+3	23,2	
2012	48	178,1	+1,3	21,4		86	+0,8	23,7		159	+4	24,1	

Диаграма 1



Ръстът, като един от съществените антропометрични показатели, бележи минимален ръст, като в началото 2001–2004 година се запазва на $\bar{X}\bar{X}$ = 172 см. Видно е, че едва през 2007 г. $\bar{X}\bar{X}$ = 173,8 см, което е с 1,6 см над тези в началото на изследвания период. Проследявайки стойностите на коефициента на вариация (V%), прави впечатление, че те се променят с нарастване на ръста. Според нас, по-високите стойности на V% говорят за по съществени различия при проследяването и установяването на ръста на студентите. Най-висок ръст се констатира в края на изследвания период 2012 г. $\bar{X}\bar{X}$ = 178,1 см, табл. № 1, диагр. № 1. Коефициентът на вариация V% в края на изследването бележи най-високи стойности, което говори за съществени вътре групови различия. Съпоставяйки резултатите със средните за страната, се наблюдава трайна тенденция на повишение. Като се има предвид, че генотипните фактори влияят най-вече върху ръста на подрастващите, лесно е да се обясни този феномен, подкрепен и от акселеративните процеси.

Личното тегло е един изключително важен показател за хармоничното развитие и рефлектира директно върху жизнения тонус на индивида. Най-често затлъстяването е в основата на множество съвременни заболявания: инсулт, инфаркт, диабет програми и мн. други.

Както е видно от стойностите на теглото, отразени в табл. 1, се очертава една трайна тенденция на повишаване достигаща най-високи стойности в края на изследвания период 2012 г. – 86 кг. В началото стойностите на теглото е била 73 кг, т. е. над средното за страната 69,3 кг и е по-висока с 3 кг. Тревожен факт обаче е този показател, сравнявайки го с най-високите стойности изчислени за страната при младежи живеещи в градска среда – 95 кг.

По наше мнение това повишение вероятно се дължи на изключителното намаляване на двигателната активност, продължителното застояване пред компютрите, ограбващи (обсебващи) свободното им време, постоянният стрес и преди всичко, нездравословният хранителен режим.

Независимо, че ръстът и теглото се повишават с годините, хармоничното развитие не потвърждава липсата на диспропорции в антропометричните показатели на младежите.

Важен момент в нашето изследване бе да оценим как промените в ръста и теглото са повлияли върху едно от най-съществените двигателни качества – издръжливостта.

Издръжливостта, като едно от основните двигателни качества се определя от факта, че тя дава характеристики за здравословното състояние на младото поколение. Задълбоченото проучване и изучаване на закономерностите на състоянието, развитието и усъвършенстването на издръжливостта би съдействало за повишаване работоспособността и подобряване здравословното състояние [2, 3, 4].

Издръжливостта е двигателно качество, което най-често се свързва със способността да се противостои на умората. Основните причини довеждащи до нея, могат да бъдат от различен характер – енергетичен капацитет и приспособимост при изразходването му, специфична мускулна работоспособност, координационни особености на движенията и други. Проявата на този вид двигателна дейност поставя на изпитания и психиката и волевите процеси на индивида. Теорията и практиката на спорта разглеждат в детайли това двигателно качество и дават определение за различните форми на проявление. Издръжливостта се разделя на два основни вида: обща и специална, като специалната се разглежда като скоростна и скоростно-силова. Разбира се, има и други разновидности, но за нас от особено значение за студентите е общата издръжливост, която и ние следим и е част от семестриалният контрол в учебния процес [2, 3, 5, 6]. За състоянието и степента на развитие на издръжливостта съдим от резултатите, получени при пробягване на 600 м.

Анализът на резултатите, отразени на табл. 1 и диагр. 1 показват трайна тенденция на влошаване, което е най-силно изразено в края на изследвания период.

Макар и с минималните 4/10, получените резултати са по-ниски, сравнени с тези от националните в начало на проследения период $\bar{X}\bar{X} = 148$ сек за страната 144 сек (табл. 1). Друг факт, който смущава е високият коефициент на вариация за целия проследен период, където само в началото е под средните за страната, а в следващите е значително по-висок. Това дава основание да се предположи, че в изследвания контингент студенти са на лице такива, които са със значително по-слаби резултати от този, определени като средни за групата.

Не може да се отмине без тревога и фактът, че в края на изследвания период, освен че резултатите са най-слаби, но и вътрегруповото различие е най-голямо $V\% 24,1 \%$.

Според нас, очакванията ни за по-добри резултати при по-висок ръст и относително нормално, тегло не се оправдават.

Вероятно, освен негативите на генотипните фактори, които бележат ежегодно влошаване, обездвижването и другите социално-икономически фактори и стресът съдействат за влошаване здравето на студентите.

В заключение, бихме могли да обобщим някои от най-важните очертани се тенденции от проведеното констативно-диагностично изследване:

- Ръстът, като един от важните антропометрични показатели, бележи повишение с известни колебания за периода на изследването, като най-високи стойности се констатират в края. Високите стойности на коефициента на вариация показва, че има и съществени различия при изследвания контингент.

- Теглото, както и ръстът бележат ръст на повишение, но още в началото теглото е било малко над средното в страната, докато в края то достига стойности доближаващи се до най-високите за страната.

- Допускаме, че това по-високо тегло се дължи на намалената двигателна активност, продължителното застояване пред компютрите, постоянният стрес и нездравословният режим на хранене.

- По-високият ръст, но и повишените стойности на теглото не са повлияли положително по отношение подобряването на двигателното качество издръжливост.

- Влошаване стойностите на издръжливостта в унисон с констатираните повишения на теглото и ръста дават основание да се заключи, че и здравословният статус на студентите се е влошил. Наложителни са промени в учебните програми и залагане на подходящи упражнения за издръжливост с цел повишаване на това двигателно качество и укрепване на функционалните възможности на студентите.

- Генотипните фактори предопределящи здравословния статус на всяка популация, както и хармоничното физическо развитие налагат нов поглед към проблема за физическото възпитание и спорта, особено сега, в урбанизирането и все по-компютъризиращо се общество.

Литература

1. Желязков, Цв., Д. Дашева. Основи на спортната тренировка, С., 2006.
2. Иванов, И. Физическо възпитание, ВУЗ, МФ, С., 1996.
3. Златев, Зл. Многогодишно изследване на антропометрични и физиометрични показатели 1998-2004 г. на студенти от ТУ-Варна, Световен конгрес, Рим, 2004.
4. Златев, Зл. Изследване на някои двигателни и биометрични показатели при ученици и студенти, Световен конгрес, Лисабон, Португалия, 2008.
5. Рачев, Кр. Теория и методика на физическото възпитание, МФ, С., 1989.
6. Стоименова, В. Развитие на издръжливостта при подрастващи лекоатлети, С., 1979.
7. Янев, Б., П. Щерев. Физическо развитие, дееспособност и нервно-психическа реактивност на населението в България, БАН, С., 1982.

ПРОБЛЕМЪТ ЗА ОЦЕНКАТА НА СТУДЕНТИТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ

ВЛАДИМИР ИВАНОВ

Медицински университет – София

VLADIMIR IVANOV. THE PROBLEM OF THE ASSESSMENT OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION

The Learning activities in physical education and sport are part of the overall learning process of students in the universities. They receive new knowledge and skills in various areas of science. This is a major activity for their overall (general and specific) training as future professionals. The learning process, however, is generally targeted. The monitoring and the assessment of learning the technique of the sport are essential to this process, because it brings informativeness and certainty in the individual and collective level. In many universities, most or all students are „evaluated“ with excellent evaluations or with „taken exam“ in physical education without taking the required minimum. This reality – all students to have excellent grades leads to a downgrading of the subject „sport“, his status and attitudes of the students, teachers and the governing bodies of the higher education to him. This gives us reason to believe that the problem is really important for the students, teachers, learning activities and the higher education. It is not authorized or at least not discussed. The survey shows the overall attitude of the students to the problem of assessment of the student in the learning process in physical education in the universities.

Keywords: learning process, learning activities, physical education and sport, evaluated, taken exam, overall attitude, the problem of assessment, overall learning, excellent grades

Учебната дейност по физическо възпитание и спорт е част от цялостния процес на обучение на студентите в университетите. Те получават нови знания, умения и навици в различни области от науката. Това е основна дейност за цялостната им обща и специална подготовка като бъдещи специалисти, способни да работят за развитие на страната.

Физическото възпитание и спорт е учебен предмет, който заема съществено място в подготовката на студентите. По значимост той е равносновен на останалите. Дейността в него се основава на:

а) Целите на обучението: социално – установени потребности и интереси на студентите, които определят мотивите за участие и насоките на бъдещите резултати, които трябва да достигнат;

б) Средствата – представляват моторна програма т.е. мускулно–двигателни действия – операции (упражнения) за достигане на желания резултат;

в) Резултатите – които, определят ефективността на този процес като краен продукт.

Демократичното „развитие“ на учебния предмет в последно време се изрази в намаляване на неговата значимост. Държавната политика на застъпеност се замени с факултативна и университетска. Това доведе до намаляване обема на учебните часове, курсове на изучаване, оценка и нейното място в атестата за висше образование. Намали се значението му за настоящото и бъдещо развитие на студентите като индивиди и обобщена типологична социална група.

Процесът на обучение обаче по правило е целенасочен. Изисква се всяко упражнение да се изпълнява с определена задача, за да се провери и оцени постигнатото. В тази насока са правени опити за създаване на показатели за оценка по отделни игри (Иванов, 2000) „Изтъква се (Донской, 1966), че в обучението е необходимо да има три звена: задача – контрол – оценка“.

Контролът и оценката при обучението на техниката на изучавания спорт е от съществено значение за този процес, тъй като внася определена яснота и информативност в индивидуален и колективен план. Ефективността на обучителния процес може да се измери:

а) Индивидуално със сбора на количествените показатели от изпълнение на всички упражнения или двигателни действия ,които са били обект на обучение;

б) Колективно за всички участващи студенти в отделните групи. По същество те са определящи и за бъдещите организационни и методически изменения на процеса по пътя към неговата оптимизация и успешно провеждане като част от цялостната учебна дейност на студентите в университетите.

Контролът и оценката са въведени в различни университети и факултети на страната. Оценките се нанасят за един семестър, година и до четири години. Оценителната дейност в тях е различна, въпреки, че е част от цялостната учебна обучителна дейност (табл.1)

Таблица 1.

Начин на оценка		
Количествена петобална по определени нормативи	Обобщена – „зачот“ по и без нормативи	Не се нанасят оценки

В редица университети голяма част или всички студентите са „оценени“ с отлични оценки или със „зачот“ по физическо възпитание без полагане на необходимия минимум. Тази действителност – всички студенти да са с отлични оценки води до омаловажаване на предмета спорт, неговия статут и отношението на студентите, преподавателите и ръководните органи на висшето образование към него. Това ни дава основание да считаме проблема за особено важен за студентите, преподавателите, учебната

дейност и висшето образование. Той не е разрешен или най-малкото не е дискутиран.

Цел на изследването: Да се установи отношението на студентите и преподавателите към оценката по физическо възпитание с тенденция за коригиране и оптимизиране на този процес.

Изследването бе проведено със студенти от сборни групи на Медицинския университет – София и преподаватели от различни университети.

Анализ на получените резултати:

Данните от изследването показват цялостното отношение на студентите към проблема за оценка на студентите в учебния процес по физическо възпитание в университетите – табл. 2 и 3.

Таблица 2.

Отношение на студентите към оценката по физическо възпитание									
Пол	Мъже				Жени				
	Курс на следване	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Брой		21	17	10	6	18	15	7	3
Въпроси и отговори в %									
1. Да има оценка по физическо възпитание и спорт.		100	88.2	40	66.6	88.8	86.6	57.1	-
2. Да се оценяват по:									
а) Количествена петобална оценка		85.7	82.3	70	50	87.5	92.3	50	-
б) Обобщена оценка „зачот”-		14.3	13.3	20	16.6	12.5	7.7	50	-
в) Да няма оценка;			5.5		33.3	11.1	13.3	42.8	10
3. Показатели за оценка:									
а) Техническо изпълн. на упражненията;		66.6	64.7	40	50	38.8	40	42.8	
б) Ниво на физическите качества;		9.51	17.6	30	33.3	22.2	40	28.5	
в) Комплексно;		9.51	11.7	10	16.6	22.2	13.3		
г) Общо за активно участие в часовете;		9.51	5.88	20	-	11.1	6.66	28.5	-
д) Изпълнение на учебните задължения-присъствие.		4.76				5.55			
4.Условия за оценка:									
а) Установени количеств. нормативи;		85.7	82.3	71	75	87.5	92.3	50	
б) Субективна оценка.		14.3	13.3	29	25	6.5	7.7	50	

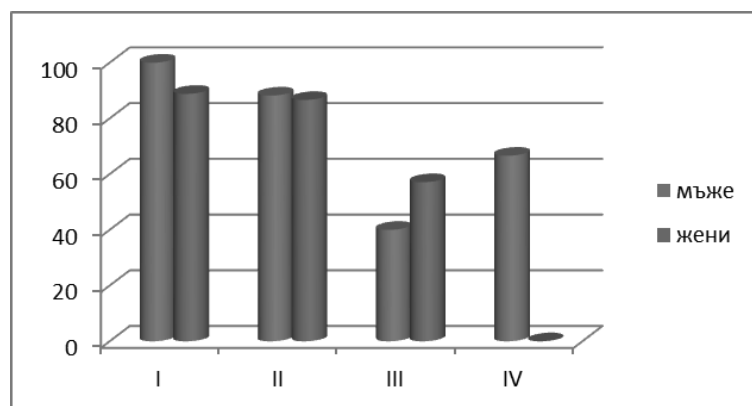
Студентите от 3-и и 4-и курс нямат оценка по физическо възпитание и не участват в сборните групи.

Таблица 3. Отношение на преподавателите в учебния процес

Отношение към учебния процес на преподавателите		
Пол	Мъже	Жени
Анкетирани –брой	18	14
Въпроси и отговори в %		
1. Да има оценка по физическо възпитание и спорт -	100	100
2. Да се оценяват по:		
а) Количествена петобална оценка		
б)Обобщена оценка „зачот”-	94.4	85.71
в) Да няма оценка	5.55	14.28
3. Показатели за оценка:		
а) Техническо изпълн. на упражненията	72.22	64.28
б) Ниво на физическите качества .	16.66	7.14
в) Комплексно	-	-
г) Общо за активно участие в часовете	11.11	28.57
д) Изпълняване на учебни задължения-присъствие	-	-
4. Условия за оценка:		
а) Установени количеств. нормативи:	-	-
б) Субективна оценка	-	-
	100	100
	-	-

Анализ на получените резултати:

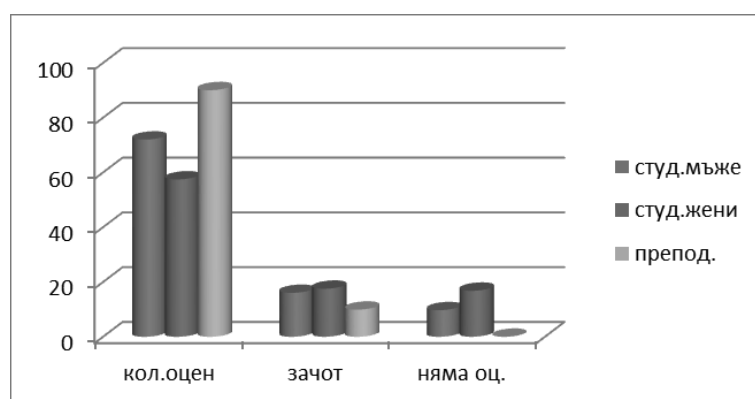
Значителен процент от студентите считат оценката по физическо възпитание за наложителна и необходима – обобщено за I курс – 94.4%, II – 87.4, III – 48.55 и за IV – 33.3 (според студентките не е необходима) – фиг.1. Интересно е, че стойностите са по-ниски при жените и се намаляват с увеличаване курса на следване. Всички анкетирани преподаватели също са единодушни за значимостта на този проблем.



Фигура 1.

Могат да се определят като единни и изказаните становища по отношение начина на оценяване. Преобладава становището на студентите от двата пола – съответно 72% и 57.45% и от преподавателите – 90.05%, че е необходима количествена петобална система за оценка на постигнатото в обучителния процес по физическо възпитание. За оценката „зачот“ се изказват значително по-малка част от студентите – 16.05 и 17.55% и преподавателите – 9.91%.

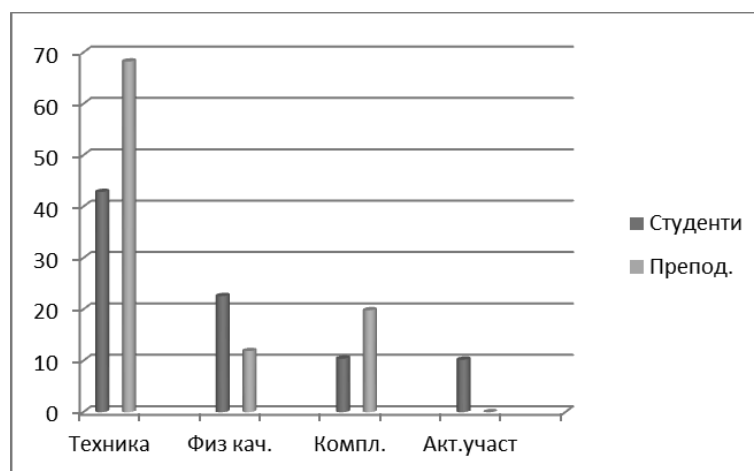
Становището да няма оценка се подкрепя само от отделни студентите – 9.7 и 16.8% и без преподаватели (табл. 1 и 2).



Фигура 2.

Проблемът за обекта на оценката е изключително важен. Той олицетворява в значителна степен целите и съдържанието на учебния процес – задоволяване желанието за практикуване на любимия спорт по време на следването и подготовка за в бъдеще или преследване на въздействието от отделните занятия или кумулативно върху физическото състояние, самочувствие, красота на тялото в момента и пр.

Изследването показва, че значителна част студенти от двата пола предпочитат оценката да се основава на нивото на техническата подготовка – 55.32 и 30.4%, в по-малка степен на развитие на физическите качества – 22.6 и 22.67%, комплексно на двата показателя – 11.95 и 8.87% при мъжете и жените. Подобно е и становището на преподавателите – съответно – 72.22 и 64.28; 16.66 и 7.14 и 11.11 и 28.57%. Прави впечатление, че стойностите при жените са по-ниски от тези на мъжете – (табл. 1 и 2, фиг. 3)



Фигура 3.

Студентите и преподавателите в еднаква степен изтъкват значението и необходимостта от установени количествени нормативи, по които да се извършва оценката. Субективната оценка се отхвърля като значим показател за постигнатото и възможностите на студентите в учебния процес по физическо възпитание и спорт в университетите.

Изводи:

1. Теоретичната и практическа обосновка и внедряване в практиката на научно изследвана и създадена система за количествено оценяване качеството на учебния процес на студентите е от изключително значение. Това издига статута, значимостта и нивото на учебния предмет до останалите в системата на университетското образование. То е в съответствие и със становището на студентите и преподавателите за необходимостта от оценка по физическо възпитание.

2. За тази цел е необходимо да се създаде единна система за оценка основана на количествени показатели. Тя може да включва оценка на:

а) Влияние на един признак, като се държи сметка за нивото на другите с които са във взаимна връзка;

б) Техническите възможности на всеки студент, учебна група и на целия обучителен процес по вида спорт – примерно тенис – табл. 3.

ВОДЕЩИ СТИЛОВЕ НА ВНИМАНИЕ ПРИ СЪСТЕЗАТЕЛИТЕ ОТ ПРЕДСТАВИТЕЛНИЯ ОТБОР ПО ФУТБОЛ НА СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ИВАН ИВАНОВ, ГЕОРГИ ИГНАТОВ

Катедра „Психология, педагогика и социология“, НСА „Васил Левски“; Катедра „Спортни игри и планински спортове“, СУ „Св. Климент Охридски“

IVAN IVANOV, GEORGI IGNATOV. MAJOR ATTENTION STYLES IN THE PLAYERS FROM THE REPRESENTATIVE FOOTBALL TEAM OF SOFIA UNIVERSITY „ST. KLIMENT OHRIDSKI“

Football is a game, in which each team has periods of high stress, prompted by unforeseen situations. The players must learn to anticipate these moments and be fully focused and ready to face the competition. In sports such as football, the competitive environment and attention requirements are constantly changing. Sample situation is a player, who is heading to find an open space in the field, makes a dash in that direction, and then again switches his attention, in order to process the teammate's pass. Then he shall quickly switch, in order to orientate in the field and look for an idle teammate whom to pass. In this connection the study of attention styles in the players of the Sofia University St. Kliment Ohridski football team is directed towards their detection, identification and application of the appropriate training strategies for their improvement.

Keywords: attention styles, football, attention switching, dynamics, mental preparation

Футболът е най-популярният и масов спорт в света. Той е и един от най-достъпните спортове в световен план. По неофициални данни в момента с този спорт под една или друга форма (любителски или професионално) се занимават над 140 000 000 души в цял свят. Изискванията към условията за практикуване не са големи – топка, спортен екип, терен с подходяща настилка, врати. Това дава широка възможност за практикуването на футболната игра дори и в бедни и слаборазвити райони на планетата.

Голямата популярност и масовото практикуване на футболната игра не е случайно. Обяснението на този факт трябва да се търси в неговата достъпност, оригиналност, динамичност и разнообразие. Футболът е сполучливо съчетание между оригиналността на формата (правилата и системата за игра), специфичността на съдържанието (подвижната, интензивна игра в нападение и защита) и емоционалността, предизвикана от умениято, творчеството и фантазията на футболистите при реализирането на индивидуалните и колективни игрови действия при създаването на големите ситуации, при реализиране на крайната цел на играта – отбелязването на гол.

На съвременния етап от развитието на футбола организацията на играта придобива особена актуалност и значение. И докато преди години пред треньорите винаги е стояла дилемата – отбрана или нападение, сега

няма място за размисъл върху този въпрос. Отговорът е един – нападение и отбрана.

Футболът се обогати и усъвършенства. На преден план излязоха атлетизмът и универсиализацията на играчите. Заличиха се резките граници между отделните линии. Тенденциите в развитието на световния футбол неизбежно водят към създаването на футболист от нов тип, който може да действа във всяко игрово ампло, на всяка позиция. Следователно същността на универсиализацията се състои в това, футболистът да умее всичко – да се отбранява, да организира, да атакува. Това поставя пред него две изисквания: първо – наличие на широк диапазон от техникотактически похвати за водене на играта, и второ – способност да действа рационално и ефективно във всяка зона. Наред с универсиализацията нарастна значението на проявените по време на състезанието физически и психически качества и способности. Това е свързано с високите изисквания по отношение на непрекъснатото движение и въвличането на голям брой играчи във всеки епизод на играта.

Напоследък пред футболните специалисти с особена острота стои проблемът за повишаване на ефективността на психологическата подготовка на състезателите. Това е свързано преди всичко с увеличаване на относителния дял на тази подготовка, което се предопределя от настъпилите обективни изменения в развитието на световния футбол като явление и дейност. В днешно време развитието на футбола е достигнало такова ниво, че успехът или неуспехът зависят главно от чисто психологични фактори, като адаптационни възможности на футболиста (или отбора) към конкретните условия (противник, публика и др.), управляване на собствените емоции, чувства и поведение, проявяване на волеви качества (решителност, смелост, самообладание и др.) [1, 7].

Психологичната подготовка на футболистите е неделима част от цялостната им многогодишна подготовка. Запознаването с психичните състояния на отделните състезатели и правилното им подтискане или освобождаване има изключително важна роля в съвременния тренировъчен и състезателен процес на футболистите.

Друга важна роля в развитието на съвременната футболна игра има вниманието на футболистите, което осигурява активността и насочеността на съзнанието към предметите и явленията от действителността [6], както и разясняване на стиловете на внимание и ролята им в съвременния футбол не само на футболисти и треньори, а и на широката футболна общественост [2].

Заниманията с физически упражнения и спорт задействат психичните, личностните и поведенческите позитивни ефекти като действащ инструмент, чрез който младите хора получават необходимата им психолого-педагогически организирана корекция [9].

Важна роля за нормалното протичане на състезателната дейност между футболните отбори имат и футболните съдии, в това число и тяхната психическа подготовка [10].

До достигането на такъв поливалентен съвременен футболист, който да може да действа на всяка позиция, всяко дете занимаващо се с футбол преминава през обучение в детско-юношеските школи, ученически футбол, студентски футбол, мъжки аматьорски футбол и накрая достига до професионалния футбол.

Едно от най-важните умения във футбола е способността да се реагира бързо и точно на променящите се условия в състезателната среда (позиция на топката, съотборници, опоненти). Насочването на вниманието към подходящите знаци е важно за оптималните постижения в спорта. Всъщност изследванията в тази насока са все още сравнително малко. Повечето от литературата препраща към трудовете на R. M. Nideffer, който идентифицира три важни компонента на фокуса на внимание [14]: посоката на вниманието (външна или вътрешна), обхват на фокуса (широк или тесен), индивидуалното умение за превключване фокуса на внимание. В синхрон с важните стилове на внимание, които повишават постиженията са:

- Широк външен: бърза оценка на външната ситуация (състезателите по футбол трябва да погледнат полето и бързо да оценят подреждането на съотборниците си в нападение или защита);

- Тесен външен: селективно насочване към един или два външни стимула (топката или вратаря);

- Широк вътрешен: анализиране на информацията и изработване на стратегия (избирането на какъв вид защитно действие ще използва, за да неутрализира силните страни на противника);

- Тесен вътрешен: фокусиране върху обект от собствената си психика (визуализация на успешен удар или фокусиране върху дълбоко и контролирано дишане);

- Тесен ефективен: фокусирано и насочено успешно справяне с малко на брой стимули;

- Претоварен вътрешен: свързан е със затормозяване на процесите на внимание и предпоставки за неуспешно справяне в различни игрови ситуации.

Допълнителен важен компонент от модела на Nideffer е умението за превключване от един стил на внимание към друг. В спорт като футбола, състезателната среда и изискванията на вниманието са постоянно променящи се. Например, играч се насочва към това да открие свободно място на терена (широк външен стил), втурва се натам, след това превключва на тесен външен, за да обработи паса на съотборника. След това трябва бързо да превключи на широк външен стил, за да се ориентира в полето и да потърси свободен съотборник, на когото да подаде.

Повечето от изследванията, осъществени в областта на вниманието са свързани с развитието на самооценъчни въпросници с цел да се идентифицират водещите стилове, специфични за различните спортове. Малка част са посветени на развитието на уменията за внимание.

Според R. H. Cox „Малко теми в областта на спортната психология са така важни за състезателните постижения, както вниманието“ [12]. Според R. A. Magill „Фокусирането на вниманието е най-важно за овладяване на трвожността преди състезание или за рефокусиране след грешка“ [13]. Някои спортни ситуации изискват превключване на вниманието от голямата картина към детайлите и обратно. Изследванията на стиловете на внимание, ни отправят към допускането, че при различните индивиди ще е различна гъвкавостта на превключване. Отборните спортове изискват постоянно превключване на вниманието. Взаимодействието между стиловете на внимание и изискването на съответния вид спорт са във висока корелация със спортните постижения и тяхното развитие. Така например, според V. Abernethy, една част от играчите бързо се ориентират в полето и откриват съотборник, на който да подадат, а други не виждат по-далеч от един метър около себе си [11]. Някои футболисти имат проблем да се фокусират върху външните стимули, защото са прекалено заети с вътрешните си представи и вътрешния диалог. Има много данни от изследвания, които индикират, че трвожността и нивото на активация са свързани с уменията за превключване на вниманието. Когато натискът се увеличава, способността за превключване намалява. Състезателите, които имат високи резултати по скалите за вътрешен стил, ще се опитват да се анализират, когато са под напрежение. Много често обаче ситуацията изискват бърза реакция, а напрежението ограничава възприемането на стимулите от средата, което е предпоставка за грешки.

Поради комплексната природа на фокуса на внимание е лесно да видим защо е необходима смяната на стила според конкретната ситуация. Развитието на контрола върху процесите на внимание е свързано с това, кой стил, кога да се използва. Футболът се състои от много бързо сменящи се ситуации и е много важно играчите да умеят да управляват вниманието си. Да придобият умствени навици да превключват от шутирането и овладяването на топката към всички останали стимули около тях. Футболът е колкото умствена, толкова и физическа работа, така че добрите играчи имат уменията да управляват вниманието си под стреса на важен мач.

Студентският футбол е неделима част от аматьорския футбол. Подобряването на работата със студентите ще доведе до включването на много студенти-футболисти в представителните отбори от аматьорския и професионален футбол.

В последните години бяха направени редица изследвания на студенти от СУ „Св. Климент Охридски“. Бяха изследвани мотивационните особе-

ности за учебно-спортна дейност в занятията по футбол [3]. Бяха оптимизирани някои технически действия на студенти неспециалисти по футбол [4]. Бяха изследвани соматотипът и съставът на телесната маса на мъжкия футболен отбор на университета [5].

С течение на времето изникна потребността от изследване на психологическите аспекти на състезателите от университетския отбор.

Тази статия може да се счита от една страна за едно продължение и желание за повишаване на качеството на преподаване към студентите и от друга повишаване на качеството на треньорската работа със състезателите-студенти и постигане на по-добри спортни постижения.

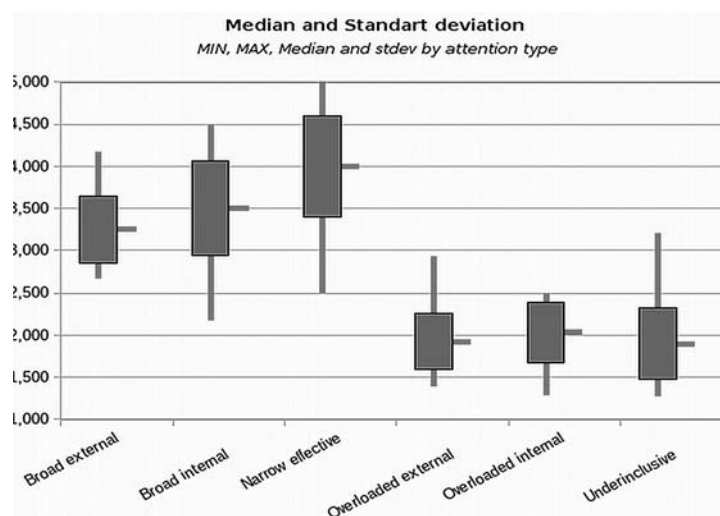
Изхождайки от тези съображения, ние си поставихме за **цел** на настоящата статия да изследваме и анализираме водещите стилове на внимание при футболистите от представителния отбор на СУ „Св. Климент Охридски“.

Във връзка с целта трябваше да решим и следните **задачи**:

1. Да разкрием същността на психическата подготовка на футболистите по отношение развитието на вниманието.
2. Да разгледаме вниманието като психичен процес.
3. Да се проследи динамиката на стиловете на внимание при футболистите от представителния отбор на СУ „Св. Климент Охридски“.
4. Да се разкрият основните, водещите стилове на внимание при футболистите от отбора на университета.

Метод на изследване: За реализиране на целта на изследването използвахме **Test of soccer attentional style (TSAS), A. C. Fisher & A. H. Taylor (1980)**. Тестът показва задоволителни психометрични характеристики в български условия.

Обект на изследването са 28 състезатели от представителния мъжки футболен отбор на СУ „Св. Климент Охридски“ на възраст между 19 и 26 години и със спортен стаж средно 10–11 години.



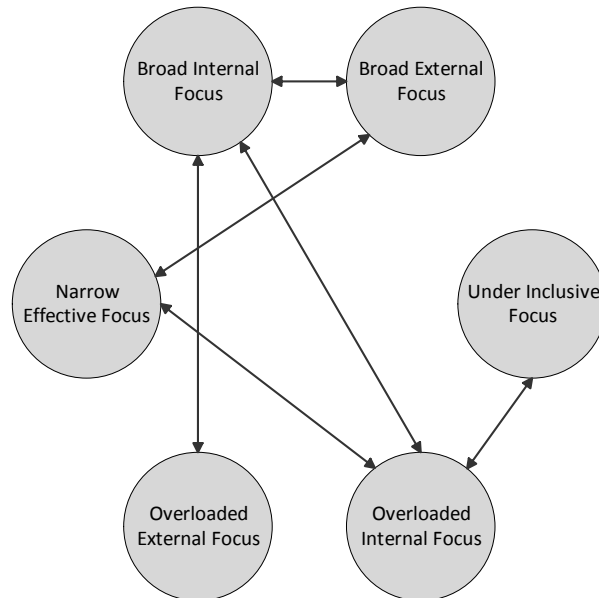
Фигура 1. Резултати от вариационния анализ на данните

Резултати:

Изследването се проведе с 28 състезатели, които активно тренират и участват в отбора на СУ. От резултатите представени на Фигура 1 става ясно, че с най-високи стойности са тесният ефективен фокус (**Narrow effective focus**) и широкият вътрешен (**Broad internal focus**), а с най-ниска е претоварения вътрешен (**Overloaded internal focus**). Характеристиките на тесния ефективен фокус са свързани с успешното насочване към малко на брой стимули, но в същото време с успешното справяне в определената игрова ситуация. И двата стила се свързват с успешна игрова и тренировъчна практика.

Таблица 1. Резултати от корелационния анализ на данните

	Broad external focus	Broad internal focus	Narrow effective focus	Overloaded external focus	Overloaded internal focus	Under inclusive focus
Broad external focus	1					
Broad internal focus	,515**	1				
Narrow effective focus	,201	,560**	1			
Overloaded external focus	-,017	-,401*	-,102	1		
Overloaded internal focus	,090	-,427*	-,389*	,321	1	
Under inclusive focus	-,207	-,242	-,329	,201	,517**	1



Фигура 2. Корелационни зависимости между изследваните показатели

Това е показателно за доброто ниво на функциониране на процесите на внимание при състезателите на CV. Известни резерви остават при възприемане на повече на брой стимули, което е свързано с цялостната ориентация на терена, а не с по-конкретните игрови ситуации – по-ниският резултат на широкия външен фокус. Футболистите са с по-високи резултати на стиловете на внимание, свързани с положително въздействие върху игровата практика. Има и разлики по отношение на стиловете, възрастта и спортния стаж, но те не са статистически значими. Това може да се дължи на сравнително малките възрастови разлики, тъй като в отбора се състезават студенти от първи до пети курс (от 19 – 20 г. до 25 – 26 г.), а също така на това, че спортът не е професионално занимание на изследваните лица.

Би било интересно в бъдещо изследване да се направи съпоставка между мъжкия и женския отбор на CV и да се осъществи сравнителен анализ на стиловете според пола.

На таблица 1 и фигура 2 е представен корелационният анализ, който показва значима корелация между широкия външен (**Broad external focus**) и широкия вътрешен стил (**Broad internal focus**), също така на широк външен (**Broad external focus**) с тесен ефективен (**Narrow effective focus**) и на непълния (**Under inclusive focus**) с претоварения външен (**Overloaded external focus**). Вероятно при състезатели, които са с въз-

можности за широкообхватно възприемане на стимули, има пренос на тези възможности в двата различни стила.

Изводи:

1. Погледнато в цялост е видно, че няма статистически значими различия между резултатите от конкретното изследване и цялостните данни разглеждани в литературата.

2. Водещите стилове на внимание и тяхната корелационна зависимост кореспондират с това, което е известно до този момент в спортните и научните публикации.

3. Настоящото изследване е отправна точка за подобряване на психологическата подготовка на футболистите като част от цялостната подготовка, тъй като стиловете на внимание до този момент не са изследвани в български условия, с изключение на Т. Янчева и И. Иванов [9], почти няма база за сравнение с други данни.

4. Определените водещи стилове са повод да се обърне внимание на тяхната връзка с успешните спортни резултати, за което свидетелстват редица публикации извън България, и да се приложат методи и техники за тяхното развитие и усъвършенстване, които да доведат до подобряване на играта и класирането на отбора.

Литература

1. Ангелов, В., А. Шишков, С. Петров, М. Червенияков, С. Стоянов, Н. Аладжов, Л.Димитров, Р. Билев, В. Генчев, М. Мадански. Футбол. С. МиФ. 1987.
2. Иванов, И., Г. Игнатов. Силове на внимание във футбола. НСА „Васил Левски“. Девета международна научна конференция. Катедра „Футбол и тенис“. С. 2013.
3. 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. УИ „Св. Климент Охридски“. С., 2010
4. Игнатов, Г., В. Гаврилов. Оптимизиране на някои технически действия на студенти, неспециалисти по футбол от СУ „Св. Климент Охридски“. Четвърта международна научна конференция. Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта. УИ „Св. Климент Охридски“. С., 2012.
5. Игнатов, Г. Л. Младенов. Изследване на соматотипа и състава на телесната маса на мъжкия футболен отбор на СУ „Св. Климент Охридски“. Спорт и наука. 2013. 1.
6. Попов, Н. Обща психология. С. 1992.
7. Туманова, Б. Възможности на плуването за регулация на поведението и мотивация за реализация на хора с интелектуални затруднения. УИП „Св. Климент Охридски“. С. 2013. Монография.
8. Шишков, А., С. Стоянов, В. Генчев, М. Мадански, Б. Симов. „Футбол“ – учебник за студентите от НСА. С. МиФ. 1992.
9. Янчева, Т., И. Иванов. Силове на внимание във футбола. „13“ Световен конгрес по спортна психология, Пекин (21–25 юли, 2013)

10. Янчева, Т., Г. Игнатов. Психология на футболното съдийство. Медицина и спорт. 2007. 4.
11. Abernethy, V. Handbook of Research on Sport Psychology. M Murphy. LK Tennant. New York: Macmillan, 1993. pp 127-170
12. Cox, R. H. Sport Psychology Concepts and Applications. 2nd Edition. Dubuque, IA William C. Brown. 1990.
13. Magill R. A. Motor Learning Concepts and Applications. 4th Edition. Madison: WE Brown and Benchmark. 1993.
14. Nideffer, R. M. Use of the test of Attentional and Interpersonal Style (TAIS) in sport. The Sport Psychologist. 1990, 4: 285-300.

СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ НА ТАКТИКАТА ВЪВ ФАЗА ЗАЩИТА НА ФУТБОЛНИЯ ОТБОР НА СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ГЕОРГИ ИГНАТОВ

Катедра „Спортни игри и планински спортове“, Департамент по спорт, Софийски университет

GEORGI IGNATOV

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE TACTICS IN THE DEFENSIVE PHASE OF THE FOOTBALL TEAM OF SOFIA UNIVERSITY „ST. KLIMENT OHRIDSKI“

The objective of this article is to make a comparative analysis of the actions of the defenders in the football team of Sofia University St. Kliment Ohridski during the football game. In connection with this objective we set ourselves the following tasks: to reveal the essence of the subject matter by literary sources and in particular – the main principles of the tactics in the defensive phase of the game – individual and collective; to perform supervision and video recording of three played football matches of the university team during their participation in the National Student Championship for 2012/2013; to register the data, regarding the four defenders in the team, and then these to be processed and analyzed by specific indicators; to make the respective conclusions and recommendations.

Keywords: football, tactics, defense, individual actions, collective actions, coverage, placement

Спортната подготовка е дългогодишен целенасочен процес на изграждане на физически, технически, психически и тактически качества у спортистите, в т. ч. и футболистите, с оглед на тяхната максимална изява на потенциалните възможности по време на състезание. За целта се използват различни средства, способности и форми за водене на състезателната борба, които са предмет на изучаване от спортната тактика. Цветан Желязков определя понятието тактика като „творческото и целесъобразно избиране и прилагане на средствата, способите и формите за най-ефективна борба с противника в условията на състезанието [2]. Най-пълно определение за тактика на футболната игра е дадено от Венцислав Ангелов, Ангел Шишков и колектив. Според тях тактиката представлява „система от предварително осмислени и достъпни за изпълнение индивидуални, групови и колективни действия за водене на ефективна борба с противника с цел постигане на оптимален резултат в конкретни състезателни условия“ [1]. При разглеждане на въпроса за тактиката във футбола Митко Червеняков и Бисер Цолов поставят най-голям акцент върху мисловните процеси, съпровождащи тактическото поведение на футболистите. Истинската тактическа зрелост се достига тогава, когато се познава същността на футболната игра и се достигне до понятийно-сензорно ниво на мислене [3]. Отправна точка

при осмисляне на тактиката на футболната игра е моментът, в който на терена излизат два отбора с една и съща цел – победата. В някои случаи предварителната тактическа постройка на отбора може да доведе до желаня резултат, в други обаче противниковият отбор може да наложи своя стил на игра и това да доведе до неизбежни промени в тактическото поведение на отбора. Поради това тактиката във футбола условно се разделя на принципно-приложна и приспособителна [4].

Футболният отбор е „жив механизъм“, воден от стратегическата цел – победата. Той е изграден от отделни състезатели и звена с определени тактически задачи. В тази връзка, в зависимост от броя на изпълнителите на дадено тактическо действие тактиката във футбола може да бъде категоризирана на: индивидуална, групова и колективна. Това разделение е условно и се прави с оглед на тренировъчните средства и методи за изграждане на физическите, техническите и тактическите умения на състезателите. По време на футболната игра отборът се разглежда като едно цяло с определено тактическо поведение.

Основната цел на футболното състезание е вкарването на гол във вратата на противника и недопускането на такъв в собствената врата. В тази връзка тактиката се разделя условно на тактика в нападение и тактика в защита. Водещите футболни отбори са ориентирани едновременно към активна нападателна игра при рационално изградена защита. Съвременният футбол се характеризира именно с индивидуален и колективен универсализъм, чийто основен принцип е „всички в нападение, всички в защита“. Елитните национални и европейски клубни отбори успяват да демонстрират способност за гъвкава смяна на ритъма и тактическите схеми на игра, на взаимозаменяемост по постове и отлична импровизация, което ги прави пример за ефективен модерен футбол.

Нашето внимание ще бъде насочено към защитната тактика във футбола, поради целта и задачите, които сме си поставили.

Тактика на играта в защита

Според В. Ангелов, А. Шишков и кол. „футболният отбор е в положение на защита, когато топката е у противниковия отбор. От една страна, целта на защитата е да се попречи на противника да отбележи гол, а от друга – да се отнеме топката, за да може след това отбраняващият се отбор да премине в нападение“ [1]. В защита участват всички играчи от отбора. Отнемането на топката се осъществява с индивидуални и колективни действия.

Индивидуални тактически действия в защита

По време на игра защитникът трябва да се придвижва така по игрището, че винаги да е в изгодна позиция за отнемане на топката или за сигурна

намеса при борба с противника. Това придвижване е известно като пласиране на защитника. В процеса на развитието на играта се оформят два основни принципа за пласиране на защитниковия играч – зонов принцип и принцип на покритието. При **зоновия принцип** основната задача е да се пази определеното пространство. Тук защитникът може да играе срещу един, двама и повече състезатели. Зоновото пласиране се характеризира с по-голямо творчество и находчивост. При **принципа на покритието** творчеството е по-слабо изразено, но при него става дума за сигурност и резултатност. Покритието на противниковия нападател може да бъде плътно и по-свободно, от разстояние.

Отнемането на топката е основният похват, който защитникът трябва да владее. Той трябва да умее да прогнозира действията на противника, да бъде винаги една идея повече, един ход пред противника.

Колективни тактически действия в защита

Има много и различни начини за търсене на прогрес в защитната игра. Всички те се използват от отборите по време на дадена среща в зависимост от различните игрови ситуации. Моделът, който се използва по-често от останалите, характеризира дефанзивната игра на всеки отбор.

Най-важните параметри в защитен план са пространството и времето. Трябва да се мисли по-бързо, защото пространствата стават все по-малки, времето за поемане на топката и игра с нея – все по-кратко. Скоростта на мисълта е по-важна от скоростта на бягането. Защитникът бяга по-малко, ако е бърз при пресирането, прегрупирането, изнасянето на топката. Диктува ритъма на мача, ако е добре пласиран, концентриран и има добра съгласуваност между колективните и индивидуалните действия в защита. Трябва да се обърне внимание на обикновените похвати – поемане на топката, контрол, пас, добра игра при единоборства, подсигуряване и покриване гърба на съотборника. Тези похвати трябва да се усъвършенстват непрекъснато при високо темпо.

Към колективните тактически действия на защитата спадат колективното пласиране на защитниците и взаимодействието на защитниците при отнемане на топката. Колективното пласиране на защитниците по принцип може да се основава на покритието или на зоновото пазене. **При пласиране основано на покритието**, когато собственият отбор премине в нападение, всички играчи от защитата имат възможност да се придвижат напред към средната линия на игрището. Придвигали се напред, защитниците се ориентират към покритие на нападателите, намиращи се в областта на средната линия. При колективното покритие защитниците не бива да се съобразяват само с изискванията на сигурно пазене на поверените им противникови играчи, а и с колективните интереси на защитата, които изискват преди всичко взаимно подсигуряване. Взаимното

подсигуряване е основен принцип при пласирането на колективната защита. **При пласирането основано на зоновото покритие**, най-целесъобразно е разумното използване и разпределение на застрашеното от противника пространство. Силата на колективната зонава защита се заключава в максималното уплътняване на пазеното пространство със защитни играчи. В близост до вратата защитниците преминават към плътно пазене на противниковите нападатели, намиращи се в техните зони. Защитниците се намират близо един до друг и лесно могат да си оказват взаимопомощ. При защитна игра, основана на зоновото покритие, трябва да се спазват постоянно най-различни взаимни подсигурявания в зависимост от условията, при които протича спортната борба. Успешното взаимодействие на защитниците при отнемане на топката се изразява в тяхното правилно колективно пласиране, което се базира на принципа на взаимното подсигуряване. Действията им трябва да бъдат творчески и съгласувани. Разчита се на единомислие между съотборниците. Тактиката на защитниците при стандартни положения в игра, задължително трябва да се отработва чрез моделирани тренировки, за да може да се реагира по най-бързия и сполучлив начин.

Целта на настоящата статия е да се направи сравнителен анализ на игровите действия на защитниците от футболния отбор на СУ „Св. Климент Охридски“.

Във връзка с целта си поставихме следните **задачи**:

1. Да се разкрие същността на проблема по литературни източници.
2. Да се осъществи наблюдение и запис на изиграни три футболни срещи на отбора на СУ „Св. Климент Охридски“.
3. Да се регистрират данните, касаещи четиримата защитници на СУ „Св. Климент Охридски“, а след това да се обработят и анализират по определени показатели.
4. Да се направят съответните изводи и препоръки.

Обект на настоящето изследване са игровите действия на четирима защитници от отбора на Софийския университет, участващ в Държавното студентско първенство (табл. 1).

Изследването се осъществи чрез наблюдение и видеозапис на проведени три футболни срещи на отбора на СУ „Св. Климент Охридски“ от Държавното студентско първенството – 2012/2013 г. Трите срещи се изиграха на три различни стадиона: „Академик“ – кв. Гео Милев (гр. София), НСА (гр. София) и „Бончук“ (гр. Дупница). Видеозаписът е използван за регистрация и анализ на данните от проведените три футболни срещи. Проведоха се беседи и консултации с треньори, състезатели и специалисти по футбол.

Таблица 1. Обект на изследването

ГРУПА	ОТБОР	НАБЛЮДАВАНИ ИГРАЧИ
Държавно студентско първенство (ДСП)	Софийски университет „Св. Климент Охридски“ – град София	Н. Калайджиев – десен краен защитник М. Василев – десен централен защитник Й. Крумов – ляв централен защитник Т. Тодоров – ляв краен защитник

Резултати и анализ:

• **Първа среща (табл. 2):**

Софийски университет (СУ) – Университет по архитектура, строителство и геодезия (УАСГ)

Играта на: 29. 11. 2012 г.;

Място: ст. „Академик“ – кв. „Гео Милев“ (гр. София)

Схема на игра: 4 – 1 – 3 – 2;

Резултат: 2 : 1

Игрови анализ:

➤ Крумов – в единоборствата показва най-добри резултати, особено във въздушните двубои в наказателното поле; чувства се неуверен при изнасяне на топката – има 15 несполучливи отигравания на топката и 5 връщания на топката назад.

➤ Василев – като по-свободен играч в защитата има най-много съприкосновения с топката (56). От цялата защита най-често участва при изнасяне на топката. Пресичанията му са 34, а подсигурията – 12. Определено е най-грубият играч от четиримата оформящи карето в защита с 6 извършени нарушения.

➤ Калайджиев – неговият фланг е рядко атакуван; не проявява достатъчно активност в офанзивен план (особено през второто полувреме); напускайки зоната си, бавно се връща на мястото си; има най-малко сгрешени пасове, но и най-слаба активност.

➤ Тодоров – при положение, че гостите са построили играта си главно по десния фланг и през центъра, той достатъчно добре я опази и подсигури; при едно от включванията си по фланга не успява да се прибере и гостите се възползват от грешката му; има най-много спечелени нарушения и центрирания към противниковото наказателно поле.

Таблица 2. Получени резултати от футболната среща СУ- УАСГ

ДЪРЖАВНО СТУДЕНТСКО ПЪРВЕНСТВО – СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“				
	Калайджиев	Василев	Крумов	Тодоров
Топка от съперник, единоборства, пресечени подавания	18	34	39	26
Игра с топка	34	56	41	48

Съотношение на пасовете	спол.	неспол.	спол.	неспол.	спол.	неспол.	спол.	неспол.
	28	6	41	10	32	15	32	7
Избиване топката в тъч	2		1		0		3	
Избиване топката в ъглов удар	1		2		2		0	
Фаулове извършени	4		6		3		3	
Фаулове спечелени	3		2		2		4	
Връщане топката назад	5		2		5		4	
Пас вертикален с дълбочина	10		9		8		9	
Спечелени топки в собств. нак. поле	3		8		11		2	
Подсигуряване	3		12		6		4	
Вертикален дрибъл	11		12		5		16	
Центрирания	5		2		1		8	

В колективен аспект: Защитата играе в зона: Калайджиев и Тодоров – по фланговете, съответно като десен и ляв краен защитник, Василев и Крумов – като десен и ляв централен защитник. Крумов играе по-често с централния нападател, а Василев по-свободно подсигурява. На моменти сменят ролите си. При изнасяне топката напред, в противниковата половина, защитниците се придвижват в средната третина до центъра. Когато им отнемат топката, се стремят да уплътнят обременената зона с числено превъзходство, но няма добра съгласуваност на действията, особено при препредаване на противниковите състезатели.

• Втора среща (табл. 3):

Софийски университет (СУ) – НСА „Васил Левски“

Игрена на: 09. 04. 2013 г. ;

Място: стадион „НСА“ (гр. София)

Схема на игра: 4 – 2 – 3 – 1;

Резултат: 1 : 3

Игрови анализ:

При регистрацията на показателите, статистическите данни за ефективността на четиримата защитници показват, че:

➤ Калайджиев – най-добре се справя в единоборствата както в наказателното поле, така и извън него.

➤ Василев показва добри показатели при спиране на атаките и навременно подсигуряване на съотборниците си. Той обаче извършва най-много нарушения от четиримата защитници. При втория гол на противника се получи неразчетено излизане на вратаря Гюмов и липса

на словесна комуникация между него и Василев. При третия гол в 89 мин, Василев бе напуснал зоната си и така позволи на противника да организира бърза контраатака.

Таблица 3. Получени резултати от футболната среща СУ – НСА

ДЪРЖАВНО СТУДЕНТСКО ПЪРВЕНСТВО – СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“								
	Калайджиев		Василев		Крумов		Тодоров	
Топка от съперник, единоборства, пресечени подавания	20		40		37		26	
Игра с топка	37		59		32		46	
Съотношение на пасовете	спол.	неспол.	спол.	неспол.	спол.	неспол.	спол.	неспол.
	36	11	43	7	33	9	37	9
Избиване топката в тъч	2		1		1		4	
Избиване топката в ъглов удар	3		3		1		3	
Фаулове извършени	6		8		4		5	
Фаулове спечелени	3		3		2		3	
Връщане топката назад	5		2		5		4	
Пас вертикален с дълбочина	8		6		9		12	
Спечелени топки в собств. нак. поле	2		9		14		5	
Подсигуряване	2		9		6		3	
Вертикален дрибъл	13		10		6		16	
Центрирания	5		3		2		6	

➤ Крумов – в известна степен се справя с централния нападател. Преодолян е два пъти, но Василев го подсигурява в точния момент. Има възможност да се включи от втора позиция, но не проявява нужната инициатива. При първия гол на НСА не успя да помогне при блокирането на състезателя от НСА, който бе изпуснат в неговата централна зона и който нанесе голов удар от около 22 м.

➤ Тодоров – прави немалко включвания с топка и без топка, има хубави пробиви и центрирания, с което допринася за освежаването на играта, но не винаги успява да се прибере в своята зона, от която се организират две бързи атаки – благодарение на Василев в единия случай атаката е неутрализирана, но във втория случай се получи захождане зад гърба му и центриране, след което стана втория гол на НСА.

Колективните действия в защита са по-несъгласувани в сравнение с предишната среща с отбора на УАСГ. Въпреки първоначалната дезорганизация след ранния гол в 14-та минута, отборът успя да изравни в края на полувремето в 42-та минута. Мачът се движеше така, както

бяхме планирали първоначално, а именно да не напускаме в никакъв случай зоните си и така да създадем празни пространства за атаки на противника. Бяхме стабилни и във въздушните двубои. В 77-та минута обаче, при един пресилен отсъден фаул в наша вреда в централния кръг на терена 4 наши състезатели тръгнаха да искат обяснение от арбитъра. Играч на НСА изпълни бързо прекия свободен удар, след което се получи числено предимство в зоната на десния фланг за отбора на НСА. Последва пробив по крилото с последвало центриране, неразбирателство между вратаря Гюмов и Василев, удар с глава на №8 от противника – Н. Николов и гол в нашата врата. Така от напълно нелепа грешка – опит за оспорване на съдийско решение, отборът ни допусна късен гол, който се опита по-късно да върне. Отборът ни тръгна по-масирано във фаза атака, с цел да изравни резултата, след което се получиха празни пространства в защитата ни. При една бърза контраатака в края на срещата получихме 3-ти гол в нашата врата.

• **Трета среща (табл.4):**

Софийски университет (СУ) – Югозападен университет (ЮЗУ) – Бл.

Игрена на: 21. 05. 2013 г. ;

Място: стадион „Бончук“ (гр. Дупница)

Схема на игра: 4 – 2 – 3 – 1;

Резултат: 2 : 2 (6 : 4 след изпълнение на дузпи)

Таблица 4. Получени резултати от футболната среща СУ- ЮЗУ (Бл.)

ДЪРЖАВНО СТУДЕНТСКО ПЪРВЕНСТВО – СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“								
	Калайджиев		Василев		Крумов		Тодоров	
Топка от съперник, единоборства, пресечени подавания	25		36		41		29	
Игра с топка	39		46		62		42	
Съотношение на пасовете	спол.	неспол.	спол.	неспол.	спол.	неспол.	спол.	неспол.
	29	10	31	17	36	15	43	9
Избиване топката в тъч	4		2		1		2	
Избиване топката в ъглов удар	2		2		2		1	
Фаулове извършени	6		7		6		4	
Фаулове спечелени	2		1		2		3	
Връщане топката назад	6		3		7		4	

Пас вертикален с дълбочина	12	8	11	14
Спечелени топки в собств. нак. поле	2	12	10	4
Подсигуряване	4	11	5	7
Вертикален дрибъл	9	8	3	13
Центрирания	3	2	0	6

Игрови анализ:

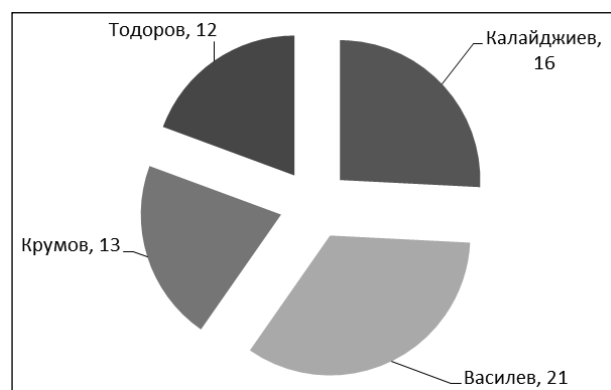
➤ Калайджиев – отново с най-слаби резултати сред съотборниците си, като четири пъти е преодоляван по фланга. Необходимо е по-добро позициониране, атакуване на противника в точния момент, повече инициативност в двете фази на игра и взаимопомощ.

➤ Василев – отново е с най-добри показатели. При най-опасните положения в собствената третина успява да пресече пасове на противника, да подсигури съотборниците си и да спре доста атаки.

➤ Крумов – показва много добра игра при високите топки, използва много добре тялото си при първа топка срещу опитния нападател на ЮЗУ – Д. Парасков. Има моменти обаче, когато не се получава добър синхрон между двамата централни защитници.

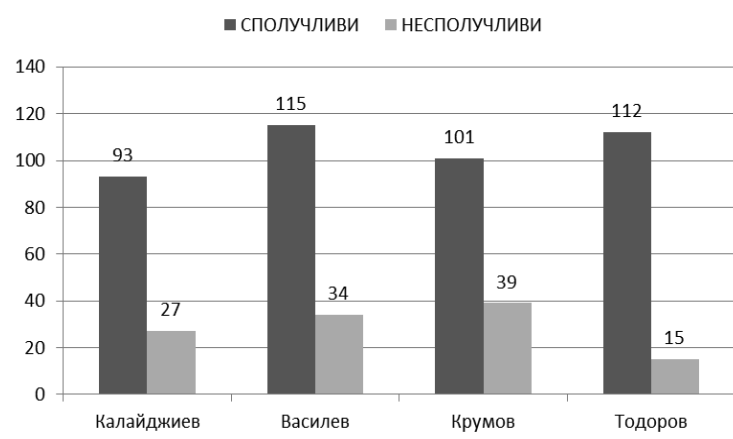
➤ Тодоров – показва по-добри резултати от Калайджиев, разпределя правилно силите си и е сигурен в защита.

Колективните действия в защита определено са много добри. Синхронът между карето защитници е най-добър от трите наблюдавани срещи. Защитата играе в зона. Налице е добро подсигуряване между четиримата. Най-голямата слабост са статичните положения. И двата гола паднаха след центрирания и липса на съгласуваност между вратаря и футболистите, скачащи с противникови състезатели, в т. ч. и двамата централни защитници. Двамата крайни защитници при първия гол също бяха в купа от играчи и също имат вина при създалата се несигурност в защита. При втория гол, който падна след центриране от ъглов удар, те бяха на гредите.



Фигура 1. Извършени нарушения от изследваните състезатели

Като се вземе под внимание, че защитното звено в трите срещи играе в еднакъв състав, то като цяло успява да се справи с опитните футболисти на УАСГ и особено тези на НСА и ЮЗУ. В определени моменти обаче личат необезпечителните действия в играта, особено в синхрона и подсигуряването. Най-грубият състезател от карето наблюдавани защитници е десният централен защитник Василев с извършени общо в трите срещи 21 фаула. Втори по този показател е десният краен защитник Калайджиев с 16 фаула. Трети е левият централен защитник Крумов с 13 извършени нарушения. Най-коректният състезател в карето, ако може така да бъде наречен, е левият краен защитник Тодоров с 12 фаула (фиг. 1). При подадените сполучливи пасове с най-добри показатели е Василев със 115 в трите срещи, след него е Тодоров със 112 (фиг. 2). Най-много технически брак се наблюдава при Крумов, с 39 несполучливи подавания, Ваасилев с 34 и т.н. (фиг. 2).



Фигура 2. Сполучливи и несполучливи подавания на изследваните състезатели

На базата на проведеното наблюдение и извършения анализ могат да бъдат направени следните **изводи**:

1. Крайните защитници не използват възможността да се включват от дълбочина във фаза нападение. Когато крилото влиза към центъра, издърпва защитника и фланговата зона остава празна.

2. При редките случаи, когато крайният защитник участва в завършващата фаза на атаката, зоната му остава неподсигурена.

3. Централните защитници в отделни моменти от играта са събирани от централния нападател, без да се знае кой е с него – или закъсняват с намесата, или тръгват и двамата едновременно (липса на синхрон в действията на двойката централни защитници).

4. При статичните положения стената не се прави по най-бързия начин. Изненадващ е фактът, че на стената в много моменти застава цялото звено от защитата.

Препоръки:

1. Крайните защитници трябва да играят еднакво добре и в двете фази на играта. Трябва да се позиционират правилно по фланговете и при възможност да се включват от дълбочина, като трябва да бъдат подсигурени, имайки предвид, че при отнемане на топката никой не е по-бърз от нея. При отнемането на топката от противника, веднага трябва да се направи опит за преса. Останалите трима защитника компенсират липсата на крайния защитник в посока свободната зона. Включилият се защитник се прибира по най-бързия начин в зоната си. Всеки трябва да знае, във всяка една ситуация на терена в коя зона се намира и какви функции и задачи да изпълнява.

2. Централните защитници трябва да умеят „да четат“ играта, да са наясно със задачите, които изпълняват, да се приспособяват към наложената от противниковия отбор схема на игра.

3. Статичните положения при построяването на стената трябва предварително да бъдат отработени. Стената да се прави по най-бързия начин и да се знаят играчите, които застават на нея. Счита се, че защитниците не трябва да се редят на стената. При разиграване в определена ситуация най-добре те ще отреагират при отнемане на топката. В някои случаи, с цел използване на ръста им, в изграждането на стената могат да се включат и защитниците, когато тя е близо до вратата и се очаква директна стрелба.

4. Подборът на състезателите от защитното звено трябва да се извършва съобразно игровото амплуа на всеки футболист.

5. Определено трябва да се подобри синхронът между вратаря,

защитниците и останалите играчи, участващи при защитните действия от статични положения на противника. Синхронът би могъл да се подобри и отработи в тренировъчния процес и контролните срещи.

6. Трябва да се намалят лекомислените грешки при постройката на отбора в отбранителните му действия. С други думи да се сведат до минимум оспорванията на съдийските решения и пререкания с противникови състезатели, които водят до освобождаване на зоните, а от там и разконцентриране на цялата постройка на защитата и допускане на леки голове. Тук важна роля играе възпитателната дейност на треньора, както и личното възпитание на състезателите.

Резултати от проверката на физическата годност на кандидат-курсантите в Академията на министерството на вътрешните работи за учебната 2013/2014 г.

МАРИО ИЛИЕВ

*Академия на Министерството на вътрешните работи,
Категра „Специална полицейска тактика“*

MARIO METODIEV ILIEV. RESULTS FROM THE CHECK OF THE PHYSICAL FITNESS AND SUITABILITY OF CANDIDATE-CADETS IN THE ACADEMY OF THE MINISTRY OF INTERIOR FOR THE ACADEMIC YEAR 2013/2014

This research is based on the analysis of the results of the candidate cadets campaign for the academic year 2013/2014, and makes it possible to observe and consider the level of physical fitness of the candidate cadets for the Academy of MoI. The target group of this research includes 1518 candidate cadets in regular training, full-time students, at the faculties „Police“ and „Fire safety and protection of the population“. Explored are only the results of the candidates who have successfully passed the medical examinations conducted and certified by the final decision of the Central Expert Physicians Commission of the Medical Institute of MoI. By means of comparative analysis of the results of the candidates from 28 Regional Directorates, Sofia Directorate of MoI and other specialized structures of MoI, basic conclusions have been drawn about meeting the norms and standards, reasons for the failure of some candidates, preliminary training in high school, optimum conditions and period of time for conducting the exams. The applied tests for physical fitness and the requirements for successful pass have systematically been described. Practical recommendations have been submitted for the optimization of the candidate cadets campaign through flexible planning, medical examinations of physical fitness and psychological tests.

Keywords: norms/standards, tests, results, exercises, candidates, physical fitness and suitability.

Обучението във висшите училища (ВУ) е част от образователната система в Република България. Приемът на кандидатите за различните образователно-квалификационни степени се определя ежегодно от учебните заведения, съобразен със Закона за висшето образование [1].

Академията на Министерството на вътрешните работи (АМВР) е висше училище за подготовка на държавни служители за нуждите на МВР, в което обучаваните получават образование с различна образователно-квалификационна степен. Тя е приемник на най-добрите традиции на специалното образование в областта на защитата на сигурността и обществения ред.

В тази връзка ежегодно ректорът на АМВР, деканите на факултети и началникът на отдел „Учебна и информационна дейност“ (ОУИД) съгласу-

ват нуждите на академията за прием на курсанти, като определят квотите. По предложение на ректора на АМВР със заповед на министъра на вътрешните работи [4] се приема наредба, с която се урежда приемът на курсанти, студенти и докторанти за обучение в АМВР [5].

Факултет „Полиция“ подготвя кадри с висше образование за специализираните полицейски структури, както и за дирекциите от общата и специализираната администрация на МВР и СОБТ. Във факултета се провежда обучение за придобиване на образователно-квалификационните степени „бакалавър“ по специалностите: „Противодействие на престъпността и опазване на обществения ред“, „Защита на националната сигурност“ и „Гранична полиция“, „магистър“ по специалностите: „Противодействие на престъпността и опазване на обществения ред“, „Защита на националната сигурност“, „Стратегическо ръководство и управление на сигурността и обществения ред“, „Публична администрация“, както и за образователната и научна степен „доктор“ по специалностите: „Организация и управление извън сферата на материалното производство (вътрешен ред и сигурност)“, „Криминалистика“ и „Криминология“.

Факултет „Пожарна безопасност и защита на населението“ (ПБЗН) подготвя инженерни кадри за нуждите на пожарната и аварийната безопасност в Република България. В него се обучават специалисти за придобиване на ОКС „бакалавър-инженер“ и „магистър-инженер“ по специалностите „Пожарна и аварийна безопасност“ и „Кризисен мениджмънт“, както и за придобиване на образователно научна степен (ОНС) „доктор“ по научните специалности: „Техника на безопасността на труда и противопожарна техника“ и „Защита на населението и народното стопанство в критични ситуации“.

Обект на анализа на резултатите от проверката на физическата годност са 1518 кандидат-курсанти за учебната 2013/2014 г. за редовно обучение във факултетите „Полиция“ и ПБЗН. Необходимо е да се отбележи фактът, че броят на явилите се кандидати (1073) не отговаря на броя кандидати по заявка (1518). В случая броят кандидати, посочен за съответната дирекция, е обявен по заявки (подадени документи) в звената „Човешки ресурси“. Впоследствие голяма част от кандидатите са се отказали, не са се явили или са отпаднали по медицински причини. От 1518 кандидати (по заявка) 1073 или 70,7% са се явили на изпит за проверка на физическата годност. Неявилите се съставляват 29,3% от първоначално изразилите желанието си да кандидатстват в АМВР.

По време на кандидат-курсантската кампания за прием на курсанти за учебната 2013/2014 г. кандидатите положиха изпит за проверка на физическата годност, базиращ се на предварително подбрани и обявени нормативи (табл. 1).

Таблица 1. Нормативи за физическа годност

Мъже

ЛИЦЕВИ ОПОРИ		СКОК ОТ МЯСТО (до 3 опита)		ПОВДИГАНЕ НА ТРУПА ОТ ТИЛЕН ЛЕГ		СПРИНТ – 30 МЕТРА (гладко бягане)		БЯГАНЕ – 800 МЕТРА	
БРОЙ	ТОЧКИ	САНТИМЕТРИ	ТОЧКИ	БРОЙ	ТОЧКИ	СЕКУНДИ	ТОЧКИ	МИНУТИ	ТОЧКИ
+ 30	10	+ 245	10	+ 45	10	-4,5	10	-3,25	10
28	9	240	9	40	9	4,6	9	3, 30	9
26	8	235	8	35	8	4,7	8	3,35	8
24	7	230	7	30	7	4,8	7	3,40	7
22	6	225	6	28	6	4,9	6	3,45	6
20	5	220	5	25	5	5,0	5	3,50	5
18	4	215	4	23	4	5,1	4	3,55	4
16	3	210	3	20	3	5,2	3	4,00	3
14	2	205	2	18	2	5,3	2	4,05	2
12	1	200	1	16	1	5,4	1	4,10	1
под 12	0	под 200	0	под 16	0	над 5,4	0	над 4,10	0

Жени

ЛИЦЕВИ ОПОРИ		СКОК ОТ МЯСТО (до 3 опита)		ПОВДИГАНЕ НА ТРУПА ОТ ТИЛЕН ЛЕГ		СПРИНТ – 30 МЕТРА (гладко бягане)		БЯГАНЕ – 800 МЕТРА	
БРОЙ	ТОЧКИ	САНТИМЕТРИ	ТОЧКИ	БРОЙ	ТОЧКИ	СЕКУНДИ	ТОЧКИ	МИНУТИ	ТОЧКИ
+ 20	10	+ 195	10	+ 40	10	-5,0	10	-3,35	10
18	9	190	9	35	9	5,1	9	3,40	9
16	8	185	8	30	8	5,2	8	3,45	8
14	7	180	7	25	7	5,3	7	3,50	7

12	6	175	6	23	6	5,4	6	3,55	6
10	5	170	5	20	5	5,5	5	4,00	5
8	4	165	4	18	4	5,6	4	4,05	4
6	3	160	3	16	3	5,7	3	4,10	3
4	2	155	2	14	2	5,8	2	4,15	2
2	1	150	1	12	1	5,9	1	4,20	1
под 2	0	под 150	0	под 12	0	над 5,9	0	над 4,20	0

Описание на упражненията и изисквания за покриване на нормативите:

Лицеви опори (бр.)

Оборудване: Мека постелка (тартанова пътека).

Описание на теста: Кандидатът застава в опора на земята с ръце, разположени приблизително на ширината на раменете, като пръстите на ръцете сочат напред. Ширината на поставянето на ръцете и краката е по лична преценка на кандидата. Когато е заел изходно положение, се подава команда „Почни!“ Ръцете се сгъват в лактите, докато раменете слезнат под нивото на лактите, като не се докосва постелката и не се ляга върху нея. Веднага след това ръцете се разгъват напълно. По този начин е изпълнен един цикъл от упражнението. Упражнението се повтаря толкова пъти, колкото е възможно (до отказ).

Резултат: Брой сгъване и разгъване на ръцете.

Общи указания и забележки:

- Всеки кандидат има право само на един опит.
- По време на изпълнението тялото е обтегнато, като главата, раменете, кръстът, тазът и краката са в една линия.
- Забранява се на кандидата да докосва постелката с коленете, таза, брадичката или челото.
- Тестирането се прекратява, ако кандидатът спре упражнението за повече от 2 сек.

Скок дължина от място (см)

Оборудване: Повърхност, непозволяваща подхлъзване, оразмерена и надлежно разчертана със стартова линия и сектор за измерване на постиженията, така че резултатът от скока да се измерва лесно и да е видим от комисията и кандидата.

Описание на теста: Кандидатът се подготвя за скока, като застава в основен стоеж с крака, поставени приблизително на ширината на раменете пред стартовата линия, без да я настъпва. Прави мах с ръцете назад, след

това рязко ги изнася напред и отпласквайки се едновременно с двата крака, отскача, колкото е възможно по-далеч.

Резултат: Зачита се дължината на скока в см на най-добрия от три опита (с точност до 1 см).

Общи правила и забележки:

- Дължината на скока се измерва от стартовата линия до първия белег върху повърхността, оставен независимо от коя да е част от тялото на кандидата.

- Ако кандидатът е загубил равновесие, при което е докоснал земята с друга част от тялото, опитът се зачита.

- Не се разрешава повдигане на краката от земята (подскок) преди скока.

Повдигане на трупа от тилен лег (коремни преси) (бр.)

Оборудване: Мека постелка. Партньор.

Описание на теста: Кандидатът заема изходно положение (и. п.) „тилен лег“ на постелката. Краката са събрани (позволява се леко сгъване в коленете), пръстите на ръцете са сплетени под главата. Партньорът застава на колене и придържа фиксирани към постелката глезените на кандидата. Когато тестираният е готов, се подава команда „Почни!“ Тогава той повдига тялото до положение „седеж“ (отвесно на 90° спрямо земята), след което се връща в и. п. Упражнението се повтаря максимален брой пъти (до отказ).

Резултат: Брой повдигания от „тилен лег“ до „седеж“.

Общи указания и забележки:

- По време на теста ръцете са склучени зад главата, а краката са неподвижни, като може да са леко сгънати в коленете.

- След всяко изправяне до „седеж“ кандидатът се връща в и. п., докосвайки постелката с гърба си.

- Не се разрешава отблъскването от постелката с лактите и гърба.

- Упражнението се изпълнява без прекъсване.

- Тестирането се прекратява, ако кандидатът спре упражнението за повече от 2 сек.

- Тестът може да се изпълнява едновременно от няколко души.

- Изпълнението на всеки кандидат се проследява поотделно.

Спринт – 30 метра (сек)

Оборудване: Тестът се изпълнява на равен участък с гладка повърхност и дължина най-малко 60–70 м, като се фиксира 30-метрова отсечка. Необходими са хронометри, отчитащи до десета от секундата, свирка за подаване на звуков сигнал при старта.

Описание на теста: При команда „На старт!“ кандидатите се подреждат в коридори на стартовата линия в положение „висок старт“. Когато

застанат неподвижно, стартерът подава команда „Готови!“, след което сигнализира старта със звуков сигнал.

Резултат: Времето се отчита с точност до десета от секундата.

Общи указания и забележки:

- Разрешава се само един опит.
- В пробягването може да участват двама или повече кандидати, но времето на всеки се отчита по отделно.
- По време на спринта по дистанцията се следи кандидатите да не навлизат в чужд коридор с оглед предотвратяване на сблъсък.

Бягане – 800 метра (мин/ сек)

Оборудване: Тестът се изпълнява на участък с гладка повърхност и дължина повече от 800 м, като трасето се характеризира със следната специфика: 120 м равен участък, 280 м участък с наклон 14°, като в едната посока се бяга срещу наклона, а в обратната – по наклона. Необходими са хронометри, отчитащи минути и секунди, и свирка за подаване на звуков сигнал при старта.

Описание на теста: При команда „На старт!“ кандидатите се подреждат в серии по 8–12 души, в коридори на стартовата линия в положение висок старт. Когато застанат неподвижно, стартерът подава команда „Готови!“, след което сигнализира старта със звуков сигнал. След старта кандидатите бягат около 60 – 70 м в редица, спазвайки коридорите, след което постепенно преминават в колона.

Резултат: Времето се отчита с точност до секунда.

Общи указания и забележки:

- Разрешава се само един опит.
- В пробягването може да участват 8–12 кандидати, но времето на всеки се отчита поотделно.
- По време на бягането по дистанцията се следи кандидатите да не навлизат в чужд коридор (в първите метри след старта), а след преминаването в колона – да няма блъскане, препречване, спъване или по друг начин да се осуетява нормалното пробягване от всички участници.

**За успешно издържали нормативите се считат кандидатите, явили се на всички тестове, събрали общ брой точки над 30 (тридесет) и получили на всеки от тестовете 1 (една) и повече точки.*

От явилите се 1073 кандидати 904 (84%) са издържали теста. От тях 787 са мъже, а 117 са жени. Неиздържали са 169 кандидати (16%), от които 106 жени и 63 мъже. Съотношението издържали/неиздържали в % е следното: мъже – 92,6% издържали, 7,4% неиздържали; жени – 52,5% издържали, 47,5% неиздържали.

От неиздържалите жени най-много слаби резултати са получени на норматива лицеви опори – 39, непокрили изискуемия минимум от 30 точки са 22. Непокрили скок дължина от място са 16. 14 не са покрили норматива спринт – 30 м, а 15 не са покрили норматива бягане – 800 м. Няма непокрили норматива повдигане на трупа от тилен лег.

От неиздържалите мъже най-много слаби резултати са получени на норматива скок дължина от място – 34, непокрили изискуемия минимум от 30 точки са 16. Непокрил лицеви опори е 1; 6 не са покрили норматива спринт – 30 м, а 6 не са покрили норматива бягане 800 м. Няма непокрили норматива повдигане на трупа от тилен лег (табл. 2).

Таблица 2. Неиздържали кандидати

Жени	
Норматив	Брой неиздържали
Лицеви опори	39
Скок дължина от място	16
Повдигане на трупа от тилен лег	0
Спринт – 30 м	14
Бягане – 800 м	15
> 30 точки	22
Общо	106

Мъже	
Норматив	Брой неиздържали
Лицеви опори	1
Скок дължина от място	34
Повдигане на трупа от тилен лег	0
Спринт – 30 м	6
Бягане – 800 м	6
> 30 точки	16
Общо	63

От анализа дотук може да бъдат направени следните изводи:

1. Тестовите са съобразени с възрастта, пола и изискванията по физическо възпитание на средното общообразователно училище в Република България, както и с нормативите при кандидатстване за постъпване на работа в МВР.

Нормативите са изпълними, което е видно от показаните резултати (84% издържали и едва 16% неиздържали), и позволяват на кандидати, които имат по-слаби резултати на един или друг тест, да компенсират с по-добро представяне на останалите.

Така например, недостатъчната сила на горните крайници може да се компенсира със сила на долните, а недостатъчната бързина – с издръжливост; слабият резултат при изпълнението на лицеви опори може да се компенсира с добър скок от място или слабият спринт – с добро бягане на 800 м.

2. Най-честа причина за неуспешното представяне на теста са непознаването на нормативите, лошата техника на изпълнение на упражнението и неизпълнението на критериите за зачитане от комисията (например,

недостатъчно сгъване на ръцете при изпълнението на лицеви опори или настъпване на стартовата линия – „фал“, при изпълнението на скок дължина от място).

3. От извършените наблюдения на процеса по покриването на нормативите се налага изводът, че често на изпит се явяват кандидати с много слаба физическа подготовка. Това са млади и здрави хора, които макар и да не са спортували активно и организирано в спортни клубове, са участвали в задължителните часове по физическо възпитание 2-3 пъти седмично в продължение на 12 години.

Анализът показва, че най-много неиздържали жени има поради непокриване на норматива лицеви опори – 39 кандидатки, а мъже – заради непокриване на норматива скок дължина от място – 34 кандидати.

Факт е, че девойки не могат да покрият изискуемия минимум за получаване на 1 точка, като не успяват да направят 2 лицеви опори, а младежи – да скочат 2 метра. Изпълнението на изискуемия минимум гарантира сам по себе си успешното покриване на теста.

Причините за това може да се открият в лошата, неподдържана или на места липсваща в средното училище материална база, необходима за нормалното провеждане на часовете по физическо възпитание. Това от своя страна налага извода, че часовете по физическо възпитание не се провеждат или се провеждат формално, особено в прогимназиалния курс (9–12 клас).

4. Времето, по което се провеждат изпитите, не е най-оптималното. Поради явяването на медицински прегледи на кандидатите се налага те да покриват нормативите в часовия диапазон от 11 до 14 часа, често на гладно (заради взимането на кръв и урина), а не рядко изпитваните са обезводнени. През месец юни, когато се провежда кандидат-курсантската кампания, температурите често са над 35°C. Това се явява сериозна пречка за успешното покриване на нормативите за физическа годност.

Предвид изложените изводи може да се направят следните препоръки:

1. В наредбата за прием на кандидат-курсанти, публикувана на страницата на АМВР в интернет, да има приложение, в което да са подробно описани тестовете, нормативите за покриването им, както и изискванията на изпитната комисия, за да се счита дадено упражнение за успешно изпълнено и съответно – резултатът от изпълнението му.

2. Приложението с подробно описаните тестове да бъде илюстрирано с нагледно изпълнение на упражненията (с видео клип, снимки, рисунки).

3. Приложението, заедно с описанието и илюстрациите, да се публикува на сайта на АМВР в рубриката „Изисквания за кандидатстване“, за да е достъпно до възможно най-голям брой бъдещи кандидати.

4. Да се отпечата брошура в печатната база на АМВР в ограничен тираж от 100 броя. Брошурата да съдържа пълна информация относно изискванията за кандидатстване и да бъде изпратена до звената „Човешки ресурси“ във всички Областна дирекция на МВР (ОДМВР) и Столична дирекция на вътрешните работи (СДВР), където се подават документи за кандидатстване в АМВР.

5. През месеците април и май да се организират съгласно Закона за Министерството на вътрешните работи (ЗМВР) [2] и Правилника за прилагане на ЗМВР [3] курсове за подготовка (консултации) в АМВР, които да се водят от преподавателите по Лична защита и физическа подготовка – доказани специалисти в областта на спортната подготовка. Подобни курсове се провеждат в Националната спортна академия (НСА), Софийския университет, Техническият университет, Университета за национално и световно стопанство и в почти всички други висши училища в Р България.

6. Поставяне на проблема с ниското ниво на физическата подготовка като цяло на официални форуми – национални (международни) конференции, научни симпозиуми и публикации в специализирани издания (бюлетени, годишници и др.) на НСА, АМВР и др. с цел оптимизиране на учебния процес по физическо възпитание в българските училища. При организирането на подобни мероприятия в АМВР да се канят представители на Министерство на образованието, младежта и науката – експерти в областта на физическото възпитание в средното общообразователно училище, които да бъдат запознати с проблематиката, като след това при необходимост бъдат планирани съвместни мерки за подобряване на обучението по физическо възпитание в българското училище.

7. Медицинските изследвания на кандидатите и проверката на физическата годност на кандидатите **да не са в един ден**. По този начин ще се осигури по-добра организация на работа на лекарската комисия, както това е постигнато при работата на комисията за психологическото изследване. В допълнение, на кандидатите няма да се налага да се явяват на проверка на физическа годност гладни, жадни и обезкръвени, както и да покриват нормативите във времевия диапазон 11.00–14.00 ч, когато температурата на въздуха често достига 35° С.

8. При начален час 8,00 сутринта проверката на физическата годност ще може да приключи до 12,00 ч. Това от своя страна ще доведе до повисоки резултати от 84% от представянето на кандидатите, а процентът на неиздържалите от 16 би могъл да се намали до около и под 10%. Следва да се има предвид, че прогнозата е реална и напълно постижима.

9. В наредбата за прием, с цел подобряване на организацията и на резултатите, да залегне разделянето и явяването на кандидатите пред различните комисии в три дни: 1 ден – медицинска комисия, 2 ден

– комисия за проверка на физическата годност, 3 ден – психологическо изследване.

Направените изводи и препоръки се базират на реалните данни от кандидат-курсантската кампания за учебната 2013/2014 година. Предприемането на конкретни мерки и действия по изпълнението им ще доведе до чувствително повишаване нивото на физическата подготовка и съответно постигане на високи резултати при покриването на тестовете от кандидатите.

Литература

1. Закон за висшето образование, обн., ДВ, бр. 112/ 27.12.1995 г., изм. ДВ, бр. 15/ 15.02. 2013.
2. Закон за Министерството на вътрешните работи, обн., ДВ, бр. 17/ 24.02.2006 г, изм. и доп., ДВ, бр. 52/ 14.06.2013.
3. Правилник за прилагане на Закона за Министерството на вътрешните работи, обн., ДВ, бр. 47/ 09.06.2006 г., изм. и доп., ДВ, бр. 60/ 07.08.2012.
4. Заповед на министъра на вътрешните работи рег. № К-5465/20.05.2013 г. относно определяне броя на местата за прием на курсанти, студенти и докторанти.
5. Наредба № Из-91 от 17.01.2013 г. за приемане на курсанти, студенти и докторанти за обучение в АМВР.

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ИЗДРЪЖЛИВОСТТА НА СТУДЕНТИ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ ЧРЕЗ АДАПТИРАН ТЕСТ ЗА ИЗДРЪЖЛИВОСТ ОТ ТЕСТОВАТА БАТЕРИЯ НА ЕВРОФИТ

ЕВГЕНИ ЙОРДАНОВ

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

EVGENI YORDANOV. STUDY ON STRENGTH OF SOFIA UNIVERSITY STUDENTS BY ADAPTING TEST OF ENDURANCE TEST BATTERY OF EUROFIT

The successful tennis game largely depends on the development of physical stamina. Determining the level of this natural quality of students is essential to the effectiveness of the training work. Based on this an attempt to reveal the theoretical foundations of the physical quality stamina has been carried out. The possibilities of using an adapted test endurance EUROFIT have been explored in order to determine the development of this quality in students learning groups tennis at Sofia University.

Keywords: physical stamina, testing, tennis training.

Издръжливостта е способност на човека да изпълнява непрекъснатата работа с определена интензивност за продължителен период от време. Различните дейности предизвикват различен вид умора – умствена, физическа, емоционална, сетивна. Във физическото възпитание най-голямо значение има умората, свързана с определен вид нервно-мускулна работа [6].

Издръжливостта като двигателно качество се проявява в трудовото ежедневие и е функционална основа за хармонично развитие на младото поколение. Успехът в спорта тенис е зависим от степента на развитие на това качество. Издръжливостта помага по-лесно да се понесат интензивните тренировъчни натоварвания и успешно да се развият и останалите двигателни качества.

Възможностите за проява на по-голяма или по-малка издръжливост се обуславят от състоянието на сърдечносъдовата и дихателната система и се регулират от дейността на централната нервна система (ЦНС). Максималното кислородно потребление като показател на аеробния капацитет на организма зависи от жизнената вместимост на белите дробове, честотата на сърдечните съкращения, ударния обем на сърцето, тъканната утилизация на кислорода и други процеси, свързани с физиологичния и биохимичния механизъм на проява на тази двигателна способност. Тя зависи още и от степента на усвояване и на автоматизиране на двигателния навик. Свободното и рационалното изпълнение на движенията позволява да се икономиса енергия, да се съхранят сили, да се забави настъпването на умората.

Важен психологичен критерий за изява на издръжливостта е устойчивостта на нервната система към непрекъснато повишаващата се умора.

С оглед на големия обем работа, който трябва да бъде извършен от изследваните лица, при повечето от тестовете за издръжливост възникват трудности за изследването на качеството издръжливост, при условията на учебния процес по тенис с учебните групи от студенти от СУ.

Работна хипотеза

Предположихме, че изследването на качеството издръжливост при студенти от Софийския университет, посещаващи учебните занимания по тенис, чрез адаптиран тест по еврофит, ще допринесе за подобряването на контрола и работата за развитието на това физическо качество в работата ни за в бъдеще.

Цел на изследване

Целта на изследване е да се апробира и адаптира тест за издръжливост по еврофит в учебните групи по тенис от СУ.

Задачи на изследването:

1. Да се разкрият научно-теоретичните основи на двигателното качество издръжливост.
2. Да се изследват възможностите за използване на адаптиран тест за издръжливост по еврофит.
3. Да се установи развитието на качеството издръжливост на студенти от учебните групи по тенис в СУ.

Методика и организация на изследването

Предмет на изследване е качеството издръжливост при студентите от СУ.

Обект на изследване са 94 студента (мъже и жени) от СУ от учебните групи по тенис.

Методи на изследване

1. Информационно проучване

2. Теренно тестване

За реализиране на методиката за изследване използвахме следното оборудване: Аудио уредба. Тестът се изпълнява на участък от тенис кортовете, с дължина 30 м, на който се фиксира 20-метрова отсечка.

Описание на теста: Този тест представлява непрекъснато бягане между две линии, разположени на дължина 20 м една от друга, освен във

времето на записаните звукови сигнали. Поради тази причина този тест, често се нарича „сигнал“ или „пиу“ тест. Тестваните лица стоят зад една от линиите, пред които е начертана втора линия, и започват да изпълняват теста, когато са инструктирани от CD запис. Скоростта в началото е доста ниска. Субектът продължава работа между двете линии, обръща се и когато се сигнализира със записаните звукови сигнали, стартира отново по 20-метровата отсечка. След около една минута звуковият сигнал показва увеличение на скоростта. Това увеличение се случва на всяка минута (ниво). Ако линията не бъде достигната от изследваното лице по време за всеки сигнал, изследваният трябва да се опита да изравни темпото в рамките на още 2 сигнала „бипкания“. Също така, ако линията е достигната преди прозвучаването на сигнала, изследваното лице трябва да изчака, докато чуе сигнал. Изследването се спира, ако субектът не успее да достигне линията (в рамките на 2 м) в продължение на два последователни сигнала. Първоначалната скорост е 8,5 км (час и се увеличава с 0,5 км) час всяка минута [1].

Адаптираният тест за издръжливост по еврофит има 21 нива, като през първото ниво 20-метровата отсечка трябва да бъде пробягана 7 пъти, а през двадесет и първото, тя трябва да се пробяга 16 пъти.

3. Вариационен анализ

Обсъждане на резултатите от изследването

От характеристиката на игровата дейност по тенис е видно, че същата предявява повишени изисквания към двигателните способности на играещите. Те се проявяват под формата на система от осмислени, целенасочени, прости и сложни движения. Оценяват се въз основа на конкретни действия, в които са отразени също чувства, емоции, волево напрежение и др. Според Цв. Желязков (2001), този пренос на целокупна двигателна активност на индивида, е възможен за реализация единствено благодарение на двигателните качества – сила, бързина, издръжливост и гъвкавост. Същите намират външна изява под формата на най-различни съчетания за време, пространство и усилия, т.е. материализирани в специални умения и навици [5].

Успешното усвояване и използване на различните технически елементи в играта тенис от студентите, зависи в голяма степен от развитието на качеството издръжливост. Ето защо, установяването на нивото на развитие на това основно физическо качество и неговото бъдещо подобряване, е от съществено значение за ефективността на учебно-тренировъчна дейност.

За реализиране на нашето изследване приложихме тест за измерване на двигателното качество издръжливост, който е част от тестовата батерия на еврофит. Тестът се изпълнява на участък от тенис кортовете с червена настилка, с дължина 30 м, на който се фиксира 20-метрова отсечка,

използва се аудиоуредба. Изследването се проведе с 94 студенти мъже и жени, от всички факултети, всички специалности, от I и II курс, редовно обучение в СУ. Спряхме се на този контингент, тъй като те посещават активно в заниманията по тенис спорт, заложен в програмата на учебното заведение.

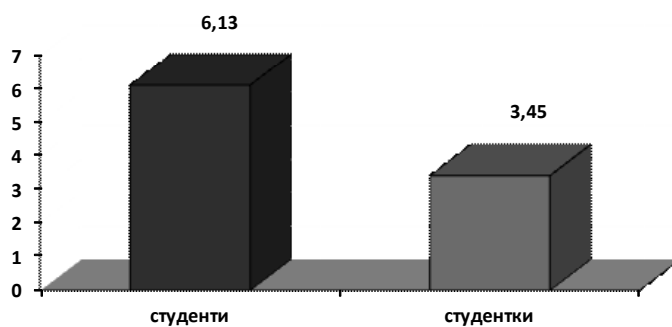
Таблица 1. Резултати от изследване на качеството издръжливост при студенти (мъже и жени), чрез адаптиран тест за издръжливост по еврофит

Пол на изследваните лица	n	R	min	max	X	S	V	As	Ex
Мъже	50	6,70	2,80	9,50	6,1260	1,66020	27,1	,162	-,158
Жени	44	4,90	1,40	6,30	3,4545	1,13720	32,92	,846	,612

На табл. 1. са представени средните стойности, размахът, стандартното отклонение, както и показателите за As и Ex. В своята съвкупност те носят информация, която в сравнителен аспект може да се използва за анализ при всяко следващо изследване.

От получените резултати е видно, че средните стойности не са много високи. Студентите мъже са достигнали средно 6-то ниво на теста, от 21 нива, а студентките са достигнали средно 3,5 нива. Всичко това ни води към извода, че степента на развитие на физическото качество издръжливост не е на добро ниво.

Впечатление правят големите стойности на размаха и на коефициента на вариация, на извадката. От това можем да направим и извода, че изследваните групи студенти (мъже и жени) не са еднородни и степента на развитие на издръжливостта е доста вариативна. Някои студенти са с много по-добри резултати от други, като всички изследвани лица не са се занимавали активно със спорт.



Фигура 1. Развитие на качеството издръжливост измерено чрез адаптиран тест за издръжливост по еврофит

На фиг. 1 са представени на средните стойности на нивата от теста достигнати от студентите – мъже и жени. Очевидно е, че мъжете са показали почти два пъти по-добри резултати от изследваните жени.

Резултатите от изследването сочат, че развитието на качеството издръжливост е незадоволително. Това поставя като първостепенна задача в обучението по тенис, да се осигури насоченост и във всяка тренировка да се работи за подобряване на това физическо качество на студентите.

В обобщение на представеното се стига до следните изводи:

1. Адаптираният тест за издръжливост по еврофит е лесно приложим при условията на учебната работа в заниманията по тенис. За използването на този тест не са необходими дълги отсечки за бягане, каквито няма на тенискомплексите.

2. Адаптираният тест за издръжливост може да даде една обективна оценка за състоянието на издръжливостта на студентите от Софийския университет, обучавани в учебните групи по тенис.

3. Получените резултати за развитието на качеството издръжливост при студентите от Софийския университет, посещаващи учебните занятия по тенис, са с доста ниски стойности. Това ни кара да обърнем внимание на развитието на това основно физическо качество в бъдещата си работа, чрез внедряването на нови усъвършенствани и апробирани в практиката програми за обучение по тенис.

4. Адаптираният тест за издръжливост по еврофит не е от най-прилагаемите тестове за издръжливост в Р България. Това е пречка за сравняването на получените резултати с резултати от други изследвания на студенти или лица от същата възрастова група.

Литература

1. Council of Europe Committee for the development of sport. (1993) European tests of physical fitness.
2. Бачев, В. Основи на научните изследвания в спорта. Ес – принт, С., 2011.
3. Брогли, Я. Математико-статистически методи в спорта. С., 1992.
4. Желязков, Ц., Д. Дашева. Основи на спортната тренировка. Гера арт. С., 2006.
5. Желязков, Ц. Теория и методика на спортната тренировка. С., 2001.
6. Желязков Цв. – Издръжливостта в елитния спорт, Б. Инс, С., 2009.
7. topendsports.com

PHYSICAL EDUCATION IN THE CURRICULUM OF TEACHER TRAINING FACULTIES IN SERBIA

ZIVORAD MILENOVIC

Teacher Training Faculty of Prizren University of Pristina, Serbia

In all social physical education documents indicated the most significant activities that should contribute to the proper psycho and all-round personality development of the child. Education of preschool and early school age children prepare, plan, organize, implement and evaluate teachers and teachers. For the profession they are preparing the teachers' colleges. Given the importance of physical education, which is the comprehensive development of the child of preschool and early school age, physical education as a subject is represented in the curricula of teachers' colleges. The analysis shows that it is not even included in the curriculum of teacher training colleges. There is not an independent subject in most teachers' colleges. Facilities in the area of sport and physical education mainly studied in the subject Teaching Methods of Physical Education. This case, however, deals with the theoretical and epistemological and methodological established physical education in the elementary grades, which does not leave much room for students to acquire the contents that are deemed necessary. There is not a practical exercise or physical activity. In all schools there are electives in the field of sport and physical education, but the teaching of these subjects generally not performed. In addition, students teaching faculty are mostly girls. Most of them are not and is not engaged in sports. That's why I do not have enough experience or knowledge of the sport, and the results of weaker than other subjects. As the problem appears and teachers at teacher training colleges. This paper presents a comparative analysis of the representation of physical education in the curriculum of the seven state teachers college in Serbia: Belgrade, Novi Sad, Sombor, Subotica, Vranje, Jagodina, Uzice and Prizren. In this regard were given recommendations to amend the teachers' college curriculum subjects in the field of sport and physical education.

Key words: physical education, sports, educational programs, Methodology of Teaching Physical Education, Faculty of Education

ЖИВОРАД МИЛЕНОВИЧ. ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ В УЧЕБНИЯ ПЛАН НА ФАКУЛТЕТИТЕ ОБУЧЕНИЕ НА УЧИТЕЛИ В СЪРБИЯ

PRELIMINARY EXPLANATION

The preschool period is the most important period of all-round development of the child. It was an early start time at which the best interests of children seen, their above-average ability in a particular field of science, but also the shortcomings and problems in the development and education in general. In all this, the health and physical development is the most important aspect of raising children. That is because the pre-school period it through fun and games contribute to proper mental and physical development of children. All

that is in terms of health and physical development of children omissions in this period, it was later removed quite difficult and often with consequences that cannot be avoided.

The transition from pre-school to junior school age for each child is a big and important event. This is the period in which the performance and behavior of the child at will, free choice, random and casual, fun and games, giving way to the mandatory and systematic work that determines the school. The impact that school is done on a child younger school age children is important, not only in terms of his education, but also for the health and proper physical and mental development of children. To the teachers who work with children of junior school age could be effective in physical education, we need to know the basic anthropological characteristics and abilities of younger school children. Teachers and educators, however, this knowledge or not and / or do not have a sufficient extent that would be necessary to be effective in the physical education of children of preschool and early school age.

Health and hygiene tasks of physical education are numerous. One of them is the right to physical exercise affects the growth and development of the child. In this regard it with exercises preschool formation in children and young school age children need to ensure the normal condition of the unit to move, especially joints, connections and muscle. One of the most important tasks of physical education preschool and early school age is the proper posture of the body which determines the overall health of every person because it directly affects the blood circulation and respiration. Physical training of preschool and early school age contributes to a child's resistance to disease and changing weather conditions. Contributes to the creation and development of healthy and hygienic habits.

Physical education in pre-school and primary school children's pedagogical process of building and shaping the whole personality of the child by appropriate motion activities. Education of the will, character and conscious discipline develop overcoming various problems that are gradually increased. In order to pre-school and primary school children and to achieve, it is deliberate physical training of children and students, and consistent attitudes of teachers. This is because the children and the students discipline and conscious relation to the collective adapt physical activities where play and competition, excursions and camps offer great opportunities for the development of collective interests. Additionally, healthy recreation contributes significantly to the joyful and meaningful life of preschool and early school age.

Undoubted importance of physical education preschool and early school age imposes the need for competent teachers and teachers who are professional and require expert knowledge to be successful in the physical education of children. Educators and teachers for physical education,

preschool and early school age children often developed in courses studying the subject Teaching Methods of Physical Education and Methods of Teaching Physical Education. The main objective of this course is that as educators and teachers in the study to gain knowledge and belief that they contribute to the formation of an appropriate professional and professional attitude toward physical education in general, and that will provide them with a thorough understanding of the role and importance of physical education in the comprehensive development of each especially figures of preschool and early school age. The main task of methods of physical education and physical education to the future teachers and teachers learn about the goals, objectives, contents, methods, principles and organizational forms of physical education from the preschool and early school age.

PHYSICAL EDUCATION IN THE CURRILUM OF TEACHER TRAINING FACULTIES

In Serbia, educators and teachers are educated in separate study groups on the seven state universities. They are: 1) Faculty of Education, University of Belgrade, who has two school classes in Vrsac and Novi Pazar, 2) Faculty of Education in Sombor, Novi Sad University, 3) Teacher Training Faculty in Hungarian in Subotica, University of Novi Sad, 4) Faculty of Education at the University of Nis, Vranje who has a teaching department in Negotin 5) Faculty of Pedagogical Sciences in Jagodina, University of Kragujevac, 6) Faculty of Education at the University of Kragujevac, Uzice and 7) Faculty of Education in Prizren, which is temporarily in Leposavic after established an international peace UN protectorate in the southern province of Serbia in Kosovo and Metohia. The college works in the University of Prishtina seated for the reasons mentioned temporarily relocated to Kosovska Mitrovica. All faculties have accredited course for teachers and educators in the preschools. Exceptions are the Faculty of Education in Sombor that in addition to the aforementioned directions and directions of a designer and media education and a school librarian and faculty of Pedagogical Sciences in Jagodina that has direction and educator in homes. In addition to these faculties in Serbia there are several colleges that implement three-year professional studies for teachers in pre-school.

At all schools, physical education is mainly conducted through courses teaching methods in physical education at the level of teachers and methods of physical education majoring in pre-school institutions. These cases, however, no facilities in the immediate area of physical education, which include physical exercise and physical activity. Contents of these courses, are didactic and methodical character. The subject Teaching Methods of Physical Education deals with the problems of physical education in the elementary grades, or principles, principles, laws and methods of preparation, planning,

organization, implementation, evaluation and verification of learning and teaching physical education in the elementary grades. In the case of teaching methods of physical education at the Department of Pre-primary teachers taught didactic and methodical activities of preparing, planning, organization, implementation, evaluation and verification of physical education and activity of preschool children in kindergartens in physical education. In addition to these objects at all universities to study the subject and main sports and physical education and some electives. The teaching of these subjects is largely theoretical and has facilities that include direct physical exercise and physical activity of students.

In order to more comprehensive understanding of the representation and understanding of physical education at teacher colleges in the Republic of Serbia, in this part of the paper will be briefly presents the representation of physical education in the curricula and programs of the college. Physical education and sport is the least represented at the Teachers College of the University of Belgrade. At the direction of teachers, there are the following subjects: 1) Fundamentals of sport and physical education in the second year of the study, 2) Methods of teaching physical education 1 in the third year of study and Methodology of Teaching Physical Education, 2 in the fourth year of studies (Учитељски факултет у Београду, 2008а). At the direction of teachers in pre-school are the following items: 1) Physical development and health education in the second year of the study, 2) the methods of physical education 1 in the third year of the study, and 3) two methods of physical education in the fourth year of studies (Учитељски факултет у Београду, 2008б).

At the direction of teachers of the Faculty of Education in Sombor, Novi Sad University, there are the following subjects: 1) Kineziterapia in the fourth semester of the second year of study teaching hours of lectures and exercises 2 + 0, which is only optional character, 2) the methods of physical education 1 in the fifth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 2 and 3 + 0) Methods of Physical Education 2 in the sixth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 2 + 0 (Педагошки факултет у Сомбору, 2008д). The representation of physical education and is identical to the direction of teachers in preschools (Педагошки факултет у Сомбору, 2008а). At the direction of the three-year study of school librarians there is only one subject Kineziterapia that is taught in the sixth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 2 + 0, which is only optional character (Педагошки факултет у Сомбору, 2008б). The three-year curriculum of study for designers of media and education there is not one subject in the field of physical education and sport (Педагошки факултет у Сомбору, 2008ц).

Slightly larger number of subjects represented in the plans and programs

of the Faculty of Education Hungarian in Subotica, University of Novi Sad. At the direction of teachers, there are the following subjects: 1) Optional swimming course in the first semester of freshman year teaching hours of lectures and exercises 0 + 2 with only optional character, 2) History of Physical Education in the second semester of her first year teaching hours of lectures and exercises 2 + 0, which is only optional character, 3) Basis of Physical Education in the third semester of the second year of study teaching hours of lectures and exercises 2 + 1, 4) Kineziterapia in the fifth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 0 + 2 that has only optional character, 5) Methods of teaching physical education in the sixth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 1 + 2 and 6) Physical education in the seventh and eighth semester of the fourth year of study teaching hours of lectures and exercises 0 + 1 , 5 (Учителски факултет на маџарском наставном језику у Суботици, 2010б). At the direction of teachers in preschools are generally identical subjects only partially altered names and a variety of teaching hours of lectures and exercises They are: 1) Optional swimming lesson in the first semester of freshman year teaching hours of lectures and exercises 2 + 0, which is only optional character, 2) History of Physical Education in second semester of freshman year teaching hours of lectures and exercises 0 + 2 with only optional character, 3) Physical development and health education in the third semester of the first year of study teaching hours of lectures and exercises 2 + 2, 4) Basis of Physical Education in the third semester freshman year teaching hours of lectures and exercises 2 + 1, 5) Kineziterapia in the fifth semester of the third year of study teaching hours of lectures and exercises 0 + 2 with only optional character, 6) Methods of physical education of preschool children in the fifth semester of the third The study of teaching hours of lectures and exercises 1 + 2 and 7) physical education pre-school children in the seventh and eighth semester of fourth year teaching hours of lectures and exercises 0 + 1,5 (Учителски факултет на маџарском наставном језику у Суботици, 2010а).

At the direction of teachers, Teachers College, University of Nis, Vranje, there are the following items: 1) Fundamentals of Sport and Physical Education in the sixth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 2 + 0, 2) Methods of teaching physical education 1 in the seventh semester of the fourth year study of teaching hours of lectures and exercises 2 + 1 and 3) Methods of teaching physical education 2 in the eighth semester of the fourth year of study teaching hours of lectures and exercises 1 + 2 (Учителски факултет у Врању, 2008б). At the direction of teachers in pre-school are the following items: 1) Fundamentals of physical education in the first semester of freshman year teaching hours of lectures and exercises 0 + 2, 2) Physical development and health education in the fifth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercise 2 + 1, 3) methods

of physical education 1 in the sixth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 1 +3 and 4) Methods of Physical Education 2 in the eighth semester of fourth year teaching hours of lectures and exercises 1 +2 (Учителски факултет у Врању, 2008а).

Most of the subjects in the field of physical education and sport is at the University of Jagodina, who is from the school year 2012 / 13th changed its name to the Faculty of Pedagogical Sciences. At the direction of teachers, there are three compulsory and seven elective courses. The compulsory subjects are: 1) the physical and health education in the second semester of freshman year teaching hours of lectures and exercises 1 +1, 2) Methods of teaching physical education in the sixth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 1 +1 and 3) methodical physical education practicum in the seventh and eighth semester of fourth year teaching hours of lectures and bigger 1 +2. Elective courses are: 1) Basic games and skiing in the first semester of freshman year teaching hours of lectures and exercises +0.5 1, 2) Basic games and swimming in the third semester of the second year of study teaching hours of lectures and exercises 1 +0, 5, 3) Fundamentals anthropometrics' 1 in the fifth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 1 +0,5, 4) Sports and recreation classes in the fifth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises +0.5 1, 5) Fundamentals anthropometrics' 2 in the sixth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises +0.5 1, 6) Sports and recreational activities 1 in the seventh and eighth semester of fourth year teaching hours lectures and exercises +0.5 1 and 7) Sports and recreational activities 2 in the seventh and eighth semester of fourth year teaching hours of lectures and exercises 1 +0.5 (Педагошки факултет у Јагодини, 2008ц). At the direction of the three-year study of teachers in preschools there is one compulsory and four elective courses. Compulsory subject is physical education methodology in the fifth and sixth semester third year teaching hours of lectures and exercises 1.5 +1.5. Elective courses are: 1) Basic games and skiing in the first semester of freshman year teaching hours of lectures and exercises +0.5 1, 2) Basic games and swimming in the third semester of the second year of study teaching hours of lectures and exercises 1 +0, 5, 3) Sports and recreational activities in the fifth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 1 +1 and 4) Corrective exercises in the sixth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 1 +1 (Педагошки факултет у Јагодини, 2008б). At the three-year study of teachers in homes are a compulsory and four elective courses. Fundamentals of physical and health education are a compulsory subject that is taught in the fourth semester of the second year of study teaching hours of lectures and exercises 1 +1. Elective courses are: 1) Basic games and skiing that is taught in the first semester of freshman year with

a fund hours lectures and exercises +0.5 1, 2) Basic games and swimming, which is taught in the third semester of the second year of study teaching hours of lectures and exercises 1 +0,5, 3) Sports and recreational activities that is taught in the fifth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 1 +1 and 4) Corrective gymnastics, which is taught in the sixth semester of the third year of teaching hours of lectures and Exercise 1 +1 (Педагошки факултет у Јагодини, 2008а).

At the direction of teachers, Teachers College, University of Kragujevac, Uzice, there are the following items: 1) Practicum in Physical Education in the fourth semester of the second year of study teaching hours of lectures and exercises 0 +2, 2) Basic games in the nature of the fourth semester of the second year of study with teaching hours of lectures and exercises 2 +1 which is only optional character, 3) Methods of teaching physical education 1 in the fifth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 1 +0, and in the sixth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 1 +1, 4) Children's games and dance in the sixth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 2 +0, which is only optional character and 5) Methods of teaching physical education 2 in the seventh semester of the fourth year of study with a number of classes 1 +2 and in the eighth semester of fourth year teaching hours of lectures and exercises 1 +2 (Учитељски факултет у Ужицу, 2008б). At the direction of teachers in pre-school are the following items: 1) Basic games in the nature of the third semester of the second year of study teaching hours lectures and exercises 2 +0, which is only optional character, 2) Physical development and health education of children in the fourth semester of the second year of study teaching hours of lectures and exercises 2 +0, 3) 3) Practicum in Physical Education in the fourth semester of the second year of study teaching hours of lectures and exercises 0 +2, 4) Methods of Physical Education 1 in the fifth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 1 +0, and in the sixth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 1 +1, 5) Children's games and dance in the sixth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 2 +0, which is only optional character, 6) Swimming in the sixth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 0 +2 with only optional character and 7) Methods of Physical Education 2 in the seventh semester of the fourth year of study teaching hours of lectures and exercises 1 +2 and in the eighth semester of the fourth year of study teaching hours of lectures and exercises 1 +2 (Учитељски факултет у Ужицу, 2008а).

The worst conditions for physical education and sport has a Faculty of Education in Prizren-Leposavic University of Pristina and Kosovska Mitrovica. Only the teaching faculty in Serbia without its own sports hall and

other material resources for teaching are insufficient. This faculty at the level of teachers are the following items: 1) Fundamentals of Sport and Physical Education in the fourth semester of the second year of study teaching hours of lectures and exercises 2 +1, 2) Methods of teaching physical education 1 in the sixth semester third year teaching hours lectures and exercises 2 +1 and 3) Methods of teaching physical education in a 2 seventh semester fourth year teaching hours of lectures and exercises 1 +2 (Учителски факултет у Призрену-Лепосавић, 2008б). At the direction of teachers in pre-school are the following items: 1) Swimming in the third semester of the second year of study teaching hours of lectures and exercises 2 +1 which is only optional character, 2) Foundations of Sport and Physical Education in the fourth semester sophomore year with a fund lecture and exercise 2 +1 which is only optional character, 3) methods of physical education 1 in the sixth semester of the third year of teaching hours of lectures and exercises 3 +2 and 4) Methods of Physical Education 2 in the seventh semester of the fourth year of study teaching hours lectures and exercises 1 +3 (Учителски факултет у Призрену-Лепосавић, 2008а).

It is noticeable that the plans and programs of all colleges are primarily teaching methods of physical education courses for teachers and teaching methods in physical education for teachers. The curriculum of these cases involves the acquisition of knowledge, skills, and skills related to activities at the kindergarten or physical education in the elementary grades. The curriculum of these subjects no content related to physical exercise and physical activity of students. As a reminder, the study group for teachers in pre-schools and teachers generally enroll girls. Girls is by nature much less athletically inclined than men. In addition, the study group for teachers in pre-school teachers and enroll the students graduated from high schools or schools in social sciences in which physical education is not sufficiently represented nor physical activity and physical exercise teaching programs of primary importance.

The whole situation contributes to physical education preschool and early school age children are prepared, paneer, organize, implement, evaluate and verify the educators and teachers who themselves have not been sufficiently trained to deal with physical activities. If only superficially looked at the plans and programs of teacher education faculties, it would appear that there is not a lot, but too many cases that involve physical activity and physical exercise. Programs only formative character and in practice is usually not true. Certain items such as swimming and skiing but these are never found in any of the college teachers were not realized. No of students who attend classes in these subjects because they are cases of electoral character.

Classes in all subjects generally performed PhDs who completed undergraduate studies and the degree of BA Physical Education and Sport

and Bachelor of Physical Education. They are fully and professionally trained and competent to perform the physical education teacher training colleges. A particular problem is the fact that the existing regulations in the Republic of Serbia as possible to the teaching of these courses are being taught and teachers' college graduates who have completed or at least typed academic master's or doctoral degree module class teaching: course teaching methods in physical education. Such examples in practice a lot. Since this is a recent phenomenon, candidates not employed in colleges are now just teaching associates or assistants to doctoral studies. But it is not far off when the aforementioned personnel begin to self-teach the methods of physical education and physical education teacher at the university.

PROPOSED CURRICULUM FOR IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION TESCHER TRAINIG FACULITES

In order to effectively prepare teachers and teachers of physical education preschool and early school age, it is physical education teacher education faculties to modernize and expand the facilities whose successful adoption by the students as they expressed that they later succeed as educators and teachers in physical education of children of preschool and early school age. This is primarily related to facilities that would include practical physical exercise and physical activity of students in their studies. This would be in addition to the students the theoretical and practical preparation for teaching and to enable demonstrate, demonstrate and display design exercises and other exercises and physical activities. No you do so, there is a risk that some students remain motor-kinesthetic sufficiently trained for participation in physical activities and sports. In other words, educators and teachers whether they successfully trained to carry out educational activities in kindergartens and classes in school, they will not be successful in the physical educational children because of it themselves have not been sufficiently trained. Should that actually took place, as it is not rare in the recent past 20 years since the time of teacher training in Serbia, the consequences would be numerous. Most would be those related to the preschool and early school age.

In this part of the paper will briefly be given to the proposal of teaching materials that would be needed to study the programs of study for teachers in kindergartens and teachers in elementary schools. Certainly it is not reasonable to expect content that is too large because it went beyond the scope of study for teachers in preschool and elementary school teacher. These are the basic elements of physical fitness are deemed necessary. You get a room for something in the curriculum will certainly be a success. A key issue is the very concept studies strictly specify the scope for particular load students during each semester, and the week of the month. But no matter, the optimal minimum is always possible to

achieve, especially if one takes into account that in some existing and compulsory subjects of physical education and sports studies too theoretical and historical content as for teachers in pre-school and primary school teachers certainly not necessary.

Content that would necessarily be introduced in the curriculum are: exercises machines lined up, counting counting, turning, running, moving, stopping, free exercise, walking, running, hopping, jumping, skipping, throwing, catching, climbing, crawling, pulling, lifting, carrying, pulling, pushing, rope, suspension, pointing, kids games, basic games, point games, sports games, exercise with equipment, balance exercises, children's folklore, rhythmic exercise. In addition, students should be in their studies and to familiarize themselves with the basics of some collective sports games: soccer, handball, volleyball and basketball. Students should also be familiar with elementary games in nature: elementary games in nature, movement and orientation in nature, the organization of competitions in summer and winter, day excursions, organization of summer (swimming, diving, boating, methodical procedures for Swimming , security conditions, rescuing a drowning man and first aid, etc.), organization vacation in the mountains, the organization vacation at the lake, summer on the river organizations, organizations vacation at sea, gaining the knowledge necessary to use indoor and outdoor pools, organizing winter (activities snow, elementary games in the snow, throwing snow, sledding, making snowmen, methodical procedures in training skiing, first aid in case of freezing), orientation and navigation in the mountains, navigate in fog and snowstorm, dressed in winter conditions and special requirements of children's safety.

CONCLUSION

In this paper we discuss the theoretical level of physical education as a subject in teacher education faculties in Serbia. Pointed to an without a doubt the importance of physical education in general, especially when it comes to preschool and early school age. That's because this is the most important period of psychological and physical development of children. The analysis showed that the study groups for teachers in pre-school institutions and teachers in the school are in place subjects in physical education methodology, and physical education. Both subjects are teaching subjects that are studied theoretical-epistemological and methodological aspects of physical education preschool and early school age. However, no content, which include practical physical exercise and physical activity of students. All of this can contribute to a number of students after graduation and kinesthetic motor remains insufficiently prepared for the effective implementation of educational activities of physical education in preschool and physical education in the elementary grades. As the intention of the authors that this works unless

there is a theoretical and practical sense and meaning, the paper points out some pedagogical implications related to physical exercise and physical activity of students. Their implementation would further burden the volume of the hours that the Bologna model studies is limited, but it would certainly contribute to a more efficient preparation of students for successful college teacher preparation, planning, organization, implementation, evaluation and verification of planned educational activities in kindergartens and physical education in the elementary grades.

References

1. Педагошки факултет у Јагодини (2008а). *Књига предмета за студијски програм васпитач у домовима*. Јагодина: Педагошки факултет у Јагодини Универзитета у Крагујевцу.
2. Педагошки факултет у Јагодини (2008б). *Књига предмета за студијски програм васпитач у предшколским установама*. Јагодина: Педагошки факултет у Јагодини Универзитета у Крагујевцу.
3. Педагошки факултет у Јагодини (2008ц). *Књига предмета за студијски програм учитељ*. Јагодина: Педагошки факултет у Јагодини Универзитета у Крагујевцу.
4. Педагошки факултет у Сомбору (2008а). *Студијски програм основних академских студија – Смер: библиотекар*. Сомбор: Педагошки факултет у Сомбору Универзитета у Новом Саду.
5. Педагошки факултет у Сомбору (2008б). *Студијски програм основних академских студија – Смер: васпитач*. Сомбор: Педагошки факултет у Сомбору Универзитета у Новом Саду.
6. Педагошки факултет у Сомбору (2008ц). *Студијски програм основних академских студија – Смер: дизајнер медија и образовања*. Сомбор: Педагошки факултет у Сомбору Универзитета у Новом Саду.
7. Педагошки факултет у Сомбору (2008д). *Студијски програм основних академских студија – Смер: учитељ*. Сомбор: Педагошки факултет у Сомбору Универзитета у Новом Саду.
8. Учитељски факултет на маџарском наставном језику у Суботици (2010а). *Студијски програм: дипломирани васпитач*. Суботица: Учитељски факултет у Суботици Универзитета у Новом Саду.
9. Учитељски факултет на маџарском наставном језику у Суботици (2010б). *Студијски програм: дипломирани учитељ*. Суботица: Учитељски факултет у Суботици Универзитета у Новом Саду.
10. Учитељски факултет у Београду (2008а). *Студијски програм за образовање васпитача*. Београд: Учитељски факултет Универзитета у Београду.
11. Учитељски факултет у Београду (2008б). *Студијски програм за образовање учитеља*. Београд: Учитељски факултет Универзитета у Београду.
12. Учитељски факултет у Врању (2008а). *Образовање васпитача – основне академске студије (спецификација предмета)*. Врање: Учитељски факултет у Врању Универзитета у Нишу.
13. Учитељски факултет у Врању (2008б). *Образовање учитеља – основне академске студије (спецификација предмета)*. Врање: Учитељски факултет у Врању Универзитета у Нишу.
14. Учитељски факултет у Призрену-Лепосавић (2008а). *Студијски програм основних академских студија: васпитач у предшколским установама*. Лепосавић: Учитељски факултет у Призрену-Лепосавић.

15. Учительски факултет у Призрену-Лепосавић (2008б). *Студијски програм основних академских студија: разредна настава*. Лепосавић: Учительски факултет у Призрену-Лепосавић.
16. Учительски факултет у Ужицу (2008а) *Студијски програм основних академских студија за стицање стручног назива васпитач*. Ужице: Учительски факултет у Ужицу Универзитета у Крагујевцу.
17. Учительски факултет у Ужицу (2008б) *Студијски програм основних академских студија за стицање стручног назива учитељ*. Ужице: Учительски факултет у Ужицу Универзитета у Крагујевцу.

Резюме на български език

Този случај се занимава с теоретични и епистемологически и методологически установеното физическо възпитание в началните класове, което не дава възможност на учениците да придобият съдържанието, които се счита за необходимо. Този труд е сравнителен анализ на представянето на физическото възпитание в учебния план на държавата в седем учителски колежи в Сърбия: Белград, Нови Сад, Сомбор, Суботица, Враня, Ягодина, Ужице и Призрен. Във връзка с това бяха дадени препоръки за изменение на субектите на учителите учебната програма в колежа в областта на спорта и физическото възпитание.

Ключови думи: физическо възпитание, спорт, образователни програми, методика на физическото образование, факултет по образованието.

КОРРЕЛЯЦИЯ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УРОКАМИ ЯЗЫКА И ЛИТЕРАТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

ЖИВОРАД МИЛЕНОВИЧ, РАИСА ЦВЕТКОВИЧ

Факультет теории и методики начального образования, г. Призрен, Государственный Университет, г. Приштина, Сербия

ZIVORAD MILENOVIC, RAISA CVETKOVIC. CORRELATIONS OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION WITH LESSONS LANGUAGE AND LITERATURE IN FIRST GRADE SCHOOLS

In this paper, we consider the correlation of teaching physical education with the teaching of language and literature in the early grades of secondary school. Teaching Physical Education in the Republic of Serbia in the early grades (first to fourth) is implemented for three hours a week. This is not a sufficient condition to effectively carry out its programs and promote proper psychophysical development of the child and his all-round improvement as the ultimate goal of education. As a result, it became necessary to increase the number of hours (for example, countries with a developed system of education), where the teaching of physical education in primary schools is carried out for five hours a week. The authors point to the other the opportunity to achieve the goals and objectives of physical education in the teaching of other subjects. It is possible to effectively achieve using modern didactic and methodological models, which have not previously been used in the teaching process. The possibility of correlation of physical training with other subjects in the elementary grades is practically represented by the example of processing a lesson on the theme: Lyrical song „Silly Song“ Federico Garcia Lorca in the teaching of literature in the 4th grade, using didactic and methodological model of innovative learning at different levels of complexity. Training the model will return to the design and consists of four stages, and the holding of the lesson involves its implementation, consisting of seven segments.

Keywords: teaching physical education, physical activity, the teaching of language and literature, the correlation of the learning, teaching and learning model methodological

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день в системе образования Республики Сербии разработаны и действуют различные программы и проекты, однако не хватает единой комплексной концепции, которая бы их объединила и подчинила достижению единой цели развития системы образования, направленной на достижение стратегических задач инновационного развития. В системе образования существует много различных подходов к выявлению сущности и структуры методов обучения, которые реализуются с использованием современных дидактических и методических принципов (ДМП). Определяющими компонентами метода обучения являются различные формы рационального обучения и стратегии функционального преподавания. Наиболее значимыми дидактическими и методологи-

ческими принципами являются принципы традиционного обучения и принципы инновационного обучения. ДМП инновационного обучения содержат: принципы инновационного индивидуализированного обучения, принципы инновационного интерактивного обучения и инновационные модели обучения.

ДМП инновационного обучения включают следующие элементы: принципы инновационного индивидуализированного обучения (инновационное индивидуальное обучение с использованием наглядных пособий с упражнениями развивающего характера, инновационное обучение различного уровня сложности, инновационные занятия учеников с заданиями разной степени сложности, составление индивидуальных программ инновационного характера в общей системе занятий, инновационное программированное обучение – разветвленная модель и инновационная ИКТ- программа). ДМП инновационного интерактивного обучения включают следующие элементы: инновационное интерактивное обучение различного уровня сложности, инновационные занятия учеников в группах различного уровня, инновационные групповые занятия учеников, инновационное тандемное обучение, инновационные занятия, содержащие решение развивающих тематических головоломок, занятия учеников в учебных мастерских, инновационное обучение, формирующее ответственность за выполняемое задание, инновационное интерактивное экзemplярное обучение, инновационное интерактивное проблемное обучение (как средство развития интеллектуальной сферы школьников). Инновационные модели обучения включают следующие элементы: инновационное эвристическое обучение, инновационное программирование – линейная модель обучения, инновационное экзemplярное обучение, инновационное проблемное обучение, инновационное Team Learning (обучение в команде), инновационное рецептивное и инновационное интегрированное обучение.

НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕПОДАВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ РЕСПУБЛИКИ СЕРБИИ

Понятие физическая культура в начальной школе имеет целый ряд синонимов: физическое воспитание, физическая культура и спорт, спортивная школа, спортивные секции, спорт в школе, школьный спорт, тренировка, физкультура, физические упражнения и многие другие. Родители младших школьников традиционно подходят к анализу терминологии, и чаще всего физическую культуру отождествляют с определенным видом спорта. К сожалению, некоторые учителя не понимают оздоровительного значения физической культуры и спорта, не уделяют должного внимания физическому воспитанию детей и причисляют уроки физической культуры к разряду второстепенных предметов, отдавая предпочтение препода-

ванию языка и литературы, математики и природоведения. Отмечаются факты проведения общеобразовательных предметов, которые по мнению преподавателей считаются более важными, вместо уроков физической культуры. В таких условиях спорт в школе превращается в игру и не является важным инструментом для оптимизации физического и умственного развития и всестороннего совершенствования психофизиологических качеств детей младшего школьного возраста. Поэтому уроку физической культуры, как главному уроку здоровья, принадлежит большая роль в укреплении здоровья, развитии физических способностей и двигательных навыков школьников.

В Республике Сербии физическая культура как учебный предмет имеет богатую историю и давние традиции. В начальных классах (с первого по четвертый класс) на преподавание физической культуры отводится 3 часа в неделю. Но, независимо от попыток модернизировать урок физической культуры увеличив количество учебных часов, цели урока, его структура, содержание и способы реализации не сопровождаются методически рациональными изменениями, вытекающими из современного образа жизни. Последние исследования акцентируют внимание на интегративных показателях индивидуума и показывают, что физическое воспитание в школе недостаточно улучшает антропометрические показатели физического развития, неудовлетворительно стимулирует двигательные познавательные ситуации и позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме (Bosco, 2013; Spittle et. al., 2012). Наиболее распространенными причинами являются: низкая интенсивность физических упражнений, завышенный объем физических нагрузок и недостаточное количество учебных часов, отводимых на физическую культуру. Чаще возникает необходимость ввести спортивные тренировки, которые являются важным компонентом в создании баланса между хронологическим возрастом и морфологической и функциональной зрелостью двигательного аппарата школьника, и возможностью построения индивидуализированных образовательных траекторий, которые, в связи с характером определенного вида спорта, противоречат тенденциям современной школы.

Физическую культуру в начальной школе в основном преподают учителя начальных классов. В некоторых школах преподавание физической культуры до 2010/11 учебного года проводилось учителями физического воспитания. В целях рационализации обучения Приказом Министерства образования и науки учителям-предметникам было запрещено преподавание физической культуры в начальных классах. Чаще всего это объясняется тем, что дипломированные учителя начальных классов обладают необходимым объемом теоретических знаний и практических умений для обеспечения условий успешного проведения уроков физического воспитания. (Overdorf & Кокер, 2013; Ross, 2013).

Существует мнение, что учителя начальных классов не в состоянии выполнять требования программы физического воспитания и спорта и их деятельность в этой сфере весьма малоэффективна. Основная причина содержится во внезапной смене педагогических ориентировок: от предметной отчужденности учителя-предметника – к успешной реализации комплекса задач физического воспитания, в рамках которого педагог должен обладать базовыми компетенциями и активизирующей мотивацией к физкультурно-педагогической деятельности. (Bryan et. al., 2013; Macphail et. al., 2013). Следует отметить тот факт, что физические и технические регламенты затрудняют выполнение комплекса задач, так как программа реализуется при наличии complete set оборудования (материально- спортивной базы) и профессионально – прикладной физической подготовки учителя, обеспечивающей активную адаптацию к деятельности данного типа. (Lamb et. al., 2013; Hunuk et. al., 2013). Для решения данной проблемы ни один из описанных выше подходов не является удовлетворительным. Сложившаяся ситуация не позволяет оптимизировать процесс физического воспитания в школах и осуществлять необходимый контроль мотивационно-целевых приоритетов учащихся в процессе занятий физической культурой.

В целях совершенствования преподавания физической культуры в начальных классах и эффективной реализации содержания образования по физической культуре, необходимо увеличить объем недельных занятий до 4-х часов. Ссылаясь на положительный опыт стран с развитой системой образования (Швеция, Норвегия, Финляндия и др.), чья программа по физическому воспитанию содержит не менее пяти часов в неделю (Jaakkola et. al., 2013), в данной статье указывается на необходимость проведения уроков физического воспитания в школах Сербии не менее четырех-пяти раз в неделю. Таким образом, в реорганизации и модернизации системы физического воспитания необходимо сделать акцент на достижение качественного уровня физической подготовленности учащихся посредством четырех или пяти уроков физкультуры в неделю.

Назревшая потребность в увеличении объема недельных занятий по физкультуре находится в прямой причинной связи с сенситивностью всего возрастного диапазона в контексте центральных структур двигательного анализатора ученика, так как его морфологическое дозревание осуществляется в возрасте от 7 до 11 лет (развитие гибкости, ловкости, скорости, координации движения), что совпадает с периодом младшего школьного возраста (Живанович и Вукмирович, 2010). Все рассмотренное выше соотносится с необходимостью формирования профессиональных компетенций учителя, обеспечивающих возможность работать в области физической культуры и спорта и осуществлять мониторинг за развитием психомоторных параметров ученика. На основе континуального монито-

ринга за состоянием центральных структур двигательного анализатора и проведенного анализа результатов тестирования, необходимо разработать рекомендации для родителей о вовлечении учащихся в разнообразные виды физкультурно-спортивной деятельности и другие (коррекционные) физические активности.

По-существу, контроль за процессом физического воспитания и спортивной деятельности у детей младшего школьного возраста показал, что урок физкультуры нуждается в скорейших корректировках и кардинальных изменениях. Не придается должного значения тестированию младших школьников, не реализуется мониторинг за изменениями уровня развития морфо-функциональных свойств организма и двигательных способностей учащихся начальной школы. Образ жизни и питание и прежде всего, снижение двигательной активности на фоне учебных перегрузок школьников, привело к критическим изменениям, которые не идентифицируются в установленном порядке. Исходя из этого, насущность разработать инновационные стратегии в сфере физического воспитания продиктована принципиальными изменениями в обществе, изменениями в поведении современных детей и прогресса в области спортивной технологии.

Например, Eurofit-ом был проведен ряд исследований (Eurofit Testing physical fitness), которые подтвердили, что современные дети по сравнению с детьми, которые прошли тестирование в 1999 году, в среднем выше на 3% (мальчики) и на 2,5% (девочки). Рост сопровождается и повсеместное увеличение избыточной массы тела (частота ожирения) у детей младшего школьного возраста: на 7,3% у мальчиков и на 5,6% у девочек. (Живанович и Вукмирович, 2010). Несомненно, одной из причин увеличения избыточного веса у детей младшего школьного возраста является снижение физической активности в связи со все более неподвижным характером многих видов учебной деятельности. Нас не удивили результаты двигательных и функциональных тестов показавших, что в среднем дети младшего школьного возраста в физическом развитии отстают от школьников стран Европейского Союза.

Комплексная программа физического воспитания *детей школьного возраста* в школах Сербии на уроки физического воспитания выделяет три часа в неделю, что на фоне современной интенсификации образовательного процесса является незначительным. Ситуация, сложившаяся в системе физкультурно-оздоровительной работы, не позволяет успешно осваивать программный материал теоретических учебных дисциплин и отрицательно влияет на психофизиологическое развитие детей младшего школьного возраста. Необходимо критически осмыслить многие теоретические и практические положения в области физического воспитания. Анализ школьных образовательных программ показал, что некоторые темы урока физического воспитания по своему содержанию достаточно

тесно соприкасаются с темами из других предметов. Перед учителями открываются возможности повысить умственную и физическую работоспособность учащихся путем корреляции содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов систематического характера: определенные темы урока физического воспитания по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами других предметов. Прежде всего, это относится к современным подходам к системе традиционных средств и методов обучения, которые все в меньшей степени реализуются традиционным планированием урока, состоящего из введения, основной и заключительной части. В школах все чаще используются инновационные, дидактические и методические принципы.

Использование данных принципов позволяет целенаправленно спланировать урок по методу перевернутого урока (*flipped classroom*), содержащего идентификацию желаемых результатов, определение приемлемого доказательства того, что результаты обучения достигнуты, планирование учебного опыта и обучения и обеспечение материально-технической базы обучения. Преподавание осуществляется в несколько этапов с графиком временной динамики, который имеет чисто формальный характер и его обычно не придерживаются (Миленович, 2010а, б и в и 2012). Каждый последующий этап может осуществиться только после реализации предыдущего. В этом исследовании мы показали возможность корреляции физического воспитания с преподаванием родного языка и чтения в четвертом классе начальной школы. Взаимосвязь продемонстрирована на примере обработки новой темы урока чтения, а физическая активность является вспомогательным средством для более эффективной реализации элементов урока и приобретения базовых знаний учеников, значимых для них и за пределами классной комнаты.

МИКРОСТРУКТУРА ПЛАНА УЧЕБНОЙ ЕДИНИЦЫ ПО ЕТОДУ ПЕРЕВЕРНУТОГО УРОКА – FLIPPED CLASSROOM

В данном разделе представлены практические рекомендации по реализации модели инновационного обучения различных уровней сложности. При всем разнообразии принципов инновационных моделей инклюзивного образования, в процессе обработки лирики нельзя игнорировать методы традиционного анализа лирического произведения (Ристич, 2006). Микроструктура учебной единицы по модели инновационного обучения представлена на примере урока анализа лирического произведения Глупая песня Фредерико Гарсия Лорки (Тодоров и др., 2008: 96). В процессе обработки произведения Глупая песня Фредерико Гарсия Лорки выделяют четыре основные стадии (этапа).

На первом этапе чрезвычайно важна конкретизация целей и идентификация (обсуждение) желаемых результатов. Учитываются готовность уче-

ников к переживаниям, к ощущениям, к переобразованию ощущений в эмоции, к восприятию эмоциональной окраски и способов ее передачи автором произведения. Первый этап анализа Глупой песни по методу перевернутого урока подразумевает готовность учащихся к самостоятельной интерпретации лирического стихотворения. Кроме этого, необходимо актуализировать элементы ранее изученного содержания, чтобы облегчить изучение нового материала. Ранее приобретенные знания должны быть конкретными и стабильными и переплетаться с новыми познаниями для активного участия в учебном процессе.

Второй этап подразумевает сравнение достигнутого с ожидаемыми результатами и фиксация обоснованных доказательств того, что ожидаемые результаты достигнуты. Подразумевает личностное восприятие произведения, его истолкование и рассуждение о том, чем такое понимание вызвано; что ученика поразило и затронуло в стихотворной строке. Кроме того, учащиеся могут привести свои примеры лирических стихотворений.

Третий этап анализа Глупой песни по методу 'перевернутого урока' подразумевает планирование активного и эффективного обучения и продуктивной инструкции. Этот этап содержит коммуникацию учителя с учащимися, игры с физической активностью детей разного уровня сложности, личностное восприятие смысловых оттенков слов и выражений, описывающих мотивы и ощущения, мелодичность произведения, упражнения различного уровня сложности, и предоставление обратной информации о приобретенных знаниях.

Обеспечение материально-технической базы урока в качестве четвертого этапа анализа лирической песни подразумевает предоставление дидактических материалов-наглядных средств. В процессе обработки лирического произведения Глупая песня Фредерико Гарсия Лорки используется его портрет, тематические рисунки, плакаты, CD Мать, компьютер и интерактивная доска для аудио-и видео-презентации.

В соответствии с планом микроструктуры, обработка лирического стихотворения Фредерико Гарсия Лорки осуществляется за семь шагов.

Первый этап включает в себя игры различных уровней сложности и длится пять минут. На первом этапе обработки лирического произведения с использованием моделей инновационного обучения различного уровня сложности, выполняется первичная проверка понимания и психологическая подготовка учащихся к анализу лирического стихотворения.

Учитель задает первый вопрос: как вы думаете, что значит 'стихотворение о любви'?

Отвечает первый ученик: обозначает стихотворение, в котором автор использует самые нежные слова о любви, показывающие личное чувство поэта, мир его эмоций, мыслей и размышлений, изображающее духовную жизнь человека.

Учитель задает второй вопрос: о чем мы воспеваем в стихотворениях о любви?

Отвечает второй ученик: в стихотворениях о любви мы воспеваем любовь, чувства и природу.

Учитель задает третий вопрос: что обозначает слово глупо?

Отвечает третий ученик: глупо – значит ограничено, бестолково, ненормально, необычно, странно, неестественно, противоестественно.

Учитель задает четвертый вопрос: о ком говорят, что он – глупец?

Отвечает четвертый ученик: глупец говорят о человеку, который обладает слабым умом, не способен к сложным рассуждениям-безрассуден, простофиля.

Учитель задает пятый вопрос: как ведут себя глупые люди?

Отвечает пятый ученик: глупые люди ведут себя необычно с точки зрения обычного поведения.

После первого этапа следует второй этап, который длится одну минуту. Учитель объявляет тему урока и сообщает учащимся цель предстоящей работы с последующей записью на доске и в тетрадях: Лирическое стихотворение „Глупая песня“ – Фредерика Гарсия Лорки. Третий этап длится пять минут.

Учитель спрашивает учащихся: Можно ли по названию стихотворения определить наличие поэтического смысла? Если стихотворение называется Глупая песня, как вы думаете, о чем оно?

Отвечает шестой ученик: стихотворение говорит о ком-то, кто ведет себя странно, необычно и глупо.

После ответов учитель приглашает детей прослушать стихотворение. Во время выразительного чтения, дети просматривают короткометражный фильм о материнской любви. Закончив читать стихотворение, учитель спрашивает учащихся, кто из них хочет прочитать стихотворение вслух. Желательно, чтобы учитель выбрал пару – одного ученика и одну ученицу. До начала чтения стихотворения, учитель дает указание: читайте наизменично и попробуйте прочитать стихотворение выразительно. Ученица читает слова матери, а ученик слова, который произносит мальчик. Дети-актеры выполняют соответствующие действия, меняясь ролями. Во время чтения звучит музыка песни Мама. Одновременно с этим ученики не занимают места за партами, а стоят посередине класса и выполняют движения различной интенсивности с элементами театральной игры. После прочтения стихотворения учитель объявляет минуту отдыха.

Далее учитель спрашивает у детей, что они знают о поэте Фредерико Гарсии Лорке.

Отвечает первый ученик: Федерико Гарсия Лорка зарубежный поэт.

Отвечает второй ученик: Федерико Гарсия Лорка испанский поэт.

Отвечает третий ученик: Федерико Гарсия Лорка является любителем музыки и кино.

Отвечает четвертый ученик: Федерико Гарсия Лорка писал прекрасные стихи.

После этого учитель хвалит учеников за правильные ответы и говорит что лирическое стихотворение Глупая песня – Фредерика Гарсия Лорки самое очевидное доказательство сказанному.

Учитель задает пятый вопрос: к какому роду литературного произведения принадлежит это произведение?

Отвечает пятый ученик: это стихотворение о любви.

Учитель задает шестой вопрос: почему вы сделали такой вывод?

Отвечает шестой ученик: потому что стихотворение о взаимной любви матери и ребенка.

Учитель задает седьмой вопрос: кто главные герои этого стихотворения?

Отвечает седьмой ученик: главные герои произведения – мать и ее сын.

Учитель задает восьмой вопрос: о чем они разговаривают?

Отвечает восьмой ученик: они разговаривают о бестолковых желаниях ее сына.

Учитель задает девятый вопрос: как вы думаете, сколько лет мальчику?

Отвечает девятый ученик: мальчик еще маленький.

Учитель задает десятый вопрос: почему вы сделали такой вывод?

Отвечает десятый ученик: потому что мальчик хочет побыть в материнском лоне, в материнских объятиях.

Учитель задает одиннадцатый вопрос: какое желание есть у мальчика?

Отвечает одиннадцатый ученик: мальчик хочет быть ожерельем на шее у матери.

Учитель задает двенадцатый вопрос: почему мальчик это хочет?

Отвечает двенадцатый ученик: мальчик хочет всегда быть со своей матерью.

Учитель задает тринадцатый вопрос: как мать реагирует на его желания?

Отвечает тринадцатый ученик: мать чутко реагирует на его желания, ласково разговаривает с ребенком

Учитель задает четырнадцатый вопрос: что она хочет этим сказать?

Отвечает четырнадцатый ученик: мама так выражает любовь к своему ребенку.

Учитель задает пятнадцатый вопрос: назовите, какие еще качества имеет образ матери?

Отвечает пятнадцатый ученик: мама чувствительная, всепрощающая, всегда любящая, нежная, ласковая.

Учитель задает шестнадцатый вопрос: какое желание мальчика она принимает?

Отвечает шестнадцатый ученик: она принимает его желание стать золотым ожерельем.

Учитель задает семнадцатый вопрос: как мама исполняет желание сына стать ожерельем на ее шее?

Отвечает семнадцатый ученик: мать исполняет желание мальчика позволяя ему обнять ее.

Учитель задает восемнадцатый вопрос: какие стихи в этом стихотворении?

Отвечает восемнадцатый ученик: стихи в этом стихотворении короткие.

Учитель задает девятнадцатый вопрос: какой знак препинания чаще всего используется в стихотворении?

Отвечает девятнадцатый ученик: в стихотворении чаще всего используется восклицательный знак.

Учитель задает двадцатый вопрос: что поэт пытался показать, используя восклицательный знак?

Отвечает двадцатый ученик: чтобы читатель испытал больше эмоций (радость, чувство защищенности, благополучия)

Учитель задает двадцать первый вопрос: какова главная идея этого стихотворения?

Отвечает двадцать первый ученик: идея стихотворения в том, что для родителей их дети – самые лучшие, красивые, умные и талантливые, они любят их и гордятся ими, дети – самое главное украшение в жизни родителей.

Продолжительность четвертого этапа – три минуты. Включает индивидуальную деятельность учеников. Учитель дает задание учащимся перечитать песню и понять логику развития авторского чувства и разгадать авторскую идею. В это же время учитель дает им инструкцию читать стихотворение, двигаясь по кругу в классе, так как движения помогают улучшить циркуляцию крови и в короткий срок обновит клетки мозга за счет активного поступления кислорода, поэтому запоминание будет эффективнее.

Пятый этап в обработке лирического стихотворения Глупая песня Фредерико Гарсия Лорки с использованием модели инновационного обучения различного уровня сложности длится 20 минут. Представлет собой интерактивную групповую деятельность. Формируются три группы. Первая группа состоит из учеников, которые имеют по сербскому языку оценку очень плохо или плохо. Вторая группа состоит из учеников, которые по сербскому языку имеют оценку посредственно. Третья группа состоит из учеников, которые по сербскому языку имеют оценки хорошо, очень

хорошо и отлично. Каждая группа учеников придумала себе название в зависимости от полученной задачи, также выбирается лидер группы, который является лучшим учеником из этой группы. Учитель дает каждой группе конкретные задачи, которые дифференцированы и примерены предыдущим знаниям учащихся.

Задание первой группе: определите слова в стихотворении, указывающие на желания мальчика и найдите ответы матери, выраженные через диалог.

Задание второй группе: от слова золото образуйте новые слова – части речи (существительные, собственные существительные, глаголы, прилагательные и т. д.).

Наиболее сложное задание имеют ученики из третьей группы.

1) К какому роду художественных произведений принадлежит Глупая песня Фредерико Гарсия Лорки?

2) Почему это лирическое стихотворение (о любви) и на основе чего вы сделали такой вывод?

3) Определите понятие литературоведческого термина стих.

4) Определите понятие литературоведческого термина строфа?

5) Кроме строфы, что еще содержит данное произведение?

6) Необходимо, чтобы выполняя поставленное задание, ученики третьей группы постепенно приближались к стиховым формам ритм, рифма и рефрен.

7) Выполняя задание, учащиеся третьей группы должны определить понятие литературоведческого термина ритм?

8) Определите понятие литературоведческого термина рефрен?

9) Определите понятие литературоведческого термина рифма?

10) Что в произведении можно повторять?

Одновременно с этим учитель контролирует деятельность каждой группы, вносит предложения и замечания и непосредственно с членами группы решает задания.

Ученики поделены на группы и находятся в трех углах классной комнаты. Задания решают или сидя за партами, расставленными по кругу или передвигаясь по классу. Очевидно, что деятельность в процессе обучения постоянно сопровождается физической активностью, которая значительно влияет не только на физическое развитие учеников, но и на улучшение продуктивности творческого мышления, при этом знания прочно закрепляются в памяти.

Шестой этап представляет собой групповую презентацию и длится шесть минут. Лидер каждой группы отчитывается по выполненным заданиям, а другие ученики внимательно слушают и при необходимости дополняют. После презентации оценивается деятельность каждой группы и ее членов поединчно. Учитель высоко оценивает активную и продуктивную деятельность и заинтересованность учеников.

Длительность седьмого этапа – десять минут. Параллельно с лингвистическими играми этот этап приводит к заключительной части урока. На данном этапе все учащиеся выходят на середину класса и выполняют определенные ролевые движения. Первый ученик пишет на карточке слово, которое *означает любовь*. Карточка передается другому ученику, который письменно обоснует, почему данное слово *выражает любовь*.

Когда все члены группы выполняют данное задание, игра повторяется. На новом этапе игры первый ученик записывает на карточке, к какому роду художественных произведений принадлежит Глупая песня Фредерико Гарсия Лорки. После этого передает карточку другому ученику, который объясняет, почему Глупая песня – лирическое стихотворение (о любви) и на основе чего сделан такой вывод. Ученики из других групп определяют в стихотворении рифму, строфу и рефрен. Они заполняют карточку и передают ее для дальнейшего заполнения другими учениками, которые записывают определение литературоведческих терминов рифма, строфа и рефрен. Учитель выполняет контроль над деятельностью учеников, проверяет правильность заполнения карточек, координирует работу и оказывает помощь в поиске ответов. В конце игры определяются самые успешные ученики.

В заключительной части урока, учитель задает ученикам домашнее задание:

- 1) Каждая пара должна выучить стихотворение наизусть в соответствии с ролями: ученицы исполняют роль матери, а ученики роль – мальчика сына.
- 2) По аналогии на Глупую песню Фредерико Гарсия Лорки каждый ученик должен написать свое стихотворение.

Согласно результатам, наиболее эффективно эти задачи реализуются в процессе третьего и седьмого этапа. Обработка этого лирического произведения продемонстрировала взаимозависимость (корреляцию) урока сербского языка и литературы с уроками музыки и физического воспитания.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В этой статье говорится о наиболее распространенных проблемах, возникающих в процессе реализации урока физического воспитания. В начале статьи указывалось на недостаточное количество учебных часов физического воспитания в Республике Сербии. В начальных классах (с первого по четвертый класс) на физкультуру отводится три часа в неделю. Тем не менее, темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами физической культуры. В статье представлена взаимосвязь урока языка и литературы и физической культуры. Опыт апробирован на практическом примере обработки лири-

ческого стихотворения Глупая песня Фредерико Гарсия Лорки на уроке сербского языка и литературы в четвертом классе общеобразовательной школы. В организационной структуре данной единицы учебного процесса значительная часть приходится на умеренную физическую активность учеников, которая существенна не только для умственного и физического развития, но является и эффективным средством обучения, развития памяти и мышления учеников младшего школьного возраста. Кроме этого, урок разработан с использованием современных дидактических и методических принципов обучения, которые значительно отличаются от традиционного метода обучения. В связи с этим в статье приказана реализация модели инновационного обучения различных уровней сложности по методу перевернутого урока. В обработке произведения Глупая песня Фредерико Гарсия Лорки выделяют семь основных этапов. Обработка этого лирического произведения продемонстрировала взаимозависимость (корреляцию) урока сербского языка и литературы с уроками музыки, изобразительного искусства и физического воспитания.

Литература

1. Bosco, A. (2013). Physical Education and Fostering Relationships. *International Journal of Children's Spirituality*, 18(1), 92-102.
2. Bryan, Ch., Sims, S., Hester, D., Dunaway, D. (2013). Fifteen Years after the Surgeon General's Report: Challenges, Changes and Future Directions in Physical Education. *Quest*, 65(2), 139-150.
3. Живановић, И., Вукмировић, М. (2010). *Тестирање и компјутерска анализа функционалног, моторичког и антропометријског статуса ученика – СРБИЈАФИТ*. Београд: Републички завод за спорт.
4. Jaakkola, T., Washington, T., Yli-Piipari, S. (2013). The Association between Motivation in School Physical Education and Self-Reported Activity during Finnish Junior High School: A Self-Determination Theory Approach. *European Physical Education Review*, 19(1), 127-141.
5. Lamb, P., Lane, K., Aldous, D. (2013). Enhancing the Spaces of Reflection: A Buddy Peer-Review Process within Physical Education Initial Teacher Education. *European Physical Education Review*, 19(1), 21-38.
6. Macphail, A., Tannehill, D., Karp, G. (2013). Preparing Physical Education through Constructivist Pedagogical Practices, *Teaching and Teacher Education: An International Journal of Research and Studies*, 33(1), 100-112.
7. Миленовић, Ж. (2012). *Планирање у обрнутом дизајну по моделима инклузивне наставе*. У: В. Милисављевић (ур.) (2012). Научна монографија са међународног научног скупа *Наука и идентитет*, одржаног на Палама, 21-22.05.2012. године, (439-448). Пале: Филозофски факултет на Палама Универзитета у Источном Сарајеву.
8. Миленовић, Ж. (2010а). Инклузивна настава различитих нивоа сложености у настави књижевности у млађим разредима основне школе. *Методичка пракса*, 10(2), 233-246.
9. Миленовић, Ж. (2010б). Инклузивна тандемска настава у обрнутом дизајну у настави српског језика и књижевности у млађим разредима основне школе. *Методичка пракса*, 10(3), 435-444.

10. Миленовић, Ж. (2010в). Модел интерактивне инклузивне наставе у настави књижевности у 4. разреду основне школе. *Методичка пракса*, 10(4), 601–612.
11. Overdorf, V., Coker, Ch. (2013). Efficacy of Movement Analysis and Intervention Skills. *Physical Educator*, 70(2), 195-205.
12. Ристић, Б. (2006). *Рецензија књижевности за децу*. Краљево: Lobrocompay.
13. Ross, S. (2013). Pre-K Physical Education: Universal Initiatives and Teacher Preparation Recommendations. *Quest*, 65(1), 1–13.
14. Spittle, M., Petering, F., Kremer, P., Spittle, Sh. (2012). Stereotypes and Self-Perceptions of Physical Education pre-Service Teachers. *Australian Journal of Teachers Education*, 37(1), 19-42.
15. Тодоров, Н., Цветковић, С., Плавшић, М. (2008). *Читанка за 4. разред основне школе*. Београд: Едука.
16. Hunuk, D., Ince, M., Levent, T. (2013). Developing Teachers' Health-Related Fitness Knowledge through a Community of Practice: Impact on Student Learning. *European Physical Education Review*, 19(1), 3-20.

Резюме на български език

В тази статия ние разглеждаме взаимозависимостта между урока по физическо възпитание с този по език и литература в ранните класове на средното училище. В Република Србија обучението по физическо възпитание в началните класове (1–4) може да се реализира в рамките на три часа седмично. Това не е достатъчно условие, за да се изпълни ефективно програмата и да се насърчава правилното психо развитие на детето и неговото всестранно подобрене като крайната цел на образованието. В резултат на това се наложи да се увеличи броят на часовете (например, страните с развита система на образование), където преподаването физическо възпитание в началното училище е в рамките на пет часа седмично. Авторите посочват и друга възможност за постигане на целите и задачите на физическото възпитание в обучението по други предмети. Те могат да се постигнат чрез използване на съвременни модели на преподаване и обучение, които не са били използвани в учебния процес досега. Взаимозависимостта на физическото възпитание с другите предмети от учебния план на началното училище е почти представен като пример за обработване на урок на тема: Лирична песен „Silly Song“ Федерико Гарсия Лорка в обучението по литература в 4-ти клас, като се използва дидактически и методически модели на иновативно обучение на различни нива на сложност. Образованието по този модел е планирано по метода на обрнат „урок“ и се състои от четири етапа, и провеждането на урока включва прилагането му, състояща се от седем сегмента

Ключови думи: Обучението по физическо възпитание, физическата активност, преподаването на езика и литературата, съответствието на обучение, преподаване и изучаване на модела.

СПОРТНО-АНИМАТОРСКИТЕ ДЕЙНОСТИ В УЧИЛИЩНАТА ЗАНИМАЛНЯ

ДАНИЕЛА МИЛОВИДОВА

42 ОУ "Хаджи Димитър"

DANIELA MILOVIDOVA. SPORTS AND ANIMATION ACTIVITIES AT SCHOOL-STUDY-ROOM

The article presented in extracurricular activities at school-study-room. Sport and languages are the most popular in primary school. Except self-training for school children playing different games- quiet, moving or sports animation. In the survey parents identified the following activities- movies, sports activities / training and computer games. The article suggested different animation activities to improve youth work at school-study-room.

Keywords: survey, school-study-room, sport, animation, games

Спорт, кръжок по рисуване, танци, уроци по английски език, плуване, занимания по математика – това са само една част от възможностите пред родителите за свободното време на техните деца. Може ли всичко това заедно? Къде е границата между удоволствието от свободното време и необходимостта да трупаш различни знания, които да ти помогнат в развитието. Тук възниква въпросът кой избира – ученикът или родителят му? И дали всичко е въпрос на пари или на достатъчно свободно време.

Извънкласните занимания стават толкова важни, колкото и задължителните в училище. Родителите се надпреварват в амбициите си да осигурят максимални условия за децата си, а училището се опитва да догонва техните стремежи. Спортът и изкуствата трябва да са номер едно в начална училищна възраст. Школите по танци, балет, ски училищата, плуването или залите за бойни спортове са най-подходящото място за физическото развитие на малките. Там те се учат на ред и дисциплина, да общуват и на още много полезни навици. В тази възраст настъпват изменения във всички органи и системи, като най-вече укрепва скелетно-мускулната система и сърдечносъдовата дейност относително се стабилизира. Уплътняването на скелета не е напълно завършено. Затова костната система е гъвкава и подвижна. Поради тази причина, това позволява заниманията с различни видове спорт при строго контролиране на количеството и продължителността на натоварването. Физическите натоварвания увеличават честотата на сърцебиене, което укрепва сърдечния мускул и кръвоснабдява по-добре главния мозък – важно условие за подобряване работоспособността на съвременното пренатоварено дете [1].

Спортът е особено подходящ за хиперактивни деца или имащи склонност към агресия деца. Това е един от най-добрите начини да изразходват енергия, но и да се научат да владеят емоциите си под ръководството на треньор. Винаги трябва да има достатъчно време между задължителните часове и тези за допълнителни занимания. Детето трябва да се научи, че има свободно време да прави каквото му харесва, както и време да общува с родителите си. Нито един възрастен не би издържал на 12-часов работен ден с непрекъснати задачи. Колкото повече е натоварена задължителната учебна програма на учениците, толкова повече трябва да имат време за спорт или занимания с някакво хоби. По този начин децата не само си почиват, но и вниманието им се задържа по-лесно, смятат специалистите. А всяко допълнително занимание е стъпка към развитието им, добавят психолозите.

В сегашната ситуация изглежда, че предлагането на такъв тип помощ за развитие на детската индивидуалност изпреварва търсенето. В училищната занималня основната задача е децата да напишат своите домашни и чрез допълнителни задачи от възпитателите да развият способностите си. За родителите е полезно училището да изпраща писмена информация как да помагат на децата си вкъщи. Все пак трябва да се има предвид, че ниската степен на грамотност сред значителна част от населението стои в основата и на невъзможността на възрастните членове на семействата реално да помагат в подготовката на домашните задачи на децата – от домакинствата са малко членовете, способни да помагат на учениците с подготовката им за училище вкъщи. Това на практика означава, че значителен брой учащи не могат да разчитат на друг тип качествена подкрепа за подготовка на домашните си, освен на педагозите в занималните след училище.

През май 2013 г. се проведе анкетно проучване сред 184 родители, чиито деца посещават занималня в 1, 2 и 3 клас. Родителите попълниха кратка анкета, с цел подобряване качеството на възпитателната работа в занималнята относно дейностите по интереси, между часовете 15.30 ч. и 17.30 ч. Попълването е анонимно и е със знака „х“. Очакванията на анкетиращия се оправдават, поради дълго наблюдение през учебната година. Първият въпрос в анкетата е свързан със спорта, но резултатите показаха друго класиране на родителските желания.

На първо място от дейностите по интереси между часовете 15.30 и 17.30, 151 родители смятат, че гледането на развлекателни и научно-популярни филми в специализирана зала, ще допринесе за развитието на детето. Това се дължи на факта, че за тази дейност не се изискват финансови средства – дори вкъщи повечето родители оставят децата си пред телевизора, за да не ги занимават. Разликата в отговорите на родителите за предпочитанията им между филмите и спорта не е голяма.

За съжаление все още липсва схващането, че едно дете трябва повече да се „активизира“, отколкото да се „технологизира“. Затова на второ място сред предпочитанията на родителите е спортът – 137 родители са съгласни за повече спортни занимания в следобедните часове в училище срещу минимално заплащане, като един вид спортна академия. В трудни финансови времена не всеки родител би могъл да отдели от заплатата си за тренировките на детето. Ако се провеждат безплатни тренировки по различни спортове, то тогава желанието на родителите е спортът да е на първо място сред дейностите в занималнята. По принцип, всеки един спорт е свързан със финансово обезпечаване.

Третото предпочитание на родителите е отново свързано с технологиите – 124 родители са съгласни, че компютърните игри с образователна цел в следобедните часове спомагат за интелектуалното развитие на детето. За тази цел са разработени специализирани сайтове за деца, където безопасният интернет е гарантиран. В домашна обстановка детето невинаги попада на обезопасени интернет игри. Изпълнението на тази дейност също е свързано с парични средства. Закупуването на образователните компютърни игри изисква време за доставка и инсталиране. Родителите са наясно, че закупуването на специализирани игри не е евтино и затова е разбираемо тяхното желание.

Общуването родител-дете е важна тема и затова в анкетата бяха представени няколко варианта за създаване на групи по интереси в училищната занималня. Според родителите, чиито деца целодневно посещават училище, са съгласни да се сформират такива групи по интереси. Аранжирането на техните предпочитания е, както следва: на първо място те поставят темата „Как да се държим в обществото“; на второ място е темата за здравословното хранене и на трето място са музикалните занятия. От получените резултати следва, че мисленето на родителите е по посока на модерното икономическо развитие на обществото. Ако познаваш етикета на общуване, храниш се здравословно и се забавляваш с музика, то това е новият облик на съвременния българин.

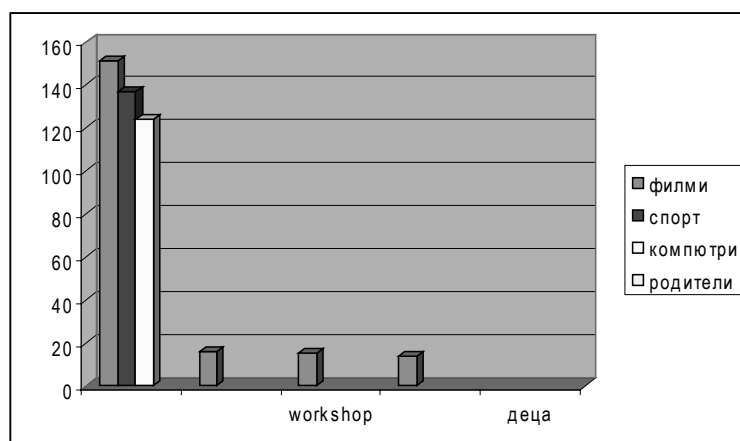
По принцип анкетата е насочена към родителите на децата от занималнята от (1, 2 и 3 клас), но за нас е важно и мнението на 16 четвъртокласника от съответната занималня. Тези ученици посещават полуинтернатната група от две години, но въпреки това имат вече изградена представа за занималня. На първо място децата искат да спортуват, на второ място да рисуват и моделират и накрая на трето място да гледат филми и да играят на компютъра. Те също искат да работят заедно с родителите в т. нар. „workshop“. При тях аранжирането на групите по интереси е в следния ред:

1. Здравословно хранене;
2. Керамика и пластика;

3. Музикални занятия,

и как да се държим в обществото. От анкетиранияте има и ученици от ромски произход, както и при родителите.

От казаното дотук, можем да представим за училищната занималня следните дейности, които ще се осъществяват през следващата учебна година (2013/2014) – гледане на филми с образователна цел, различни спортни дейности и разиграване на специализирани компютърни игри. Темите в групите по интереси са свързани с обществения етикет, здравословното хранене и музикалната култура. В следващата графика нагледно се представят резултатите от проучването. За подобряване работата в училищната занималня е необходимо да се вземат предвид и някои фактори като брой деца, сложност на учебния материал и различните дейности по интереси (Фиг.1)



Фигура 1. Сравнение между отговорите на родители и деца от анкетното проучване за дейностите по интереси в училищната занималня

В дейностите по интереси се включва т. нар. „игрова дейност“, което на практика означава, че има различни видове игри в определени дни. По обяд винаги децата играят на тихи игри, като „Не се сърди човече“, „Домино“, „Дама“, шах и т.н. В по-късен етап се играят и подвижни игри, като напр. „Топка на съседа“ и други.

При подвижните игри се използват разнообразни движения с естествено-приложен характер, а именно: ходене, бягане, скачане, лазане, преодоляване на препятствия и др. Характерно за игрите е тяхната достъпност за всички възрасти и комплексното физиологично въздействие, което те оказват. Също така, се развиват и двигателни качества, като бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост. По принцип игрите допринасят за развитието на моториката и координацията на движенията.

Състезателният характер и изменчивостта на игровата обстановка изискват бърза и точна преценка на ситуацията [1].

В тази насока е педагогическият процес, организиран чрез игрите. Той е свързан с възпитателни, образователни и оздравителни задачи. В начална училищна възраст игрите са винаги в помощ на педагогическите цели. Съзнателното подчиняване на правилата на играта и тяхното спазване прави децата дисциплинирани, с чувство на отговорност, справедливост и дълг. Така се развива и морално-ценностната им система. Детската енергия се насочва в правилната посока – състезанието, играта на спортния терен, за постигане на победа за себе си и за отбора [1].

Игрите са част от анимацията. В понятието „анимация“ се влага различно съдържание – може да се разглежда като цирков спектакъл, уреждан в туристическите комплекси; забавна вечер с туристите в хотел или ресторант; весела игра или викторина по време на екскурзия или мероприятие и най-вече спортно състезание на плажа или на пистата. Анимацията може да бъде в различни направления, дори в училищната занималня, където детето се забавлява. Част от една аниматорска програма е спортната анимация. От гледна точка на системния подход спортната анимация представлява задоволяване на специфични туристически потребности за общуване, движение, усъвършенстване на собствените възможности, приятно прекарване и развлечение[2].

В университетските учебни планове се включва и специалност „Анимация“. Аниматорите са студенти, на които е гласувано доверие да работят с човешкия ресурс на нацията – учениците в училищата, поели функциите на учебно-тренировъчна фирма за специалността „Педагогика на обучението по...“. Модульт „Аниматори“ въвежда студентите в реална работна среда, където те трябва да се адаптират към конкретния учителски колектив и учениците, с които ще подготвят и провеждат общоучилищни мероприятия (тържества, конкурси, спортни прояви, класни мероприятия), занятия от модула свободно избираема подготовка (СИП), работа с изоставачи по различни причини ученици, работа като асистент-учители в полуинтернатните групи, популярни като занимални.

В училищната занималня може да се приложат много видове игри, както в класната стая или във физкултурния салон. Ето някои варианти на такъв тип забавления за деца.

При първия вариант на занимателна игра възпитателите-аниматори имат роля тоалетна хартия. Инструкцията е следната: двама участника, независимо от пола, сформират отбор. За кратко време единият участник трябва да увие съотборника си, без да скъса тоалетната хартия. Накрая се оценява бързина и прецизност на изпълнението. Играта се нарича „Мумия“. При условие, че има комедиен елемент в тази игра, то тогава тя е подходяща за свободното време на малките ученици. От финансова

гледна точка играта не е скъпа. Играта може да се играе от първи до четвърти клас.

При втория вариант на занимателна игра възпитателите-аниматори са разположили конуси на пода в стаята или в салона. На двама участника се завързват очите. Те са един до друг на две ръце разстояние и след сигнал трябва да тръгнат на зиг-заг около конусите, като се връщат пак по този начин. За целта, предварително участниците запаметяват маршрута си. Конусите могат да бъдат 4-5 на брой и те не трябва да бъдат бутани от участниците. Състезателите в тази игра се борят за време – кой най-бързо ще успее да заобиколи конусите, без да ги събаря на пода. По принцип конуси се намират във физкултурния салон и затова е по-удобно тази игра да се провежда на това място. Играта е подходяща за трети и четвърти клас.

При третия вариант на занимателна игра възпитателите – аниматори разполагат с няколко предмета (за предпочитане са плюшени играчки). Двама участника сформират отбор, без значение от пол. Единият е със завързани очи, а другият е негов водач при намирането на предметите. За целта, децата са инструктирани за посоката на тяхната ориентация за ляво, дясно, напред, назад и т.н. За кратко време „водачът“ на отбора трябва да насочи другия участник за откриването и вземането на предметите. Затова възпитателите са разпръснали тези предмети по пода, но при условие, че на съответния участник са завързани очите. На практика тази игра е подходяща за начална училищна възраст. Също така децата си носят по една играчка в училище с цел да си играят. Това се наблюдава най-вече в първи и втори клас, а в трети и четвърти клас децата израстват и променят отношението си към играчките.

По принцип, съществуват най-различни спортно-аниматорски игри, но посочените три варианта са разигравани на практика в училищната занималня. В последствие, децата сами започват да играят на тези игри, но вече в по-различен вариант, пречупен през детските очи. Например, вместо конуси, децата използват шишета за втория вариант на занимателната игра. Впоследствие, плюшените играчки са заменени с играчки от Зрънчо и т.н.

В заключение, можем да обобщим, че родителите са съгласни за повече спортни занимания в училище срещу минимално заплащане като един вид спортна академия. На същото мнение са и самите деца, независимо от малкия им брой в проучването. Освен гледането на образователни филми и играенето на компютърни игри с образователна цел, родителите предпочитат техните деца да посещават и групи по интереси. Тяхната представа е свързана с това как да се държим в обществото и как да се храним здравословно. Родители и деца желаят и повече музикални занятия в училище по време на занималнята. В училищната занималня има

много игрова дейност, въпреки самоподготовката по различните учебни предмети. Играта е част от анимацията за деца, където аниматорската дейност се извършва от самите възпитатели. Затова не е случаен фактът, че в университетските учебни планове присъства такава дисциплина. В продължаващото професионално образование на учителите също трябва да е включено обучение по спортно-аниматорски дейности, с цел подобряване на възпитателната работа.

Литература

1. Янева, А. и колектив. „Спортните летни и зимни лагери за децата на преподавателите и служителите на Софийски университет „Св. Климент Охридски“. Годишник на Софийски университет, Департамент по спорт, С., с. 69-87, 2004.
2. Янева, А. „Анимация по време на летните и зимни лагери за децата на служителите и преподавателите от Софийски университет „Св. Климент Охридски“. Сб., Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорт в училище, НСА ПРЕС, с., С., 49-54, 2006.

ЕКСПЕРИМЕНТИРАНЕ НА СИСТЕМА ОТ ФИТНЕС УПРАЖНЕНИЯ ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ И РЕХАБИЛИТАЦИЯ СЛЕД МЕНИСЦИКТОМИЯ ПРИ СТУДЕНТИ

ЕЛИСАВЕТА МИХАЙЛОВА, ИВАЙЛО ПРОКОПОВ

Софийски университет, Департамент по спорт

ELISAVETA MIHAILOVA, IVAILO PROKOPOV. EXPERIMENTING A SYSTEM OF FITNESS EXERCISES FOR THE PURPOSE OF REGENERATION AND REHABILITATION OF STUDENTS AFTER A CASE OF AN OPERATION OF THE KNEE JOINT

Damages of the knee joint are frequent among athletes. Although they are typical for sports people, these ailments can happen in everyday life. Young, working people are the ones who suffer most from such traumas.

Keywords: pain syndrome, knee joint, fitness exercises

Менисковите увреждания са най-честите увреди на коленната става и представляват над 60% от всички мекотъканни травми на коляното. Срещат се предимно при спортисти, при които по време на тренировка или състезание са в позиция с полусвити коленни и тазобедрени стави и има условия за усукване на бедро и подбедрица [2]. Тези травми се получават и по време на производствени, а също и битови дейности. Предхождащите микротравми или патологични промени са предразполагащи моменти за възникването на менискова увреда. Този вид травма се среща най-често при млади хора в трудоспособна възраст. Медиалният менискус се уврежда по-често от латералния.

Има и дисциплини, при които спортистите са особено предразположени към увреждане на меникусите и лигаментарно-капсулния апарат на коляното. При тях в по-голямата част от времето на тренировки и състезания коляното е подложено на най-различни сложни ротационни движения: футбол, ски, баскетбол, волейбол, лека атлетика и др.

Целта на настоящото проучване е функционално-възстановителен ефект от приложената фитнес тренировка в кинезитерапевтична програмата.

Организация на изследването

Проведеното изследване обхваща едногодишен период (2011–2013). В изследването са включени 20 студента с менисциктомия, разделени в две групи – А и Б, по 10 студента от групите по кинезитерапия и фитнес към СУ „Св. Климент Охридски“. Студентите бяха с доказана клинична диагноза. Заниманията се провеждаха в Центъра по кинезитерапия към СУ

„Св. Климент Охридски“ и във Фитнеса в 52-ри блок в Студентски град по предварително изготвена програма, включваща два етапа. През първия етап се прилага експериментална програма по кинезитерапия, а през втория са включени фитнес упражнения.

Методи на изследване

1. Мануално-мускулно тестване (ММТ);
2. Обем на движение в коленна става по методика на SFTR на Moog;
3. Тест за скъсени мускули – m. rectus femoris, m. iliopsoas и исшиокурална мускулатура.

Загачите на терапията са: Подобряване на стабилността на коленна става; тонизиране на целия организъм; подобряване обмяната на веществата и трофичните процеси; възстановяване на силата на m. quadriceps femoris; борба с флексивната контрактура на колянната става; преодоляване на мускулния дисбаланс; засилване на екстензорите на коленната става и релаксиране на флексорите; стабилизиране на ставата; възстановяване на опорно-двигателната функция на долните крайници.

Методика на кинезитерапията:

Хипокинезията води до намаляване силата на динамичните мускули, основно на m. quadriceps femoris и до функционално ограничаване на подвижността на ставата. В кинезитерапевтичната програма включихме упражнения от фитнеса. Натоваарването започна постепенно с много ниска интензивност и малка продължителност. Едновременно с физиотерапевтичните процедури включихме и:

- Изометрични упражнения на уреди, редувани с паузи;
- Координационни упражнения от лег, тилен лег и страничен лег;
- Стречинг, който обхваща основно задната част на бедрата, пресеца и rectus femoris.

Приложена бе следната експериментална програма за рехабилитация посредством фитнес упражнения.

След правилно проведена кинезитерапия, тренировката на долните крайници може да започне около 6 седмици след операцията. Основната цел тук ще бъде укрепването на мускулите vastus medialis et lateralis, и задната част на бедрата, което ще стабилизира ставата, както и стречингът, който ще предпази от контрактури. Натоваарването трябва да започне постепенно с ниска интензивност и малка продължителност, два пъти седмично преди основната тренировка на друга мускулна група. Избягват се упражнения за горната част на тялото, които индиректно натоварват колянната става – всички упражнения от строеж с голяма тежест. Първите две седмици тренировката се свежда до велоергометър, с времетраене 5-7 мин, ниска степен на натоварване и средно темпо. Седалката трябва да бъде поставена по-високо, за да не се увеличава ъгълът в коляното.

Целта тук е плавното движение да предизвика по-голяма секреция на синовиална течност, което ще подхрани ставния хрущял. Постепенно се увеличава времетраенето, като се добавя по 1–2 минути на тренировка, до достигане на общо времетраене от 20-25 мин.

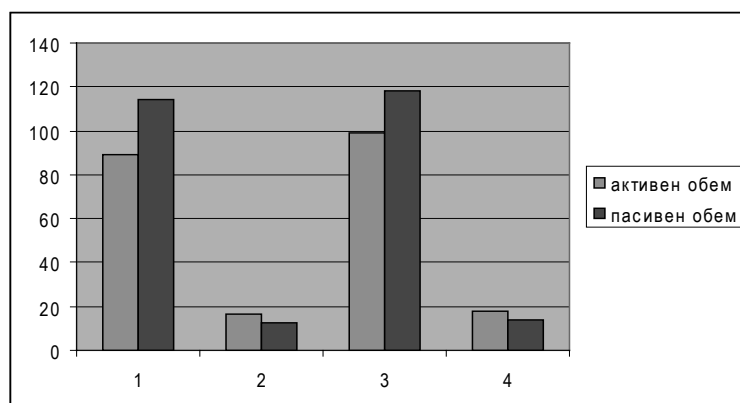
Тренировката продължава с флексия, в коленната става, което подготвя мускулатурата, освен това осигурява лека тракция между ставните повърхности, като по този начин намалява напрежението. Сериите са 3-4 бр., с тежест, която да позволи 15 плавни повторения. След съгването се продължава с разгъване от седеж, отново с лека тежест от около 12-15 бр. повторения, в бавно темпо 3-4 серии. Указанието тук е, коленете да не се сгъват до крайна степен, а движението да започва от около 100° ъгъл в коленната става. В края на тренировката се преминава към стречинг, който да обхваща задната част на бедрата, прасеца и rectus femoris.

След третата-четвъртата седмица могат да се включат и лег-преси след разгъването, със същата схема на серии и повторения. Началният етап на тренировката се изпълнява 6-8 седмици. След това, по-преценка на специалист, натоварването може да се увеличи, както и да се включат други упражнения, непричиняващи болка.

Анализ на резултатите

Промените в обема на движение в различните периоди са представени в таблица 1.

Обем	В начало на експеримента	В края на експеримента	D	t	p
	Хср	Хср			
Активен	89,4±16,2	114,1±12,3	24,7	4,45	> 0.10
Пасивен	99,2±17,7	118,3±13,6	19.1	4.52	> 0.10



Активният и пасивният обем на движение на ставата значително са се увеличили, което следствие на проведената кинезитерапевтичната програма.

На табл. 2 са показани резултатите от проведеното ММТ на мускулите m. quadriceps femoris и m. biceps femoris.

Таблица 2. Резултати от проведеното ММТ на мускулите m. quadriceps femoris и m. biceps femoris

Показатели	В началото на експеримента	В края на експеримента	D	t	p
	Хср	Хср			
m. quadriceps femoris	3.60±0.96	5.40±0.92	+1.8	2.89	<0.05
m. biceps femoris	3.97±0.87	5.20±0.71	+1.23	2.084	<0.05

С мануално-мускулно тестване се установи умерено намалена сила и на двата мускула. Това дава информация за изразен мускулен дисбаланс, инактивитена мускулатура, хипотрофия и обща хипокинезия. При разглеждане на резултатите в края на експеримента се наблюдават високи стойности за силата и на двата мускула. Важен показател, който дава информация е подобряването на силата, която е условие за подобряване на функционалното възстановяване на ставата [1]. Регулирането на мускулния дисбаланс нормализира мускулната стабилност и позволява по-нататъшно увеличаване на натоварването до окончателно възстановяване.

Нормализирането на тонуса на m. quadriceps femoris води до по-добра стабилност и координация в коленна става, както и запазването на анатомичната ѝ конгурентност [3].

Изводи:

След лечението се забелязва по-голяма подвижност в коленната става, намалена болка, засилване на мускулатурата, стабилност и равновесие, възстановяване и стабилизиране функцията на колянната става и работоспособността на болния, изградена е правилна стойка и походка.

В заключение може да се твърди, че експерименталният комплекс от фитнес упражнения има обезболяващ ефект при болки в коленната става и подобрява функционалното състояние на пациента.

Литература

1. Миланов И. Болка в неврологичната практика, МФ, С., 2009.
2. Шоилев Д. Спортна травматология, МФ, С., 1983.
3. Chaitow L. Modern neuromuscular techniques. Churchill Livingstone, Edinburg, 1996.

ИСТОРИЧЕСКО РАЗВИТИЕ И СЪСТОЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ В УНИВЕРСИТЕТИТЕ И КОЛЕЖИТЕ В САЩ

МАРИНА НЕДКОВА, АНЖЕЛИНА ЯНЕВА, ДИАНА ПЕЕВА

Департамент по спорт, Софийски университет "Св. Кл. Охридски"

MARINA NEDKOVA, ANZHELINA YANEVA, DIANA PEEVA, HISTORICAL DEVELOPMENT AND STATE OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AT UNIVERSITIES AND COLLEGES IN THE USA

In this work we tried to make historical retrospection of birth and development of physical education and student sport classes at universities and colleges in the USA.

Keywords: development, physical education, student sport, universities, USA

Понятието „физическо възпитание“ влиза в общия смисъл на понятието „възпитание“ и решава три основни задачи: оздравителни, възпитателни и образователни. Чрез физическото възпитание като процес се формират двигателните навици и развиват физическите качества на човека. Главната му цел е всестранно и хармонично развитие на личността – постигане на съвършенство [1].

В съвременния образователен процес физическото възпитание във висшето училище (ВУ) има за цел да даде теоретични знания на студентите и да формира у тях практически умения и навици. Влияе върху развитието на двигателните качества и способности на личността. Целта и идеалът на физическото възпитание е физическото съвършенство [2]. То включва компонентите: оптимално физическо развитие, богата двигателна култура, високо ниво на физическа подготовка и работоспособност, повишени съпротивителни възможности на организма към вредното влияние на професията и околната среда [5].

Отношението към студентския спорт в Съединените американски щати (САЩ) е пример за следването на древноримския принцип „Здрав дух в здраво тяло“. Този принцип е дълбоко вписан в културата на американския народ и може да бъде пример за отлична организация и устройство на системата за физическо възпитание и спорт и за постигане на високо спортно майсторство при студентите.

Първите стъпки за въвеждане на физическото възпитание и спорт във ВУ в САЩ е през 1826 г., когато студентите от Харвардския университет започват да се занимават с немска гимнастика. В следващите години техни последователи са Йейлския и Уелския университет [3]. През 1861 г. се въвежда задължителното посещаване на занятията по физическо възпитание и спорт за студентите в Амхерския колеж, четири пъти в седмицата, по половин час. В началото на 1880 г. в Харвардския университет

се разработва и приема първата система за физическо възпитание. Тя съчетава елементи на немската и шведската гимнастики както и други видове спорт. Периодът от края на XIX в. и началото на XX век се характеризира с бурен ръст на атлетическите видове спорт.

Необходимостта от добра физическа подготовка на младите хора се осъзнава особено след Гражданската война и Първата световна война. През 1920 г. много колежи и университети въвеждат задължителни занимания по физическо възпитание за студентите [3]. През 40-те години в САЩ проблемът за физическото състояние на младите хора привлича вниманието на обществеността. Според определението на МакКлой С. (McClouy С.), физическата годност включва няколко компонента като: добро здраве, липса на физически недостатъци, нормално функциониране на всички вътрешни органи, развита мускулатура, присъствие на такива качества като сила, издръжливост, гъвкавост, наличие на хигиенни навици. Наличието на приложни или спортно-технически навици се отнася към физическата подготовка [7].

В началото на Втората световна война се проявява недостатъчната физическа годност на младежите в САЩ. Половината от повиканите в армията и флота младежи се отхвърлят от лекарските комисии. Веднага се предприемат мерки за подобряване на физическата подготовка на учениците и всички младежи от донаборна възраст. През април 1942 г. Конгресът на Американската асоциация за здраве, физическо възпитание и отдих одобрява програма за военно-приложно физическо възпитание. Разработени са ръководства по физическа подготовка за студентите от колежа и университетите и за учащите се в средните училища [11].

След войната повечето университети се връщат към заниманията по физическо възпитание с разнообразни видове спорт. В периода 1946-57 г. броят на ВУ, осъществяващи задължително обучение от четири семестъра се увеличава от 45 до 75 %.

Връзката между спорта и образованието в САЩ е уникална. Още от средата на XIX век висшите училища започват да селектират студентите си спортисти. Днес в много от тях има спортни отбори, както и се отпуска финансова помощ на студенти, които могат да дадат най-доброто на съответния отбор.

Развитието на спорта в американските колежи и университети води до откриването на някои нови спортове, които се превръщат в едни от най-популярните през XX век. Един от тези спортове е американският футбол. Той се появява през 1861 г. в университета в Принстън. Преподавател по физическа възпитание решава да разнообрази тренировката по ръгби и променя част от правилата. Така се появява американският вариант на играта, наречен американски футбол. Той се развива в много американски университети и училища, като повечето от тях сами са определяли

правилата, по които да го играят. През 1867 г. се стига до споразумение между някои от коледжите, като се поставя началото на унифицирането на спорта [8].

На 6 ноември 1869 г. е изиграна и първата среща между университетите Принстън и Рътдърс. По това време се създава и Националната атлетическа асоциация на коледжите (NCAA). С течение на времето различни университети се присъединяват към нея.

В началото на 20-ти век футболят се превръща в една доста опасна игра. Само през 1905 г. на терена умират 18 студенти. Това принуждава ръководителите да приемат промени в правилата. Въвежда се познатата специална екипировка, забраняват се някои схеми на игра. През 1912 г. е определена и съвременната големи на игрището, както и увеличаването стойността на тъчауна на 6 точки [9].

През 1920 г. в Кантън (Охайо) се създава Американската професионална футболна асоциация, която след две години започва да се нарича NFL. Създадена е и алтернативна лига – Американска футболна лига (AFL), които в днешно време действат, а две конференции, като от 1967 г. насам най-добрите отбори в тях играят плейофи помежду си за достигане на „Супер Боул“, което е най-големият финал от всички в американските спортове.

Баскетболната игра е единственият спорт, изобретен специално за потребностите на студентите през 1891 г. (И. Пелтекова, 2013). Появата и развитието на баскетбола е свързана преди всичко с преподавателя Джеймс Нейсмит. През 1891 г. в Университета на гр. Спрингфийлд при тренировка по ръгби, той поставя в началото на точковото поле една кошница на стълб с височина 3 ярда. Целта на отбора е била да вкара топката за ръгби в нея. Нейсмит установява, че теренът е прекалено голям, овалната топка е неудобна и естествено намалява и броя на играчите. Така се появява спорта баскетбол и за негова рождена дата се счита 15 януари 1892 г., а своя олимпийски дебют баскетболът прави на единадесетите Олимпийски игри (ОИ) в Берлин през 1936 г. [8, 9].

Женският баскетбол е свързан с името на Сенда Беренсон, която е учител по физическо възпитание и прави модифицирани правила за жени. Университетът на Калифорния и училището „Мис Хед“ изиграват първите женски междуинституционални игри за жени през 1892 г. Малко по-късно, след като е наета в колежа „Смит“, тя отива при Дж. Нейсмит да научи повече за играта. Така през 1899 г. Беренсон публикува за пръв път правилата за женски баскетбол и две години по-късно тя става редактор на първото женско баскетболно ръководство. До 1895 г. играта се разпространява в колежи в цялата страна, включително Уелсли, Васар и Брин Морю [9].

На 9 февруари 1895 г. в YMCA колеж в Нолуке (Масачузетс), директорът по физическо възпитание Уилям Джордж Морган, който е състезател по ръг-

би, поставя мрежа за тенис на височина 197 см и използва плондер от баскетболна топка. Идеята му е била да се създаде игра, която да не е толкова контактна като ръгби и баскетбол. В началото броят на участниците не бил ограничен, а също така началният удар се изпълнявал с една ръка на един крак. Морган нарекъл играта „Минтонет“. След една година на конференцията на коледжите на асоциацията на младите християни в Спрингфилд играта получава своето име „волейбол“ по предложение на професор Алфред Т. Халстед. През 1897 г. са публикувани първите правила на волейбола [8, 10].

Американските университети и колежи имат няколко принципи при създаването на техните учебни програми по физическо възпитание и спорт. Главната цел е възможно по-голямо разширяване на двигателния опит на студентите. Задължително е обучението на студентите в плуване. От обучаващите се изисква опитност на по-високо ниво от начинаещ в един или повече видове упражнения. Подготовката на студентите е насочена към успешно провеждане на изпитания в седем вида дейност – воден спорт, ритмика, отборни видове спорт, атлетика, боеви и общо развиващи упражнения, коригиращи упражнения, развлекателни видове спорт, индивидуални спортове. Дава се възможност на отличните студенти да имат по-широк избор във всеки вид дейност. Установяват се максималните изисквания във всяко упражнение за групите на начинаещите, средно-напредналите и напредналите [3].

В университетите на САЩ за първи път се прилагат антропометрически измервания за подобряване на програмите по физическо възпитание. ВУ само определя условията и нормите, които трябва да се покрият от всеки студент. Изисква се от тях да знаят да плуват и да овладеят правилно техниката най-малко на три спортни дисциплини.

В някои университети се предлагат академични кредити за физическо възпитание след завършване на образователен курс. В други университети се изисква практикуването на даден вид спорт или участие в процеса по физическо възпитание, от което зависи продължаване на образованието като студент. То не фигурира като оценка и предмет в дипломата за висше образование, но без да се покрие норматива, не се преминава следващия семестър. Прилага се към академичната справка на всеки студент. Формите на провеждане на учебния процес по физическо възпитание и спорт е различно. Има встъпителни курсове, теория за всичко между сексуално здраве, алкохол, хранене и т. н. Предлагат се около двайсетина разновидности на водни спортове или уроци по плуване за тези, които не умеят, отборни спортове, които участват във вътрешното първенство на университета и курсове по различни спортове, които студентите да научат как се играят и практикуват.

Други, като Калифорнийският и Уисконсинският университети съхраняват принципа на задължителната форма на физическото възпитание.

Те представят широк избор на видовете спорт за занятия. Съществуват университети със задължително посещение на часовете и доброволно, с право на избор на едно или друго упражнение, или спорт.

Физическото възпитание е изборна програма, която не е задължителна в някои колежи и университети. Това зависи от нивото, интересите и политиката на отделното ВУ. Независимо от това 87 % от колежаите и университетите изискват от студентите си преминаване на курс по физическо възпитание [6].

Студентският спорт е дълбоко вписан в културата на американския народ. Половин милион млади хора участват в състезания между университетите в страната всяка година. Милиони зрители са на стадионите и в залите всяка събота, а десетки милиони са пред телевизорите, за да следят тези първенства и състезания. Баскетболните турнири всяка пролет са превърнати в основна национална проява. Създаден е специален телевизионен канал, където се отразяват всички спортни прояви, както и по редица национални и регионални кабелни канали. Огромният интерес, комбиниран със закупуването на билети, рекламна дейност и телевизия е превърнал университетския спорт в сериозен бизнес, от който се печели и се постигат високи спортни постижения.

Ползването на спортната база от студентите е бесплатно или с членска карта, за която членският внос е символична сума (около 10\$ за учебна година). В зависимост от нивото на университета, заниманията или част от заниманията са безплатни. Ако се заплащат то сумата е символична за студентите, като изключение правят частните уроци по вид спорт, които са по-скъпи. Участието в отбор, който се състезаваш за университета, е безплатно. Често най-добрите студенти-спортисти получават стипендия, която покрива частично или напълно таксите за обучение и общежитие [12].

Всеки университет и колеж има департамент или център по спорт. Там са всички треньори, асистенти, кинезитерапевти, специалисти по физическо възпитание, експерти по маркетинг, билетен център и т.н. Към този департамент има спортен център и богата база, с многобройни игрища и зали за всякакви спортове. Предлага се разнообразие от над 60 вида спорт и спортни дисциплини: баскетбол, ски бягане, хокей на трева, хокей на лед, американски футбол, голф, лекоатлетически крос, гребане, футбол, софт бол, склош, плуване, скокове във вода, тенис, лека атлетика, волейбол, борба, бокс, джудо, карате, крикет, водна топка, колоездене, ръгби, стрелба с лък, бадминтон, бални танци, бейзбол, конен спорт, триатлон, фехтовка, фигурно пързаляне, гимнастика, хандбал, тенис на маса, катерене, ветроходство, уиндсърф, каяк, ориентиране, туризъм и др. Има групови занимания, които се предлагат: афрокубински танци, аеробика, водна аеробика, комбинирана гимнастика, кардиотанци, кикбокс, пилатес, зумба, интервални тренировки, йога, стречинг и т. н.

Създадени са клубове по различни видове спорт, които се водят от студенти. Съветници обикновено са не треньорите, а преподаватели от други факултети. Тези клубове са различни от представителните отбори, но се подготвят сериозно, имат спортен календар и ходят на състезания из целия свят.

Департаментите по спорт организират различни дейности, лагери и курсове. Те се съобразяват със сезона, местоположението на университета и базата, с която разполагат. Главната идея на тези организации са освен получаване на познания, студентите да се забавляват с активен отдих. Примери за това са: рафтингът, скалното катерене, сърфингът, пейнтболът, водните ски и т. н. Курсове като „Първа помощ“, „Воден спасител“, съдия и т.н. дават сертификати на студентите, които могат да използват като допълнителна квалификация. Със студентите работят професионални треньори и специалисти. В зависимост от университета тяхната бройка може да варира от 30-100 бр. (главни треньори, треньори и асистент треньори). Специалността на преподавателите може да бъде физическо възпитание, кинезитерапия, треньори по вид спорт или други специалисти [12, 13, 15].

Студентите в американските колежи и университети имат своя самостоятелна спортна организация – Студентски спортен консултативен съвет. Те активно участват в управлението, организацията и развитието на спорта в университета.

Много често срещано явление в университетите е студенти сами да преподават спорт на своите колеги. В такива случаи водещият часовете задължително е от представителния отбор, а обучаваният е начинаещ.

Всеки семестър се провеждат вътрешни първенства по вид спорт. Популярни през есента са салонните спортове – волейбол, баскетбол и т. н., а през пролетта спортовете на открито – футбол, американски футбол, бейзбол, софтбоул, ръгби и др. Мачовете са веднъж или два пъти седмично. Води се коректно картотека на състезателите, следи се за броя на участия на студентите към дадения отбор, провеждат се плейофи и т.н. [15]. Хорариумът предвиден и утвърден по учебен план по физическо възпитание и спорт е различен за всеки университет. Минимумът е един път седмично.

Някои университети предлагат спортни стипендии на ниво университетски спорт, който представлява организирана конкуренция между университетите. Студентите трябва да отговарят на изискванията на университета за допускане в дадената академична квалификация и да бъдат много преспективни в определен спорт. Спортни стипендии се отпускат от Департамента по спорт. Директорът на Департамента и треньорите имат централна роля в решението за отпускане им. Стипендии обикновено се присъждат за следните спортове: бейзбол, баскетбол, гребане, крос-кънтри, фехтовка, американски футбол, голф, гимнастика, хокей на лед, лакрос, ски, футбол, софтбоул, плуване и гмуркане, ръгби, тенис, лека

атлетика, волейбол, водна топка, хокей на трева и борба. Стипендиите се предоставят на годишна основа. Възобновяват се в продължение на четири години, който е обичайният период за завършване на бакалавърска степен в САЩ [13].

Студентите, които кандидатстват или вече са спечелили спортни стипендии, трябва да отговарят на изискванията за прием и да продължат да постигат задоволителни оценки в университета. Спортните асоциации определят свои собствени минимални академични изисквания, които студентите трябва да спазват, за да получат и запазят своите стипендии [15].

На базата на направените изследвания и проучвания за възникването, организацията и състоянието на физическото възпитание и спорт в САЩ се очертават следните изводи:

1. В американските университети се появяват и развиват едни от най-популярните спортове за ХХ век: баскетбол, волейбол, американски футбол, бейзбол.

2. Още през 40-те години се откриват проблемите във физическото състояние на младите хора и започва да се работи в тази насока. Това е основание държавата, както и самите университети и колежи да инвестират много средства за развитието на студентския спорт. Това става социална политика, която се е наложила с течение на годините.

3. Важно условие е материално-техническата база да е на отлично ниво, което дава възможност на преподавателите, треньорите, специалистите и студентите да практикуват различните видове спорт и постигат високи спортни резултати.

4. Студентският спорт поддържа високо ниво. В университетите и коледите се изгражда високото спортно майсторство, което е част от високите и рекордьорски резултати, получени от участие в олимпийски, световни и др. състезания и първенства.

5. Отношението на академичната общност към физическото възпитание и спорта е положително. Въпрос на чест е да участваш в някой отбор и да постигнеш добри резултати. Доказана е ползата и значението да се практикува някакъв вид спорт.

6. Създадени са възможности за разнообразие на предлагани спортове и дисциплини в университетите и коледите, което може да задоволи всеки индивидуален интерес и предпочитание на студента.

7. Спортните департаменти организират различни спортни занимания, състезания, празници и забавления за студентите през свободното време, почивните дни и ваканциите.

Като заключение от гореизложеното, опитът и желанието за поддържане на добро здраве и емоционално състояние на младите хора и преди всичко на студентската младеж в българските университети и колежи може да се направят следните изводи и препоръки за практиката:

1. Да се провеждат теоретични занимания с всички студентите, с цел информиране за ползата от занимания със спорт. Да се разяснят целта и задачите на физическото възпитание и необходимостта от подобряване на физическа подготовка.

2. Да се създаде система за стимулиране и мотивиране на студентите за участие в часовете по спорт и физическо възпитание, както и в отделните спортни отбори.

3. Да се актуализира и осъвремени организацията и управлението на студентския спорт във ВУ у нас.

4. Да се работи професионално със студентските отбори, като се използват специалисти треньори в съответния вид спорт.

5. Да се подобри или там, където няма, да се създаде спортна база в университетите. Да се инвестира в здравето и в превенцията от заболявания.

6. Да се промени отношението на държавата към физическото възпитание и спорта във ВУ. Да се осъзнае нуждата от занимания със спорт и значението за здравето на студентите и младите хора.

7. Да се отдели студентският от ученическият спорт не само като политика, но и като финансиране.

Литература:

1. Матвеев, А., П., Новиков, А., Д. Теория и методика физическото възпитание, ФС, М, 1976. (54)
2. Новиков, А. Теория и методика физическото възпитание, М, 1967. (60)
3. Пеева, Д. Оптимизиране на учебния процес по физическо възпитание във ВУЗ чрез въвеждане на нови и нетрадиционни спортове, 2007.
4. Пелтекова, И. Методика за обучение по баскетбол в условията на университетското образование. Докторат 2013.
5. Рачев, К. Оптимизиране подготовката на младите спортисти, НСА, С, 1992. (86)
6. Сухоцкий, В., И. Физическое воспитание в коледжах и университетях США, ТПФК 9/1969. (95)
7. McCloy, C. Philosophical bases for physical education, NY, 1940. (123)
8. Pioneers in Physical Education“. pp. 661–662. Archived from the original on June 20 2009. Retrieved June 3, 2009.
9. „Senda Berenson Papers“. Retrieved June 3, 2009.
10. Rader, Benjamin G. Baseball: A History of America's Game. 3rd. Univ. of Illinois Press, 2008. ISBN 0-252-07550-1176980876.
11. The AAHPER youth Fitness test Program of Operation Fitness – USA, JOHPER, 1/1965 (124)
12. <http://www.berkeley.edu>
13. <http://colleges.usnews.rankingsandreviews.com>
14. <http://www.usnews.com>
15. <http://www.forbes.com/top-colleges/>
16. <http://bg.wikipedia.org/wiki/1891>

ИЗСЛЕДВАНЕ СТЕПЕНТА НА УСВОЯВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНИТЕ УМЕНИЯ ПО ДЖУДО ПРИ СТУДЕНТИ ОТ СТОПАНСКА АКАДЕМИЯ „Д. А. ЦЕНОВ“ СВИЩОВ

СИЛВИЯ НИКОЛАЕВА

Стопанска академия „Д. А. Ценов“

SILVIA NIKOLAEVA. RESEARCH THE STEP ADAPTION MOTOR SKILLS JUDO FOR STUDENTS FROM SA „D. A. CENOV“ SVISHTOV

The paper explores the rate of implementation of motor skills and habits for learning self-defense to students from the Academy of Economics „Dimitar Tzenov“, Svishtov, result of organized process of education in sport – judo.

Keywords: students, motor skills and habits, judo, self-defense

В нашето съвременно общество младите хора са откъснати от традиционната семейна среда и ценностите за принадлежност към фамилията. Това най-вече се отнася за студентите, които тръгват по пътя на самоусъвършенстването и себеутвърждаването на личността. В тази ситуация на конкуренция, както и атакуващата ежедневна телевизионна и филмова инвазия на насилие, често отвежда хората към агресия, дори към близките хора и приятелите. Насилието не се ограничава само на обществени места, а има всеобщо нарастване на нападения над хора, чието ежедневие е свързано с постоянен контакт с всякакви обкръжения. (Дж. Лофти, 2011).

Реформите в българското образование, продиктувани от световни и европейски ценности и стандарти води до по-високи изисквания за повишена адаптация и социална реализация налагаща пълна мобилизация, за която голяма част от нашето общество няма готовност (А. Димитрова, 2002).

На фона на динамиката на новото време се наблюдава трайна тенденция за оттегляне от ценностите като: взаимопомощ, толерантност, уважение. (З. Златев, 2006). Общозвестно е благоприятното влияние на системните занимания със спорт както за физическото и функционалното състояние, така и върху изграждането на личността. В джудо на преден план са поставени човешките добродетели, като уважение, взаимопомощ, дисциплинираност, отговорност, толерантност. Освен ценностите, които се възпитават в процеса на обучение по джудо, в голяма степен се развиват не само физическите качества, но и двигателните умения, полезни за самозащита и адекватна реакция в екстремни ситуации с цел самозащита.

В Стопанска академия „Д. А. Ценов“ (СА „Д. А. Ценов“) един от спортовете, в които се обучават студентите, е джудо. Основната цел на обучението е придобиване на двигателни умения и навици, джудо-тех-

ники, подготвящи студентите за справяне в екстремни, често агресивни ситуации, застрашаващи здравето и живота на личността.

В тази връзка бе изготвена програма за обучение с техники от джудо в продължение на една година.

Целта на изследването е ефектът от провежданата програма и степента на усвояване на двигателните навици и умения, свързани с възможностите за адекватна самозащита.

Задачи:

1. Проучване на спортната активност на студентите;
2. Изследване на успеваемостта на обучението в джудо;
3. Сравняване на входните и изходните резултати, следствие на обучението по програмата по джудо за съответния период.

Организация на изследването:

Студентите, включени в експеримента никога не са практикували активно вид бойно изкуство и по-точно джудо. Изследването е проведено със 142 студенти – мъже и жени, в залата по джудо към СА „Д. А. Ценов“, гр. Свищов през учебната 2012-2013 година.

Методи на изследване:

1. Анкета;
2. Експертна оценка.

Анализ на резултатите:

Анкетата проведена със студентите от СА включва два въпроса: „Спортували ли сте?“ и „Какъв спорт сте спортували?“.

На първия въпрос повече от половината студентите (67,7%) отговарят, че НЕ са спортували нищо. На втория въпрос, спортувалите посочват следните спортове, като превес имат колективните спортове:

- ✓ 16,2% – спортни игри: волейбол, хандбал, баскетбол и футбол;
- ✓ 10,5% – народни танци;
- ✓ 5,6% – лека атлетика, борба, плуване, аеробика, тенис и тенис на маса.

Бойните изкуства не са сред спортовете, посочени от студентите, което показва, че студентите не са запознати с джудо, което е част от семейството на бойните изкуства, предлагано като учебна дисциплина в СА.

Ефективността на учебната програма по джудо бе изследвана, като се проведе педагогически експеримент на база усвоени двигателни умения и навици в началото ни в края на експеримента. Студентите бяха оценени по шестобалната система, като двойката означава, че изследваният не умее и не изпълнява дадената техника. Оценката „Отличен (6)“ показва много добро владение на техниката при различни, изкуствено създадени ситуации, близки до екстремните.

На фиг. 1 и 2 са показани входните и изходни данни на оценките по отделните показатели – основни техники (стойки, придвижване, падане и

т.н.), специални техники (техники на хвърляне в стойка и контролиране в партер), удари с крака, удари с ръце и блокове.

Съвсем естествено на входа оценките за техниките, най-вече типичните джудо-техники, са „Слаб (2)“, докато при ударите с крака и ръце оценката е „Отличен (6)“, което се дължи преди всичко на определена двигателна култура и ролята на „екшън героите“, които често са имитирани в домашни условия. (фиг. 1)

На изхода (фиг. 2) слаби оценки няма. Преобладават оценките „Много добър (5)“ и „Добър (4)“, което доказва правилността на структурата и методиката на програмата за обучение по джудо с цел самозащита.



Фигура 1.



Фигура 2.

Най-голяма е успеваемостта при основните техники, а най-малка, сравнена с останалите, е успеваемостта за специалните джудо-техники, което е нормално, предвид времето на подготовка. Но като цяло, въпреки краткото време за обучение, успеваемостта от обучението в техники, подготвящи студентите за екстремни ситуации е сравнително висока като степен в развитието на боеца и личността.

Литература

1. Лютфи, Дж. Наръчник по самозащита, 2009.
2. Димитрова, А. Проблемът насилие срещу учениците в Пловдив- Обществено възпитание, кн. 1, 2002.
3. Златев, З. IV Международен конгрес „Спорт, адаптация, сред“, стр. 306, 2006.

ФОРМИРАНЕ НА ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТОВКА ПО ДЖУДО, КАТО САМООТБРАНА ПРИ СТУДЕНТИ С НЕСПОРТНА НАСОЧЕНОСТ

СИЛВИЯ НИКОЛАЕВА, АНЖЕЛИНА ЯНЕВА

Стопанска академия „Д. А. Ценов“, гр. Свищов, Департамент по спорт, Софийски университет „Св. Климент Охридски“

SILVIA NIKOLAEVA, ANZHELINA YANEVA. FORMATION OF TECHNICAL TRAINING IN JUDO AND SELF-DEFENSE IN A NON-ATHLETIC STUDENTS

Globalization causes destructiveness the behavior of today's students it leads to mental stress, anxiety, aggression. Only source to address the problem of today's youngster practicing sports in particular judo. Judo is a sport that develops not only intellectual and physical properties but also contributes to the development of technical training, which in turn serves the students for self-defense.

Keywords: students, judo, self-defense

Характерното с динамика днешно време, все по-категорично се отразява и върху развитието на всеки човек, независимо от неговата възраст, пол, социално положение. Редица изследвания на европейски институции отчитат промяна във възрастовата характеристика в резултат от нарастващата хиподинамия, следствие развитието на информационните технологии. Системният стрес и голямото нервно психично напрежение в семейството, социалната и професионалната среда водят до тревожност, потиснатост, понижено самочувствие, повишена възбудимост на студентите, агресия. (Иванова, Т. 2002).

Психиката на студентите е повлияна от глобализацията и развитието на технологиите и се отразява на психическото им здраве. Глобализацията и струпването на много хора на едно и също място е свързано със стрес, несигурност, агресия и с ограничаване на общуването.

В тази връзка може да се обобщи, че общата деструктивност на поведението на днешните студенти е породено от неспособността им да урівновесяват неблагоприятните фактори от външната среда (дълбока криза в образованието, липса на обществен морал, модели на поведение в държавата) с тези на вътрешната среда (повишено нервно психическо напрежение, породено от: несигурност и тревога, намалени възможности за трениране на уменията и справяне).

Възможност за справяне с този проблем на човечеството е практикуването на вид спорт. Джудо е спорт, който до голяма степен отговаря на

критериите за справяне с проблемите на стреса, агресия и други негативни проявления на глобализиращия се свят. Джудо като бойно изкуство и като спорт, развиващ възможностите на човека за справяне в екстремни ситуации, за самозащита или защита на други хора, способства за развитието на физически, технически, интелектуални и психически качества. В тази връзка бяха изследвани възможностите за развитие на техниката за самоотбрана в рамките на обучението на студенти, неспециалисти в часовете по спорт – джудо в Стопанска академия „Д. А. Ценов“, гр. Свищов.

Цел:

Да се изследват възможностите за формиране у студентите на технически умения за самоотбрана със средствата на джудо.

Задачи:

1. Да се изследват данните за владеење на джудо-техники на студенти от СА „Д. А. Ценов“ в началото и в края на експеримента;
2. Да се анализират резултатите, вследствие на проведеното обучение по програмата за самоотбрана със средствата на джудо.

Обектът на изследване е процесът на формиране на двигателни умения в рамките на учебния процес.

Методика на изследването

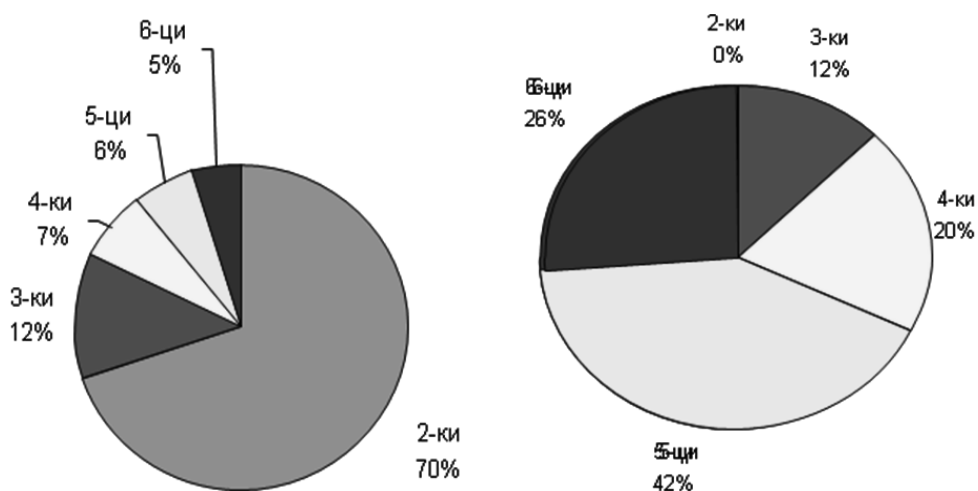
Изследвани са 141 студенти – мъже и жени, от които 30 мъже и 111 жени, студенти от СА „Д. А. Ценов“ за времето от една учебна година. От проучването, чрез събеседване със студентите, стана ясно, че те никога не са се занимавали с джудо, но имат представа за това бойно изкуство от медиите, приятелите, интернетклиповете.

По време на обучението в рамките на една година, се изучават техники, включени в програмата им на обучение по джудо, които в същото време са достъпни за неспортуващи.

Техниките в програмата са разделени на основни техники (стойки, придвижване, падане, захвати и извеждане от равновесие), четири броя специални техники (о гоши, иппон сеоинаге, ко учи гари, тани отоши), удари с ръце и крака, блокове.

Резултати

От заснемането на данните за възможностите на мъжете и жените се вижда, че показателите за вход са 70% с оценка „Слаб (2)“ и само 5% са „Отличен (6)“, които шестици са предимно на мъжете. (Фиг. 1)



Фигура 1. Входни и изходни нива на оценките за мъже и жени

Както се вижда, след проведеното обучение, резултатите се променят положително като шестиците достигат до 26%, а двойките намаляват до 0%. Голям е процентът на петиците (42%). Сумарно успеваемостта на усвоените елементи от техниките за самоотбрана е добра – повече от 80% са студентите с оценки „Добър“, „Много добър“ и „Отличен“. Оценката „Добър“ показва владение на съответната техника с малко грешки, които не променят същността на техниката. Например, при жените бързината и силата на ударите с ръце и крака са по-малки, но техниката и точността на изпълнение са прецизни.

Тези възможности обаче, не доказват със 100% положителния резултат в реални ситуации, а предполагат вероятност за добра реализация.

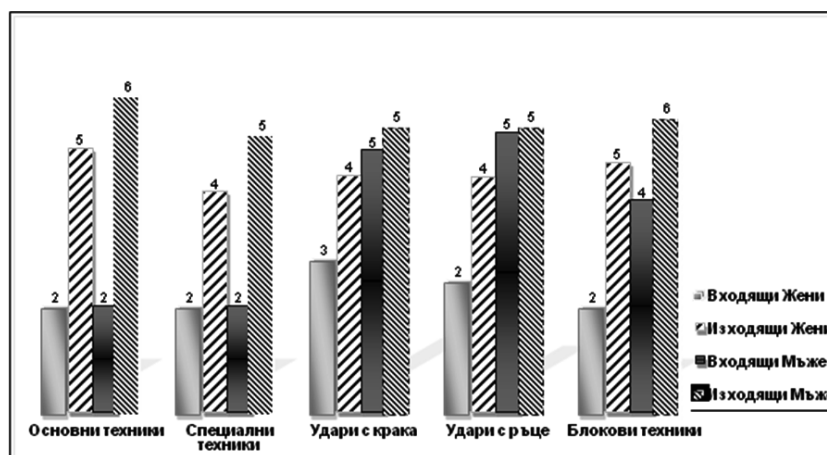
Сравнявайки средните стойности от входните и изходните нива на мъжете и жените поотделно (фиг. 2), може категорично да се твърди, че мъжете имат много по-добра както физическа подготовка, така и двигателна координация, за разлика от по-ниските стойности на жените.

Резултатите от изследваните данни показват, че на входа на изследването жените са получили слаби оценки на основните и специалните техники, ударите с ръце и блоковите техники, но са се справили добре при изпълнение на ударите с крака.

Но въпреки това, в края на експеримента жените са подобрили своите умения, като на основните техники са получили оценка „Много добър“, на специалните техники, удари с крака и удари с ръце средната оценка е „Добър“, а на блоковите техники „Много добър“.

Мъжете, поради спецификата на спорта, в началото на изследването са получили слаби оценки на основните и специалните техники, но на

ударите с крака и ръце оценките са „Много добър“, на блоковите техники оценка е „Добър“.



Фигура 2. Средна оценка при входно и изходно ниво – мъже и жени

Сравнявайки резултатите в края на изследването, може да се твърди, че мъжете отново изпреварват жените, най-вече поради по-добрата координация, която имат във времето и пространството, което носи оценка „отличен“ на мъжете.

В тази посока на мисли се вижда ясно повишаването на оценките при ударите с ръце и крака, както и при специалните техники. Отлично се справят и при блоковите техники.

Изводи

От проведеното изследване се установява, че студентите проявяват активност в учебния процес по джудо и много добре овладяват техниките, включени в програмата на обучение, което би рефлектирало в реализация им в екстремни условия с цел самозащита.

Резултатите от изследването доказват категорично, че програмата на обучение е подходяща за подготовка и усвояване на техниките за самоотбрана, както и че джудо може да се практикува независимо от пола, възрастта, физиката и тренираността на практикуващия го.

Препоръки

Практиката показва, че усвояването на определени навици и умения изисква време, не само за спорта джудо, но и за всеки друг спорт. В тази връзка е необходимо да се увеличат часовете по спорт в учебната програма на студентите във висшето училище. Увеличаването на времето

за спорт ще даде възможност на студентите да придобият по-всеобхватна култура за спорта, който са избрали и като цяло, да придобият двигателни умения и навици, полезни в живота и в професията на бъдещия специалист, както и да подобрят здравословното си и психическо състояние.

Литература

Иванова, Т. Съвременни тенденции на развитието на физическото възпитание и спорта в българското училище, С, 2002.

ОПИТ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ НА МОТИВАЦИЯТА НА ЗАНИМАВАЩИТЕ СЕ С ФИТНЕС СТУДЕНТИ ОТ РУСЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ „АНГЕЛ КЪНЧЕВ“

ДИМИТЪР ОБРЕШКОВ

РУ „Ангел Кънчев“

DIMITAR OBRESHKOV. AN ATTEMPT TO ANALYSE THE MOTIVATION OF STUDENT FITNESS PRACTITIONERS IN RUSE UNIVERSITY „ANGEL KANCHEV“

The benefits of fitness training are known to all. Regular exercising has many benefits concerning the functional condition of the body and mind. The rational in fitness is the combining of a variety of sports and technical methods for reaching a goal set by the practitioner depending on his/her needs and abilities. Specialized rooms have the equipment needed for weight and cardio training. At the beginning and the end of a training session, stretching is of great importance; it increases the range of motion and decreases the risks of injury. In this way, a training program should include aerobic activities, weight training and stretching exercises.

Keywords: fitness, motivation, students

Увод

В днешното натоварено ежедневие, все по-малко хора намират време за активно занимаване с фитнес. Точният превод на думата „fitness“ от английски е „добро здравословно състояние“. Фитнесът не е безцелно вдигане на тежести, за каквото повечето хора го възприемат. Той допринася за поддържането на добро здраве и дълголетие. В миналото думата здраве е означавала липса на болести. Днес понятието здраве е нещо по-сложно. То се свързва с определение като физическо и емоционално състояние [1, 2, 3].

Най-важният мускул в човешкото тяло – сърцето също се повлиява от упражненията с утежнения. Колко по-силна е мускулатурата на сърцето, толкова по-здрав и устойчив на натоварване е човекът. Колкото по-високо е физическото натоварване, толкова по-вече кръв преминава в сърцето и съкращенията на сърдечният мускул стават по-чести.

Тези, които се занимават с фитнес имат добро физическо състояние, справят се с ежедневния стрес, имат пълноценен сън и се чувстват доволни от факта, че се стремят да променят своето тяло.

Във фитнеса няма универсална програма. Всичко е индивидуално, според генетичния потенциал и конкретната цел. За да се постигне някакъв резултат с външната промяна на тялото, трябва задължително занимаващите се с фитнес да не страдат от заболяване, което да пречи на тренировъчните занимания. Те трябва да са реалисти и да не очакват чудеса – формирането на тялото изисква време – месеци и години, но

пак е индивидуално. Задължително трябва да притежават воля за да не се откажат от тренировките още на втората седмица [4, 5].

Всеки, който е влязъл в залата за фитнес, трябва да знае, че тренировъчната му програма трябва задължително да съдържа следните три компонента:

- аеробни усилия – премахват мазнините;
- силови тренировки – уголемяват мускулите;
- хранителен режим.

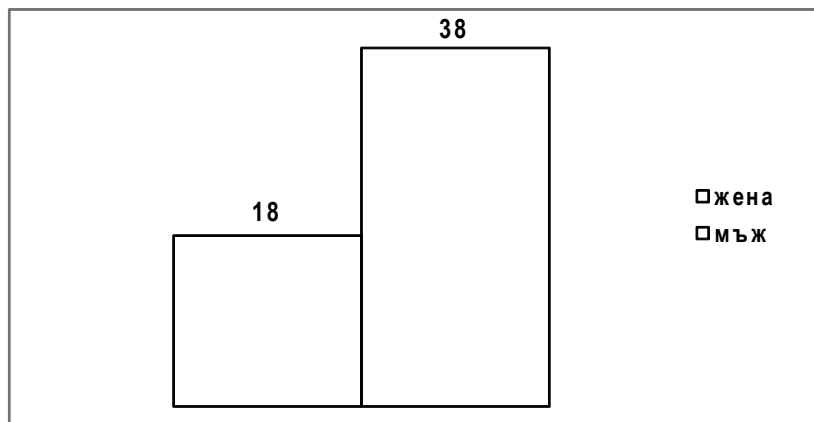
Дискусия на резултатите

Проведохме анкета на територията на Русенски университет, която съдържа 20 въпроса. При обработката на данните бяха установени желанията и потребностите на студентите. В анкетата участваха 56 студентки и студенти, записани в групите по „Спорт по избор – фитнес“. По-важните въпроси, залегнали в анкетата бяха следните:

1. Какъв е вашият пол?
2. Занимавали ли сте се със спорт досега?
3. На колко години сте?
4. Колко пъти седмично посещавате фитнес зала?
5. Искате ли да промените тялото си?
6. Интересувате ли се и четете ли литература свързана с фитнеса?
7. Смятате ли, че знаете достатъчно за фитнеса?
8. Желаете ли да използвате професионален фитнес инструктор?
9. Каква тренировка предпочитате – на машини или със свободни тежести?
10. Използвате ли абонаментна месечна карта за тренировки във фитнес зала?

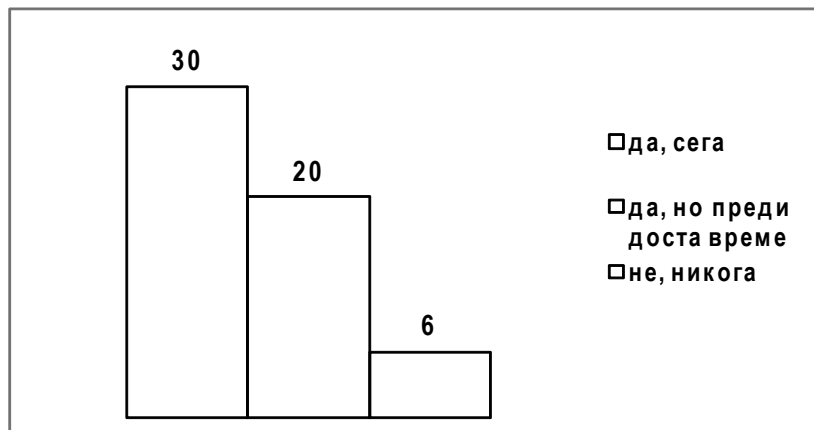
Анализ на резултатите

Резултатите от анкетата са показани на фигури от 1 до 10.



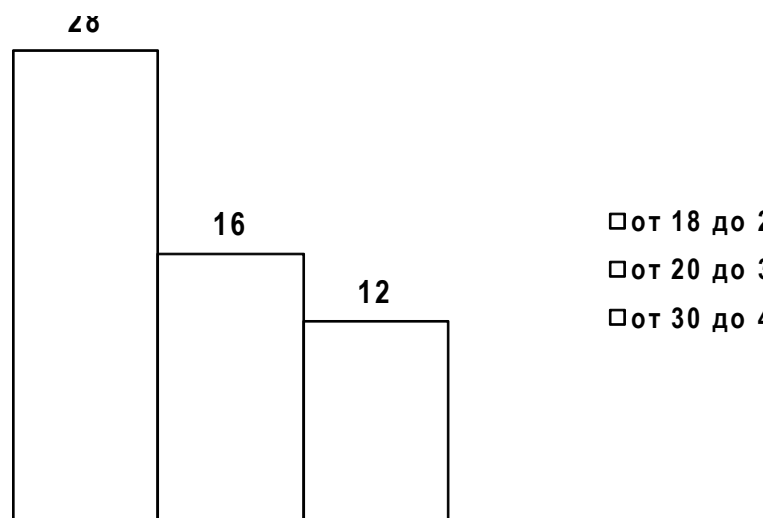
Фигура 1. Какъв е Вашият пол?

Над 70 % от проявилите интерес към анкетата са студенти, което говори, че силният пол има по-голямо желание да се занимава с фитнес, отколкото нежният пол.

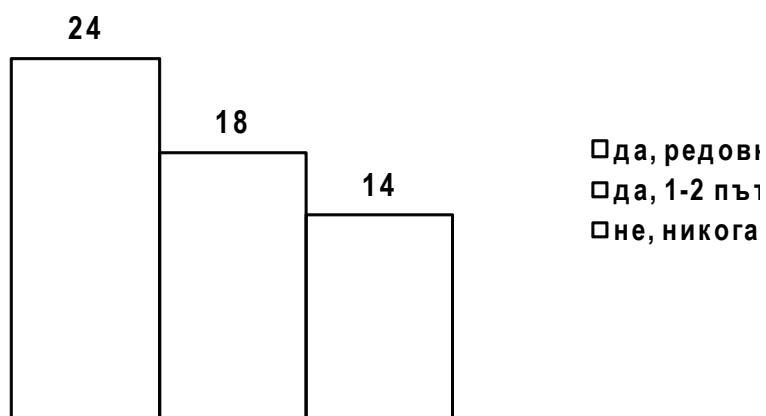


Фигура 2. Занимавали ли сте се със спорт досега?

Над 55 % от анкетираните се занимават активно със спорт, което предразполага и интереса им към фитнеса. Едва 6-ма от анкетираните не са се занимавали със спорт.

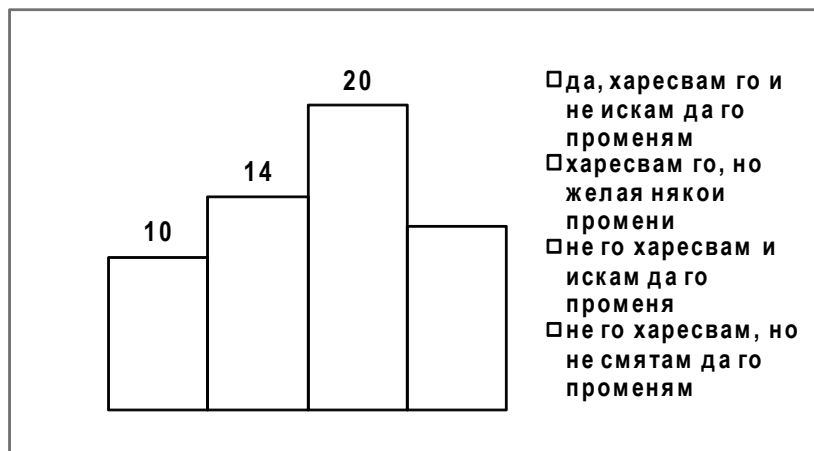


Фигура 3. На колко години сте?



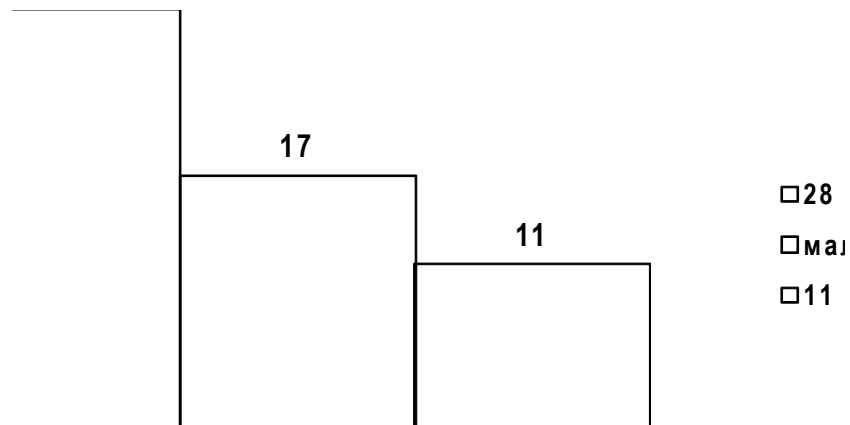
Фигура 4. Колко пъти седмично посещавате фитнес зала?

Голям брой от проявилите интерес студенти посещават редовно фитнесзалата. 14 от анкетираните никога не са посещавали такава зала, но фактът, че са се съгласили да отговорят на анкетата, предполага, че са заинтересовани и евентуално биха посещавали фитнесзала в бъдеще.



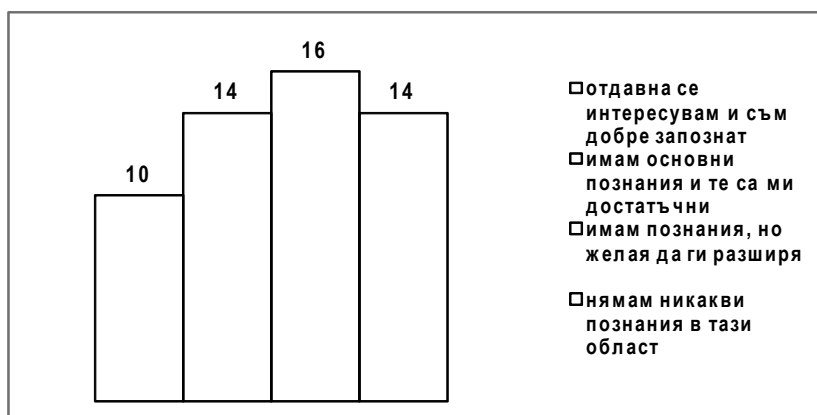
Фигура 5. Искате ли да промените тялото си?

Най-малък брой от студентите са отговорили, че харесват тялото си. Това затвърждава мнението, че фитнесзалите основно се посещават от хора, желаещи да променят фигурата си.



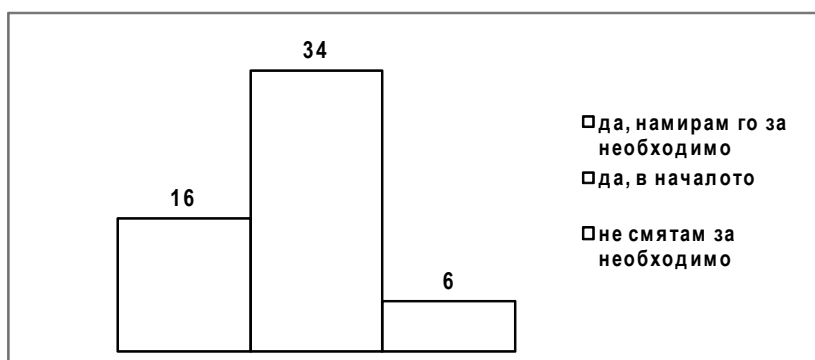
Фигура 6. Интересувате ли се и четете ли литература свързана с фитнеса?

Този въпрос от анкетата показва, че 50 % от тях се интересуват от фитнес литература, което предполага в бъдеще те да посещават фитнес-зала.



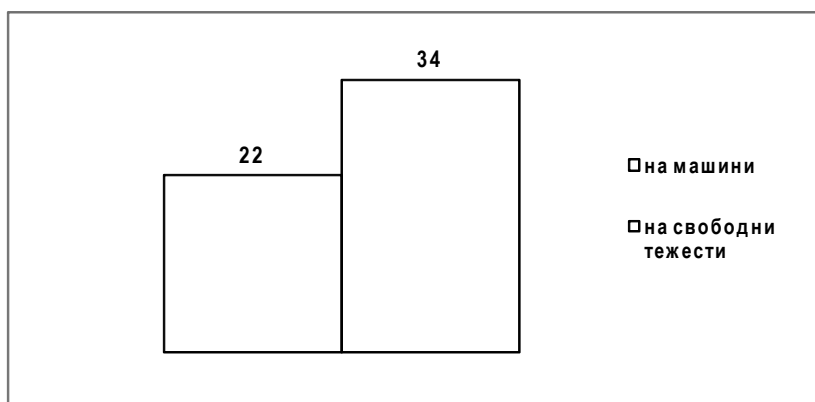
Фигура 7. Смятате ли, че знаете достатъчно за фитнеса?

Малък брой от анкетираните се смятат за добре информирани. 28% от анкетираните казват, че имат основни познания по фитнес и също толкова смятат, че има още какво да научат. Никакви познания в тази област нямат 25 % от отговорилите на анкетата.



Фигура 8. Желаете ли да използвате професионален фитнес инструктор?

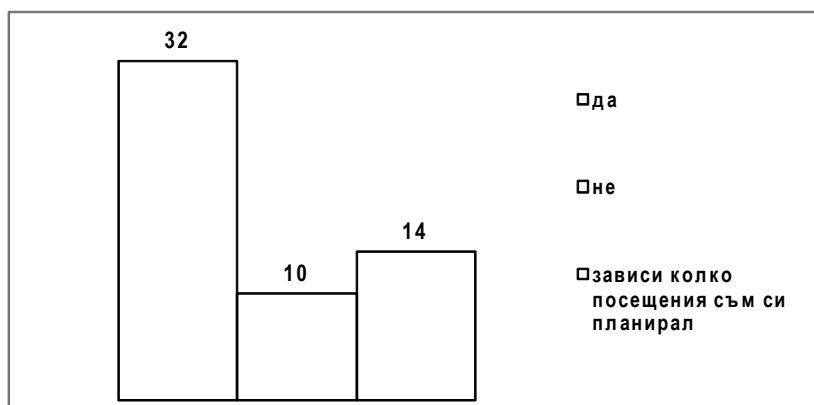
Най-голям процент от анкетираните студенти биха използвали треньор по фитнес само в началото на тренировъчния процес доста по-малък е процентът на студентите, които изявяват желание да ползват услугите на такъв постоянно. Най-малък е броят на тези, които се отказват от треньор по фитнес.



Фигура 9. Каква тренировка предпочитате – на машини или със свободни тежести?

По-голям процент от анкетиранияте желаят да се занимават с упражнения на свободни тежести, защото могат да изпълняват по-разнообразни упражнения, отколкото тези на машина.

Повече от анкетиранияте проявяват интерес към абонаментни карти с фиксирани месечни посещения. Едва 17 % не биха ползвали такава карта. Студентите предпочитат възможността за намаление на цената при повече посещения в месеца.



Фигура 10. Използвате ли абонаментна месечна карта за тренировки във фитнесзала?

Заклучение

Направеното ново анкетно проучване осветлява въпроса за най-новите потребности на студентите от РУ „Ангел Кънчев“ за заниманията с фитнес в часовете по Спорт по избор и специализираните групи по фитнес. Изведохме следните по-важни изводи:

1. Студентите имат достатъчно познания по фитнес, за да се занимават самостоятелно с този спорт.

2. Много от тях са се занимавали със спорт в училище или в различни спортни клубове, което за бъдещите занимания по фитнес е от голямо предимство.

3. Голяма част от студентите биха се възползвали от професионален инструктор по фитнес само в началото от подготовката си, защото продължителното обучение с професионален инструктор по фитнес е свързано с допълнителни финансови средства.

4. Много малък брой от студентите са отговорили, че харесват своето тяло. Потвърждава се мнението ни, че фитнесзалите се посещават основно от млади хора, желаещи да променят своята фигура.

Литература

1. Джананов, А. Културизъм за всички. Медицина и физкултура, С., 1985.
2. Добрев, П. Автореферат докт. дисертация. ЕЦНПКФКС. С., 1979.
3. Добрев, П., Д. Гюрков, А. Спасов. Тежка атлетика. С., МФ, 1976.
4. Карабиберов, Ю. Фитнес – физическо съвършенство и хармония. С., 1995.
5. Медведев, С. Многолетное планирование тренировки. М.,1971.

ДОЛЕКАРСКА ПОМОЩ ПРИ ТРАВМИ ПО ВРЕМЕ НА УЧЕБНИТЕ ЧАСОВЕ ПО БАСКЕТБОЛ

ИРЕН ПЕЛТЕКОВА, АТАНАС ПЕЛТЕКОВ

Софийски университет, Департамент по спорт

IREN PELTEKOVA, ATANAS PELTEKOV. PRE-MEDICAL AID FOR INJURIES DURING BASKETBALL TRAINING CLASS

This research is held during basketball training classes of students from profiled groups and has an aim to specify the actions of sports pedagogue for giving of pre-medical aid in case of injury. The report determinates factors which are the most often reason for advent of injury.

Keywords: Injuries, basketball, pre-medical aid, students

За да говорим за ползите от практикуването на баскетбола като спорт, който може да подобри физическата активност, да повиши работоспособността и да поддържа доброто здраве на играчите, трябва всички участници – състезатели и треньори, да бъдат добре информирани и подготвени за вероятностите от спортни травми, които може да възникнат по време на учебния час. Според Б. Туманова (2012) здравословното състояние на всеки атлет трябва да се контролира успоредно с тренировъчния цикъл и да се извършват превантивни контролни прегледи в началото, в средата и в края на всеки тренировъчен цикъл.

Баскетболът е динамичен и контактен спорт, в който се използват движения като бягане, ходене, скачане, блокиране с тяло, стрелба в коша, дрибъл, ловене и подаване. Играчите изпълняват защитни и нападателни функции, които се сменят бързо и нерегулярно. За да се осъществят тези движения играчите използват всички части на тялото. Това от своя страна е предпоставка за възникване на многобройни травматични увреждания с различна локализация и тежест.

В нашата страна, все по-важна роля играе долекарската помощ, оказана на място от спортния педагог при настъпване на травма.

Във връзка с това си поставихме за **цел** да подготвим преподавателите по баскетбол с експертни познания и действия, които трябва да извършат при теренни условия при настъпване на травма.

Задачите, които си поставихме, са:

1. Да опишем най-честите травми, които възникват по време на учебен час по баскетбол със студенти.
2. Да класифициране факторите, които водят до спортни травми.

МЕТОДИ

В проучването са обхванати студенти от всички факултети и курсове на СУ „Св. Климент Охридски“, София, които са избрали баскетбола за спорт през учебните години на следване.

Предмет на проучването са възникналите травми по време на учебно-тренировъчния процес и първите долекарски действията на преподавателите при настъпване на травма.

Използвани са педагогически методи: наблюдение, анализ и обобщение.

АНАЛИЗ

Въпреки компетентната подготовка, която спортните педагози получават по време на следването си и модерните методи и средства на обучение по баскетбол, спортните травми съпътстват учебно-тренировъчния процес. За това е от особено важно значение консултация с медицинско лице за долекарската помощ, която спортния педагог може да окаже на пострадалия студент.

Баскетболистите, които спортуват редовно, са по-добре защитени от травми в сравнение със студентите баскетболисти, които имат предвиден спорт в учебната програма само един път в седмицата. В резултат на това те имат намалени аеробни и анаеробни способности, което води до по-бърза умора и е предпоставка за настъпване на травми.

Травмите и механизмите на получаването им са специфични за всеки спорт. При направеното проучване установихме, че най-честите травми в баскетболната игра са следните:

- **Ожувания (охлузвания).** Получават се при падане и последвало приплъзване по терена.

Долекарска помощ – дезинфекция на ранените повърхности, спиране на евентуално кървене, превръзка при дълбоки охлузвания. Желателно е наличието на кислородна вода, риванол и йодасепт като дезинфектанти, превързочни материали – памук, бинт, левкопласт. Ползването на еднократни латексови ръкавици е задължително при всички видове травми.

- **Одраскване от нокти.**

Долекарска помощ – дезинфекция на ранените повърхности, спиране на евентуално кървене.

- **Разкървавен нос.** Получава се при удар с лакът, обикновено по-висок състезател може да удари по-нисък при пивотиране, както и с топката в лицето.

Долекарска помощ – кръвоспиране с помощта на памучен тампон, или геласпон.

- **Аркада на веждата.** Получава се при борба под коша.

Долекарска помощ – притискане на аркадата с марлен тампон до спиране на кървенето, насочване към лекарски кабинет за по-нататъшна обработка.

- **Отчупен зъб или разбита устна** (има кръвотечение). Получава се при единоборства.

Долекарска помощ – желателно е кръвоспирането в наранената зона с марлен тампон и последващо насочване към лекарски кабинет.

- **Нараняване на окото** от бъркане с пръст в него.

Долекарска помощ – закриване на нараненото око с марлена превръзка и насочване към специализиран очен кабинет за оценка на пораженията.

- **Пресрещнати пръсти.** В много случаи има видима деформация и оток. Получава се при неуспешен опит за пресичане на пас, при което пръстите се удрят в топката или тялото на играча.

Долекарска помощ – поради вероятността от разкъсване на ставна капсула е задължително имобилизацията на пръста/пръстите – най-лесна възможност е прикрепването с левкопласт към съседен пръст. Допустимо е слагането на лед в зоната на поражение. Насочване към лекарски кабинет.

- **Директен удар в бедрен мускул.** Получава се от удар на коляно в бедрото, обикновено от защитник срещу нападател.

Долекарска помощ – в такава ситуация е достатъчно налагането на лед върху зоната на поражение и насочване към лекарски кабинет за преценка на състоянието.

- **Удар коляно в коляно.** Получава се при индивидуален пробив и защитни действия.

Долекарска помощ – лед върху зоната на поражение.

- **Директно падане върху гърба и седалищната област.** Получава се при единоборства под коша, при които са използвани непозволен от баскетболния правилник средства като бутане или дърпане.

Долекарска помощ – желателно е оставяне на пострадалия на място, преценка за евентуалната увреда – възможност за самостоятелни движения на долни крайници, оценка на сетивност – най-лесен начин е докосване в различни симетрично разположени точки по долни крайници и преценка за еднаквост на усещанията. При ненарушена сетивност и двигателна функция – насочване към лекарски кабинет. При нарушени функции – оставане на място до пристигане на лекарски екип.

- **Падане, последвано от удар на главата в пода.** Получава се при единоборства под коша, при които са използвани непозволен от баскетболния правилник средства като бутане или дърпане.

Долекарска помощ – Оставя се пострадалият на място. Прави се оценка за възможно комозио церебри – ориентация за време, място и собствена личност. Помощни въпроси в такава ситуация са: „Кой ден сме? Къде се намираме? Как се казваш?“. Преглед за двойно виждане – показване на пръст/пръсти. При липса на неврологична симптоматика пациентът се насочва към лечебно заведение за оценка. При положителна симптоматика е желателно изчакването на медицински транспорт.

• **Травма в коляното.** Получава се при пивотиране, стъпване на криво при пробив, в защита, при рязка смяна на посоката.

Долекарска помощ – прилага се имобилизираща превръзка на коляното с плетен бинт, насочване към лекарски кабинет.

• **Травма в глезена.** Получава се при стъпване върху нечий крак при борба под коша или при стъпване на криво при индивидуален пробив.

Долекарска помощ – налагане на имобилизираща превръзка с бинт, налагане на лед и насочване към лекарски кабинет.

С оглед на педагогическия опит и анализ на получените травми по време на учебно-тренировъчния процес по баскетбол със студенти, авторите определят следните два основни фактора, които водят до травми, независимо дали са пряко или косвено свързани с естеството на увреждането:

1. Травми, свързани с индивидуалните особености на студента-баскетболист;

2. Травми, свързани с работата на преподавателя.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

1. Долекарската помощ е от основно значение за първоначалната оценка на състоянието на пострадалия, правилното ориентиране за количеството увреди, оказването на първа помощ при наранявания и насочването за търсене на медицинска помощ.

2. Анализът на учебно-тренировъчния процес на студенти от профилираните групи по баскетбол разкри, че основните причини за получените травми са главно в следните направления:

- Недостатъчна координация на движенията;
- Рисиково поведение при надиграванията, единоборствата и при борбата за отскочила топка;
- Незадоволителна кондиционна подготвеност на студентите-баскетболисти.
- Нередовно посещаване на учебните часове по баскетбол;
- Травми, получени при неправилна самостоятелна подготовка, която води до претренираност;
- Травми, причинени от промяна в килограмите (бързо напълняване или отслабване);
- Неподходяща баскетболна екипировка;
- Травмите от методологичен характер са минимални и са свързани предимно с планирането и организацията на обучението;
- Най-голям е процентът на травми, получени по време на учебните игри и състезателни турнири.

3. При наличие на стари травми да се изпълняват комплекси от упражнения преди основното разгриване за превенция на травматологията и да

се използват протектори (наколенки, тейп ленти и др) в уязвимите места на тялото на баскетболиста.

4. Необходимо е наличие на медицинско оборудване за извършване на долекарска помощ.

5. Ползването на еднократни латексови ръкавици е задължително при всички видове травми.

Литература

1. Туманова, Б. *Адаптирана програма за обучение по плуване на хора с интелектуални затруднения*, Дисертация, стр. 121, С., 2012.

ФИТНЕС ПОДГОТОВКА НА СТУДЕНТСКИ ОТБОРИ ПО БАСКЕТБОЛ

ИРЕН ПЕЛТЕКОВА, ВАЛЕНТИН ГРОЗДЕВ

Софийски университет, Департамент по спорт,

IREN PELTEKOVA, VALENTIN GROZDEV, FITNESS PREPARATION OF STUDENTS BASKETBALL TEAMS

In the article is grounded the necessary of creating specific methodic for fitness preparation of basketball players from student's teams. Two fitness models of separate preparation are proposed – for pre-competitive period and for preparation between the semesters.

Keywords: fitness, basketball, students

ВЪВЕДЕНИЕ

Фитнес подготовката, като част от кондиционната подготовка на баскетболистите, е трудна и отговорна задача, изискваща добре подготвен специалист. Не случайно в отбори, претендиращи за добро представяне през цялата състезателна година, баскетболните треньори работят в синхрон с кондиционен треньор и фитнес инструктор. В своята работа тези специалисти трябва да се съобразяват със специфичните изисквания на баскетболната игра, с индивидуалните физически качества и функции, които играчът изпълнява в отбора. Високите и слаби баскетболисти от 70-те години са минало, през 90-те години и в настоящия момент играчите са видимо по-силни и бързи.

За важноста, значението и мястото на фитнес подготовка на спортистите има голям обем изследвания и програми, които са разработени от специалисти, работещи с известни спортисти, постигали много и високи спортни резултати. И въпреки това, не може да се говори за универсализация при фитнес подготовка на спортистите, главно защото физическото развитие и физическите качества не са универсални както за отделния човек, така и за двигателната дейност, която спортистът извършва.

В спортната дейност кондиционната подготовка има многофункционална роля, чрез нея се постига, управлява и контролира спортната форма. Чрез кондиционната подготовка се формира основната двигателна дейност, а техническата и тактическата подготовки са средства за реализиране на физическите възможности на спортистите. Методите и средствата на тази подготовка са с универсално-приложим характер и спомагат за успешното реализиране на техниката в съответния спорт [1].

Тук е мястото да споменем, че още по-голяма трудност има при работа със студентски отбори, където трябва да се прилагат методи, съобра-

зени както с цялостната баскетболната подготовка, така и с академичната натовареност на играчите.

В тази връзка си поставихме за **цел** да разработим основни методически насоки при фитнес подготовка на баскетболисти от студентски отбори, свързана с подобряване на силовата издръжливост с фитнес средства.

Задачите на изследването са:

1. Да се анализират възможностите за въвеждане на фитнес подготовката в учебно-тренировъчната програма на студентските отбори по баскетбол.
2. Да се разработи тренировъчен фитнес модел, с който да се оптимизира силовата издръжливост на баскетболисти от студентските отбори.

МЕТОДИКА

- Анализ на литературни източници
- Проектиране на опорни пунктове за фитнес подготовката на студентски отбори по баскетбол
- Апробиране на разработен фитнес модел, съобразно физическите, физиологическите и академичните особености при работа със студенти, с цел ефективна спортна подготовка

ИЗЛОЖЕНИЕ

Баскетболът е спорт, който се отличава с голямото си многообразие от състезатели с различни антропометрични показатели и физически качества. Въпреки че в отборните тренировки със състезателите се работи комплексно, тези различия съвместно с техническите умения са основни при определянето на функциите на всеки играч в отбора. От друга страна през последните години настъпиха изменения в правилника по баскетбол, което доведе до преустройство в структурата на играта. Значителни промени настъпиха в индивидуалните технически възможности на играчите в нападение, защитна игра стана приоритет на много отбори, като важна роля за осъществяването на всички игрови действия има двигателната координация на състезателите.

Координацията на движенията се проявява в точното съотношение на сила, скорост, направление и съгласуваност на едновременно протичащи нервни процеси. В структурата ѝ се включват координационните способности: бърза реакция, бързо и точно изпълнение на двигателните действия за определено време, диференциране на пространствените, временни и силови параметри на двигателното действие: за точно изпълнение на продължителни действия, за зрителна ориентировка, ритмична и равновесна способност [2].

Баскетболните играчи изпълняват бягане, дрибъл, стрелба, подавания, скокове, спиране и рязко тръгване с промяна на посоката. Техническите

действия и активните тактически взаимодействия се изпълняват с висока скорост и интензивност в продължение на целия мач в среда, където условията непрекъснато се променят. Наред с това от състезателите се изисква да са ловки, гъвкави и с добра координация. Такива действия налагат да се работи за специфична фитнес подготовка.

Спортната подготовка по баскетбол като цяло, в това число и на студентските отбори, е необходимо да бъде реализирана преди всичко с характерните особености на възраст и пол. Въз основа на практическия ни опит и научните изследвания, свързани с обучението по баскетбол във висшите училища, сме в състояние да разширим теоритико-методическата база на фитнес подготовката на баскетболисти-студенти съобразно потребностите на обучението.

За да бъде резултатна спортната подготовка на студентските отбори по баскетбол е необходимо тя да се подчини както на основните компоненти – техническа, тактическа, кондиционна, психологическа и теоритическа, така и на специфичните дидактически принципи – достъпност, системност, двустранност, трайност на двигателните умения и знания. Тренировъчните натоварвания трябва да са съобразени по интензивност и продължителност на първо място спрямо академичната календарна година и след това със спортния календар.

На основата на академичната календарна година (времето между семестрите и учебните години) може да се прилагат самостоятелно фитнес занимания, като двигателна дейност, която осъществява връзката между преходния и предсъстезателния период на подготовка.

Намаленото по правилник време в нападение, допускането на по-агресивна игра в защита, в борбата за отскочилите топки и др., изисква от играчите да имат все по-високо ниво на общата и специалната кондиционна подготовка.

Всички тези изменения пораждат необходимостта от адекватни промени в тренировъчните програми, като важно място заема подготовката във фитнес зала със специализирани уреди и средства.

Фитнес модели за силова подготовка на баскетболисти

Чрез фитнес подготовката се увеличава възможността на баскетболистите да реализират физическия си потенциал чрез усъвършенстване на силовите качества, с което да усвоят по-бързо и добре техническите елементи на играта.

Проблем е, че много от баскетболистите използват упражнения и натоварвания, които не винаги са подходящи за възрастта и спортната им подготовка.

Специфична особеност при подготовката на студентски отбори по баскетбол е *самостоятелната* работа във фитнесзала. Студентите-баскетболисти посещават заниманията според академичната си ангажираност и

местоживеене, с цел уплътняване на деня. За това преди да се стартира индивидуалната работа с фитнес уреди, първокурсниците задължително трябва да започват изпълнението на определена програма при квалифициран специалист, който да ги запознае с основни правила за фитнес подготовка. Това е гаранция както за ефективна работа, така и за подготовка, при която няма да има травми.

Предложените модели се прилагат в предсъстезателния период, по време на сесиите и ваканциите, предвидени в академичния календар.

Указания към студентите-баскетболисти:

✓ Програмата винаги започва с разгръвка на пътека, колело или крос тренажор – до 15 мин;

✓ Всяка тренировка започва и завършва със стречинг-комплекс;

✓ Фитнес уредите се избират според индивидуални предпочитания. Може да се редуват;

✓ Тежестта при използването на различните уреди не трябва да бъде прекалено голяма, но не е препоръчително и да е много лека;

✓ Нужно е воденето на отчет за извършената работа – брой тренировки седмично, серии, повторения, тежести (виж приложение 1).

В тренировъчния процес със студенти-баскетболисти се работи по два модела за сила на основни мускулни групи. В първия модел се акцентира върху *гърдни мускули* и мускули на горния крайник: *предни мишнични мускули* – двуглав мишничен мускул „Бицепс“ (Musculus biceps brachii). Във втория модел се акцентира върху *мускули на раменния пояс*, мускули на горен крайник: *предни мишнични мускули* – двуглав мишничен мускул „Бицепс“ (Musculus biceps brachii), *задни мишнични мускули* „Трицепс“ (Musculus triceps brachii). Моделите са представени в приложение 2 и 3.

Представените модели се редуват в седмичните тренировъчни дни.

• При четири (4) тренировки седмично моделите се прилагат по следния начин:

✓ Понеделник – модел 1.

✓ Вторник – модел 2.

✓ Сряда – почивка.

✓ Четвъртък – модел 1.

✓ Петък – модел 2. Събота и неделя – почивка.

• При три (3) тренировки в седмицата моделите се прилагат по следния начин:

✓ Понеделник – модел 1.

✓ Вторник – почивка.

✓ Сряда – модел 2.

✓ Четвъртък – почивка.

✓ Петък – модел 1. Събота и неделя – почивка.

✓ Съответно в понеделник се започва с модел 2 и т.н.

Брой серии, повторения и почивки в моделите:

- ✓ Сериите на двата модела са от три (3) до четири (4)
- ✓ Повторенията на упражненията са от 15 до 25 в серия.
- ✓ Почивките между упражненията са от 45 сек до 60 сек.
- ✓ Почивките между сериите са от 1.30 до 2 мин.

Тежестите се определят според пол – мъже, жени и моментното състояние на баскетболистите.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Планирането и реализирането на фитнес подготовка по баскетбол на студентски отбори е необходимо да бъде осъществена както въз основа на специфичните особености на баскетболната игра, така и с академичната заетост на студентите и дидактическите принципи на обучение по физическо възпитание и спорт.


2. Необходимо е баскетболният педагог и фитнес инструкторът да се придържат към разработените методически насоки и указания за работа във фитнес зала, за да се постигне резултатен учебен процес, придобиване от студентите на умения, компетенции и мотивация за самостоятелни по-нататъшни занимания с фитнес упражнения.

Литература




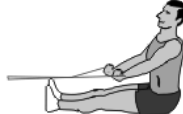


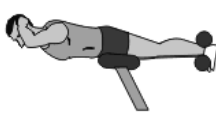

1. Аладжов, К. *Многофункционалната същност на физическата подготовка в спорта*, Тип-Топ ПРЕС, стр. 7, С., 2007.
2. Туманова, Б. *Целенасочено развитие на двигателната координация като условие за по-бързо и правилно усвояване на техниката по плуване при хора с интелектуални затруднения*. Третата международна научна конференция "Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес" – VII „Св. Климент Охридски“, с. 199, С., 2011.
3. http://dumbeli.blogspot.com/2009/01/blog-post_02.html (фитнес снимки)

ПРИЛОЖЕНИЯ







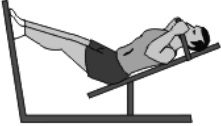





Приложение 1. Примерна схема за работата с фитнес уреди

МОДЕЛ – I					
АКЦЕНТ НА РАБОТА – „ГЪРДИ“ и „БИЦЕПС“					
Упражнение	Серии	Повторения	Тежест/ Съпротивление	Темпо	Време/ Почивка
					

Приложения 2. Упражнения към фитнес модел 1[3].

Упражнения за модел 1. Акцент на работа за „ГЪРДИ“ и „БИЦЕПС“			
			
			

Приложение 3. Упражнения към фитнес модел 2 [3].

Упражнения за модел 2. Акцент на работа „РАМО“, „БИЦЕПС“, „ТРИЦЕПС“, „КРАКА“			
			
			
			

ОБУЧЕНИЕТО В СПЕЦИАЛНОСТ „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“ НА ФАКУЛТЕТА ЗА НАЧАЛНА И ПРЕДУЧИЛИЩНА ПЕДАГОГИКА – МНЕНИЕТО НА СТУДЕНТИТЕ

ИЛИАНА ПЕТКОВА

Софийски университет

ILIANA PETKOVA. TRAINING IN SPECIALTY „PHISICAL EDUCATION AND SPORT“IN FACULTY OF PRESCHOOL ANS PRAMERY EDUCATION – VIEW OF THE STUDENTS

The preparation for a profession is a difficult and responsible process. Moreover, this applies to the preparation of future teachers. In this article is presented the opinion of students of the youngest pedagogical specialty at the Sofia University – „Physical Education and Sport“. The author search their opinion for the process of learning. for to linked to future career. The study was conducted in two consecutive years with 56 students, first year, full-time training. The results of the survey are analyzed in three ways – choosing a major, quality of teaching and future career. The main conclusions are that the specialty has a future and he has been sought by students.

Keywords :training in specialty, student`s view

За всяка една област обществото подготвя своите специалисти. В тях то влага визия за бъдещо развитие, средства и усилия. Предприятията, организациите, управленските слоеве възлагат надежди и правят планове за своите специалисти. При подготовката на кадри процесът е двупосочен. От една страна обществото подготвя бъдещите специалисти, а от друга – те са неговите движещи напред, към прогреса сили и елементи. По този начин би трябвало да гледаме и на нашите студенти. Тяхното мнение за протичащите в специалността процеси са обратната връзка.

Изследването на процеса на обучение в специалност „Физическо възпитание и спорт“ приех като предизвикателство. Лесно е да бъде изследвано развитието, да се анализира миналото и да се начертае бъдещето на една „стара“, натрупала дългогодишен опит специалност. Тогава по-лесно се виждат грешките, но се открояват и постиженията. Изследването на една „млада“, приела първите си студенти преди четири години (уч. 2009/2010 г.) специалност, не може да даде пълна, задълбочена картина на случващото се в нея, но може да даде яснота, да провери заложените цели, да „свери часовниците“ между обучаващи и обучавани.

Изследването имаше за цел да установи мнението на студентите за процеса на обучение в специалността и техните нагласи за бъдеща реализация. Приложеният метод бе анкетното проучване. То се проведе в две поредни учебни години – 2011/2012 (I- ва изследвана група) и 2012/2013

г. (II-ра изследвана група). През първата година бяха анкетирани 27 студенти, а през втората 29, което даде възможност за сравняване на резултатите. Студентите са от I курс, редовно обучение.

Анкетната карта включва 12 въпроса. От тях 9 са от класически затворен тип, като 2 са дихотомни, 1 от многовариантен семантичнодиференциален тип и 3 от Ликертов тип. Въпросите са в три направления – 1) избор на специалност; 2) оценка на процеса на обучение и 3) свързване на специалността с бъдеща професионална реализация. Анализът на данните е също в тези три посоки.

Избор на специалност

Липсата на целенасочено професионално ориентиране в училище, представянето на специалностите на изложения, което е новост за българското висше образование, както и възможността за кандидатстване в няколко висши училища прави избора на специалност по-скоро случаен, отколкото целенасочен. В повечето случаи кандидат-студентите вписват всички онези специалности, в които могат да бъдат приети с изпитите, които са подготвили или по които ще се ползват балообразуващите оценки от матурата. Разгледан като обществена проява изборът на специалност, а оттам и на бъдеща професия се обвързва с потребностите на социума. Динамиката и приоритетите в общественото развитие е това, което влияе върху популярността на една професия, а популярността е предпоставка за атрактивността и сред младите хора.

Приемът в специалност „Физическо възпитание и спорт“ е предвиден да се осъществява на база „кандидатстудентски изпит или матура по Български език и литература или История на България, или География на България или Биология, а от дипломата балообразуващи оценки ще бъдат Физическо възпитание и Български език и литература“ [2]. Проведеното изследване показва, че специалността „Физическо възпитание и спорт“ е една от малкото педагогически специалности, в която превес имат момчетата. За учебната 2011/2012 г. съотношението е 18 младежи на 9 девойки, а за уч. 2012/2013 г. – 17 и 12, съответно.

Обучението в една специалност е по-мотивиращо, когато тя е посочена и на едно от първите 5 места в кандидатстудентските документи. И за двете учебни години тя е налице – специалността е била между 1-во и 5-то желание. За студентите от I-та изследвана група този процент е 67%, а за втората 71%.

Направеният избор е целенасочен за 56% от студентите, приети в I-ви курс през учебната 2011/2012 г. Това заключение се основава на отговорите дадени на въпроса – „При възможност за повторен избор бихте ли избрали отново тази специалност?“. 19% обаче не биха повторили своя избор, а 26% – се колебаят. По-сигурни в своя избор са студентите, при-

ети за обучение през уч.2012/2013 г. Същите 71% са посочили, че отново биха повторили избора си на специалност, 10% – не биха го повторили, а 19% – се колебаят.

Немалкият процент колебаещи се или такива, които не биха повторили избора си, може да се приеме като знак и да се използва като причина за провеждане на допълнително изследване за причините, довели до това колебание. Имайки предвид обаче, че по принцип изборът на специалност не е целенасочен, а по-скоро стихийен процес, процентът желаещи да учат в тази специалност е обнадеждаващ и дава основания за съществуването и развитието ѝ.

Оценка на процеса на обучение

Подготовката на кадри за една професия може да се приеме като предизвикателство за обществото. То е свързано не само с изготвянето на нормативна база, разписване на професиограми, длъжностни характеристики, изготвяне на правила за нейното упражняване. Подготовката е и предизвикателство пред личността и нейните способности. Степента на обученост е резултат от цялостния процес на трупане на знания и умения, на формиране на трудови навици и усвояване на професионални норми, правила, отношения. Както подчертава М. Илиева (1987), „педагогическата подготовка е понятие, чрез което се назовава едновременно процесът на нейното изграждане и резултата от този процес“ [1]. Разгледана като процес, тя се схваща като „обучение, което осигурява висша квалификация за определена професионална реализация“ [1], а като резултат – е съвкупност от знания, умения, компетентности, които личността трябва да овладее за упражняване на дадена професия.

Според квалификационната характеристика, завършилите бакалавърска степен в специалност „Физическо възпитание и спорт“, имат право да работят като „учител по физическо възпитание и спорт в различните степени на образователната система в Република България; инструктор по различни спортове; организационен работник в областта на физическото възпитание и спорта; възпитател в домове за деца; преподавател в детски школи; ръководител на групи с ученици за извънкласна дейност; консултант-експерт в институции, в които се работи с деца и ученици; консултант и сътрудник в масмедииите и мениджър в областта на образованието и спорта“ [2]. Студентите получават задълбочена подготовка по педагогически, психологически и медико-биологични учебни дисциплини. Специалността е открита към професионално направление „Педагогика на обучението..“, в която се подготвят педагози за всички степени на средното образование.

Както бе посочено, изследваните студенти са от I-ви курс, но е проведено през втория семестър. Макар и в началото на своето обучение,

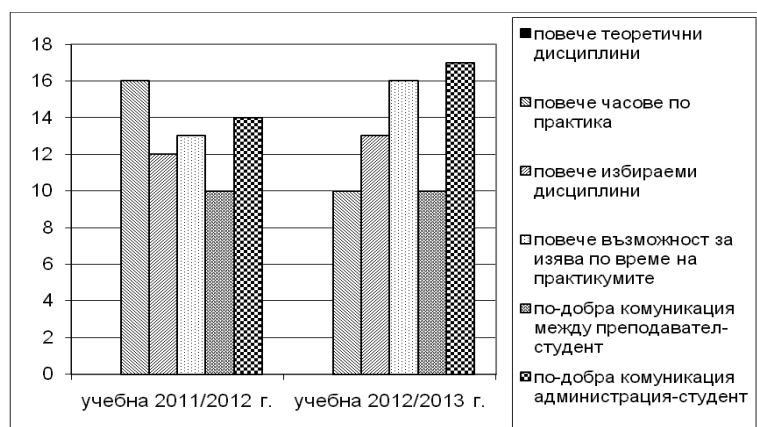
те вече са добили представа от учебния процес по специалността и имат своето мнение за него. От изследваните през уч. 2011/2012 г. 30% от студентите уверено отговарят, че са напълно удовлетворени от подготовката, която получават. Други 26% са съгласни с това твърдение в голяма степен, а останалите 33% – в средна степен. Само двама са отговорили, че за сега подготовката, която получават не ги удовлетворява, а останалите преценяват подготовката си като ниска. Сравнени, тези отговори с онези на колегите им от тази учебна година, те са почти идентични. 29% са напълно удовлетворени от подготовката, 20% – в голяма степен, а 21% – в средна степен. Останалите (30%) обаче са разпределени между ниска степен или не са удовлетворени от нея. Това като цяло (56% от I-та изследвана група и 49% – от II-та изследвана група) е висока оценка за подготовката по специалността. Тук е мястото да отбележим, че подготовката по специалността не бива да се схваща като оценка на качеството на работата на преподавателите. Процесът на обучение е двустранен и това че преподавателите дават всичко от себе си, не означава, че отсрещната страна (студентите) имат мотивацията, желанието да го усвояват или го правят във висока степен.

Студентите бяха помолени да направят преценка за баланса между теорията и практика в процеса на своето обучение. От I-та изследвана група 33% са на мнение, че този баланс е постигнат в средна степен. Останалите също надделяват в своята положителна преценка – 30% са напълно съгласни, че този баланс е налице, а 22% го намират в голяма степен реализиран в учебния процес. Това е изключително важно не само за специалността и нейното бъдеще като цяло, но и за студентите, които по този начин ще бъдат и по-мотивирани в процеса на обучение. И ако общата положителна оценка на колегите от специалността от уч. 2011/2012 г. е 85%, то от II-та изследвана група този процент е по-нисък, но пак достатъчно висок – 66%. Той е разпределен, както следва: за 35% този баланс е напълно постигнат, за 23% това е в голяма степен, а за 8% – в средна степен.

Имайки предвид, че специалност „Физическо възпитание и спорт“ изисква много часове за практическа подготовка, студентите бяха попитани дали са удовлетворени от степента на практическа подготовка, която получават. Обучаваните преди една учебна година споделят, че напълно са удовлетворени от нея (40%), 26% – в по-голяма степен, а 19% – в средна степен. Само 3-ма студенти са изразили несъгласие и неудовлетворение от практическата си подготовка. За студентите тази учебна година процентът е по-висок, а именно – 35% са напълно удовлетворени, 26% – в голяма степен, а 25% – в средна степен. Това прави общо 86%, който показва, че специалността е обезпечена достатъчно високо откъм практическа наточеност. Има 3-ма колеги, които не са отбелязали своя отговор.

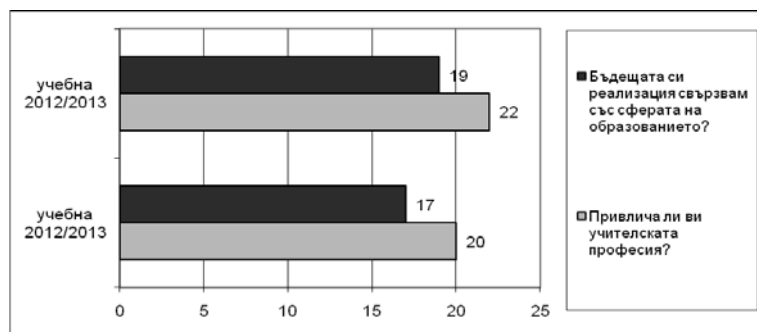
Своеобразна оценка за процеса на обучение е и промяната на отношението към специалността, която може да настъпи в хода на самото обучение. За да се улови тази промяна на студентите беше предложено да отбележат своето мнение на права, чийто стойности бяха от -100% до +100%. По-голямата част (81%) от отговорите на студентите, обучавали се през уч. 2011/2012 г. са в положителната част на скалата като процентите са от 20 до 70 %. Естествено е да има и студенти, които не са удовлетворени от специалността и това са 19% от тях, за които представата е в отрицателна посока. За болшинството (19 души – 66%) от студентите от тази учебна година промените също са в положителната скала, като резултатите варират от 10 до 60 %. За останалит е 33% той е в отрицателната част.

Един много важен въпрос, свързан с процеса на обучение бе този за евентуалните промени, които биха направили самите студентите по посока оптимизиране на учебния процес. Представените резултати са на студентите, изразили съгласие с формулираните твърдения. Най-голям е процентът (59%) на тези, които имат желание за повече практически часове. Въпреки че те показват удовлетворение от практическата подготовка, явно броят им е недостатъчен. Студентите са на мнение, че е добре в учебния план да бъдат включени повече избираеми дисциплини (44%) и да имат по-голяма възможност за изява по време на практикумите (48%). Необходимост от подобряване комуникацията с администрацията е налице при 52%. Като напълно естествено приемам факта, че нито един студент не е посочил като възможност включването на повече теоретични дисциплини в учебния план. Комуникацията преподавател-студент е удовлетворяваща за 37% * от студентите. Във втората изследвана група от учебната 2012/2013 г. има известна разлика. Така например на първо място е необходимостта от по-голяма възможност за изява по време на практикумите (54%), 32% искат повече практически часове, а 43% възможност за повече допълнителни избираеми. По-висок е процентът (59%), желаещ оптимизация на комуникацията администрация-студент. А 39% намират за добра комуникацията преподавател-студент.



Фигура 1. Свързване на специалността с бъдещата професионална реализация

Третият аспект, който се търсеше в проведеното изследване се свързва с изучаваната специалност и реализацията в нея. Студентите бяха попитани и конкретно дали учителската професия ги привлича? И дали свързват своята бъдеща реализация със сферата на образованието?



Фигура 2. Привлича ли Ви учителската професия?

Както се вижда от графиката отговорите на студентите и от двете изследвани групи са достатъчно близки, т. е процентът на студентите, които виждат своята бъдеща реализация в сферата на образование е близък до този на онези, които са привлечени от учителската професия. Това е много добре, стига мненията на изследваните лица да не се променят в хода на следващите 3 години от обучението им.

Изводите, които се налагат на базата на проучените мнения на студентите от специалност „Физическо възпитание и спорт“ са, че това е желана специалност, фигурираща 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. Дерзайте напред, колеги!

Литература

1. Илиева, М. Педагогическата подготовка на преподавателите от ВУЗ. С., 1987, с. 4.
2. Сайт на специалност „Физическо възпитание и спорт“ – http://www.uni-sofia.bg/index.php/bul/fakulteti/fakultet_po_nachalna_i_preduchilischna_pedagogika2/specialnosti/bakalav_rski_programi/fakultet_po_nachalna_i_preduchilischna_pedagogika/fizichsko_v_zpitanie_i_sport

THE DIFFERENCE IN SOME MOTOR SKILLS BETWEEN VOLLEYBALL PLAYERS AND NON-VOLLEYBALL PLAYERS OF AGE 12

MUSA SELIMI, GEORGI GEORGIEV, NAZIM MYRTAJ

University of Prishtina, Kosovo – Faculty of Sport science, Faculty of Physical education, sport and health, University „St. Cyril and Methodius“, Skopje, Macedonia – Faculty of Education, Prishtina

The sample of entities in this research included 70 students that are consisted of school population and the game of volleyball competitors age 12 years \pm 6 months. There are involved in total of 9 motoric variables. The variables involved in this research enable the verification of hypotheses and achievement of the set goal.

Discriminatory analysis shows that are gained significant statistical differences between volleyball students involved in extra hours of training process and students involved only in regular hours of physical education on motor skills.

The obtained results shows that although motor development is influenced by genetic factors and the circle, may be affected by the exercises to increase motor skills in a higher degree.

Key words: volleyball players, female, motor abilities, physical education.

INTRODUCTION

The efficiency of selection exercises in training processes is contingent on certain conditional skills and on the other side with the skills of volleyball players for receiving, processing and utilization of technical and tactical information, their determination and quick in finding solutions in tactical and technical problems which arise in racing. All these physical preparation and playing of games during all phases of their organization affects in increasing of health level, increasing of motor skills and what is the main goal of every team improving the quality of the game. In order to permanently control the realization of conditional training and its effects it is necessary the development of functional and motor skills of athletes, always to be checked and monitored which will ensure repetition cycles of successful training and achieved results.

Motor skills are a necessary precondition for any kind of human movement and for every sport event. Time length, intensity and number of repetitions of different movement structures, determine the importance of certain conditional skills.

The execution of technical elements in volleyball requires certain level of preparation and structure of conditional skills. For example, the ability of speed and force gives greater possibilities for success in volleyball, or more specifically saying, mobility of lower and upper extremities enables faster response in a specific task.

RESEARCH METHODS

The sample of respondents

The sample of entities involved in this research belongs to the school and competitive population in the volleyball game age 12 years \pm 6 months.

- The research included 36 young female volleyball players who are training regularly within the context of volleyball school section and school competitions at the Elementary school „Selami Hallaçi“. This means that all those who belong to the first group, are volleyball players and they are training 3 times a week.

- In the second group, test sample is consisted of 35 female students from Elementary school „Selami Hallaçi“ from Gjilan, regular students in physical education lessons.

The research has consisted of 70 tested females in total.

Sample of variables

Based on the purpose of the research, here are included a total of 9 motor variables. The variables involved in this research enable the verification of hypotheses and achieving the set goal. These variables have been used also in previous scientific research and fulfill all necessary metric criteria.

Ndryshoret motorike janë teste standarde për vlerësimin e aftësive motorike.

Running 30 m fast start (**MV30L**), Taping with foot (**MTKËM**), Taping with hand (**MTDOR**), Octave with flexion (**MTPËR**), Steps aside (**MHANA**), Rectangle (**MKKËN**), Flexibility flexion front (**MFPPA**), Flexibility sitting with legs aside (**MFUKA**), Flexibility legs aside – spaga (**MFKASO**).

RESULTS AND DISCUSSION

In this research the description methods were conducted, as well as the correlation according to the person:

Have been calculated:

Min. – Minimum result, Max.- Maximum result, Ma. – Arithmetic approximation, SD – Standard deviation, Skew. – Diversion from the arithmetic approximation, Kurt. -Expansion of the curve expansion of variable values.

T-test – The method of change in arithmetic approximation.

Table 1. Basic statistical parameters of motor variables of volleyball players of 12 years of age

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
MV30L	35	4.70	6.20	5.3474	.40657	.014	-.309
MTKËM	35	17.00	27.00	22.3143	2.06898	.038	1.015
MTDOR	35	29.00	39.00	33.8000	2.60994	-.010	-.639
MTPËR	35	12.06	15.36	13.5551	.77956	.656	.167
MHANA	35	9.14	12.59	10.7137	.85736	.028	-.744

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
MKKĚN	35	9.30	12.04	10.7894	.70643	-.283	-.807
MFPPA	35	19.00	43.00	31.3143	5.26236	-.049	-.024
MFUKA	35	38.00	105.00	61.3429	14.56414	.806	1.542
MFKAS	35	128.00	174.00	158.8571	10.61670	-1.272	1.812

Table 2. Basic statistical parameters of motor variables of non-volleyball players of 12 years of age

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
MV30L	35	5.53	7.52	6.3837	.70134	.092	-1.469
MTKĚM	35	16.00	26.00	19.4857	2.25403	.984	.763
MTDOR	35	21.00	36.00	28.9429	3.84970	-.321	-.826
MTPAR	35	13.38	16.48	14.8420	.83316	.523	-.834
MHANA	35	10.72	15.40	12.0431	.97403	1.630	3.130
MKKĚN	35	10.72	14.75	12.1009	.89972	1.206	1.511
MFPPA	35	14.00	32.00	22.0286	4.70598	.536	-.193
MFUKA	35	28.00	60.00	40.6286	8.82872	.718	-.778
MFKAS	35	124.00	170.00	139.00	.10454	1.253	2.314

In Table 3. are presented the values of differences in arithmetic averages between volleyball and non-volleyball players in motor tests.

Based on the main purpose of this research which was the verification of differences between groups in treated tests, was applied discriminatory method **t**-testit.

Table 3. Differences between volleyball and non-volleyball players in motor variables

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
MV30L	18.277	.000	-7.563	68	.000	-1.03629	.13703	-1.30972	-.76285
			-7.563	54.534	.000	-1.03629	.13703	-1.31095	-.76162
MTKĚM	.814	.370	5.469	68	.000	2.82857	.51717	1.79657	3.86057
			5.469	67.507	.000	2.82857	.51717	1.79643	3.86071
MTDOR	9.032	.004	6.178	68	.000	4.85714	.78616	3.28838	6.42591
			6.178	59.804	.000	4.85714	.78616	3.28447	6.42981
MTPĚR	.776	.382	-6.672	68	.000	-1.28686	.19286	-1.67171	-.90200
			-6.672	67.702	.000	-1.28686	.19286	-1.67174	-.90197
MHANA	.002	.964	-6.061	68	.000	-1.32943	.21934	-1.76711	-.89175
			-6.061	66.922	.000	-1.32943	.21934	-1.76724	-.89162
MKKĚN	.874	.353	-6.782	68	.000	-1.31143	.19336	-1.69727	-.92559
			-6.782	64.376	.000	-1.31143	.19336	-1.69766	-.92520
MFPPA	.748	.390	7.782	68	.000	9.28571	1.19330	6.90452	11.66690
			7.782	67.168	.000	9.28571	1.19330	6.90399	11.66744
MFUKA	3.323	.073	7.195	68	.000	20.71429	2.87879	14.96975	26.45883
			7.195	56.015	.000	20.71429	2.87879	14.94741	26.48116
MFKAS	.414	.522	7.884	68	.000	19.85714	2.51855	14.83145	24.88283
			7.884	67.984	.000	19.85714	2.51855	14.83143	24.88285

With the inspection of the above mentioned table we notice that it exists a significant statistical difference between volleyball and non-volleyball players of the same age in the execution of motor task – running in 30 meters from the fast start. (MV30L). The impact of kinesiology treatment in this age affects positively in terms of increasing motor skills, and also of explosive force. Although this motor skill in a very high mass is under the influence of heritage factor, training process affects this skill to grow. Differences between the two groups are noticed at the execution of tapping tests or speed of movement frequencies (MTKĚM and MTDOR) which makes us to understand that this skill under the influence of training processes can be changed in a positive aspect. Tests or skills that belong to agility which is a combination of coordination and speed (MTPĚR, MHANA and MKKĚN), shows that these skills can grow under the influence of well-programmed training processes. In the best way this demonstrates the difference between volleyball and non-volleyball players of this age included in this research.

Flexibility as psychomotor skills which is also under the influence of external and internal factors undergoes positive changes under the influence of kinesiology treatments in early childhood age. Such a thing in a best way indicates the difference between volleyball and non-volleyball players of this age in variables (MFPPA, MFUKA and MFKAS).

CONCLUSION

The purpose of this paper is based on how that additional specific physical training affects in organization of young girls in the development of psychomotor skills that are a prerequisite for better success in the game of volleyball. Specifically, the primary purpose of this paper is the verification of differences between volleyball students and non-volleyball students of twelve years of age.

The sample of entities in this research included 70 tested school and competitive population of volleyball players age 12 years \pm 6 months.

There are included a total of 9 psychomotor variables. The variables involved in this research enable verification of hypotheses and achievement of the set goal.

Discriminatory analysis shows that are gained significant statistical differences between volleyball students involved in extra hours of training process and students involved only in regular hours of physical education in motor skills.

The results obtained shows that even though motor development is under the influence of genetic factor and circle, it can be affected by the use of training to increase motor skills in a higher degree.

Literature

1. Bala, G. (1998) The relations of motor and cognitive functioning of male students of Faculty of Physical Education. Novi Sad: Fakultet za fizičku kulturu, Technical report
2. Franja, F., (2006). Teorija i metodika sportskog treninga. Pokrajinski zavod za sport, Novi Sad.
3. Ismail, A.H. (1976) Djelovanje dobro organiziranog programa fizičkog odgoja na intelektualni status. *Kineziologija, Zagreb*, vol. 6, br. 1–2, str. 29-37
4. Janković, V., Janković, G., Đurković, T. (2003). Specifična fizička priprema vrhunskih odbojkaša. Međunarodni znanstveno stručni skup. Kondicijska priprema sportaša. Zbornik radova. Zagrebački sajam sporta i nautike. Zagreb, 21. – 22. veljače 2003.
5. Jovanović, M. (2007). Testiranje i trening agilnosti u sportu. Diplomski rad. Fakultet za sport i fizičko vaspitanje. Beograd.

Анотация на български език: извадка от това изследване включва 70 ученика и трениращи волейбол на конкурентна възраст дванадесет години \pm 6 месеца. Там са включени в общо 9 двигателни променливи. Променливите, включени в това изследване целят да се извърши проверка на хипотези и постигането на поставената цел.

Дискриминационният анализ показва, че са придобили значителни статистически разлики между учениците, които участват в допълнителни часове по волейбол и ученици, участващи само в редовни часове по физическо възпитание.

Получените резултати показват, че въпреки двигателното развитие да се влияе от генетични фактори, то може да се отрази на упражненията за увеличаване на двигателните умения в по-висока степен.

Ключови думи: волейболисти, женски, моторни способности, физическо възпитание.

КАЧЕСТВАТА НА ВНИМАНИЕТО НА УЧЕНИЦИ ОТ 9 КЛАС В ЧАСОВЕ ПО ХАНДБАЛ

ТЕОДОРА СИМЕОНОВА, МАРИАНА ПЕТЕВА, ДИМИТЪР ОБРЕШКОВ

гр. Русе

TEODORA SIMEONOVA MARIANA PETEVA DIMITAR OBRESHKOV
QUALITY OF THE STUDENTS' ATTENTION OF 9 CLASS TIMES IN HANDBALL

Experimental program in teaching handball in the core „Sports Games“ and modular training in ninth grade includes exercises and games with innovative character (concentration and anticipation). Quality of attention – focus, intensity, persistence and productivity suffer positive development resulting from the application of the new model of learning. Exploring the dynamics of the mental qualities of the students verify the effectiveness of the proposed methodology.

Keywords: qualities of attention, handball, students , training

ИЗЛОЖЕНИЕ

Хандбалната игра трябва да се разглежда като сложна (динамична) система със своя определена цел и извънредно стохастичен (вероятностен) характер на съставящите я елементи. Хандбалът е игра, която се отличава с подчертан съревнователен елемент и висока емоционалност. Тя въздейства комплексно върху основните двигателни качества – сила, бързина, издръжливост, гъвкавост и ловкост. Съвременното виждане за играта изисква високо равнище на физическа подготовка, брилянтна техника с и без топка и задълбочено тактическо обучение съобразно индивидуалните особености на играчите [3].

Очакваните резултати от обучението в ядро „Спортни игри“ в 9 клас са учениците да владеят ефективна техника в една от спортните игри, да прилагат рационални тактически действия и взаимодействия в отборната игра.

Учебното съдържание по хандбал включва стрелба с отскок на височина, удар с приземяване, зальгващи движения (финтове), заслон и блокиране. От тактическите умения са застъпени отборни действия в нападение (различни системи) и отборни защитни действия (комбинирана и лична защита) [1].

Хандбал може да се изучава и в третия допълнителен час, където чрез целенасочен избор на форми, средства и методи, способстващи за проявление и развитие способностите на учениците в конкретната спортна дейност. Възможностите за вариативност на съдържанието и многообразието на формите позволяват цялостната дейност да се насочи съобразно

ценностната ориентация на ученика, неговите интереси и потребности. По този начин се осъществява едно продължение на процеса за либерализация на физическото възпитание и спорта в училище, заложено в основите на държавните образователни изисквания за учебното съдържание по „Физическо възпитание и спорт“ [2].

В „Психологични проблеми на физическото възпитание в училище „Св. Димитрова“ (1975) пише, че изучаването на психичните процеси в специфична игрова дейност и умението да се насочат към решаването на конкретните двигателни задачи е едно от главните условия за високо-ефективна тренировъчна методика. Друго главно условие за успешно решаване на игровите задачи е бързата и точна ориентация в игрова обстановка. Решаващо условие за това са възприятията на играчите за време, пространство, движение на топката, противника, партньорите и всички промени в игровата обстановка. За правилната ориентация в игровата обстановка от решаващо значение са концентрацията, разпределеността, гъвкавостта и устойчивостта на вниманието. За хандбала е характерно комплексното проявление на всички особености на вниманието. Рязката промяна на игровата ситуация води до мигновено доминиране на една от тях [4].

ЦЕЛ на изследването е с прилагането на иновативни спортноподготвителни упражнения и игри застъпени при заниманията по хандбал да се проследи развитието на компонентите на вниманието – съсредоточеност, интензивност, устойчивост и продуктивност.

За постигане на целта си поставихме следните задачи:

1. Да разработим учебно разпределение за часовете по хандбал, включващо упражнения и игри на базата на концентрация и антиципация на учениците.

2. Да изследваме с помощта на Коректурна проба ученици от 9 клас. С този психологически тест се изследват основните качества на вниманието – съсредоточеност, интензивност, устойчивост и продуктивност

3. Да обработим получената емпирична информация със съответните математико-статистически методи.

4. Въз основа на сравнителен анализ и интерпретация на получените данни да синтезираме изводи и препоръки за практиката.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ

Данните необходими за нашето изследване събираме след диагностициране на 93 ученика (9 а, б, в, г клас) от СОУ „Сава Доброплодни“ в гр. Шумен, през учебната 2012/13 г. Експерименталната работа проведохме с прилагане на модели за психофическа и техническа подготовка. Контролните групи спазваха програмните изисквания за съответния клас, за обучението в основното ядро – спортни игри – спорт хандбал и ре-

ализация в третия учебен час. По време на изследването се работеше по учебна програма, като в 20 часа спортни игри и 20 часа от модул спортни игри са отделени за хандбал – занимания в редовни часове и допълнителен час се прилагат упражнения и игри, разпределени в отделните части на урока.

В подготовителната част на уроците на експерименталната група се работи за концентрация и антиципация на учениците. Упражненията са за съсредоточаване на погледа върху част от собственото тяло, насочване на вниманието върху отдалечен предмет, мислено изпълнение на стрелба, теоретични новости за изпълнението и за времето на удара, преброяване на учениците по номера, подаване на две или повече топки в обратен ред и др.

В основната част на уроците по променената програма се работи предимно за усъвършенстване на ударите от 7-метровата линия и ударите от място и в игра. Акцентира се върху нестандартното изпълнение, например, удари от променено изходно положение (с гръб, странично – с ляво и дясно рамо, в клек и др.). Изпълнение при отвличащ вниманието звуков сигнал (пляскане с ръце, свирене с уста, тропане, викане). При учебна игра „1 + 1“ ученикът има право на втори удар само ако е изпълнил успешно първия опит. При учебна игра „Фал“ умишлено се фаулира и се изпълнява 7-метрово хвърляне.

В заключителната част, при настъпила умора, многократно се изпълняват удари от различни изходни позиции за определено време без и с вратар. По време на релаксация се концентрира вниманието в точка от вратата и мислено се изпълнява удар, а след това се изпълнява и с топка с цел да мине през точката и да се познае резултатът от действието.

В началото и края на изследването бе проведена Коректурна проба. Изследваното лице зачертава всички коректури с отвори, насочени нагоре, надолу, наляво и надясно на редове, отляво надясно с една чертичка. Целта е колкото се може по-бързо да се зачертаят посочените знаци за по-кратко време. Изследваните лица проследяват общо 660 знака. Отчитат се пропуснатите знаци, неправилно зачертаните знаци и времето за решаване на задачата в секунди. Изчисляват се:

- ◆ коефициент на съсредоточеност на вниманието – K_c ;
- ◆ коефициент на устойчивост на вниманието – K_u ;
- ◆ интензивност на вниманието – V ;
- ◆ продуктивност на вниманието (извършената психическа работа) – A .

АНАЛИЗ НА ПОЛУЧЕНИТЕ РЕЗУЛТАТИ

В табл. №1 и №2 са представени изчислените коефициенти на качествата на вниманието при момичета (№1) и момчета (№2) в началото и края на експеримента. От тях можем да обобщим, че и при экс-

перименталните и при контролните групи са получени близки изходни стойности на коефициентите, и при младежите, и при девойките – съсредоточеност КГ-6.89; ЕГ-6.71 при момчета и КГ-6.56; ЕГ-6.78 при момичетата, продуктивност КГ-6.01; ЕГ-6.11 при младежи, а за девойките КГ-6.33 и ЕГ-6.16.

Таблица 1

	КГ				ЕГ			
	X1	X2	X2-X1	P%	Y1	Y2	Y2-Y1	P%
Кс	6.56	7.12	0.56	90	6.78	11.63	4.85	97
Ку	0.34	0.44	0.10	89	0.37	0.77	0.40	98
V	1.53	1.70	0.17	83	1.53	2.02	0.49	99
A	6.33	7.22	0.89	88	6.16	10.43	4.27	96

Крайните резултати на учениците от контролните групи търпят положителни промени при момичетата от 6.56 до 7.12, и от 6.89 до 9.06 при момчетата за съсредоточеност и от 6.01 до 8.03; (ученици), и от 6.33 до 7.22 за продуктивност, но доверителните вероятности показват, че тези промени вероятно не са в резултат на обучението, а възрастовите изменения при качествата на вниманието са дали отражение на коефициентите.

При крайните резултати на опитните групи и при момчета, и при момчетата има нарастване на стойностите на коефициентите на качествата на вниманието, гарантирано с необходимата доверителна вероятност, което е показател за ефективността на прилаганите от нас спортно-подготвителни упражнения и игри в хандбала.

Таблица 2

	КГ				ЕГ			
	X1	X2	X2-X1	P%	Y1	Y2	Y2-Y1	P%
Кс	6.89	9.06	2.17	94	6.71	10.77	4.06	98
Ку	0.37	0.43	0.06	93	0.39	0.76	0.37	98
V	1.52	1.77	0.25	88	1.52	2.17	0.65	96
A	6.01	8.03	2.02	92	6.11	10.39	4.28	97

Най-съществени промени са настъпили при съсредоточеността на вниманието при юношите от 6.71 до 10.77; девойки от 7.78 до 11.63. И при двете експериментални групи коефициента на устойчивост значително се подобрява – момчета с 0.37, а момичета – 0.40 единици. Несъмнено върху този факт влияние са оказали приложените упражнения и игри и нестандартното изпълнение на статични удари в хандбалните игри.

Голяма разлика в началните и крайните показатели установяваме при коефициентът на продуктивност – А и при двата пола от експерименталните групи. При девойките се променя с 4.27 единици от 6.16 до 10.43, а при юношите промяната е 4.28 от 6.11 до 10.39. Имайки предвид, че при изчислението на извършена психическа работа, се взема пред вид и коефициентът на интензивност считаме, че коефициентът на продуктивност изразява цялостното подобрене на психическата подготовка като продукт и е в резултат на приложените от нас модели. Различните видове стрелби – от място, в движение, в игра и от различни разстояния, иновативните игри и упражнения в часовете по хандбал оказват влияние и подобряват в една или друга степен компонентите на вниманието – устойчивост, съсредоточеност, интензивност и продуктивност.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Интересът на учениците от 9 клас към хандбалната игра се засилва след приложените от нас модели за усъвършенстване на концентрацията и антиципацията в редовните и допълнителния час по спортни игри.

Спортно-подготвителните упражнения и игри влияят комплексно върху качествата на вниманието на учениците и подобряват психическата подготовка при обучението по хандбал.

Обобщавайки всичко казано заключаваме, че приложените модели при обучението по хандбал в 9 клас дават очакваните резултати за постигането на стандартите по физическо възпитание и спорт и реализирането на държавните образователни изисквания.

Литература

1. ДОО за учебно съдържание (обн. ДВ бр. 48 от 13.06.2000 г.)
2. Указания и работна документация за трети допълнителен час по ФВС за 9 – 12 клас
3. Базелков, Ст. Хандбал. УИ Шумен, 2007
4. Димитрова, Св. Психологически проблеми на физическото възпитание в училище. М и Ф, С., 1975.

ИЗУЧЕНИЕ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В. В. ТИМОШЕНКОВ

Белорусский государственный технологический университет, Беларусь

TIMOSHENKOV V.V. STUDY OF BIOLOGICAL AGE OF STUDENTS

This paper considers the „biological“ and the actual age at the students' youth studying in universities of Belarus and Poland. Based on the received digital material has been found that the studied students older than their actual age from 3 to 14 years, due to their way of life. The resulting material directs the subsequent development of scientific advice to students on healthy lifestyles.

Keywords: student, „biological“ age, chronological age, healthy lifestyle.

Актуальность

Здоровью учащейся молодежи уделяется большое внимание со стороны многих государств, однако ежегодно в учебных заведениях обучается около 40 % студентов имеющих различные хронические заболевания, в основном из-за отсутствия сформированного у них здорового образа жизни. Причин этому множество, но одна из них сниженная двигательная активность, которая влияет на «биологический» возраст студенческой молодежи [1].

В этой связи целью работы явилось изучение «биологического», т.е. фактического и паспортного возраста у студентов юношей и девушек с 1-го по 5-й курсы, обучающихся в вузах Беларуси и Польши, для последующей разработки им научно обоснованных практических рекомендаций по формированию здорового образа жизни.

Методы и исследования

Изучение функционального состояния испытуемых проводилось по модифицированной нами пробе Мартинэ и Мартине-Кушелевского (20 приседаний за 30 секунд) для определения «биологического» возраста испытуемого с применением специально разработанной компьютерной программы „Экспресс-методика определения общей физической работоспособности испытуемых“ [2]. Настоящая методика обеспечивала заключение на основании расчета паспортного и «биологического» возраста их разности, и общей физической работоспособности.

Организация исследований

Исследования проводились в Республике Беларусь и Польше, в которых приняло участие более 2,0 тыс. практически здоровых студентов с

1-го по 5-й курсы в возрасте от 18 до 24 лет, из них: белорусов 67,8 % и поляков – 32,2 %.

Результаты

При анализе цифрового материала было установлено нижеследующее, так общая физическая работоспособность (ОФР) студентов юношей и девушек Беларуси составляла соответственно на: 1-м курсе 0,97 и 1,21, 2-м – 0,91 и 1,34, 3-м – 1,09 и 0,92, 4-м – 0,99 и 0,81, 5-м – 1,28 и 0,79 Вт/кг, а разница между ними на: 1-м курсе -0,24, 2-м – -0,43, 3-м – 0,17, 4-м – 0,18, 5-м – 0,49 (рис.1). Полученные результаты свидетельствуют в пользу юношей на 1-м и 2-м курсах, а девушек – на 3-м – 5-м курсах.

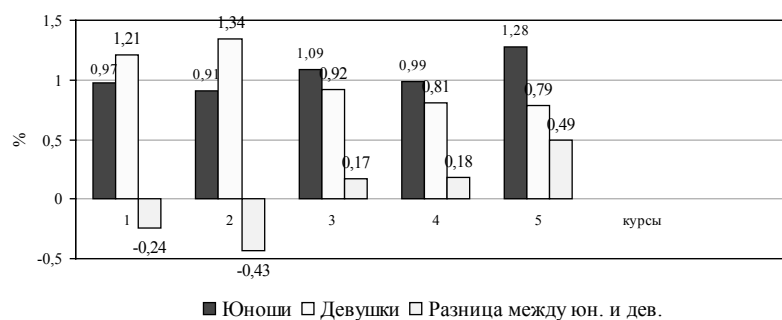


Рис.1. Динамика общей физической работоспособности белорусских студентов с 1-го по 5-й курсы, выраженная в Вт/кг

У польских студентов ОФР составляла, соответственно на: 1-м – 1,45 и 1,14, 2-м – 1,21 и 0,88, 3-м – 1,09 и 0,92, 4-м – 0,80 и 0,90, 5-м – 1,13 и 0,98 Вт/кг, а разница между ними на: 1-м курсе 0,31, 2-м – 0,33, 3-м – 0,17, 4-м – -0,10, 5-м – 0,15 (рис.2). Полученные результаты свидетельствовали в основном, в пользу девушек-студенток, кроме 4-го курса.

Анализе цифрового материала установил, что у белорусских студентов разница между биологическим и паспортным возрастом составляла у юношей и девушек соответственно на: 1-м курсе 11,3 и 8,1, 2-м – 9,2 и 5,6, 3-м – 9,9 и 4,7, 4-м – 11,3 и 5,8, 5-м – 9,5 и 2,2 лет (рис.3). Биологический возраст у студентов юношей и девушек составлял: на 1-м курсе 29,3 и 26,1 лет, 2-м – 28,2 и 24,6, 3-м – 29,9 и 24,7, 4-м – 32,3 и 26,8, 5-м – 31,5 и 24,2, а разница между юношами и девушками на: 1-м курсе 3,2, 2-м – 3,6, 3-м – 5,2, 4-м – 5,5, 5-м – 7,3 лет. Полученные результаты свидетельствовали в пользу девушек-студенток.

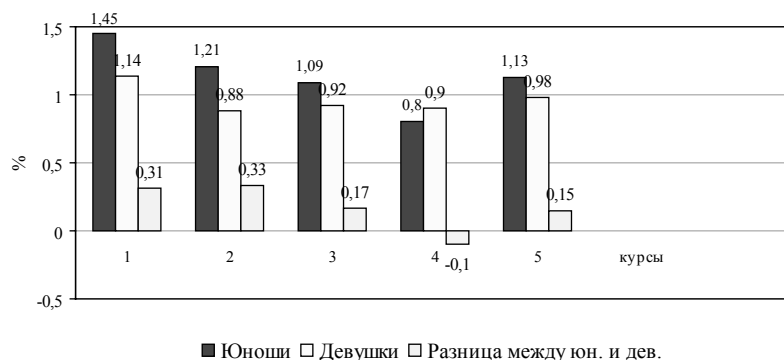


Рис.2. Динамика общей физической работоспособности польских студентов с 1-го по 5-й курсы, выраженная в Вт/кг

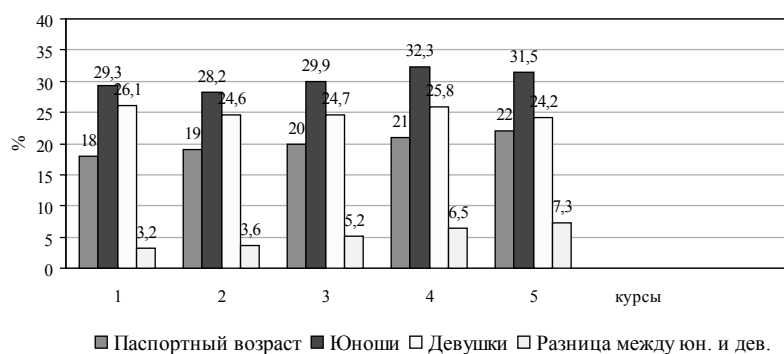


Рис.3. Динамика биологического возраста белорусских студентов с 1-го по 5-й курсы, выраженного в годах

Анализ цифрового материала установил, что у польских студентов разница между биологическим и паспортным возрастом составляла у юношей и девушек соответственно на: 1-м курсе 11,4 и 5,6, 2-м – 13,1 и 10,9, 3-м – 14,0 и 11,0, 4-м – 8,3 и 9,0, 5-м – 9,3 и 9,9 лет (рис.4). Биологический возраст у студентов юношей и девушек составлял: на 1-м курсе 29,4 и 23,6, 2-м – 32,1 и 29,9, 3-м – 34,0 и 31,0, 4-м – 29,3 и 30,0, 5-м – 31,3 и 31,9 лет, а разница между юношами и девушками на: 1-м курсе 5,8, 2-м – 2,2, 3-м – 3,0, 4-м – -0,7, 5-м – -0,6 лет (рис.4). Полученные результаты свидетельствовали в основном, в пользу девушек-студенток, кроме 4-го и 5-го курсов.

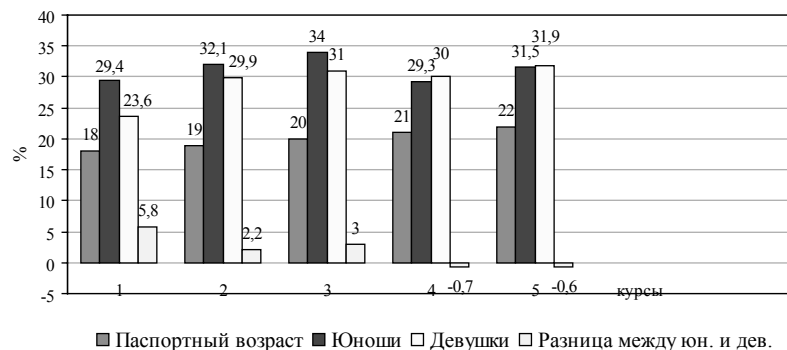


Рис.4. Динамика биологического возраста польских студентов с 1-го по 5-й курсы, выраженного в годах

Разница между биологическим и паспортным возрастом у студентов Беларуси составляла у юношей и девушек: на 1-м курсе 9,7 и 6,3, 2-м – 8,8 и 5,4, 3-м – 9,8 и 6,4, 4-м – 10,8 и 7,9, 5-м – 7,7 и 6,3 лет, а между юношами и девушками на: 1-м курсе 3,4, 2-м – 3,4, 3-м – 3,4, 4-м – 2,9, 5-м – 1,4 (рис.5).

Полученные результаты свидетельствовали в пользу девушек-студенток.

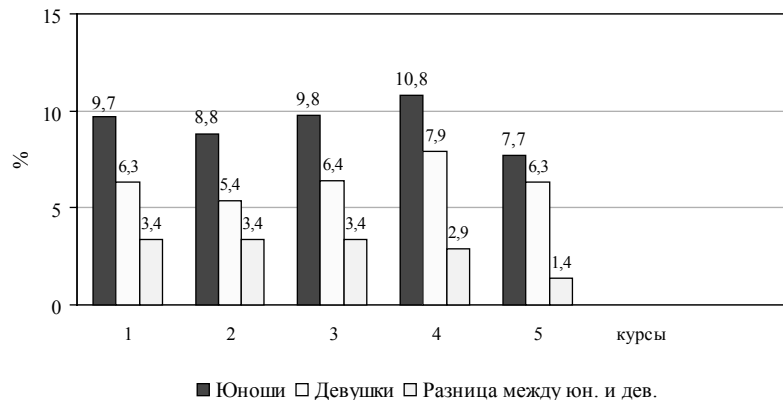


Рис.5. Разница между биологический и паспортным возрастом у белорусских студентов с 1-го по 5-й курсы, выраженная в годах

У студентов юношей и девушек Польши разница между биологическим и паспортным возрастом составляла: на 1-м – 8,6 и 5,8, 2-м – 10,7 и 8,8, 3-м – 11,3 и 9,3, 4-м – 9,6 и 8,8, 5-м – 8,4 и 8,1 лет, а между юношами и девушками на: 1-м курсе 2,8, 2-м – 1,9, 3-м – 2,0, 4-м – 0,8, 5-м – 0,3 (рис.6). Полученные результаты свидетельствовали в пользу девушек-студенток.

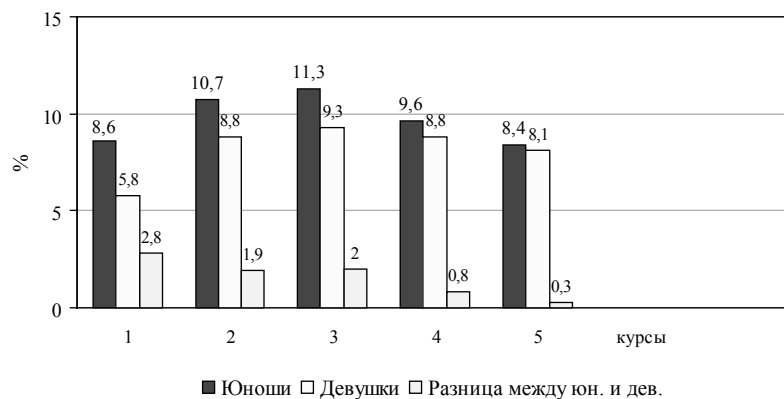


Рис.6. Разница между биологический и паспортным возрастом у польских студентов с 1-го по 5-й курсы, выраженная в годах

Изучение биологического возраста у студенческой молодежи Беларуси и Польши установило, что он на протяжении 5-ти лет обучения в вузе изменяется и к сожалению, в основном, в сторону увеличения по отношению к паспортному.

Заключение

По результатам проведенного изучения функционального состояния студентов Беларуси и Польши и последующая математическая обработка цифрового материала установила, что ОФР и «биологический» возраст являются интегральный показатель уровня здоровья человека и существенно изменяются в зависимости от его двигательной активности.

На основании анализа цифрового материала была выявлена примерно одинаковая разница между «биологическим» и паспортным возрастом у студентов Беларуси и Польши, и установлено, что обследованная студенческая молодежь значительно старше своего паспортного возраста. Так, например, на 1–5 курсах вузов Беларуси обучаются студенты имеющие «биологический» возраст: юноши от 28,2 до 32,3 и девушки – от 24,6 до 26,8 и Польши соответственно – от 29,4 до 34,0 и от 23,6 до 31,9 года при отклонение от паспортного – от 2,2 до 14,0 лет.

Полученные результаты нацеливают на разработку экспресс-методики определения «биологического» возраста у студентов для формирования у них мотивации к занятиям физической культурой, и как следствие к здоровому образу жизни, и его более высокой ступени – здоровозидательному образу жизни по Н.И.Аринчину [3].

Настоящие исследования целесообразно, по нашему мнению провести также в ряде европейских государств.

Литература

1. Тимошенко В.В. Самоорганизация образа жизни студентов Беларуси и Польши: монография /под общ. ред. В.В.Тимошенко, А.Н.Тимошенко, В.Старосты. – Минск: «БИП-С Плюс», 2009. -72 с.
- 2.Тимошенко В.В. Экспресс-методика для диагностики функционального состояния человека //Междунар. науч. конф.: Тез. Докл. Здоровье: сущность, диагностика и оздоровительные стратегии: 10-12 мая 1999. Польша. Крыница Гурской, 1999.
3. Аринчин, Н.И. Здравосозидание. -Мн., 1998. -48 с.

Резюме на български език

Тази статия разглежда „биологичен“ и действителната възраст на студентите, които учат в университетите на Беларус и Полша. Въз основа на полученият цифров материал е установено, че изследваните студенти са по-стари от реалната им възраст от 3 до 14 години, поради начина на живот. Получените резултати насочват последващото развитие на научните съвети за младежите относно здравословния начин на живот.

Ключови думи: студент, „биологичен“ възраст, хронологична възраст, здравословен начин на живот.

ЗАНИМАНИЯТА С ХОРЕОГРАФИЯ КАТО ФАКТОР ЗА ПОВИШАВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИ 9-10-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ

КАЛОЯНА КРУМОВА-ЦОНЧЕВА, ДИМИТЪР ЕВГЕНИЕВ ОБРЕШКОВ

*Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, Департамент по спорт
ПУ „Ангел Кънчев“, катедра „Физическо възпитание и спорт“, гр. Русе*

KALOYANA KRUMOVA TSONCHEVA, DIMITAR EVGENIEV OBRESHKOV CHOREOGRAPHY CLASSES AS A FACTOR IN INCREASING THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS 9-10 YEARS OF AGE

Systematic exercise to music practices create an emotional basis for the educational process. Acting as motivation and major stimulus during movement learning and perfection, exercise to music contributes to the developing of musical and aesthetic taste in children, as well as improving their physical condition and abilities.

The purpose of the study is to analyze the influence of systematic choreography practice on the physical condition of children 9-10 years of age.

Keywords: choreography, physical abilities (fitness), primary course

Увод

Разнообразните ритмични движения с музика, народни хора, музикални игри и танци заемат важно място в системата на училищното физическо възпитание. В този раздел на учебно-възпитателния процес по физическо възпитание с най-висока стойност са българските народни хора – с богатата си гама от танцови движения, забележително ритмично и тактово разнообразие, със сложната си хореографска специфика [3, 4].

Системното изпълнение на физическите упражнения със синхронизиран и адекватен на движенията музикален съпровод създава емоционална основа на образователно-възпитателния процес. Действайки като стимул и основен дразнител при овладяване на движенията, допринасят както за създаване на музикално-естетически вкус у децата, така и за подобряване на физическата им дееспособност.

Целта на разработката е да се проучи влиянието на системните занимания с хореография върху физическата дееспособност на деца 9-10-годишна възраст.

За реализиране на основната цел си поставихме задача

1. Установяване на началното състояние на физическа дееспособност на деца в 9-10-годишна възраст;

2. Проследяване на динамиката на физическата дееспособност на деца 9-10 годишна възраст, след физическо натоварване със средствата и методите на българската народна хореография.

Организация и методика на изследването

Изследването се проведе за период от една учебна година – 15.09.2012 г. до 30.05. 2013 г. Обект на изследването са деца от 9-10-годишна възраст (момчета и момичета), които се обучават в СОУ „Емилиян Станев“, гр. Велико Търново, разпределени в контролна и експериментална група. Експерименталната група са деца от специализирана хореографска паралелка, а контролната група – деца от общообразователна паралелка (Табл. 1)

Таблица 1.

Брой деца			
Експериментална група		Контролна група	
Момчета	Момичета	Момчета	Момичета
10	15	10	12

В контролната група децата се обучават два пъти седмично в редовните учебни часове по физическо възпитание и спорт, съобразени с действащата училищна програма на Министерство на образованието и науката (МОН). В експерименталната група децата се занимаваха, освен с редовните часове по физическо възпитание и с допълнителни два часа седмично от 40 минути с хореография – 62 часа годишно [1, 2]. Часовете по ФВС и с двете експериментални групи протичаха по учебен план.

Промените, настъпили в развитието на физическата дееспособност установихме чрез следните тестове (табл. 2):

Резултатите са обработени чрез математико-статистически методи.

Таблица 2. Тестове за установяване промени в развитието на физическата дееспособност

Тест №	НАИМЕНОВАНИЕ НА ТЕСТА	МЕРНИ ЕДИНИЦИ	ЗНАК ЗА ОЦЕНКА (посока)
1.	Бягане 50 м	сек	+
2.	Бягане 200 м	сек	+
3.	Скок дължина от място с два крака	см	+
4.	Хвърляне на топка 1 кг две ръце в дълбочина	см	+

Анализ на резултатите

В таблици 3 и 4 са обобщени данни за контролната и експерименталната групи в началото и в края на експеримента след статистическа обработка.

Таблица 3. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ПРИ МОМЧЕТА – 9-10 ГОД. възраст

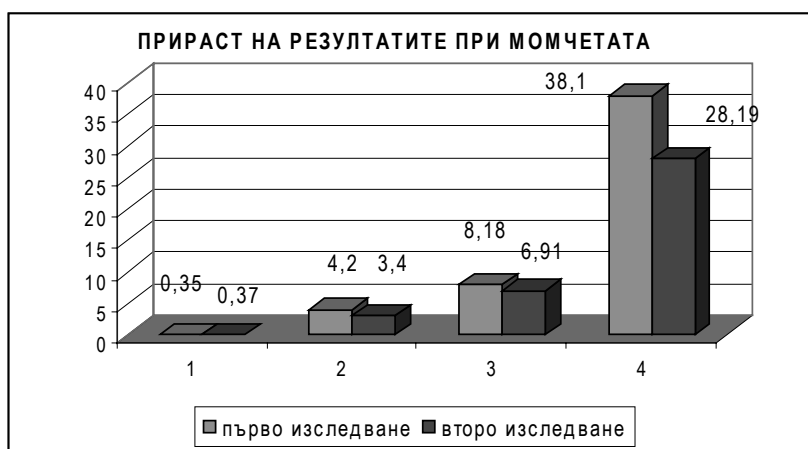
№	Тест	Експериментална група						d	Контролна група								
		Първо изследване			Второ изследване				Първо изследване			Второ изследване					
		X	S	V	X	S	V		X	S	V	X	S	V			
1	Бягане 50 m	8,78	0,32	3,66	8,43	0,38	4,56	0,35	0,38	4,21	8,95	0,38	4,21	8,69	0,42	4,8	0,37
2	Бягане 200 m	44,65	1,89	4,22	40,45	1,66	4,1	4,2	2,43	5,29	45,95	2,43	5,29	42,55	2,48	5,83	3,4
3	Скок Дължина	171,64	5,5	3,2	179,82	3,66	2,04	8,18	7,81	4,81	165,18	7,81	4,81	172,09	7,22	4,19	6,91
4	Хвърляне на топка 1 kg	489,09	30,23	6,18	527,27	31,63	9,61	38,1	43,77	6,00	455,45	43,77	6,00	483,64	44,16	9,13	28,19

Таблица 4. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ПРИ МОМЧЕТА – 9-10 ГОД. възраст

№	тест	Експериментална група						d	Контролна група								
		Първо изследване			Второ изследване				Първо изследване			Второ изследване					
		X	S	V	X	S	V		X	S	V	X	S	V			
1	Бягане 50 m	9,58	0,26	2,7	9,1	0,27	2,9	0,48	0,36	3,66	9,8	0,36	3,66	9,43	0,49	5,2	0,37
2	Бягане 200 m	48,16	2,96	6,14	44,77	3,57	7,97	3,39	3,45	7,02	49,21	3,45	7,02	45,98	3,14	6,83	3,23
3	Скок Дължина	153,8	5,14	3,34	166,17	5,8	3,49	12,37	11,83	8,00	147,7	11,83	8,00	158,5	11,18	7,1	10,8
4	Хвърляне на топка 1 kg	433,3	25,28	5,83	471,67	34,58	7,33	38,37	36,97	8,80	420	36,97	8,80	454,17	50,08	11,03	37,17

Условията, при които работеха двете опитни групи – контролна и експериментална в часовете по Физическо възпитание и спорт (ФВС) бяха приблизително еднакви. Разлика има в това, че учениците от хореографските паралелки участваха по активно в часовете по ФВС под въздействието на музикалния съпровод и хореографските движения.

От направеното изследване установихме, че децата от експерименталната група имат по-добри резултати в края на изследвания период, отколкото децата от контролната група. Прирастът на показателите е по-голям при децата, занимаващи се с хореография. (фиг.1 и фиг. 2)

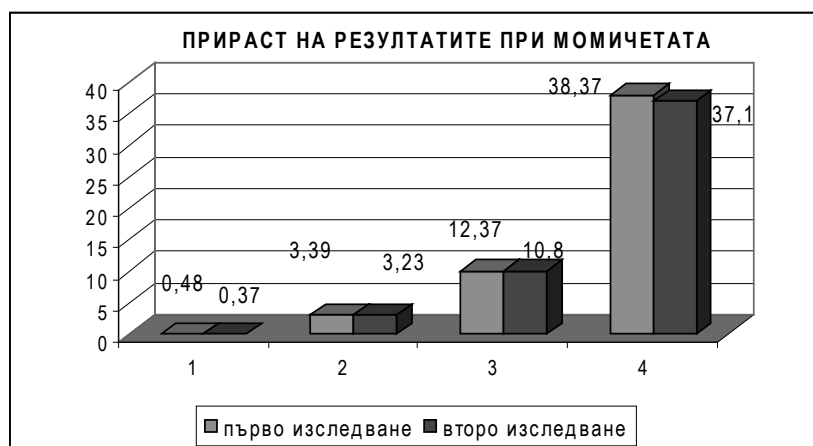


Фигура 1.

Прирастът на изследваните показатели при момчетата от експерименталната група е по-голям отколкото при момчетата от контролната група (фиг. 1). В началото на изследвания период средните стойности на показателите за бързина при изследваните групи не се различават: X1-тест1 = 8,78 сек, и X1-тест2 = 44,65 сек при експерименталната група и X1-тест 1 = 8,95 сек, и X1-тест2 = 45,98 сек при контролната група. В резултат на динамичните танцови хореографски движения в края на изследвания период средните стойности на изследваните показатели при експерименталната група са намалели: X2-тест 1 = 8,43сек и X2-тест2 = 40,45 сек в сравнение с резултатите от експерименталната група X2-тест 1 = 8,69 сек. и X2-тест 2 = 42,55 сек. Подобна закономерност се наблюдава и при тестовете за взривна сила на долни крайници – Тест №3 и силова издръжливост на горни крайници – Тест № 4. В начално на изследвания период средните стойности при експерименталната група са: X1-тест 3 = 171.64 см и X1-тест 4 = 489,09 см. При контролната група отчетените стойности са: X1-тест 3 = 165.18 см и X1-тест4 = 455,45 см. В края на изследвания

период се наблюдава нарастване на средните стойности на изследваните показатели и при двете групи, но нарастването е по-голямо при експерименталната група: X2-тест 3 = 179,82 см и X2-тест 4 = 527,27 см – експериментална група и X2-тест 3 = 172,09 см и X2-тест 4 = 483,64 см – контролна група.

Динамичните и ритмични танцови движения и комбинации са повишили изследваните показатели и при момичетата от експерименталната група.



Фигура 2.

В началото на изследвания период средните стойности на показателите за бързина при изследваните групи са: X1-тест 1 = 9,58 сек и X1-тест 2 = 48,16 сек при експерименталната група и X1-тест1 = 9,8 сек и X1-тест2 = 45,98 сек при контролната група. В резултат на динамичните танцови хореографски движения в края на изследвания период средните стойности на изследваните показатели при експерименталната група са намалели: X2-тест1 = 9,1 сек и X2-тест 2 = 44,77 сек в сравнение с резултатите от контролната група X2-тест 1 = 9,43 сек и X2-тест 2 = 45,98 сек (фиг.2). Подобна закономерност се наблюдава и при тест № 3 и тест № 4. Средните стойности на изследваните показатели са се повишили, но повишението е по-голямо при децата занимаващи се с хореография. При експерименталната група X1-тест3 = 153,8 в началото на експеримента и става X2-тест 3 = 166,17 см в края на изследвания период, X1-тест 4 = 433,3 см в началото на експеримента, и става X1-тест 4 = 471,67 см в края на изследвания период. При контролната група също се наблюдава подобрене на изследваните показатели: X1-тест 3 = 147,7 см, става X2-тест 3 = 158,5 см; X1-тест 4 = 120 см, става X2-тест 3 = 154,17 см.

Заклучение

По-големият брой на часове при хореографските паралелки, в които се изучават българските народни хора и танци и съпътстващият ги музикален съпровод оказват положително въздействие върху физическата дееспособност на учениците. Наблюдава се повишение на силовата издръжливост на долните крайници и бързината.

По-голямо присъствие на музикалния съпровод и увеличаване на часовете, в които се изучават български народни хора и танци в обучението по физическо възпитание в началния курс в значителна степен ще допринесе за по-ефективно решаване на образователните и възпитателните задачи. Така ще бъде постигната една от основните цели на обучението и възпитанието – изграждането у учениците на богата физическа култура с грижа за тяхното цялостно развитие.

Литература

1. Андреев, Г. *Народни хора и детски музикални игри*. Медицина и физкултура, С., 1975.
2. Витанова, Л. и др. *Музикално възпитание в българското училище*. НУ, С., 1995.
3. Вългаров, Ст., *Български народни хора*. Медицина и физкултура, С., 1967.
4. Крумова-Цончева, К. К. Грозданов, *Ритмика и танци*, изд. „Бойка“ Велико Търново, 2004.

РЕКРЕАЦИЯТА В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ НА ПРЕПОДАВАТЕЛИТЕ ОТ ВИСШИТЕ УЧИЛИЩА В РЕГИОН ВРАЦА – ПРЕВЕНЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ

ЕЛКА ЯНКУЛОВА, ПЕНКА МАРИНОВА, КРАСИМИРА ИВАНОВА, ЕЛКА ВЛАДИМИРОВА

Филиал „Проф. д-р Иван Митов“ – Враца към МУ София

ELKA YANKULOVA, PENKA MARINOVA, KRASIMIRA GEORGIEVA, ELKA VLADIMIROVA. FREE TIME RECREATION ACTIVITIES OF THE HIGHER EDUCATION LECTURERS FROM THE REGION OF VRATSA – PREVENTION FOR BEING HEALTHY

Pressure during working day affects heavily the personal physical and psychological health. Being tired, stressed and distressed at office seriously worsens the quality of higher education lecturers' life. The complex usage of recreational tools and services – for example, spa-procedures, going to the fitness or going for a walk, are no longer leisure activities but a conscious necessity. The current research aims to define what part recreation takes in the free time of the higher education lecturers from the region of Vratsa and how it influences their state of health.

For the purposes of the current research there are used sociological and statistical methods as a result of which we have concluded that the usage of recreational tools and services are the key to a healthy life.

Keywords: pressure, being tired, lecturers, health

Понятието рекреация произлиза от латинската дума „recreatio“, означаваща „възстановяване“. Рекреацията включва дейността на човека в свободното му време, насочена към възстановяване и укрепване на физическите и морално-психическите сили за неговото добро физическо и духовно развитие. В основата стои холистичният подход, който разглежда човешкото тяло като единно цяло, неразривно свързано с психиката, способна сама да се възстановява, ако човек ѝ предостави тази възможност и е готов да поеме активна роля за собственото си изцеляване.

Доброто здраве означава физически, емоционален, умствен и духовен „баланс“ и може да се дефинира като физическа и психична хармония. Комплексното използване на древните и съвременни оздравителни процедури, е в основата на рекреационните методи.

Професията на преподавателите във висшите училища е свързана с високо умствено и психическо натоварване. С годините може да доведе до намаляване на трудоспособността, повишена заболяемост – проблеми със зрението, промени в опорно-двигателния апарат, сърдечносъдови заболявания, неврологични заболявания, психологични проблеми и други.

С настоящата разработка си поставихме за **цел** да проучим какво място заема рекреацията в свободното време на преподавателите от висшите училища във Врачански регион и влиянието ѝ върху тяхното здравословно състояние.

Материали и методи

За реализирането на целта на проучването бяха използвани:

1. Социологически метод – проведено е анкетно проучване със 17 отворени и затворени въпроса, групирани и насочени към поставената цел. Анкетирани са 53-ма преподаватели от висшите училища на територията на гр. Враца (93,42%): Филиал "Проф. д-р Иван Митев" към МУ София и Филиал на Великотърновски университет „Св.Св. Кирил и Методи“ в периода от януари до месец май 2013 г.

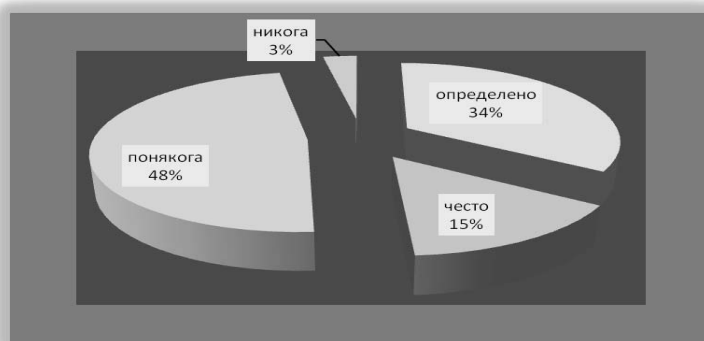
2. Статистически метод – данните от проучването са обработени с MS Excel. Резултатите са поместени в числови величини и графични изображения.

Анализ на резултатите

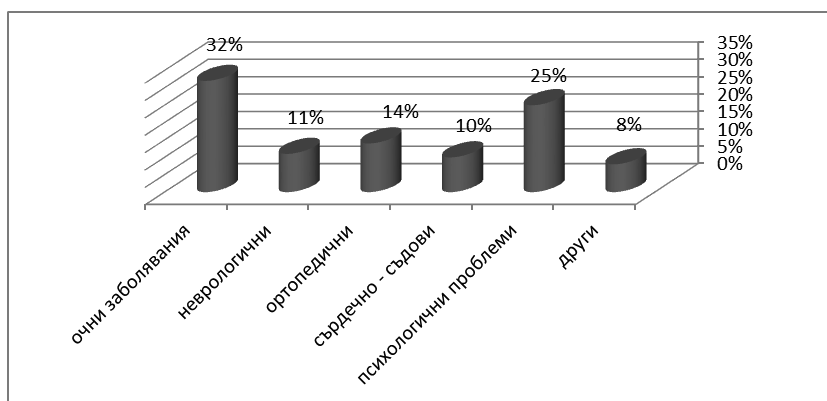
Успешното преподаване зависи от редица личностни качества, знания и умения на преподавателя за конструиране на преподавания материал, мотивацията му за работа, педагогическия опит и отношение към обучаваните. Изисква се гъвкав и мобилен стил на преподаване, съобразен с дадената ситуация и особеностите на обучаваните. В.В. Краевски отбелязва, че „Учителят е организатор на педагогическият процес, който постоянно се намира във взаимодействие с деца, родители, колеги и други хора“ (6, с.415).

Педагогическото общуване в различни бързо променящи се ситуации изисква навременна и адекватна реакция, които носят допълнително напрежение и ангажираност. Всичко това рефлектира в някаква степен върху психиката на преподавателя и косвено влияе на неговото физическо здраве. При 34% от анкетираните преподаватели психическият комфорт определено страда от натовареността на работния ден, „ понякога“ се чувстват психически уморени 48%, а при 15% това се случва често (фиг.1).

Преподавателската професия е висококвалифициран труд, свързана е с умствено и психическо натоварване. От фиг. 1 е видно, че ежедневната натовареност на преподавателите от висшите учебни заведения определено оказва влияние върху здравословното им състояние. Положителен отговор са дали 84% и на 16% от анкетираните отговорът е отрицателен.



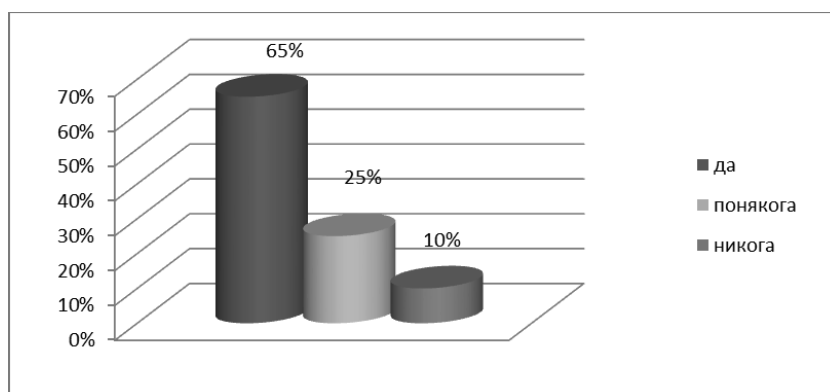
Фигура 1. Влияние на ежедневната натовареност върху здравето на преподавателите



Фигура 2. Заболеваемост на преподавателите

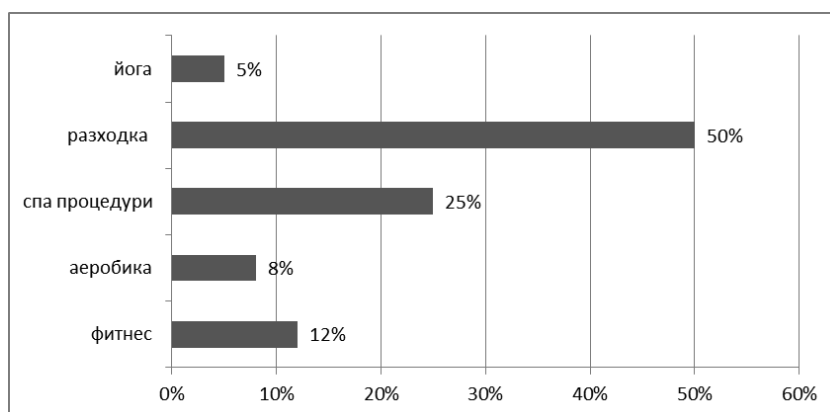
Очните заболявания са на първо място с най-висок процент – 32%, на второ място са психологичните проблеми – 25%, следвани от ортопедични – 14%, неврологични – 11%, сърдечносъдови – 10% и други – 8% (фиг. 2). Тези резултати красноречиво говорят за натовареността на преподавателския труд и промените, които настъпват в тяхното здравословно състояние. Това доказва необходимостта от използването на рекреационните методи за съхранение на здравето, профилактика на заболяванията и възстановяване жизнените сили.

На въпроса „Използвате ли рекреационни методи за възстановяване в свободното време?“ 65% от анкетираните са отговорили, че прилагат тези методи, 25% – понякога и 10% – никога (фиг. 3). Високият процент на анкетираните, използващи тези методи говори за добра здравна култура.



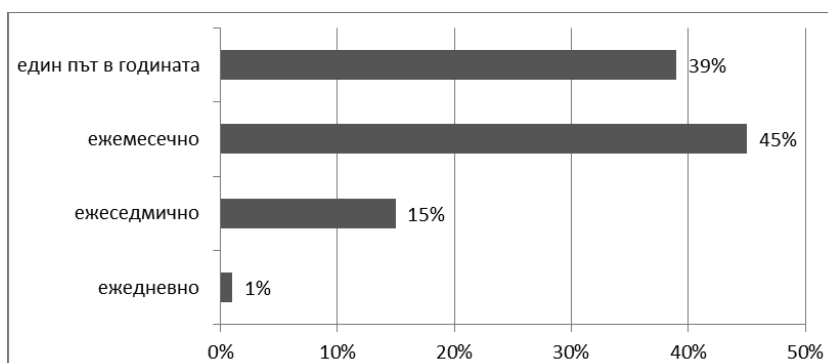
Фигура 3. Използваемост на рекреационните методи

Следвайки целта на проучването, зададохме въпроса „Кои рекреационни методи предпочитате?“; 50% от преподавателите предпочитат разходката, следвана от спа процедурите – 25%, фитнес -12%, аеробика – 8% и 5% – йога (фиг. 4).



Фигура 4. Кои рекреационни методи предпочитате?

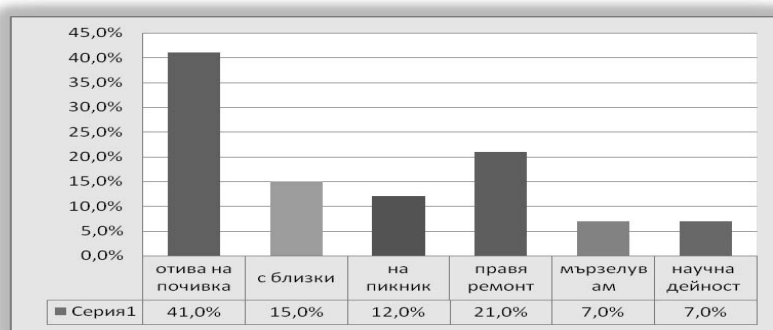
Редица научни изследвания доказват важната роля на личния пример на преподавателите, за оформянето на миогледа и здравословните навици на младите хора. Едва 15% от анкетираните преподаватели намират време през седмицата за възстановяване на силите и релаксация. Ежедневните грижи в тази насока са 1%, а при 39% това се случва веднъж годишно, което е много нисък резултат (фиг. 5). Преподавателите, които ежемесечно използват рекреационните методи са 45%.



Фигура 5. Честота на използване на рекреационните методи

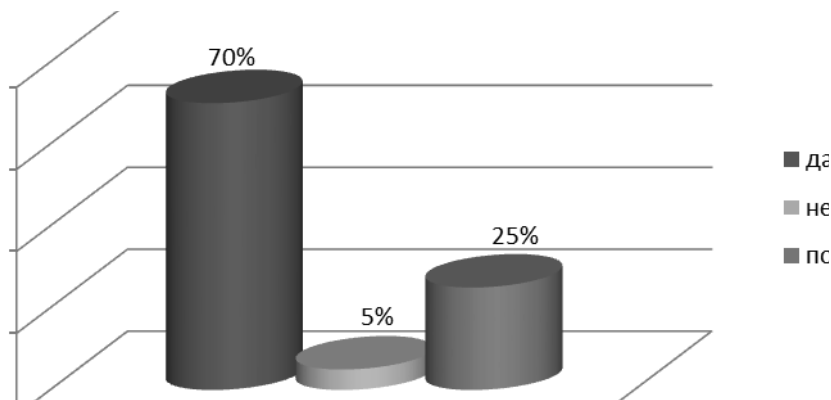
Иновационните изисквания към съвременния преподавател, като висок образователен ценз, широка култура, организаторски и комуникативни умения, технологична компетентност, иновативност и творчески способности, натоварват ежедневно психиката и водят до честа преумора.

Правилното редуване на отдих и работна натовареност са от огромно значение за ефективната образователна дейност, работоспособността и емоционалния статус на преподавателя. 41% от анкетираните задължително се възползват от възможността за организирана почивка, но споделят, че се връщат уморени и неотпочинали поради краткото време, 21% отдават сили в подобряване на домашната среда, останалите прекарват отпуската с близки и познати, и 7% се занимават с научна дейност, за която не им е стигало време (фиг. 6). От получения резултат се вижда убедително, че голяма част от преподавателите не почиват пълноценно.



Фигура 6. Как си почивате през свободното време?

Активната почивка, съчетана с възстановителни процедури и терапии, е сигурен гарант за пълноценното възстановяване на организма, премахване на умората, намаляване нивото на стреса и подобряване на настроението. Както се вижда от фиг. 7 анкетираните преподаватели, които се чувстват възстановени от методите на рекреация са 70%, което говори за бързия им ефект върху човешкия организъм.



Фигура 7. Чувствате ли се възстановени след използваните методи за рекреация?

Въз основа на направеното проучване стигнахме до следните изводи за мястото на рекреацията в ежедневието на преподавателите:

- често намират време за себе си и го използват според предпочитанията и разбиранията си за здравословен начин на възстановяване;
- преподавателите имат здравословни проблеми, свързани с професионалната си дейност, но използват методи за възстановяване по-често един-два пъти месечно, вместо всекидневно, или седмично.
- най-често използваният метод за възстановяване е разходката и по-малко спа процедурите, фитнес, аеробика и йога.

Препоръки

Истинска почивка е тази, която зарежда с положителна енергия и успява да откъсне мислите от работата и всекидневните проблеми макар и за кратко.

1. Спете достатъчно. Ваканциите и уикендите често се използват за да се навакса недоспиването. Опитайте се да си отделите достатъчно време за сън.

2. Наслаждавайте се на храната. Освен енергия тя е наслада и общуване.

3. Движете се сред природата. Изследванията доказват, че ако сте заобиколени от зеленина и вода, човешкият организъм бързо се възстановява.

4. Наблегнете на положителните преживявания. Те са чудесен рекреационен метод за възстановяване.

5. Отделете време за хората наоколо. Радвайте се на свежите нови запознанства, за да Ви останат весели и забавни спомени от ваканциите, но не забравяйте и хората до Вас.

6. Използвайте активни техники за почивка в това число и рекреационните методи. Съчетаване на незабравима вечеря с приятна разходка в парка задава правилните насоки на тялото за почивка и възстановяване.

Заключение

Рекреацията е здраве за здравите, ключ към здравословния стил на живот. Тя възстановява човешкия организъм, спомага да се чувстваме по-добре, по-здрави, по-млади, по-жизнени и по-трудоспособни.

„Без значение колко е интересна работата, рано или късно тя започва да става еднообразна за този, който я изпълнява и той понижава своята ефективност.“ (Митрополски, 1996).

Доброто планиране на съотношението труд – пълноценен отдих е важна предпоставка за работоспособността, ефективната обучаваща дейност и психическото равновесие на преподавателя.

Литература

1. Интернет: Здраве. бг; www.health.bg; puls.bg
2. Краевски, В. В., Общи принципи на педагогиката, издателски център „The Academy“, М., 2008. с.
3. Митрополски, К. „Оперативният мениджър на работното място“, Издателска къща „Призма“, С., 1996.
4. Попов, Т. Педагогика, втора част: Теория на обучението, дидактика, Изд. „Типографика“ ООД, С., 2005.

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

КРАЯТ НА ВЪЗХОДА НА ПАРАМЕТЪРА „РЪСТ“ В РАМКИТЕ НА АКСЕЛЕРАЦИОННИЯ ПРОЦЕС

КИНА ВЕЛЧЕВА

РУ „Ангел Кънчев“

KINA VELCHEVA. THE END OF THE RISE OF THE PARAMETER „GROWTH“ IN THE PROCESS AKSELERATSIONNIYA

Acceleration can be explained by different authors as a process consisting of a constant acceleration in the pace of growth and development of adolescents and compared with peers from previous generation. This is a complex self-regulating system. of encoded genetic programs set in the chromosome set of the human phenotype. Most often acceleration can be explained by changes in characteristics of growth and sexual development. In this connection it is dissertation thesis and accelerated puberty. Studied over 100 issues of the physical development and the role of the social environment. Cover 1942 adolescents from 3 schools in the city of Ruse aged 11–17 years, including 990 girls and 952 boys. The data were compared with the results of national surveys „Physical development, physical abilities, nervous and psychological reactivity of Population“ in 1960, 1970 and 1980. It was shown that the growth rate around 175 cm for strong growth slows down, effectively forming the end of the acceleration with respect to the parameter „growth“.

Keywords: accelerated puberty, growth, development, sexual maturation, body, adolescents

Явлението „акселерация“, което се наблюдава от последната трета на XIX век, обхваща през първата половина на XX век населението на цялото земно кълбо. Естеството на акселерацията се състои в постоянно ускорение на темповете за растеж и развитие на подрастващите в сравнение с техните връстници от предшестващо поколение. Най-видимите белези на акселерацията са промяна на темповете на растежа и половото съзряване. Разбира се „растящият“ организъм представлява една сложна саморегулираща се система, чиито развитие определено е заложено в неговата генетична програма. Съгласно тази „програма“ процесът на растеж „при достигане на определени възрастни граници трябва да обезпечи определени за всеки човек размери на тялото и неговата маса“ (Е. С. Черник, Т. А. Балмагия, 1977). При това генетично задание няма съвсем твърд характер и подлежи на известни отклонения, но в твърде ограничени граници.

По отношение на параметъра „ръст“, явлението акселерация се наблюдава още в края на последната трета на XIX век, от Г. Грим и Д. Робъртс, които през 1876 г. описват, че с всяко изминало десетилетие подрастващите нарастват по височина и на телесно тегло. В последната четвъртина на XIX век и първите години на XX век явлението

практически обхваща целия свят, като средната телесна дължина на възрастните хора нараства за всяко десетилетие с 0,7 до 1,2 сантиметра, а телесното тегло с 1,5 до 2,5 килограма. Явлението е наречено от Р. Хок „акцелерация“. По литературни данни, до 60-те години от началото на XX век населението на Япония е нараснало с 6 см, а за САЩ с около 10 см и с около 7-8 см за СССР. Най-видими промени в темпа за нарастване на височина се отчетат в пубертетна възраст, като за периода от приблизително 50 години от началото на XX век юношите, спрямо своите връстници от предшестващите поколения са се „удължили“ средно с около 16 см за момчетата, а за девойките с около 14,5 см. В същото време, във връзка с по-ранното полово развитие, телесната височина добива окончателните си стойности на около 16-17-годишна възраст при момчетата и на 18-19 години при момчетата. Куцалов, А. (1974) уточнява, че за периода 1898-1962 г. във възрастова динамика (от 3 до 15-годишна възраст) ръстът е нараствал в отделните периоди между 7 и 14 см.

Не е излишно обаче да се отбележи констатацията на В. В. Бунак (1979), че при достигане на средната групова височина от порядъка 172-175 см, нарастването значително се забавя.

Във връзка с дисертационна работа на тема „АКСЕЛЕРАЦИЯ И ПУБЕРИТЕТ (Социални и здравни проблеми на подрастващите от 11 до 17-годишна възраст в град Русе)“ изследвахме над 100 проблема на физическото развитие и ролята на социалното обкръжение.

Изследването обхваща 1942 подрастващи от 3 училища на гр. Русе във възраст между 11–17 години, от които 990 момичета и 952 младежи. Като база за сравнение използвахме резултатите от националните изследвания „Физическо развитие, физическа дееспособност и нервно-психическа реактивност на населението“ през 1960, 1970 и 1980 година.

Още през 1970 г. Душков, В. и съавтори, за градовете от Великотърновски окръг и Савов, Сл. за градовете на Пловдивски окръг обръщат внимание, че спрямо 1960 г. не са наблюдава съществено повишаване на средните групови стойности на параметъра „ръст“ най-вече при момчетата.

Това ни накара да направим две последователни сравнения за развитието на параметъра „ръст“:

- за периода от 32 години (1980-2012 г.);
- за периода от 52 години (1960-2012 г.).

Изборът 17-годишна възраст бе избран като база за сравнение, тъй като той практически съвпада с края на пубертетния период и в над 90% от случаите с крайните стойности на ръста.

Резултатите от изследването са предоставени в табл. № 1 и табл. № 2.

Таблица 1. Момчета – възрастова динамика на параметъра „ръст“. Съотношение на резултатите от 2012 г. с националните изследвания от 1960, 1970 и 1980 година.

МОМЧЕТА-РЪСТ								
	Възраст в години	11	12	13	14	15	16	17
Изследвана година	1960 г.	142,3	148,1	154,5	160,5	165,4	169,1	172,1
	1970 г.	143,2	149,1	156,8	162,4	166,7	170,9	171,8
	1980 г.	144,6	150,4	158,6	164,4	168,3	172,1	172,3
	2012 г.	145,3	149,7	156,1	162,3	166,1	170,5	171,0
Съпоставяне на години	1970:1960 г.	+0,9	+1,0	+2,3	+1,9	+1,3	+1,8	-0,3
	1980:1970 г.	+1,4	+1,3	+1,8	+2,0	+1,6	+1,2	+0,5
	2012:1960 г.	+3,0	+1,2	+1,6	+1,8	+0,7	+1,4	-1,1
	2012:1980 г.	+0,7	-0,7	-2,5	-2,1	-2,2	-1,6	-1,3

Таблица 2 Момичета – възрастова динамика на параметъра „ръст“. Съотношение на резултатите от 2012 г. с националните изследвания от 1960, 1970 и 1980 година.

МОМИЧЕТА-РЪСТ								
	Възраст в години	11	12	13	14	15	16	17
Изследвана година	1960 г.	143,9	150,3	154	156,3	158,5	158,8	158,9
	1970 г.	144,02	151,2	155	156,9	159,1	158,3	159,4
	1980 г.	146,8	152,7	157	157,8	159,2	159,8	160,4
	2012 г.	143,7	150,9	154	157,3	159,5	160,0	160,5
Съпоставяне на години	1970:1960 г.	+0,3	+0,9	+1,0	+0,6	+0,6	-0,5	+0,5
	1980:1970 г.	+2,6	+1,5	+2,0	+0,9	+0,1	+1,5	+1,0
	2012:1960 г.	-0,2	+0,6	±0,0	+1,0	+1,0	+1,2	+1,6
	2012:1980 г.	-3,1	-1,8	-3,0	-0,5	+0,3	+0,2	±0,1

При изследването на 32-годишния период (1980-2012 г.) средните групови стойности на ръста при момчетата са се увеличили само с +0,1 см, а за момчетата са намалели с – 1,3 см.

За 52-годишния период (1960-2012 г.) при момичетата се отчита повишаване от порядъка на +1,6 см, но за последните 32 години е само с +0,1 см.

При момчетата средните групови стойности за 52-годишния период (1960-2012 г.) са по-ниски спрямо 1960 година с -1,1 см, а за последните 32 години (1980-2012 г.) средният групов ръст спрямо 1980 г. има също така отрицателна стойност – 1,3 см.

Получените от нас стойности за параметъра „ръст“ за 17-годишни момчета и момичета са много близки до проучванията за Югоизточна България от Сл. Славов и съавтори (2007).

Проследено по динамика в годините (11–17) най-значим е темпът за нарастване на височина около 13-годишнината както за момчетата, така

и за момичетата, след което нарастването е много бавно, при 16-17-годишните има почти платовиден характер и приключва около 2 години по-рано при момичетата.

Видимо е, че при ръст около 175 см темпът за нарастване силно се забавя и спира, с което практически се оформя краят на акселерацията по отношение на параметъра „ръст“.

Литература

1. Андерсън, А. SE. Последници от акселерации при деца и юноши. Nutr на Clin Грижа 2003; 6 (1): 4-12.
2. Дитц WH, Франки Ал бележи JS. За пубертета и проблемите. N Engl J Med 1998; 338 (16): 1157-8.
3. Душков, В. Физиология и патофизиология. VT изд. "Ивис", 2011.
4. Коул TJ, и др. Създаване на стандартна дефиниция за фактори влияещи върху пубертета – международно проучване. BMJ. 2000 г., 320 (7244): 1240-3
5. Райли JJ, и др. Последниците за здравето от акселерацията. Arch Dis Child. 2003 г., 88 (9):748-52.
6. Слънчев, П., Б. Янев, Ф. Генов, П. Щерев, П. Бобев, Д. Сепетлиев, Б. Захариев. Физическо развитие, физическа дееспособност и нервно-психическа реактивност на населението. НАС, София, 1992.
7. Слънчев, П., В. Ножарова, Л. Петкова. Нормативни таблици за оценка на физическата дееспособност на българското население. Програма за комплексно изследване на човека и неговия мозък. София, 1989.
8. Тошев, П и състав. Някои проблеми на физическото развитие на подрастващите от Великотърновски окръг. Научна конференция по възрастова морфология, физиология и биохимия, С., 1972.
9. Трайков, Д. Пубертет и полово възпитание, акселерация, С., МФ., 1989.
10. Флайшман, Е. Структура и измерване на физическата годност, С., ДВИ, 1970.
11. Черник, Е. С., Т.А. Бальмагия. Акселерация и спорт, М. Изд. Новое в жизни, науке и техник (Физкултура и спорт), №3, 1979.
12. Янев, Б., П. Щерев, П. Боев. Физическо развитие, физическа дееспособност и нервно – психическа реактивност на населението в България от раждането до 26 години. Изд. на БАН, С., 1965.
13. Янев, Б., П. Щерев, П. Боев, Ф. Генов, Д. Сепетлиев, И. Попов, Б. Захариев. Физическо развитие, физическа дееспособност и нервно- психическа реактивност на населението. МФ, С., 1982.
14. Antal, I., Obseivatti in puberitatea la fete in: Congrsul al 2-lea de iglena si protectia muncii. Bucuresti, 1968.

ТУРИЗМЪТ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ – ПРЕВЕНЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ

ГАЛЯ ГЕОРГИЕВА, НИНА СИМЕОНОВА

Медицински университет „Проф. д-р И. Митев“, филиал гр. Варна

GALIA GEORGIEVA, NINA SIMEONOVA. TOURISM IN FREE TIME – HEALTH PREVENTION

The relationship between health and tourism is undoubted. The presence of harmful chemicals all around us adversely affects our health. Science has proven that sport in nature especially in the mountains where the air is fresh has a wholesome effect on the human body. Tourism is a nice way to improve not only the physical but also emotional and intellectual condition of man. Mountain tourism is essential not only for the people of the middle and old ages but also for our children. The impact of natural factors, coupled with personal comfort and positive emotions, provide the opportunity for a complete physical and mental recreation. Nature educates adolescents in harmony and beauty. Children exercise their senses, muscles, lungs and receive plentiful material for the development of the imagination, memory, thoughts, feelings, will. Nature is one of the most ancient human educators.

Keywords: tourism, nature, children, physical and mental recreation, health

Въведение

България съществува в Европа повече от 1300 години. Страната ни има уникална природа – море, планински върхове, хълмове и проломи, водопади и минерални извори, което е прекрасна предпоставка за развитието на туризъм. За това развитие могат да допринесат невероятните природни забележителности и многобройните ни културно-исторически паметници в цялата страна. Развитието на туризма се влияе от множество фактори – природни, социални, икономически, културни, исторически и др. Туризмът е най-достъпният спорт, който може да се практикува от детството до старостта. Съобразен с възможностите на участващите в него туризмът укрепва на здравето, възвръща работоспособността на хората, в същото време обогатява познанията в различни области. Развива и качества като патриотизъм и осъзнаването на проблемите, свързани с опазването на околната среда. Туризмът изгражда навици за общуване с природата и за задоволяване интересите и потребностите на своите членове в областта на туризма и туристическите спортове относно природосъобразния начин на живот. Туризмът отморява, влива нови сили, укрепва здравето. Активната и целенасочена работа за привличането на повече млади хора чрез създаване на организация за системно практикуване, популяризиране и насърчаване на туризма, алпинизма, ориентиране, спелеология, воден туризъм и ски туризъм, туристическа самодейност и други, ще създаде сред населението трайни навици за общуване с природата и за задоволяване интересите и потребностите на своите членове.

Целта на разработката е да проучим прилагането на туризъм сред учениците и неговото благотворно влияние върху физическото и психическото им състояние.

За реализиране на тази цел си поставихме следните **задачи**:

1. Проучване на мотивацията на учениците занимаващи се с туризъм;
2. Проучване на нормативни документи за развитието на туризма сред учениците;
3. Анализирание на информираността на учениците за влиянието на туризма върху тяхното здраве;
4. Очертаване на насоки за разширяване на заниманията свързани с ученически туризъм.

Материали и методи: За целите на работата са използвани резултати от анкетно проучване на група ученици от ПМГ „Академик Иван Ценов“, гр. Враца членове на Спортно-туристическия клуб „Вратцата“. Интервюиран е учител, ръководител на заниманията на учениците в извънкласна форма по проект туризъм „Успех“. Проучен е здравният статус на учениците от медицинското лице в училището. Използвани са нормативни документи на национално ниво.

Анализ на анкетното проучване: В ПМГ „Академик Иван Ценов“, гр. Враца се обучават 1134 ученици на възраст от 15 до 19 години. Училището е с богата традиция не само в природо-математическите науки, но и в областта на спорта, здравословното хранене и туризъм. Паралелно с туристическата дейност учениците активно се занимават със спорт-волейбол, лека атлетика, където са носители на множество награди, една от които е приз от министъра на Физическото възпитание и спорта (ФВС) за принос в просветното дело и развитието на физическото възпитание и спорта. Традиционно е участието в организираните ежегодно ученически игри от Община Враца във Врачанския балкан, както и Национален туристически поход „По пътя на Ботевата чета Козлодуй-Околчица“, което говори за ангажираността на областните и общински органи за развитието на физическото възпитание и спорта сред младите хора.

През юни 2013 г. се проведе анкетно проучване на 50 ученици от ПМГ „Академик Иван Ценов“ гр. Враца, съставляващи 4,4% от обучаваните. От проведеното интервю с директора на училището и един учител, ръководител на заниманията на учениците в спортно туристически клуб „Вратцата“, се установи, че туризмът е добре организиран и системно провеждан. Училището е естествена база за подготовка и развитие на туризма сред учениците.

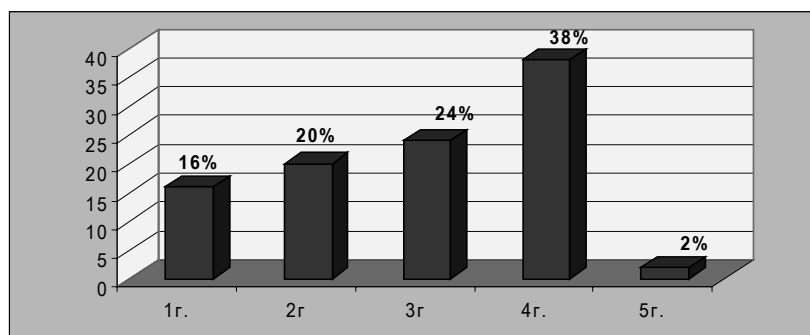
Всички участници в мероприятията имат групова застраховка „Злополука“. Директорът на учебното заведение уведомява Регионалния инспек-

торат по образованието (РИО) за конкретното занимание и на базата на получено разрешение издава заповед за провеждането на заниманието. Спазват се правилата за писмено съгласие на родителите. Изисква се целогодишен договор с лицензирана фирма-превозвач.

От проведеното интервю с медицинското лице в училището, става ясно, че туризмът се отразява благоприятно върху цялостното развитие на подрастващия организъм. Учениците от туристическата група нямат отсъствия, дължащи се на вирусни или други заболявания.

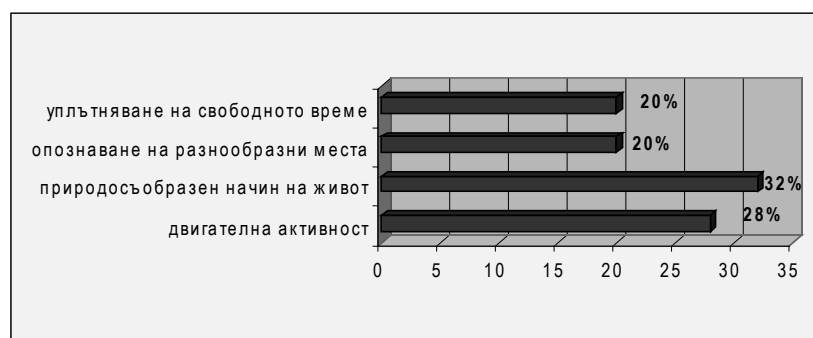
Преди всяко занимание личният лекар дава заключение след преглед, че ученикът може да участва в заниманията. Медицинското лице споделя, че не е имало случаи на измръзване, подхлъзване, падания и контузии. Целенасочено децата от туристическия клуб се подготвят в оказване на първа помощ. Дейността на спортно-туристическата група се финансира по проект „Успех“, което дава възможност за закупуване на туристическо оборудване и екипировка.

В туристическите занимания учениците прилагат знанията си от учебните предмети – история, география, математика и усвояват голям обем от знания и умения от астрономия и картография, което създава изключителен интерес у тях. Изгражда се правилна техника на ходене, подчинена на основните принципи – ритмичност, рационалност и равномерност, съобразена с индивидуалните, функционални и антропометрични особености на всеки участник.



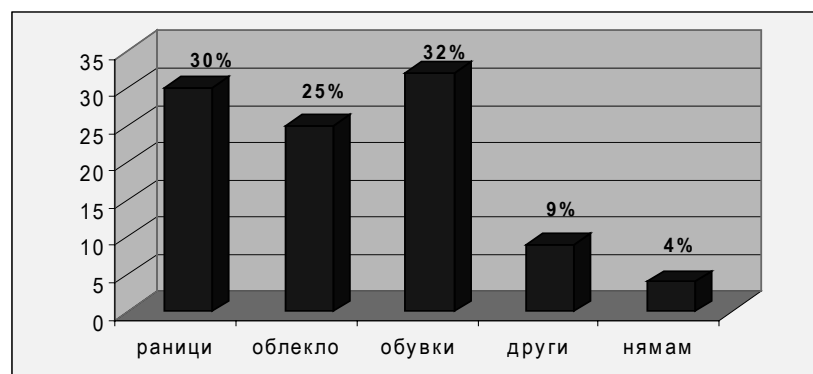
Фигура 1. Продължителност на членство в туристическия клуб

Още в първите години от обучението в ПМГ учители, приятели, родители са насочили децата към възможността за занимания в групата по туризъм, което продължава през целия период на обучение – 38% от членовете на клуба се занимават с туризъм още от постъпването им в училище, 24% – от 3г.; 20% – от 2 г.; 16% – от 1г.



Фигура 2. Какъв е мотивът Ви да членувате в клуба?

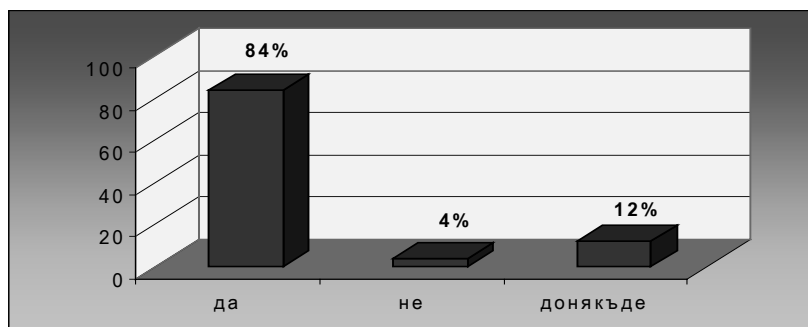
Учениците добре познават ползата от двигателната активност при туристическите преходи. 28% от анкетираните членват в клуба поради осъзнатата необходимост от двигателна активност. 32% от тях харесват природосъобразния начин на живот, 20 % предпочитат да опознаят разнообразни места. Създаване на интерес и мотивация към туризъм са пътят за позитивно отношение към собственото здраве, към повишаване на адаптационните възможности на организма за противодействие на хиподинамията и на вредните ѝ влияния, застрашаващи здравето на учениците.



Фигура 3. Имате ли необходимото оборудване за туристическите преходи?

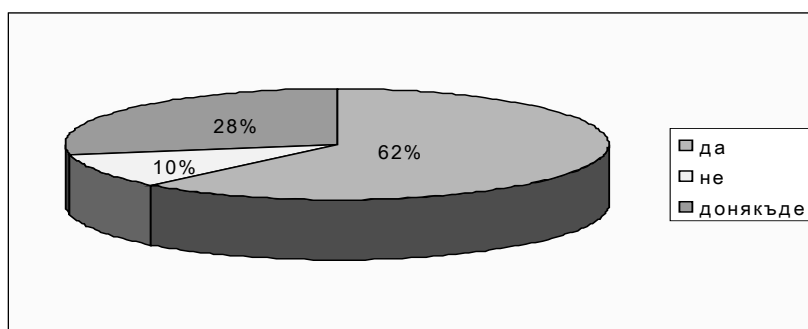
Участието на учениците в проекта по туризъм „Успех“ е мотивирано и от осигуряването на необходимата екипировка. От проведеното анкетно проучване се вижда, че на над 70% от учениците са закупени необходимите екипировка и оборудване. Изборът на всеки елемент от облеклото и екипировката е съобразен с годишното време, характера на поход и

индивидуалните особености на туриста. Необходимо е младите туристи правилно да подберат личната и групова екипировка.



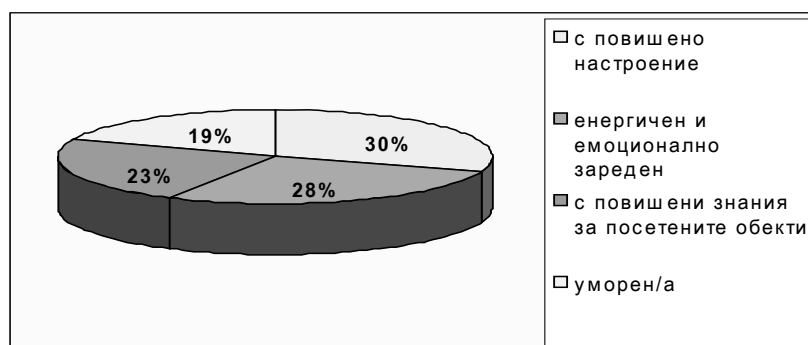
Фигура 4. Смятате ли, че туризмът влияе благоприятно на здравето Ви?

84% от анкетираните осъзнават благоприятното влияние на туризма върху здравето. Младите хора виждат идеална възможност за възстановяване функционалното състояние на своя организъм и привеждане в кондиция нервно психическия си статус. Всички видове туризъм предоставят тази възможност.



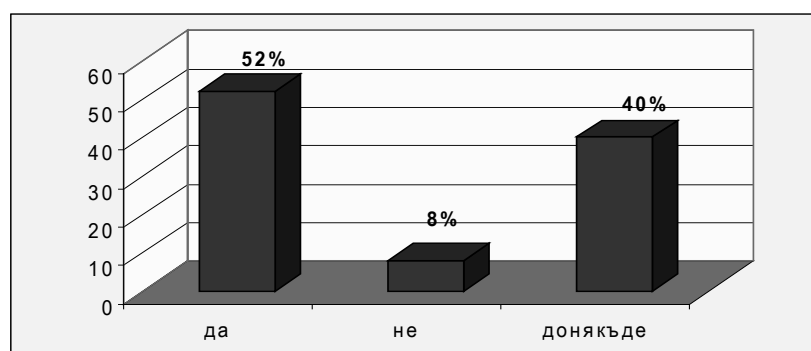
Фигура 5. Привърженик ли сте на природосъобразния начин на живот?

62% от учениците харесват природосъобразния начин на живот. Във всяко занимание младите туристи преодоляват естествените препятствия, изкачват и спускат върхове, пресичат планински склонове. Така те научават повече за чудния свят на природата, а същевременно преоткриват своите възможности, променят миогледа си. Така те научават повече за природата, за историята и географията. Туризмът допринася за повишаване на културното ниво на туристите, които влизат в допир с културно-историческото наследство на посетените земи.



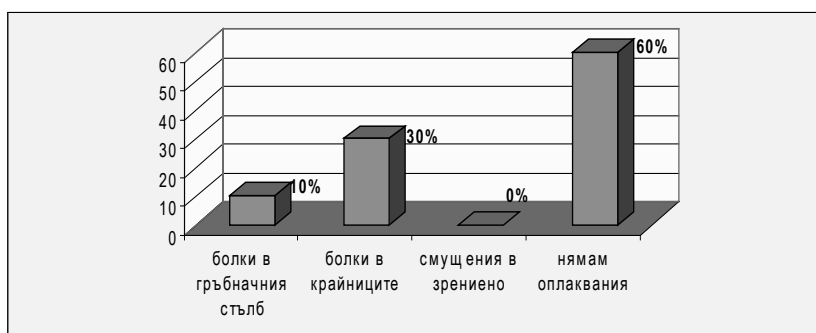
Фигура 6. Как се чувствате след пешеходен преход?

Туризмът влияе върху социализацията на човека (придобиване на опит и знания), на неговата адаптация към системата от ценности, норми, отношения, поведението на личността в обществото. Туристическата активност въздейства и върху духовното развитие на човека.



Фигура 7. Смятате ли, че туризмът Ви дава необходимия обем движение?

Туризмът предоставя възможност за отдих и възстановяване на здравето. Движението по време на туризъм включва големи групи мускули. Разширява се обемът на белите дробове и се засилва кръвообращението, което способства за доброто функциониране на сърцето, повишаване на имунитета, улеснява се храносмилането, поддържат се ставите подвижни, нормализира се телесното тегло и се повдига настроението.



Фигура 8. Имате ли някои от следните оплаквания?

Важно за периода на оформяне на младия организъм е физическата активност да води до укрепване на опорно-двигателния апарат, развитие на мускулатурата, правилно формиране на извивка на гръбначния стълб и позиция на раменете, свода на стъпалата. От друга страна се подобрява работата на зрителните, слуховите, сетивните и други анализатори. Ефективността на дишането увеличава устойчивостта на детето при инфекции. В проучването ясно е очертана разликата при отговора на въпроса относно оплакванията. При спортуващите деца преобладаващ е отговорът „Нямат оплаквания“ – 60%.

Заключение: Практикуването на туризъм по време на почивка, освен че носи емоционален заряд и удовлетворение от физическата активност, е много добър начин да създадем добри навици на децата си, да ги научим да се движат и да спортуват, вместо да стоят цял ден пред телевизора и компютъра. Съществен принос в това имат разработените и утвърдени нормативни документи. Спортът и туризмът са средствата за изграждане на устойчивост пред вредните влияния на агресията, наркоманията. Чрез туризма се формират умения и способности за изграждане на качества, необходими за справяне със сложните проблеми в реалния живот.

Начинът, по който днес възпитаваме децата си се превръща в тяхно поведение утре. Ето защо е толкова важно да се обръща внимание на отношението, което създаваме у нашите деца, още от ранна детска възраст към природата и нейното опазване.

Ние трябва да възпитаваме децата си в обич и познания за природата. Така тя ще се запази за идните поколения.

Препоръки и изводи: Проведеното анкетно проучване в ПМГ „Академик Иван Ценов“, гр. Враца показва, че:

1. Учениците имат дълготраен интерес и не принудено положително отношение и желание да практикуват туризъм.
2. За оптимизиране на правилното и успешно физическо и психическо

развитие, на децата е необходимо привличането на по-голям брой ученици към каузата.

3. Необходимо е разработване и разпространение на информационни и на рекламни материали, които да повишат интереса на учениците към туризма.

Обучението по туризъм все още не е включено ефективно в българската образователна система. Екологичната култура на учениците във връзка с ролята на природните условия ще повиши ефекта от спортната дейност.

- ✓ Туризмът може да помогне на нашите деца да се чувстват по-добре.
- ✓ Туризмът може да помогне да изглеждат по-добре.
- ✓ Туризмът може да помогне да бъдат по-здрави.

Литература

1. Бъчваров, М., Цв. Тончев. Основи на туризма. С., 1996.
2. Нешков, М., и др. Въведение в туризма. Варна, 2001.
3. Маринова, А., П. Маринова, И. Попова. Психическа трансформация чрез практики от хатха йога. Сб. Международна конференция Европейски стандарти в спортното образование – (под печат).
4. Попова, И., М. Маринова, А. Маринова. Цветовете в спорта и как да запалим децата да спортуват. Сб. Международна конференция „Европейски стандарти в спортното образование – (под печат).
5. Томова, Сн. Спортно-развлекателен туризъм, С., 1995.
6. Наредба № 2 от 24.04.1997 г. за организиране и провеждане на детски и ученически отдиш и туризъм.

СПОРТЪТ ПРЕЗ СВОБОДНОТО ВРЕМЕ И НЕФОРМАЛНОТО ОБРАЗОВАНИЕ – ПРАКТИЧЕСКИ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

ЕЛЕНА ДИМИТРОВА

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

ELENA DIMITROVA. NON FORMAL EDUCATION IN LEISURE TIME AND NON-FORMAL EDUCATION – PRACTICAL PROPOSALS

Non-formal education is a new territory in the Bulgarian educational space. Part of its potential is to organize education activities in leisure time. This is subject of interest and special attention from the actual policies in sport and education areas, too. Sport is also part of all leisure time activities. That's the reason for these fields to find opportunities for common cooperation. That's why the author decided to search for the relation between the education sport activities and non-formal education field through the future pedagogical specialists' in sport eyes.

The present report was conducted by questionnaire method. It was realized in May 2013 with students from the National Sports Academy „Vasil Levski“. Respondents were 30 young people, second year of education, Teachers Faculty.

Keywords: sport, leisure time, non-formal education, students, research

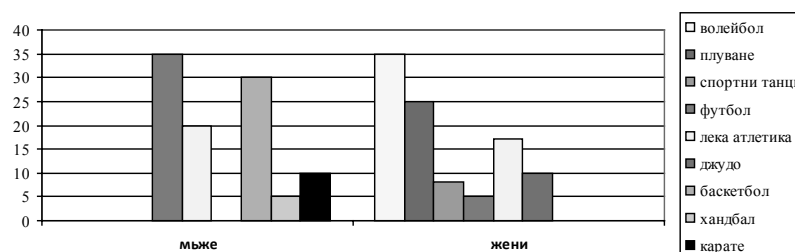
Спортът не е само способ за поддържане на красиви и изящни физически форми. Той е философия, която се превръща в начин на живот. Именно тази негова особеност го прави желан избор за много хора. Сред многобройните дейности, практикувани в свободното време, спортът несъмнено заема едно от първите места. Благотворното му влияние (върху здравето, антистрес въздействие и др.) е трансформирано в цялостна здравна и образователна стратегия.

Тези тенденции го превръщат в постоянно присъстващ елемент от разнообразните образователни програми за свободното време – част от концепцията на неформалното образование. Нуждата от висококвалифицирани кадри в този сектор налага и осъществяването на качествена подготовка на специалисти по спорт и неформално образование във висшите училища. Близка по съдържание професионална подготовка има в бакалавърските и магистърските програми на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ (СУ), Националната спортна академия „Васил Левски“ (НСА), Пловдивския университет „Паисий Хилендарски“ (ПУ) и др. Нормативните документи както на европейско, така и на национално равнище обособяват сферата за съвместна работа на тези специалисти. Тъкмо подобна актуалност на темата предизвика и интерес от страна на автора към нея. Това е поводът да потърсим мнението и вижданията на

колегите–педагози и бъдещи специалисти по спорт от НСА, които да изразят своето мнение и отношение.

За удовлетворяване на целта на настоящото проучване се използва анкетният метод. Изследването се осъществи през май 2013 г. със студенти от Националната спортна академия „Васил Левски“. Анкетирани бяха 30 младежи от II курс, Учителски факултет.

Разпределението на участниците по пол е следното: 12 жени и 18 мъже. Упражнявани спортове от представителите на нежния пол са: волейбол, плуване, спортни танци, футбол, лека атлетика, джудо. От мъжка страна това са съответно: баскетбол, футбол, лека атлетика, хандбал и карате.



Диаграма 1. Процентно разпределение на видовете спорт, упражнявани от анкетиранияте студенти от НСА

Съдържанието на анкетната карта се състои от 12 затворени въпроса, допускащи отговори от типа „Да“, „Не“ и „Отчасти“, както и от 3 отворени въпроси и 3 въпроси от демографски характер – пол, възраст, специалност.

При съставянето на анкетната карта се търсиха следните основни акценти:

- Популярността на неформалното образование като обществена практика (въпроси с № 1, 2, 3, 6, както и трети въпрос от отворен тип);
- Информираността за едноименната специалност и възможностите за съвместна работа (въпроси с № 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, както и втори отворен въпрос).

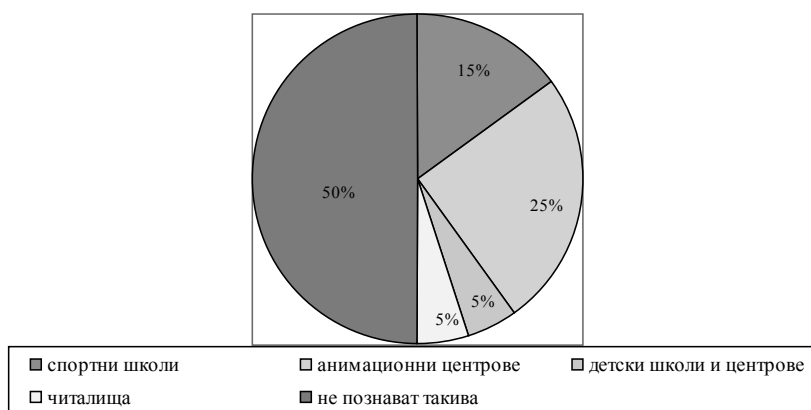
Анализът ще бъде представен в тези две направления.

Резултатите по отношение на първия аспект свидетелстват за слабо познаване на неформалното образование като обществена практика от страна на студентите. В подкрепа на този извод е високият процент на отрицателните отговори, свързани с темата. 80 % от анкетиранияте не са запознати с нормативните документи, които предлагат възможности за съвместна работа между двата вида специалисти – по спорт и неформално образование. Паралелно с това 13 % отговарят, че имат частична

представа – свидетелство за информираност, макар и недостатъчна. Повече от половината запитани лица (67%) не са попадали на теоретични материали и литературни източници, които да описват световната и българската практики в горепосочената професионална сфера. Останалата част е разпределена между положителните отговори. По отношение на въпрос, свързан със срещата на анкетирани с материали, посветени на неформалното образование като общодостъпна практика, утвърдително „Да“ дават 13%, а 30% – отчасти. За 57% от цялата извадка въпросът остава terra incognita. Близки са стойностите на отговорите относно познавателното отличаване на същността и съдържанието на неформалното образование – 30% отговарят положително, но за 43% те остават непознати. Висок е процентът (27%) и на тези, които познават в частични аспекти неговата същност и специфика. Тези резултати са оптимистични в сравнение с проведени автори изследвания преди една и две години¹. Отчитаме положителна тенденция за нарастващата популярност и все по-добрата информираност по отношение на неформалното образование. Студентите разпознават следните добри практики в сферата (отворен въпрос № 3):

- по отношение на институциите – спортни школи, анимационни центрове, детски школи и клубове, читалища;

- по отношение на дейностите – разходки из местностите, училищни първенства. Не бива да пренебрегваме и големия дял (50%) на тези, които посочват, че не са запознати с подобни практики.



Диаграма 2. Процентно разпределение на познатите практики за неформално образование според студентите от НСА

¹ Виж повече в Димитрова, Е. Спортът през свободното време и неформалното образование“ в: „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, С., 2013

Резултатите в това първо направление можем да обобщим по следния начин:

- липсват достатъчно знания по отношение на неформалното образование като съвременна образователна практика;
- по-голямата част от анкетираните лица не познават законовата нормативна база за съвместна работа на специалистите по спорт и неформално образование;
- липсват познания за съществуващите добри практики в неформалното образование.

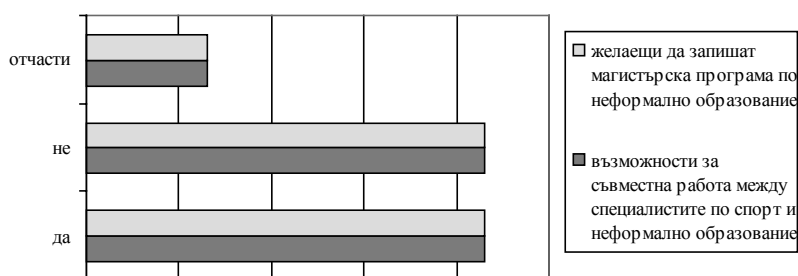
Втората посока при анализа на данните е свързана с информираността по отношение на университетската специалност „Неформално образование“ и обхвата за съвместна работа на нейните специалисти и тези по спорт през призмата на анкетираните. Липсата на осведоменост по отношение на цялостната мисия и визия на тази професионална сфера следва логическата тенденция, съответно в нейната неразпознаваемост и като едноименна университетска специалност. Това твърдение се потвърждава от получените отговори на четвърти въпрос, касаещи съществуването на специалността „Неформално образование“. За 77 % от учащите в НСА тя е неизвестна, но 20 % все пак са чували за нея. Резултатите са подкрепени и от отговора на следващия въпрос относно популярността на специалността в медийното пространство. Отново 77% откликват отрицателно, а само 7 % – положително. 17 % от анкетираните са попадали на някакъв тип информация. Между получените отговори съществува съвсем естествена взаимна обвързаност. Слабата разпознаваемост на специалността в общественото пространство води до липсата на сведения сред студентите, свързани с възможностите за съвместна работа на тези два типа специалисти.

За автора представляват интерес актуалните аспекти и традиции в сферата на спорта в свободното време и неговата обвързаност с неформалното образование. Това е причината през миналата година да бъде направено теоретично изследване, чиито резултати бяха представени в доклад на тема „Спортът през свободното време и неформалното образование“². Ето защо в настоящото проучване са включени два въпроса, обвързващи именно тези два сегмента. На първия от тях, посветен на статута на спорта през свободното време, 60% от запитаните лица отговарят, че той има своето място като елемент от педагогиката на свободното време като наука. Трябва да акцентираме върху факта, че процентът на отбелязалите отрицателен отговор е изключително нисък – само 7 %, а 33 % смятат, че спортът в свободното време е част от

² Виж повече в Димитрова, Е. Спортът през свободното време и неформалното образование“ в: „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, С., 2013

научния статут на педагогиката на свободното време, но не напълно. Паралелно с това, за 73% от анкетираните студенти от НСА той има своето място в цялостната образователна концепция. Отговорите потвърждават разписаните и заложените тенденции за развитие именно на този елемент в националните стратегии и нормативните свидетелства и материали. Положителна корелация установяваме в получените данни от въпроси № 10 (Запознати ли сте с нормативните документи, които предлагат възможности за съвместна работа между двата вида специалисти – по спорт и неформално образование?) и № 3 (Какви добри практики за неформално образование познавате?). Това е така, защото високото ниво на познаване на документите за взаимна дейност би предполагало повече предприемчивост и богатство на знанията за активностите между двата типа специалисти. 60% от участниците в анкетата не са запознати с такива добри примери в неформалното образование. Съвсем логично те не посочват цялостното богатство на тази палитра в свободните си отговори.

По-специално отношение предизвиква равното процентно разпределение на отношението между отговорите „Да“ (43%), „Не“ (43%) и „Отчасти“ (13%) на въпросите с номера 7 и 12. Първият от тях е посветен на перспективите за съвместна работа между специалистите по спорт и неформално образование. Вторият – на възможността за подобно сътрудничество, което да бъде подсказано в процеса на обучение. Ясно се откроява уклон към взаимна обвързаност на двата фактора. Колкото студентите са по-осведомени, толкова по-ясни са представите им и обратно. Когато концепцията е размита, липсват увереност и правилна преценка в многообразието от възможности.



Диаграма 3. Корелационна зависимост между представените възможности за съвместна работа (между специалистите по спорт и неформално образование) и желанието за продължаване в магистърска програма по неформално образование на студентите от НСА.

Тук причисляваме и проявената склонност за продължаване на висшето образование на изследваните лица в магистърска програма в сферата на неформалното образование. В тези няколко особености бихме могли да потърсим причинно–следствена връзка. Добрата информираност по отношение на съвместната работа в цялостния образователен цикъл на студентите по спорт на бакалавърско равнище води до адекватно решение и резонен избор на магистърска програма в областта на неформалното образование. Колебанието, изразено в отговорите за предпочитане на бъдеща програма на магистърско ниво ни дават основание да смятаме, че „Неформално образование“ е одобрена алтернатива за бъдещо професионално развитие на студентите от НСА.

От получените резултати можем да обобщим следните основни тенденции:

- Спортът в свободното време има своето място като елемент от педагогиката на свободното време като наука;
- Специалност „Неформално образование“ е трудно разпознаваема сред студентите от НСА;
- Значителен е процентът на тези, които проявяват интерес и избрали неформалното образование като сфера за професионално развитие на магистърско ниво.

Въпреки че неформалното образование е нов щрих в теоретичните рамки на българското педагогическо пространство, неговата актуалност се откроява с практическите си измерения както в миналото, така и днес. Организираните структурирани образователни дейности в свободното време биха могли да бъдат допълнение към тези, провеждани чрез спорт. По този начин откриваме допирните точки на две недокосващи се на пръв поглед области. Съвместните усилия на двата вида специалисти разкриват цялостното богатство от възможности в тези професионални направления.

ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ – ОСНОВА ЗА ПОДДЪРЖАНЕ НА ДОБРА ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА И БЛАГОПОЛУЧИЕ У БЪДЕЩИТЕ СПЕЦИАЛИСТИ ПО ЗДРАВНИ ГРИЖИ

ЕЛЕНА ЖЕЛЕВА, ДЕНИЦА КОЛЕВА, НАЛЯН РЕДЖЕБ

Русенски университет "Ангел Кънчев"

ELENA ZHELEVA, DENICA KOLEVA, NALIAN REDZHEB, PHYSICAL EDUCATION – BASIC FOR MAINTAINING GOOD PHYSICAL FITNESS AND WELL-BEING TO THE FUTURE HEALTH CARE PROFESSIONALS

Physical Education is the basis for maintaining good physical fitness and well-being among health care professionals, as it is a priority and motivation for a healthy lifestyle. Improving the health of their professional activity and necessity of it lead to targeted health behaviors that contribute to the strengthening of their personal health.

Their health activity is an essential and criteria for healthy lifestyle. Learning motivation and health professional need for physical education of future medical professionals studying in the high school is defined as a specific type system of vital activities aimed at conserving and improving their health. Maintaining good physical fitness and well-being and healthy lifestyle is synthesized expression of the main typical features of a student's positive health behavior, the typical direction and purpose in system integrity, protection and promotion of health.

Keywords: Physical education, physical training, maintenance, welfare, future health care professionals, motivation

Физическото възпитание във висшето училище е основа за поддържане на добра физическа подготовка и благополучие у специалистите по здравни грижи, тъй като то е приоритет и мотивация за здравословния им начин на живот. Обхваща основните проблеми на физическата култура и спорта и закономерностите за управление на процеса на физическото усъвършенстване на бъдещите специалисти, обучаващи се в Русенския университет. Физическото възпитание повишава здравната им активност и води до целенасочено здравно поведение, способстващо за укрепване на личното им здраве. Здравната им активност е съществен елемент и критерий за здравословен стил на живот.

Поддържането на добра физическа подготовка и благополучие у специалистите по здравни грижи са израз на позитивно здравно поведение, опазване и укрепване на тяхното здраве.

Целта на научното съобщение е да се разкрият и очертаят организационно педагогическите условия, насочени към поддържане на добра физическа подготовка и благополучие, укрепваща здравето и повишаване физическата дееспособност на студентите, обучаващи се за медицински

сестри и акушерки, чрез овладяване на спортно технически, физически, методически и организационни знания, умения, навици и тяхното приложение в самоподготовката и бъдещата им професионална дейност.

Предмет на изследването е процесът и условията, при които физическото възпитание в педагогическия процес спомага за поддържане на добра физическа подготовка и благополучие у специалистите по здравни грижи чрез изграждане на мотивация за здравословен начин на живот.

Обект на изследването са студентите–специалисти по здравни грижи от Русенския университет на Факултет „Обществено здраве и здравни грижи“, катедра „Здравни грижи“ и техните преподаватели.

В процеса на изследването се използваха: анкетен метод, програмирано интервю, целенасочено наблюдение и педагогически експеримент.

Всеки бъдещ специалист по здравни грижи е уникален със своите идеали, стремежи, ценности, култура и физически възможности, а всичко това прави уникален и неговия стил на живот. Поддържането на добра физическа подготовка и благополучие у студентите води до формиране на здравословен начин на живот. Това изисква прилагането на индивидуален подход в дейността за укрепване на здравето им чрез здравна активност, системен контрол и психологическа нагласа за здравната мотивация и професионална необходимост от физическо възпитание и спорт.

Поддържането на добра физическа подготовка и благополучие на специалистите по здравни грижи изисква най-общите закономерности във физическото усъвършенстване на човека да включва неговата целенасочена двигателна дейност и физическа дееспособност. В условията на тази дейност и получените от нея резултати се представя постигнатото от студента физическо съвършенство. Поддържането на добра физическа подготовка и благополучие влияят на изграждането на многостранно развитата студентска личност. Известна е взаимната обусловеност между научнопознавателния и спортно-педагогическия характер на физическото възпитание. Физическата култура на специалиста по здравни грижи се определя от здравословно му състояние, физическо развитие и дееспособност [1, с. 60].

Поддържането на добра физическа подготовка и благополучие на специалистите по здравни грижи им осигурява, преди всичко, силно и хармонично развито тяло, емоционална уравновесеност, висока работоспособност и добро здраве. При намалена физическа активност у студентите се наблюдава състояние на „двигателен дефицит“. Когато последният се хронифицира и натрупа, в организма се получава състояние на хиподинамия. Резервите за компенсиране и неутрализиране на двигателния дефицит при специалистите по здравни грижи се откриват в часовете по физическо възпитание и студентски спорт, фитнесзалите, тренировъчните спортни комплекси и физкультурните салони. Това изисква осигуряване на

условия за системна двигателна и тренировъчна дейност във висшето училище. Всеки тренировъчен процес при различните видове спорт включва упражнения за физическа подготовка и усвояване на спортна техника. Във връзка с това и за да не се допусне детрениране или претрениране и хронична физическа умора и преумора, са разработени хигиенни норми за тренировъчни натоварвания [1, с. 58].

Поддържането на добра физическа подготовка на специалистите по здравни грижи е свързано с тяхното пропорционално и хармонично развитие, постигането на оптимален здравословен статус на организма им и съответно качество на живот по време на обучението. Това изисква усъвършенстване на физическите им умения чрез активно спортуване. Добрата физическа подготовка предполага реализиране на върхова физическа форма и съответно на върхови спортни постижения. При проява на заболяване възстановяването на пълноценната физическа форма след него изисква провеждането на лечебна физкултура и закаляване на организма на студента чрез специални процедури.

При поддържането на добра физическа подготовка специалистите по здравни грижи спазват един основен принцип, който е свързан с надграждане и трансформиране, известен още от миналото и гласи, че „природата постоянно върви напред, никога не спира, никога не започва да създава нещо ново, като изоставя предишното, а само продължава вече започнатото, увеличава го и го завършва“. Процесът на поддържане на добра физическа подготовка и благополучие у тях касае физическото им възпитание и култура през целия живот, както и на вече формирани качества и способности самостоятелно да надграждат [2, с. 131].

В педагогическото изследване взеха участие 58 студента от специалност "медицинска сестра" и "акушерка", обучаващи се в Русенския университет "Ангел Кънчев" и 7 преподаватели по здравни грижи.

Проведеното изследване показва, че поддържането на добра физическа подготовка и благополучие условно се осъществява в четири етапа и те са:

➤ **етап на знанията**, при който студентът възприема на съзнателно ниво или на несъзнателно ниво по подражание на колегите си, а може и чрез саморефлексия определени факти, имащи отношение към физическия му статус;

➤ **етап на възгледите** – у студента се изграждат виждания, подсказващи до колко той е в състояние да предприеме определена физическата активност;

➤ **етап на убежденията**, при който студентът има формирани свои, лични и отговарящи на неговото физическо възпитание и култура възгледи, които са основа за неговите действия и го мотивират за извършване на конкретни дейности, увеличаващи неговата физическа активност и дееспособност;

➤ **етап на физическа активност**, при който е налице физическа активност на студента в конкретна позиция и определяне на физическия му статус в съответствие с убедеността му за необходимостта от физическо възпитание, развитие, култура и физическа подготовка.

Осъществяването на процеса предполага поддържането на добра физическа подготовка и благополучие у специалистите по здравни грижи; утвърждаване на ниво личност на определени **физически качества** като: бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост.

Изследването показва, че физическото възпитание и спорта при обучението на бъдещите медицински специалисти и тяхното професионално развитие са в основата на поддържането на добра физическа подготовка и благополучие у тях. Изследвани бяха и условията, при които се проявяват проблемите на обучението.

От проведеното изследване се вижда, че във висшето училище студентите и преподаватели са на мнение, че съдържанието на физическата култура е свързано с изучаването на физическото възпитание и връзката ѝ с интелектуалното, нравственото, естетическото, трудовото, светогледно, полово, семейно и физическо възпитание. Поддържането на добра физическа подготовка и благополучие у бъдещите специалисти по здравни грижи е насочено към усъвършенстване на личността на студента, към формиране и подобряване на жизнено необходимите ѝ двигателни знания, умения и навици. Физическото възпитание влияе и върху цялостното им формиране и усъвършенстване. Физическото съвършенство на специалиста по здравни грижи включва всестранна физическа и двигателна подготовка, т. е. всестранно физическо развитие и физическа дееспособност на студента, обезпечавашо възможност за оптимално приспособяване към условията на нормалното протичане на жизнено-важните функции в човешкия му организъм.

Педагогическият експеримент доказва, че физическата дееспособност на студента, обучаващ се във висшето училище е функционално състояние на организма, което характеризира комплексното развитие на физическите качества и проявата на двигателните му навици и умения. За нейното ниво са от значение целенасочените физически упражнения. От състоянието ѝ се определя и състоянието на здравето на обучаващата се медицинска сестра и акушерка.

Направените изследвания доказват, че формирането на личността на медицинският специалист е в тясна връзка с физическата култура и спорта, провеждани във висшето училище. Организмът на добре тренираните студенти притежава способности да се съпротивлява на промените във вътрешната му среда, с които е съпроводено изпълнението на физическите упражнения. Едновременно с това физическите упражнения повишават и устойчивостта на организма им при въздействие на неблагоприятните фактори от външната среда върху тях.

Анализирайки основния проблем – поддържането на добра физическа подготовка и благополучие у бъдещите специалисти по здравни грижи при проведеното изследване се доказва, че е задължителна съществуващата зависимост на състоянието на защитните фактори на човешкия организъм не само от размера на физическото натоварване, но и от емоционалните и психични фактори. Ето защо състезателните ситуации на студентите, по време на спортната им дейност във висшето училище са свързани с по – значително намаляване на защитните функции на организма им. В резултат на подобрените механизми при физическата тренировка и устойчивостта на организма на студента се отразява положително върху работоспособността и умственото му натоварване. Това води до хармония и повишена способност на организма на бъдещия специалист по здравни грижи за изпълнение на продължителна работа в реална болнична среда и умствено напрежение в ситуация на спешност.

На базата на експерименталните данни за най – благоприятното съчетаване и последователност при планиране и прилагане на учебното съдържание за създаване на физически качества се препоръчва в началото на занятието да се предвидят упражнения за развиване на бързина, а след това на сила и издръжливост.

Доказа се, че силовите упражнения могат да бъдат изпълнявани преди скоростните, а тези за издръжливост следват скоростните и силовите. Повишаването на функционалните показатели на нервните центрове спомага за същественото нарастване на издръжливостта на студента.

Анализът на резултатите от изследването очертава непосредствените проблеми свързани с педагогическото майсторство и такт на преподавателя по време на физическата активност на обучаващата се личност за поддържане на добра физическа подготовка и благополучие.

Проведеното изследване потвърждава, че формирането на медицинските специалисти като добри професионалисти в условията на физическата култура и спорта посредством високо ефективно педагогическо въздействие се осъществява благодарение на придобитите знания, умения и навици за интелектуална, морално волева и професионална подготовка за обгрижването на човека-здрав или болен.

Настоящото проучване разкри и установи организационно-педагогическите условия за реализиране на съвременните аспекти за поддържане на добра физическа подготовка и благополучие у бъдещите специалисти по здравни грижи чрез ценни практически ориентири за използване на физическите упражнения и спорта за добро здраве, висока жизненост, радост и успех.

Според 98% от изследваните, показател за здравословен начин на живот е високата двигателна активност и намаляване обездвижването

на студентите, обучаващи се за медицински сестри и акушерки. Висок процент от тях са на мнение, че спортната дейност има смисъл за тяхното професионално развитие и чувстват необходимостта ѝ през последните семестри от обучението си.

Педагогическият експеримент доказва, че практическото овладяване на положителния тренировъчен ефект се постига чрез въвеждането на различни програми за физически упражнения с регулирано натоварване съобразно условията, възрастта на студентите, подготовката им, при контрол и самоконтрол. Видимите добри резултати, емоционалната нагласа и удовлетвореност, повишената физическа подготовка, подобреното здраве, разнообразните изпълнения доказват ползата от редовните физически занимания в подготовката на медицинските специалисти.

Анализирайки физическото възпитание, физическата култура и спорта като неделима част от хармонично формираната личност на бъдещия специалист по здравни и поддържането на добра физическа подготовка може да се направят следните изводи:

1. За поддържане на добра физическа подготовка и благополучие у специалистите по здравни грижи чрез физическа активност и спорт се разкриват организационно педагогическите условия, насочените към укрепване здравето и повишаване на физическата дееспособност на студентите.

2. По време на обучението си специалистите, обучаващи за медицинска сестра и акушерка формират у себе си необходимост от спортна дейност чрез овладяване на спортно технически, физически, методически и организационни знания, умения, навици и тяхното приложение в самоподготовката и бъдещата им професионална дейност.

3. Установи се, че изследваните условия, при които физическата култура и спортът във висшето училище съдействат оптимално за формирането на бъдещите специалисти са недостатъчни.

Получените резултати от изследването показват, че процесът на реализация на физическото възпитание, физическата култура и спорта в подготовката на специалистите по здравни грижи за поддържане на добра физическа подготовка и благополучие установиха следните проблеми:

1. Необходимост от своевременен анализ и оценка на актуалното състояние на физическото възпитание, физическата култура и спорта във висшето училище.

2. Неэффективност в системата за оценяване и липсата на индивидуално поощрение за спортните изяви на студентите от висшето училище.

3. Оценяването по предмета „Физическа култура и студентски спорт“ не позволява съизмеримост на постиженията на студентите от един випуск в различните факултети на университета, тъй като преподаването в

съответните факултети не е по една и съща учебна програма, както и педагогическата дейност на отделния преподавател.

4. Наблюдаваният тревожно висок процент на заболяванията в студентска възраст, а част от тях са и причините за неефективните спортни занимания.

5. При нежелание на половината студентите да участват активно в часовете, не може да се постигне ефективност в спортните игри, които са основното ядро в програмите за обучение.

6. Липсата на гъвкаво индивидуален подход от преподавателите спрямо нуждите и възможностите на всеки студент, както и не поощряване инициативността и предоставянето на възможности за допълнителни спортни занимания принуждават студентите да се отдръпнат от спорта.

Динамичният, високотехнологичен и глобализиращ се свят поставя нови предизвикателствата пред физическата култура и спорта във висшето училище, а те са: да се развият като гъвкава и адаптивна система; да има обществен контрол, публичност и ангажираност на бъдещите специалисти по здравни грижи, а оттам и доверие във висшето училище.

Използвана литература:

1. Колева Н., „Училищна хигиена и здравно образование“, София, 2002г., с. 57-66
2. Попов Т., и колектив, „Педагогика, Теория на възпитанието“, Габрово, 2012г., с. 122-135.

УНИВЕРСИТЕТСКАТА БИБЛИОТЕКА КАТО НЕТРАДИЦИОННО МЯСТО ЗА ПРЕПОДАВАНЕ ПРИ УЧЕНЕТО ПРЕЗ ЦЕЛИЯ ЖИВОТ (АСПЕКТИ НА ХИБРИДНОТО ОБУЧЕНИЕ)

ЧАВДАР КАТАНСКИ

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Департамент за информация и усъвършенстване на учители

CHAVDAR KATANSKY

THE UNIVERSITY LIBRARY AS UNTRADITIONAL PLACE FOR TEACHING BY THE LIFE-LONG
LEARNING CONDITIONS

The report describes basic results of comparative literature analyzes and observations connected with the problem of university training methodology innovation in accordance with the Life-long Learning paradigm. Author's thesis is presented that optimal for development of the academic courses is the Hybrid Library Based Training (HLBT) – a special developed approach, who combines the possibilities of the distance e-learning with the positive characteristics of the classic academic teaching and learning. The specificities in the approach are using the university library as an untraditional place for teaching trough special training resource modules and implementation of a learner's portfolio for self control and as a basis for teacher's evaluation.

Keywords: lifelong learning, e-learning, hybrid training, academic tradition, University Library, methodology, basic education and continuing education

Въведение

От средата на 90-те години на XX в. европейската концепция за учене-то през целия живот е популярна и у нас. Макар и със значително закъснение от другите стра-ни-членове и партньори на Европейския съюз (ЕС), през периода 2007-2008 г. бе разработена и приета национална стратегия [7]. Тя засяга в частност и развитието на висшето образование, неговото успешно вписване в прехода на образованието към новата система на учене през целия живот, като предвижда „насърчаване и усъвършенстване на *дистанционната форма на обучение при използване на съвременни информационни и комуникационни технологии*“ [7, с. 12], т. е. *иновиране* на университетските методики за обучение. В съответствие с този текст от националната стратегия за учене през целия живот, сега в повечето университетски проекти за иновиране на методиката (вкл. в Софийския университет „Св. Климент Охридски“) се залага на дистанционните и електронни форми, на т. нар. distance-learning. Тези форми се разглеждат като своеобразна панацея за развитие и като *алтернативи* на традиционното академично обучение. Авторът на този доклад застъпва по-различна позиция и счита, че традиционната система на обучение в университетите има своите доказани качества и не бива да се отрича. Много по-сполуч-

ливо е новите възможности за ориентирано към обучавания преподаване, за акцентирание върху логистиката и управлението на учебната работа, както и за автономно учене *да се впишат в академичната традиция*. Това означава да се използва подход, комбиниращ *позитивни* качества на три системи (традиционно, електронно и дистанционно обучение) и съответно минимизиращ техни *недостатъци*. Възможно ли е това?

Отговор на този въпрос вече е даден. Значителен потенциал за успешно съчетаване на позитиви и минимизиране на недостатъци на системи на обучение притежава т.нар. *hybrid, blended, mixed-mode learning* (комбинирано, смесено, хибридно обучение). То би могло да се дефинира като постигане на *ефективна комбинация* от различни методи за доставяне на учебно съдържание и модели (стиливе) на преподаване и учене. Прилага се в много варианти във висшето образование от водещи европейски и американски университети, а проведени в тях изследвания показват качество и висока степен на удовлетвореност на студентите, обучавани по този начин [Павлова, 2011].

У нас хибридно обучение също е познато. Провеждани са изследвания, но все още не се прилага системно, а в някои области на висшето образование изобщо не е изследвано. В нашите университети то все още е *новост* за методиката на академичните курсове за редовни и задочни студенти, както и за специализанти (СДК). Визията на автора е че значителен потенциал за иновиране на методиката (вкл. в преподаването на теорията на спортни дисциплини) притежава специално разработения за тази цел (през 2010-2011 г.) *Hybrid Library Based Training (HLBT)*. Този подход включва в себе си оригиналните идеи за използване на *университетската библиотека като нетрадиционно място за преподаване*, както и на специално подготвен формат на учебно пособие с *портфолио* за вътрешна обратна връзка (самоконтрол на обучаваните) и за външна обратна връзка – контрол и оценка на постигнатите от тях знания, умения и компетентност. Елементи от подхода вече се прилагат във водените от автора курсове в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ (Катански, 2011; Katansky, 2012).

В съдържанието на доклада са представени направените проучвания върху парадигмата за учене през целия живот като насока за иновиране на методиката на академичното обучение, възможностите на подхода HLBT за задоволяване на тази потребност и използването на университетската библиотека като нетрадиционно място за преподаване в условията на учене през целия живот.

1. Парадигмата за учене през целия живот

Съвременното образование се развива под влиянието на настъпилите през 90-те години на ХХ в. радикални промени в социално-икономиче-

ските условия в Европа и света – нови информационни и комуникационни технологии (ИКТ), глобализация, основана на знанията икономика, учещо общество и др. Постепенно то възприема нова парадигма, която съответства на европейската концепция *Life-long learning* (учене през целия живот). Нейното популяризиране и утвърждаване (вкл. във висшето образование) започна с обявяването от Европейската комисия (ЕК) на 1996 г. за *Европейска година на ученето през целия живот*. Интересът към същността и бъдещата роля на парадигмата „Учение през целия живот“ за развитие на образованието и за общото социално-икономическо развитие стремително нарастваше. През 1997 г. понятието *Life-long learning* бе включено в официална терминология на ЕС [15]. В специалния Меморандум на Европейската комисия от края на 2000г. за изграждане на образа на ученето през целия живот беше използвана метафората *общ образователен чадър*, под който се подслоняват всички процеси на формално, неформално и информално образование на хората [12]. Тези процеси бяха разгледани в два аспекта – като протичащи през целия живот и във всички сфери на социалната практика. Ето защо, наред с основното понятие (*Life-long learning*), меморандумът лансира тогава и допълнителното понятие *Life-wide learning* (учене в цялостния обхват на живота). В Комюникето на Комисията „Да направим реалност европейското пространство за учене през целия живот“ от 2001 г. с пълно основание двете понятия бяха обединени и се даде следната дефиниция: Учение през целия живот е „всяка учебна дейност, предприета през целия живот с цел повишаване на знанията, уменията и способностите в лична, гражданска и социална перспектива и/или в перспектива, свързана с наемането на работа.“[14]. Дълго време на тези документи в България не се обръщаше никакво внимание, въпреки че като кандидатка за член-ство в ЕС страната ни трябваше да участва в европейската инициатива и съответно да възприеме новата образователна категория и свързаните с нея други понятия от съвременната терминология на образованието: *базисно образование, продължаващо образование и обучение*, формално, неформално и информално учене и др. [3] В по-късни официални документи на ЕС се появиха множество варианти на дефиниране на ученето през целия живот, вкл. и в документацията на най-голямата негова образователна програма – „*Life-long Learning Program*“, която стартира официално в годината на присъединяването на България към Общността (2007). В българската стратегия, приета през следващата година, ученето през целия живот се представя не много прецезирано като „процес на непрекъснато преднамерено придобиване на знания и умения“ чрез „формално и неформално обучение и учене и чрез самостоятелно учене“ [7, с. 5].

Авторът възприема понятието учене през целия живот в цялостното

му смислово значение като *парадигма*, насочваща развитието на образованието към нова *система*, която ще осигури цялостен доживотен процес на формално, неформално и/или информално (самостоятелно) учене във всяка човешка възраст (предучилищна, училищна, трудова и следпенсионна), както и учене във всички области, където съответният човек реализира своите интереси и дейности (Катански, 2008). Ученето през целия живот е перманентен процес за овладяване и надграждане на общообразователната подготовка, на професионалната квалификация и на основните умения, които са необходими за живота на всеки човек. Този процес протича в два основни етапа:

■ Първият етап обхваща *базисното образование* (basic education). Много често, в преводи и в български източници той се определя като етап на основното образование. Това е некоректно, тъй като терминът „основно образование“ има общоустановен смисъл у нас като обозначаващ първата степен на училищното обучение. А в този случай се има предвид овладяването от младите хора (ученици и студенти) на общообразователна и професионална подготовка, на познания, умения и компетентности, които създават своеобразна основа (база) за техния бъдещ живот [Катански, 2008]. Ето защо понятието „базисно образование“ не може да се свързва с определена степен на образователната система, както и със задължителната възраст за посещаване на училище, както се нарича (все още) у нас задължителното образование (compulsory education). Базисното образование е отражение на индивидуално постигната общообразователна, професионално-квалификационна и друга компетентност с която всеки млад човек встъпва на пазара на труда и започва своя живот като възрастен (зряла личност).

■ Вторият етап на ученето през целия живот е *продължаващото образование* (continuing education). То се реализира от вече възрастния човек на основа постигнатата с обучението в предишния етап степен на образователна и професионално-квалификационна подготовка [Катански, 2008]. Възобновеният образователен процес обслужва конкретните потребности и изисквания, произтичащи от упражняваната професионално-трудова дейност, от субективните стремежи, но и от обективните условия и възможности. Този процес представлява конгломерат от надграждане, повишаване, разширяване и усъвършенстване на общообразователната и професионалната подготовка и на основните умения на възрастните, тяхната промяна при необходимост, както и компенсация на евентуални дефицити на базисно образование.

Възприемането на парадигмата за учене през целия живот изисква трансформиране на сегашните университети в многоцелеви образователни центрове с богати учебни ресурси, достъпни за желаещите да учат хора. Това означава организацията, съдържанието и методиката

на обучението да се свържат с новите ИКТ, да се развиват предимно електронни форми на обучението, които да разширяват стремително своя обхват. Университетите следва да организират своята дейност така, че техните учебни ресурси да са на разположение за обучаваните 24 часа в денонощието, 7 дни в седмицата. По-специално това означава осигуряване на условия за учене на студентите както *на традиционни места* – в университетските аудитории и читалните на университетската библиотека или в дома, така и *на нетрадиционни места* – по време на пътуване (т. нар. Mobile learning), в служебни офиси (когато работят и учат), в здравно заведение (ако са в процес на лечение) и т.н. (Катански, 2005) и [1].

2. Новият статут на ученето и преподаването

Основно изискване на разглежданата образователна парадигма е ученето недвусмислено да се легитимира като *основна дейност* в академичния тип обучение като дейност, която е определяща за неговата успешност, качество и ефективност. Какво е значението на този въпрос? Той има своя история, свързана с възникването на формалното образование, на съвременната училищна институция и развитието на теорията на обучението за деца, т.е. на *класическата дидактика*. Освен като наука, нейният създател – Ян Амос Коменски я разглежда и като изкуство човек да обучава и възпитава други хора. Още тогава обаче (XVII в.) той използва и един друг термин – „Матетика“, като обозначение за изкуството човек сам да се обучава, възпитава и образува [Петров, 2001, с. 31]. Разделянето на матетиката от дидактиката е довело впоследствие до абсолютизиране ролята на преподаването и респективно до подценяване (в различна степен) на ученето в теорията и практиката на училищното обучение. Още през първата половина на XX в. т.нар. *реформаторска педагогика* (и дидактика) застъпва виждането, че това положение не е естествено. Един от нейните основоположници – Петер Петерсен с основание отбелязва: „И в най-изчерпателния списък за писаното и издаденото от Хербарт (класик на немската дидактика – *авторска бележка*) думата учене въобще липсва. В традиционната дидактика всичко се върти около изкуството за *преподаване*, което ще рече около упражняваната от учителя дейност през време на учебните часове. В това училище на учителя ученето на учениците е един по своята същина пасивен процес, чийто резултат зависи от дидактическата обработка...“ (Чакъргов, 1941, с. 5) Реформаторите поставят акцент върху „активната ученикова дейност“ и „истинското съдействане при преподаването и ученето“, което на съвременния език на дидактиката означава „активната роля на обучаваните“ и „взаимодействие и синергия на ученето с преподаването“. Обосноваването на значимостта на учебната дейност в процеса на обучението дава импулс за възникване на реформа-

торски практики, в които не учителят, а ученикът се разглежда като своеобразен център на обучението. По различни причини обаче тези идеи и пилотни образователни практики не успяват да се наложат. Чак през втората половина на XX и началото на XXI в., в европейски и световен план, се утвърди окончателно ново (различно от класическото) разбиране за обучението. Съвременната (новата) дидактика вече не се ограничава само в рамките на училищното (формалното) обучение. Тя навлиза в неформалното обучение (на възрастни), в предучилищното възпитание и образование, както и в образованието, осъществявано в следпензионна възраст. Предмет на тази антропогическа по своя характер дидактика са всички процеси на учене и обучение, протичащи през отделните етапи от човешкия живот – от раждането до смъртта. В този много несравнимо по-широк дидактически предмет се включва и неинституционалното (информално) обучение, чиято значимост нараства и ще продължи да расте в условията на учене през целия живот.

3. Развитие на методиката на висшето образование – традиционно, електронно или хибридно обучение?

Сега преобладаващият стремеж за иновирание на методиката е свързан с трансформиране на традиционното обучение в електронно (e-training) и респективно с използване на дистанционни форми, на компютърен софтуер, интернет-сайтове, електронни платформи, конферентни връзки, електронни учебници и т.н. Те напълно съответстват на съвременните условия на живот и предлагат безспорни методически *предимства* като: индивидуален подход и съответстващ на възможностите на всеки обучаван напредък в обучението, гъвкавост и адаптивност към конкретните потребности от обучение, към условията и изискванията на потребителите, възможности за повече самостоятелност на обучаваните и осъществяване на самообучение, основано на предварително разработени учебни материали, изпращани от преподавателя и/или позиционирани на сайтове, които обучаваните ползват за своята подготовка, както и за полагане (чрез интернет) на тестове за контрол и оценяване на усвоените знания и умения. В повечето случаи обаче, тези дистанционно-електронни форми се предлагат като алтернатива, която да замени традиционната академична система. Усилията се насочват към замяна на нейната организация и методика, на лекциите, упражненията и на другите форми на присъствено обучение, провеждани по време на учебния семестър в аудиториите и лабораториите на университета. В академичната традиция се включва прякото аудиторно взаимодействие на преподавателя със студентите, конспектите (изпитните програми), ползването на университетската библиотека като *традиционно място за извънаудиторно учене*, за подготовка на студентите по препоръчаната от

преподавателя основна и допълнителна литература, както и изпитната сесия, с която завършва всеки семестър. *Отживелица ли е вече всичко това?* Без да се омаловажават електронните и дистанционни форми на обучение следва да се посочи, че техните методически възможности не бива и да се абсолютизират. Те създават „удобството“ за индивидуално учене по местоживеене, дори без да се излиза от дома или да се напуска работното място, ако студентът работи и учи. А това означава почти без посещаване на университета, със силно ограничено аудиторното обучение и общуване с преподавателя. В много случаи студентите, които са в режим на дистанционно обучение не разбират академичния етикет на лекционно преподаване и учене, почти не ползват библиотеката за учене, не са запознати и с нейните най-нови електронни каталози и услуги. В режима на дистанционното електронно обучение общуването между самите студенти, което е типично в условията на традиционното аудиторно и извънаудиторно обучение, е силно ограничено. Така че „удобствата“, които се създават могат да се разглеждат и от друга позиция – като предпоставки за дистанцираност (и дори маргинализираност) на „е-студентите“ от академичната общност и от нейната специфична култура и ритуали, за електронна виртуалност – вместо непосредствено човешко общуване и наслада от академичното слово на преподавателя, за схематизирано учене, следващо предварително зададени алгоритми, нарушаване на установената академична организация на образователния процес и т.н. Авторът счита че това са много съществени недостатъци на стремлението за виртуалност и електронност, както и че традиционната система на обучение не може да се възприема като нещо от отминала епоха. Независимо от критиките, които се отправят към нея (с част от които авторът е напълно съгласен) следва да се посочи, че традиционната академична методика на обучение притежава достатъчен потенциал за да съществува успешно и в новите социално-икономически условия. За тази цел тя следва да интегрира в себе си иновативни форми на обучение и нетрадиционни образователни ресурси. Тази теза кореспондира и с възприетата от университета сполучлива стратегия да не се конкурира с интернет и пазара на софтуерни продукти, а да партнира с новите доставчици на учебна информация, да се отваря към обществото, неговите образователни ресурси да стават все по-достъпни за желаещите да учат хора от всички възрасти и т. н. Без да се отстъпва от академичната традиция могат да се създават условия новите възможности за дистанционно електронно учене да се впишат в нея, да се постигне *разумен баланс между новото и старото* в методиката на обучение. Именно на такива методологични постановки се основава използването на хибридният подход HLBT в академичното обучение. Те позволяват елементи на електронното дистанционно обучение да

се вписват успешно и не изискват трансформиране на образователния процес, нарушаване на създадената с учебния план и учебната програма организация, ново разпределение на учебните занятия, като лекции, упражнения и др.

4. Роля на университетската библиотека при реализиране на подхода Hybrid Library Based Training (HLBT)

Предлаганият от автора подход Hybrid Library Based Training (HLBT) е насочен основно към иновиране на преподаването, като му придава модерен академичен стил с акцентирание върху пряка и дистанционна логистика на учебната работа на обучаваните, особено на тяхната извънаудиторна учебна работа. Той комбинира възможности на три системи (на традиционно, електронно и дистанционно обучение) и се насочва към постигане на разумен баланс, съответно за свързване на техни предимства и минимизиране на недостатъците им (Katansky, 2012). Подходът създава предпоставки да се интегрира аудиторната работа (classroom learning and teaching) с извънаудиторната работа (distance learning and teaching). Той позволява ползотворното взаимодействие на преподавателя и студентите при лекциите и упражненията да продължи перманентно извън аудиторията. *Как се постига този ефект?* Отговорът на въпроса е в създадения нов контекст за функциониране на Централната университетска библиотека „Св. Климент Охридски“. През 2009 г. в нея бе въведена нова библиотечно-информационна система, базирана на софтуерната платформа ALEPH 500. Тя предоставя условия, които са необходими за управлението на една свръхмодерна библиотека и е продукт на водещата световна фирма Ex Libris. потребители на нейните услуги са: Библиотеката на Американския конгрес, Британската библиотека, Оксфордската библиотека и други световно известни и признати библиотеки. Интегрираната библиотечна система ALEPH предоставя на ползващите я университетски, изследователски и национални библиотеки съвременни, потребителски ориентирани решения и средства, които им помагат да се справят с непрекъснатото нарастващите информационни изисквания, ускорява процеса на изграждане на виртуален мост към знанието (Цанкова, 2010).

В частност, с прилагането на новата система и на нейните разнообразни опции и модуси на ползване стана възможно традиционната библиотечна функция за предоставяне на информация на студентите и специализантите и за подпомагане на тяхното учене и подготовка за различни изпити да се изпълнява по адекватен на съвременните условия, иновационен начин. Всички информационни и логистични дейности на библиотеката се осъществяват чрез дигиталните технологии с акцент върху възможностите за самостоятелно действие на клиентите, за най-пълно задоволяване на техните потребности, индивидуални интереси и предпочитания. Търсенето

на необходима литература и учебната работа в библиотеката могат да се осъществяват както в читалните, така и от разстояние – практически от всяко място, където читателите имат достъп до интернет.

Новата библиотечно-информационна система създава иновативни възможности за университетските преподаватели да предоставят разнообразна учебна информация за предлаганите от тях академични курсове. За тази цел те трябва да регистрират курсовете в системата и да ги попълват със създадените от тях различни информационни източници (дигитални и дигитализирани учебни и методически материали) – списъци на задължителната и препоръчителната литература, текстове на учебници и учебни пособия или на части от тях, различни видове публикации и др. На практика, по този начин, се създадоха някои необходими условия за подкрепа на извънаудиторното учене, които обаче не бяха достатъчни, за да се осъществи и своеобразен трансфер (*пре-насяне*) на преподаването от аудиторията в пространството на библиотеката. Целта беше да се осигури (чрез библиотечния сайт и електронните каталози) достъп на студентите до специално подготвен от преподавателя учебен ресурс от дигитални и дигитализирани учебно-методически материали, позволяващ осъществяване на *e-tea-ching* (*електронно преподаване*). В това по-особено преподаване доминират функциите на логистика и управление на извънаудиторното учене на студентите [Катански, 2011 и Katansky, 2012].

На организираната в Университета (на 18.05.2011 г.) кръгла маса „Университетските библиотеки и електронното обучение – добри университетски практики“, се разгледа развитието на библиотечната логистика и използването на новите ИКТ в контекста на националната стратегия за учене през целия живот. Специално внимание се обърна на новите възможности, които се създават, както и за мотивиране на университетските преподаватели за тяхното оползотворяване. Участието на автора в тази проява му позволи да развие своя визия за хибридно обучение, в което университетската библиотека се използва *като нетрадиционно място за преподаване*. Подготвени по специална (модулна) технология дигитални и дигитализирани учебни материали, предназначени за електронно учене (*distance and mobile e-learning*) се позиционират на специален сайт на университетската библиотека (електронен каталог). Посредством интернет те са на разположение на студентите и преподавателя от съответния академичен курс денонощно през целия семестър, като място за извънаудиторно „пряко учене“ и „заочно преподаване“. Така дидактическото взаимодействие между преподавател и студенти не се изчерпва с напускане на аудиторията, то продължава, пренася се във виртуална среда за обучение, създадена *в партньорство* с библиотечния персонал.

Както бе подчертано в началото, елементи на подхода, включващ и специално учебно пособие с портфолио, тестове, както и други нови и

традиционни средства и методи вече се използват от автора в негови курсове за базисно и продължаващо образование. Ръководен от него екип разработи специален изследователски проект за цялостно изследване на прилагането на хибридно обучение. Той беше предложен на Националния фонд „Научни изследвания“, получи високи оценки, но все още не е осигурена необходимата за неговото реализиране финансова подкрепа.

Литература

1. Информационните и комуникационни технологии в подкрепа на ученето през целия живот. Работни материали на Международна конференция, 9-12 март, МОМН, С., 2011.
2. Университетските библиотеки и електронното обучение – добри университетски практики. Работни материали и презентации на кръгла маса, 18 май, Университетска библиотека „Св.Климент Охридски“, С., 2011.
3. Катански, Ч. (2003) Меморандумът на Европейската комисия за учене през целия живот очаква и български отговор. Юбилейна научна сесия „Общество на знанието и образование за всички“, С., НИОО, с. 269-275.
4. Катански, Ч. (2005) Европейски приоритети в български контекст – перманентно образование и учене през целия живот. С., „Веда словена – ЖГ“
5. Катански, Ч. (2008) Ученето през целия живот като модерна образователна парадигма, Bulgarian Journal of Science and Education Policy (BJSEP), Volume 2, Number 1, p.91–105, St. Kliment Ohridsky University of Sofia.
6. Катански, Ч. (2011) Иновативна система за управление на електронното обучение. Трета международна научна конференция: Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес, С., 11–12 ноември, УИ „Св. Климент Охридски“, с.155-164.
7. Национална стратегия за учене през целия живот (УЦЖ) за периода 2008-2013 година. http://Strategy_04_11_2007_pr.pdf
8. Павлова, В. (2011) Традиции и перспективи за развитие на дистанционно обучение в УТСС, <http://alternativi.unwe.bg/alternativi/br48/02.pdf>
9. Петров, П. (2001) Дидактика. С., „Веда словена – ЖГ“
10. Цанкова, И. (2010) Изграждане на Национална академична библиотечно-информационна система: проект на Фондация „Америка за България“. <http://bibliosphere.eu/?p=511>
11. Чакъров, Н. (1941) Учебният процес (с предговор от Петер Петерсен – редовен професор по педагогика и директор на педагогическия институт с опитно училище и фрьобелова детска градина при Йенския университет), С., Книгоиздателство „Хемус“ АД.
12. A Memorandum on Lifelong Learning, Brussels, 2000. <http://ec.europa.eu/education/policies/III/life/memoen.pdf>
13. Katansky, Ch. (2012) DIMEL – a new interactive system for distant e-learning management, Bulgarian Journal of Science and Education Policy (BJSEP), Volume 6, Number 1, p. 213-227, St. Kliment Ohridsky University of Sofia.
14. Making a European Area of Lifelong Learning a Reality, Brussels, 2001. http://ec.europa.eu/education/policies/III/life/communication/com_en.pdf
15. Glossary of Labor Market Terms and Standards and Curriculum Development Terms. European Training Foundation, Turin, 1997.

СПОРТНО-РАЗВЛЕКАТЕЛНАТА ДЕЙНОСТ ТАЕ БО – КОМБИНАЦИЯ ОТ БОЙНИ ИЗКУСТВА И БОКС В РИТЪМА НА ТАНЦА

МИРОСЛАВА КОЛЯНДОВА

НСА „В. Левски“

MIROSLAVA KOLYANDOVA. SPORTS-ENTERTAINMENT ACTIVITY TAE BO COMBINATION OF MARTIAL ARTS AND BOXING IN THE RHYTHM OF THE DANCE

Taebo training adds a fun and exciting pace to any boring workout routine. This fast-paced high-impact workout routine is an excellent way to tone your muscles, burn calories, sharpen your mental skills, and strengthen your heart. This power-packed workout uses Tae Kwon Do, punch boxing along with dancing for the ultimate in cardio fitness. Tae Kwon Do techniques used in this fitness program include front kicks, back kicks, roundhouse kicks, and sidekicks. Tae Kwon Do is responsible for the self-discipline aspect. The punch-boxing aspect of Taebo cardio uses traditional boxing techniques such as, jabs, crossing punches, backhand, uppercuts, and even, punching bag moves. This all-over body workout will have you feeling great.

Keywords: taekwondo, boxing, aerobics, workout, music

Тае-бо е уникална фитнессистема, комбинация от бойни изкуства (таекуондо, бокс) и аеробика. Дисциплината е изключително популярна не само в САЩ, където е създадена преди повече от осемнадесет години от Били Бланкс, но и по целия свят. Хореографията е изградена на основата на серия от удари, ритници и аеробни стъпки на фона на ритмична, мотивираща музика [2]. Концентрация, сила, самоконтрол, енергия, грация, дисциплина са само част от думите, които описват Тае-бо като спортно-развлекателна дейност. Терминът тае-бо се състои от две думи „тае“, което на корейски означава „крак“ и е свързан с ритниците и работата за долната част на тялото и „бо“ – съкратено от „бокс“ – идва от бокса и се отнася за ударите с ръце и комбинациите за горната част на тялото [3].

Т – като total (тотално)

А – като awareness (съзнание)

Е – като excellence (превъзходство)

В – като body (тяло)

О – като obedience (послушание)

Тае-бо е отличен начин за изгаряне на калории, придобиване на издръжливост, баланс и координация. На практика, всеки час по тае-бо включва работа за всички големи мускулни групи. Както при аеробиката

и при тае-бо няма директен физически контакт между хората, които го практикуват.

Американският колеж по спортна медицина (American College of Sports Medicine) препоръчва аеробни занимания от 3 до 5 пъти седмично, с продължителност от 20 до 60 мин и интензивност от 60 до 90% от максималния сърдечен ритъм. Следователно за постигане на търсения положителен ефект заниманията по тае бо трябва да са поне три пъти седмично. Тренировките по тае-бо са интензивни и водят до обилно изпотяване и дехидратиране на тялото. Приемът на вода е необходим, за да се предотврати прегряване на тялото. За да е по-голям и траен ефектът от заниманията е препоръчително тае бо да се комбинира с подходящ режим на хранене. На човек не му е нужен дълъг опит с аеробика или Таекуондо, за да тренира тае бо. Освен че е приятен за практикуване спорт, тае бо е отличен начин за горене на калории, оформяне мускулатурата на тялото, придобиване на здрав дух.

Структура на тренировката

Загрявка (5-7 мин) – цели концентриране на вниманието и подготовка на организма за предстоящата активна физическата работа.

Основна част предвиждат се упражнения или комбинации от тях с цел подобряване на общото физическо състояние, намалява процента на подкожните мазнини, повишаване на издръжливостта, увеличаване на силата, повишава тонуса и подобрява кондицията на тялото намаляване на стреса и умственото напрежение, помага за придобиване на увереност и самочувствие.

- 10-15 мин се изпълняват серии от удари с ръце и крака и комбинации от тях включващи: техники с ръце (прав удар, кроше, ъперкът и блокове) и техники с крака (ритници) – прав, страничен, със завъртане, удар с коляно).

- 10 минути упражнения с гирички за релеф на ръцете и стягане на гърдите и гърба (работа за бицепс, трицепс, гърди, гръб, предмишници и талия).

- 10 минути упражнения за седалище и бедра (като се набляга на проблемните зони).

- 10 минути работа за коремната мускулатура. Вдишва се през носа и се издишва през устата, когато съкращаваме коремните мускули (вдигаме горната част на тялото или краката към гърдите), винаги издишваме.

Разпускане (3-5 мин): основно място заемат упражненията за гъвкавост с цел възстановяване на организма и довеждането му до нормално състояние. [6]

Таблица №1. Структура на тренировъчно занятие

	Загрявка	5-7 мин
Основна част	Удари – ръце и крака	10-15 мин
	Упражнения с гирички	10 мин
	Упражнения за седалище и бедра	10 мин
	Упражнения за корем	10 мин
	Заклучителна част	3-5 мин
	Общо:	45-60 мин

Взаимствано от източните бойни изкуства, традиционното тае-бо има и някои популярни разновидности – кардио стил с ластиси, фит стил с гирички, лостове и повече аеробни упражнения, степ стил върху платформа и др. [4]

Tae Bo® Basic – тази мощна, цялостна тренировка на тялото има всички класически Тае Бо се движения. Базовата подготовка включва придвижвания, ритници, удари и комбинации, които със сигурност са един добър начин за изпотяване. [4]

Tae Bo® Extreme – това е следващото ниво на тренировъчната система. Повече скокове, повече взривни техники, интензивно изгаряне на мазнини. Можете да отслабнете бързо, като едновременно тонизирате и стягате мускулите. [4]

Tae Bo® Kickboxing – Тае бо кикбокс ще ви окъпе в пот. Ще бъдете ободрени и вдъхновени, ще подобрите аеробните си възможности и ще изгубите мазнини, с помощта на ритници, юмруци по пътя към върха. Тази тренировка се състои от взаимодействие между инструктора и учениците с използване на ръкавици. [4]

Tae Bo® Kwon – Научете техники за самозащита, докато скулптурирате тялото си чрез добавяне на взривни движения за самозащита и използвайки ръцете, гърба, раменете, краката си на съвсем ново ниво. Тази разновидност, разбира се, е само за опитни таекуондо инструктори (черен колан). [4]

Tae Bo® Low Impact – Този вид тае бо е специално предназначен за хора, които желаят тренировки с по-ниска интензивност. Ако се възстановявате след травма, ако сте с наднормено тегло, обездвижени или просто искате да тренирате с по-бавно темпо, това са подходящите занимания за вас. Тази тренировка се фокусира върху създаването на възможно по-малко стрес в ставите, като в същото време позволява на участниците да горят необходимите калории. [4]

Tae Bo® Booty – цели укрепване, стягане, тонизиране и оформяне на долната част на тялото. тае бо ® Booty е тренировка, която обръща най-голямо внимание на крайниците и долната част на тялото, когато това е необходимо. [4]

Тхе Во® CORE – ще изгори сантиметри от обиколката на талията Ви и ще подобри състоянието на горната част на тялото. Тази тренировка се фокусира върху отслабване на талията, изграждане на силно тяло и намаляване на теглото, както никога преди. Ще почувствате резултатите веднага и за кратък период от време след началото на тренировката. [4]

Тхе-бо е комбинация от самоконтрол, характерен за бойните изкуства, сила, присъща за бокса, грациозност и ритъм, заимствани от аеробиката. При всяка тренировка се „изгаря“ голямо количество енергия (за един час около 800 калории), в зависимост от интензивността. [5] Новата мода натоварва равномерно крайниците и всички мускулни групи. Темпото расте постепенно. Стилът на музиката може да е най-разнообразна, но възбуждаща импулсите на тялото – хип-хоп, диско, рок, дори народна музика. Облеклото има много варианти, но трябва да бъде максимално удобно и леко. Може да се използват трика, клинове, кимона и широки дрехи. Тренировките могат да се практикуват да са на бос крак или да се използват олекотени и гъвкави спортни обувки. Удобно е да се практикува навън, на открито, макар традицията да повелява зала с подходяща настилка с дюшеме.

Колко скоро може да видите резултатите?

Според изследване на Били Бланкс някои хора започват да се чувстват по-добре още от самото начало и виждат резултатите след третата тренировка. Други забелязват промяната след няколко седмици. При всеки резултатите са индивидуални и различни. Този спорт може да подобри равновесието, координацията както и гъвкавостта, тренира и укрепва мускулите, особено тези в долната част на корема. На преден план стои удоволствието от този спорт, както и чувството, че човек разполага с готовност. Участниците в тхе-бо съобщават за феноменална загуба на тегло за отрицателно време (38 пфунда за 6 месеца). Те потвърждават положителното влияние на душевното състояние. В сравнение с други тренировъчни терапии резултатите при тхе-бо показват по-добра координация и добра мотивация. [6]

Литература

1. <http://www.bb-team.org/articles/1140/>
2. www.befit-taebo.com/eventbericht2.php
3. www.taebo.com
4. http://en.wikipedia.org/wiki/Tae_bo
5. <http://www.taebotraining.com/>
6. <http://bg.wikipedia.org/wiki/>

ИГРАТА HEMSBALL – ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВО В РАБОТАТА С ДЕЦА С УВРЕЖДЕНИЯ

ПЕТЯ МАРЧЕВА, РОСИЦА ТОДОРОВА

ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, Помощно училище „Св. Теодосий Търновски“, Велико Търново

PETYA MARCHEVA, ROSITSA TODOROVA. THE HEMSBALL GAME – A CHALLENGE IN THE WORK WITH CHILDREN WITH DISABILITIES

The essence of a new game – Hemsball is presented into the report. it was applied experimentally in a Special School in addition physic education lesson „Active games“ Module. Why we stake on something unknown, new and provocative but approved standards in education process? We present one good experience, which we used rational and which we apply optimal too improve psycho-physical condition of children with multiple disabilities.

Keywords: Hemsball game, challenges, students with multiple disabilities

„Организацията „Спорт за всички“ разпространява здравни и социални ползи, които придобиват всички членове на обществото чрез редовна физическа активност. Както се знае хора, които имат редовна активност, са по-здравни, по-активни и съвестни; широкото разпространени на спорта ще увеличи общественото здраве и следователно ще увеличи броя на здравите хора като цяло в обществото“

[Zorba & Komur, 2002]

Играта е физическа или интелектуална форма на организирана по някакви правила социална или индивидуална дейност. Този вид занимание съществува от дълбока древност и се осъществява с цел забавление, отмора, закаляване на тялото или упражняване на умствените способности.

Играта при децата отдавна е считана за един от най-важните аспекти в тяхното развитие. Едни от най-ранните изследвания в тази насока започват през 1890 г. и доказват изключително важната роля на играта в живота на подрастващите, която спомага за здравословното им развитие и формира емоционалното и общественото им поведение.

Тя е неразделна част от човешкото развитие и носи силата на ключ за разгадаване на човешката душевност и представите за добро и лошо.

В тази връзка Т. Вълва споделя, че „в зависимост от това какви са основните дейности в играта и какво е отношението на учениците към тях, чрез нея се формират черти на характера, обогатяват се и се задълбочават познанията за околния свят. Играта, която до постъпването

на детето в училище в продължение на няколко години и в значителна степен е задоволявала потребностите на детето да имитира, изследва, проучва и фантазира, вече е натоварена с дидактически функции и произвежда ситуации, характерни за същинския учебен процес“ [Вълва, 2004].

Разработването на адекватна система за корекционно-развиващо обучение и възпитание на децата с увреждания, заема широко място в изследванията на специалистите в областта на специалната педагогика. Много научни изследвания доказват, че целенасочената двигателна активност подобрява физическата, нервно-психическата и функционалната годност на организма, но в същото време се наблюдава увеличаване броя на децата с увреждания, които нарастват по едни или други причини – здравословни, социални, психологически. Откроява се занижената двигателна активност на учениците – недоразвита моторика, неловки, забавени, тромави със слаба координация и точност движения. Слабата физическа дееспособност е резултат от намаляващата двигателна активност на децата. Тя, заедно с провокираните от нея негативни физиологични промени на растящия организъм, създава неблагоприятен жизнен старт и са сериозен потенциален риск за здравето на учениците. Според Т. Давидова „безспорно е значението на физическото възпитание и спорта като средство за интеграция в обществото, за преодоляване на предразсъдъци, изолация и дискриминация спрямо различните“ [Давидова, 2013].

Срещайки този парадокс, пред нас, специалните педагози, стои въпросът: Какво е бъдещето на децата с увреждания и ще станат ли те пълноценни граждани, или ще бъдат бреме за обществото? Отговорът зависи до голяма степен от рехабилитацията, която може да се постигне за всяко от тези деца. Ето защо, съвременното специално училище търси подходящи корекционни методики, с които да направи възможно най-достъпно за децата със специални образователни потребности обучението им.

Министерството на образованието и науката (МОН) в България въведе нови *Рамкови учебни програми за изготвяне на индивидуални образователни програми за културно-образователна област „Физическа култура и спорт“*, за ученици с умствена изостаналост и с множество увреждания, които изискват качествено нови и ефективни методики при усвояване на съдържанието [11].

Учебната програма позволява изискванията за постигане на определено равнище на знания, умения и компетентности да се прилагат гъвкаво в зависимост от потребностите и способностите на учениците и в съответствие с училищния учебен план или с индивидуалния учебен план на всеки ученик. Това дава възможност на учителя да определя интензивността на усвояване на учебното съдържание.

На базата на направените проучвания и на повишените изисквания към специалното образование е приложена играта *Hembsball* в допълнителния час по ФВС – Модул „Подвижни игри“ в Помощно училище „Св. Теодосий Търновски“, Велико Търново [12]. Той е добра възможност за реализиране и апробиране на играта *Hembsball*.

В рамките на една учебна година, е разработено учебно съдържание, което да отговаря на поставените задачи на играта *Hembsball*. Темите, заложи в часове по Модула, не дублират часовете по физическо възпитание и спорт в специалното училище, а са алтернатива за надграждащо обучение и база за усвояване на основни техники на *Hembsball* играта.

Поради тази причина ние, специалните педагози, насочваме вниманието си към развитие на физическите качества и подобряване на базовите двигателни умения, които са предпоставка за овладяване на *Hembsball* умения в условията на специално училище.

Чрез Модул „Подвижни игри“ и прилагането на играта *Hembsball* започнахме активно да работим в две насоки: корекционно-рехабилитационна и възпитателна. Според Г. Проданов „това решава важни задачи, а именно общо укрепване на здравето, разширяване на функционалните възможности на организма, овладяване на нови двигателни навици и формиране на физически качества – бързина, ловкост, издръжливост, възпитаване на нравствени и волеви качества“ [Проданов, 2011].

Основната цел на въздействие на играта *Hembsball* е да се удовлетворят специфичните потребности и интереси на учениците, включително и с множество увреждания от занимания със спорт, които не могат да бъдат реализирани в часовете по физическо възпитание и спорт в училище.

Излизайки от рамките на стандартното и търсейки нещо ново, интересно и в същото време съобразено с потенциалните възможности и потребности на учениците с множество увреждания, играта *Hembsball* доказва, че е най-удачната форма за положително въздействие върху психофизическото състояние на децата.

История и същност на играта *Hembsball*

Играта е създадена от Мурат Алтънай (Murat Altınay, фиг.1) през 2011 година [6]. Тя е нова, забавна, динамична и може да се играе от хора от 3 до 93 години. Одобрена е в началото на 2011 година от турското Министерство на младежта и спорта [7] и турската Федерация Спорт за всеки (HIS) [9], с президент проф. д-р Ердал Зорба [10].



Фигура 1. Създателят на играта *Hemsball* – Мурат Алтънай

Играта има голямо предимство пред повечето игри. Може да се играе на закрити и открити места, не изисква специални теренни условия и голямо пространство за игра. Името на играта *Hemsball* включва в себе си няколко компонента [8].

H = Hand – ръка

E = Energy – енергия

M = Move – движение

S = Stability – стабилност

Ball = Ball – топка

Създателят на играта М. Алтънай, представя *Hemsball* в два аспекта: познавателен и двигателен [5].

Познавателна дейност е водеща при играта *Hemsball*. Тя активизира мисловните процеси, като протича в единство с двигателната дейност при непосредственото изпълнение на движенията.

Двигателната дейност осигурява подобряване на моториката в резултат от поэтапното развитие на моторната сфера, съдейства за повишаване на физическата дееспособност (ловкост, бързина, гъвкавост), спомага за развиване на емоционално-волевата сфера чрез спазване на правила и преодоляване на трудности (разстояние, мускулно усилие).

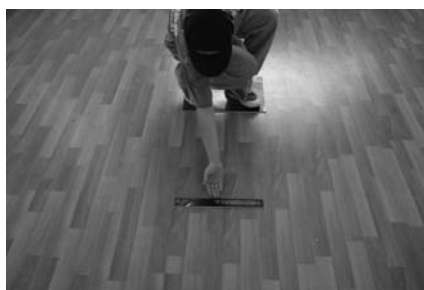
Зона на игра

Играе се на твърди, плоски повърхности, позволяващи на *Hemsball* топката да отскача добре. Атрактивният комплект за игра *Hemsball* (показан на фиг. 2) се състои от няколко части [8]:



Фигура 2. Комплект Hemsball

- Лента пред играча с размер – 4x35 см (2 бр.), показана на фиг. 3.



Фигура 3. Лента пред играча

- Площ (област) на играча с размер – 42x30 см (2 бр.), представена на фиг. 4.



Фигура 4. Площ на играча

- Дъска с център и обръч (1 бр.), показана на фиг. 5.



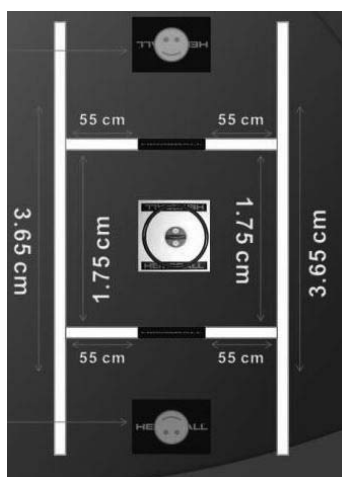
Фигура 5. Дъска с център и обръч

- Hemsball топка (1 бр.), представена на фиг. 6.



Фигура 6. Hemsball топка

Лента пред играча (4x35 см) е на разстояние 60 см от площта на играча (42x30 см). Полето за игра е с размери (показано на фиг. 7):



Фигура 7. Поле за игра

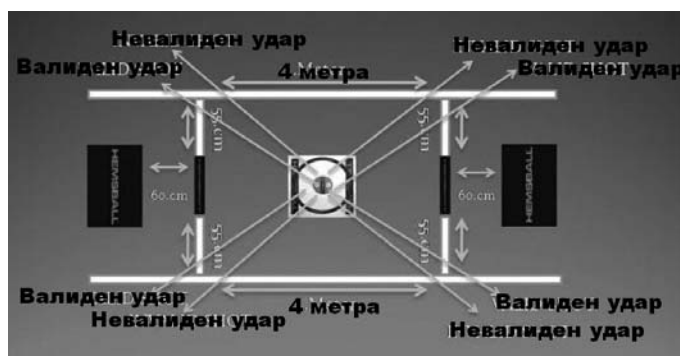
Правила на играта [5, 8].

Участват двама или четирима играча. Начало на играта става чрез хвърляне на монета от централния рефер. Загубилият играч започва играта. Игрят се пет сета. Един сет съдържа 12 точки, който спечели три сета, печели играта. Страната, която спечели точка – сервира. Ако точките са равни, сетът се удължава до 2 точки разлика. Позициите на играчите се сменят след всеки сет.

След като топката докосне вътрешната страна на обръча и отскочи, трябва да премине през 4x35 см лента пред играчите. Играчът от другата страна хваща топката, която минава над лентата, без да я изпуска и без да излиза извън 42x30 см площ, на която е стъпил.

Ако играчът не успее да хване топката – не печели точка. Ако топката не докосне вътрешната част на обръча, този, който изпълнява сервиса, не печели точка. Ако топката докосне обръча, падне преди 4x35 см лентата, или я докосне, този който изпълнява сервиса, не печели точка.

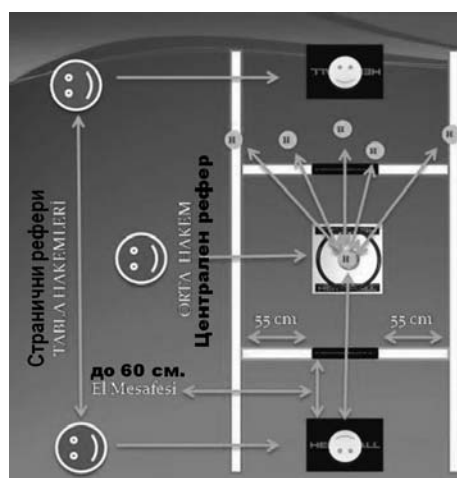
На фиг. 8 са представени валидните и невалидните удари на топката в игралното поле.



Фигура 8. Валидни и невалидни удари

Трима рефери следят за правилното протичане на играта *Hemsball*. Централният рефер застава по средата на игралното поле, а останалите 2-ма съдии застават встрани до двамата играчи (2 м), показано на фиг. 9 [5].

Централният рефер чрез жребии определя играча, който ще започне пръв играта. Играчът, който изпълнява сервиса, не трябва да излиза извън площта на играча (42x30 см). От другата страна играчът трябва да хване топката, без да напуска зоната на игралното поле и без да преминава 4x35 см лента. Ако някое от правилата бъде нарушено и засечено от страничния рефер, той свири нарушение, а централният рефер прибавя точка за другия играч [5, 8].



Фигура 9. Зона на реферите

Играта *Hemsball* е израз на радост и забавление. Тя непрекъснато поддържа активността и настроението на учениците. Чрез нея те развиват позитивно отношение спрямо себе си и околните, защото изграждат нужната близост. Тя им помага да разбират и опознават света по-добре. Учениците с увреждания играят *Hemsball*, заради удоволствието от самата игра. Тя им дава простор, кара ги да се чувстват радостни, ангажирани и сплотени. Успоредно с това играта *Hemsball* развива наблюдателността, концентрацията на вниманието, подобрява рефлексите и координационните способности на учениците с увреждания.

Литература

1. Вълва, Т. Познавателни възможности на конструирането при интегрирането му в обучението. „НИМА“, Плевен, 2004, с. 12.
2. Давидова, Т. Адаптирано физическо възпитание. „Ай анд Би“, В. Търново, 2013, с. 6.
3. Проданов, Г. Хигиена и здравно образование. „Астарта“, Пловдив, 2011, с. 49.
4. Zorba, E. Komur, S. „Attitudes towards Recreation, Its Progress and Expectations in Turkey“. International Conference on Higher Education Innovation, May 16 – 19, Kiev, Ukraine, 2002.
5. <https://www.facebook.com/Hemsball>
6. <https://www.facebook.com/profile.php?id=648018733&fref=ts>
7. <http://www.gsb.gov.tr/>
8. <http://hemsball.com/>
9. <http://www.his.gov.tr/>
10. <http://www.his.gov.tr/erdalzorba.php>
11. <http://www.mon.bg/news-home/>
12. <http://pu-teodosiyarnovski-velikotarnovo.wordpress.bg/>
13. <http://www.tafisa.de/>

FACTORS (NOT) HEALTH AND (NOT) EDUCATIONAL DIMENSION MARTIAL EXTREME SPORTS

ZIVORAD MILENOVIC

Prizren Univeristy of Pristina, Serbia

ЖИВОРАД МИЛЕНОВИЧ. (НЕ)ЗДРАВΟΣЛОВНИ ФАКТОРИ И (НЕ)ОБРАЗОВАТЕЛЕН АСПЕКТ В БОЙНИТЕ ЕКСТРЕМНИ СПОРТОВЕ

By definition implies various motor sport activities of the variable and dynamic character are specifically coming to the fore skills, qualities and knowledge in training and competition athletes. Sport can be a professional, amateur, recreational, school and sports people with disabilities. Sport further contributes to the health of persons and has a humane and ethical dimension. Based on these facts, it makes sense to ask questions the justification of need recognition of extreme combat sports (boxing, kick boxing, ultimat fajting, Thai boxing and many others) for sporting events. Especially their humane, ethical, and above all, the health aspect. Some of these sports have an established label highborn skill, which is ironic and even sarcastic expression. Therefore, it makes sense to be a need to ask questions of the justification of public sports competitions in these sports and sort of extreme martial arts in the Olympic disciplines. In these sports always comes to the injuries of athletes. Often there are serious injuries and even death in athletes during competition. The largest number of athletes of extreme martial arts permanently diagnosed with serious illness, and most of the athletes significantly shortens life. In addition in extreme martial arts are often the leaders and members of organized criminal groups and perpetrators of the most serious crimes: causing grievous bodily harm, robbery, armed robbery, murder, rape, blackmail, extortion and others. Not insignificant number of these athletes with severe mental health problems. The most successful athletes in extreme martial arts are often the model for one part of the young, predominantly male population. In order to determine the students' assessments of educational and health aspect, but also about the justification of extreme martial arts in the first half of the 2013th. The survey was conducted on a sample of 114 students the Prizren which is presented in this paper. Data collected by the survey were analyzed by factor analysis and parallel that are extracted four factors that indicate that students are estimated to extreme martial arts do not contribute to the health of athletes, athletes that are extreme martial arts mainly negative role models for the younger generation to the discipline should not belong to sports and it is necessary to prohibit the registration of clubs and organization of public events in extreme martial arts.

Keywords: sports, extreme martial arts, health dimension of sport, the educational dimension of sport, human dimension of sport

RESEARCH PROBLEM

The concept and term sport, there are different views. Usually this term means different motor activity variable and dynamic character are specifically coming to the fore abilities of the athlete, but also its properties and knowledge in training and competition (Drasler & Pisot, 2003). There are of opinion that the sport is any fun and games (Kragujevic, 2006). Depending on

the level, sport can be selective (top) and non-selective (amateur). In the field of sports exist several systems: professional sport, amateur sport, recreational sports, school sports and sports persons with disabilities. Sport contributes to the development of the body, improve skills and competitive spirit, and the school has a general educational effectiveness and contribute to all-round development of students.

There are a number of sports disciplines and disciplines. The most often mentioned sports are: 1) Athletics, 2) team sports with a ball, 3) in which the ball hits the racket, 4) in which the ball hits a bat or mallet, 5) cycling, 6) gymnastics, 7) power, 8) sports precision, 9) water sports, 10) sports on snow and ice, 11) with several sports disciplines, 12) and martial arts skills 13) sports ball, 14) motor-sports, 15) Equestrian, 16) Extreme Sports, 17) board games and 18) traditional sports.

The theoretical approaches based on empirical research of numerous authors (Momcilovic, 2007; Kragujevic 2005; Sikimic, 2002), physical education and sport is presented as a key factor of psychological and physical development of every individual, especially children. Because children are constantly encouraged to be actively involved in all sports, with particular highlights its educational significance. In this approach, the martial arts are marked with knightly sports that contribute significantly to the development of mind and body figures. In the martial arts in the past have generally counted knightly sports: fencing, wrestling, karate, judo, aikido, jiu-jitsu and others. These sports contributed to the physical and psychophysiological personality development. Contributed to the development of positive values and personality traits. In the school setting, practicing knightly martial arts contributed to the physical development of its students and the development of moral norms and values. Most Successful athletes in these disciplines were mainly notables and hardworking people who by their example upbringing seemed to the young generation.

The most common martial arts are aikido, boxing, Brazilian jiu-jitsu, wrestling, judo, jiu-jitsu, karate, kendo, kickboxing, krav maga, kung fu, fencing, mixed martial arts, just-won-do, tai- Chi-Chuan, Thai boxing, savate boxing, ultimat fajting, K-1 and others. Some of these sports for their brutality go beyond sports chivalry: boxing, kick boxing, ultimat fajting, K-1, Muay Thai, and others. Some martial arts such as boxing, adorned and ironically the title of the noble art. Frequent injuries even smert athletes during competition. In addition, the martial arts is largely concerend with people prone to committing crimes. Not a few members and even the leaders of organized crime groups have committed the gravest of crimes. Not a small number of people who have a difficult mental disorder.

The approach to the problem of this research these sports are called extreme martial arts. It is understood that the term may not be appropriate to encounter a different and even opposing views, but it is closest to the nature

of the martial arts who would rather be called a warrior than a sport. With the caveat that this is a personal and individual approach to understanding and understanding of the authors of this study, these sports are socially unacceptable and dangerous. As such, they cannot act in an educational younger generation. Based on the fact that the younger generation tend cult stars (Ivkovic, 1998), the question of whether athletes in these disciplines who, along with success in competitions and marked as persons from the criminal milieu, they should be role models for younger generations (Milenovic, 2012; Ivkovic & Milenovic, 2009). If you put this into practice came true, you should not be surprised by the increasing aggressiveness of primary school students and their preferences and criminal various deviant behaviors.

For this study were selected teacher training college students because they are mostly of female, by nature, a mild-mannered and not prone to aggressive behavior. In addition, these students are prepared to deal with the general educational activities. The study sought answers to questions related to the assessment of students on the Human Dimension of extreme martial arts. Apply to their assessment of (not) health and (not) educational dimension of these sports. But the assessment of the need for revocation disciplines extreme martial arts and the prohibition of the sports competitions and club registration to practice these sports.

RESEARCH METHODOLOGY CONCEPT

1. *Studied.* In a broader approach, the study is of a general educational The efficiency of sport, and in narrow (not) health and (not) the educational dimension of extreme martial arts.

2. *The aim of the research.* In light of the formulated items, the goal of research is to identify students the assessment of (not) health and (not) the educational dimension of extreme martial dispute.

3. *The task of research.* According to the object and purpose of the work, the scope was to isolate factors that point to a humane, ethical, health and educational dimension, but also the need for revocation martial extreme sports skills and the prohibition of organizing competitions and club registration these sports.

4. *Hypotheses.* The general hypothesis is martial arts have educational significance but not all contribute to fighting sports comprehensive development of personality. The specific hypothesis is assumed to be extracted factors research to suggest that extreme sports are not martial humane, ethical, medical and training role, and as such they need to abolish the status of sports events and competitions prohibit the organization and registration of clubs to practice these sports.

5. *The research variables.* Independent variable representing students teaching faculty. The dependent variable represents their assessment of (not) health

and (not) educational dimension martial extreme sports. Investigated the Scalar – ASTF-NHNEDEMS.

6. *The procedure, methods, techniques and research tool.* The applied transversal process. Used descriptive and transversal method. Research technique is scaling. Conducted by scalar students the assessment of (in) human dimension of extreme martial arts (Scalar – ASTF-NHNEDEMS). It is designed for this study. Checked the metric and other features of the scalar and the adjustments of the instrument. Scalar is a Likert type and the three-level. It consists of four soup scale with five factors (first: ethical and human dimensions; others: health and educational dimensions, and third: the need for revocation disciplines and fourth: the need for the prohibition of the Competition Registered teams for extreme martial arts). After each statement was followed by an intensity scale agreement: a) agree b) I'm not sure, and c) I do not agree.

7. *Population and sample surveys.* Population consisted of all students who were in the first half of the 2013th has been actively studied at Teachers Training faculty of Prizren. The sample was 114 students who were surveyed.

8. *The organization and flow studies.* The research was conducted in the first half of the 2013th. The teachers at the Teacher Training Faculty of Prizren.

9. *Data processing.* Data collected by the survey were analyzed by factor analysis with Varimax rotation. Were calculated: KMO indicator, Cronbach's alpha coefficient (α), the chi-square test (χ^2) and approximate statistical significant difference (p).

RESULTS

The results are presented according to data obtained by factor analysis with Varimax rotation and parallel analysis. A review of the correlation matrix because of its abundance is presented in the paper, it was found that 312 out of 400 coefficients and values greater than or equal to the marginal value equal to 0.30. This suggests an important instrument reliability and warrant further interpretation of the results of the factor analysis.

Table 1 – Bartlett test of sphericity

KMO		0,891
Bartlett test of sphericity	χ^2	7459,217
	df	110
	p	0,000

Kaiser-Meyer-Oklinov indicator (KMO), the chi-square test (χ^2 -7459.217), with 110 degrees of freedom (df-110), satisfactory (KMO-0, 891), indicating a significant reliability of the instrument. Bartlett sphericity coefficient shows a difference of $p < 0,001$ (p -0,000) (Table 1).

Table 2 – Factor matrix estimate students the (not) health and (not) educational dimension of extreme martial arts

Claims		$\alpha = 0,902$		
Human and ethical dimensions of extreme martial arts		First sup scale : $\alpha = 0,934$		
f3 Injuries in martial arts undermine the health of athletes.	0,956			
f1 Extreme martial arts are based on humane principles.	0,885			
f5 least a sport in most martial arts athletes.	0,867			
f4 lifetime of extreme martial arts is much shorter than the usual.	0,862			
f2 in some martial sports, injuries athletes are frequent.	0,859			
(Not) health and (not) educational significance of extreme martial arts		Second sup scale: $\alpha = 0,914$		
f6 Martial extreme sports encourage students aggressiveness.		0,942		
f10 Athletes extreme martial arts are not a good role model for younger generations.		0,881		
f7 Some martial arts more crumbling health than contributing to the physical and psychophysiological personality development.		0,854		
f9 weakest moral education with elementary school students who choose extreme martial arts		0,838		
f8 Students dealing with extreme martial arts, as a rule, unsuccessful students.		0,821		
Need revocation disciplines extreme martial arts		Third sup scale: $\alpha = 0,813$		
f12 Extreme martial skills have elements of chivalry.			0,912	
f13 Certain martial sports to the excessive brutality should abolish the status of disciplines.			0,849	
f11 Some martial arts gather people to violence and their criminal activities.			0,813	
f15 sport that mainly deal with people with mental disorders should be banned.			0,713	
f14 Some martial arts have more economic than sportsmanship and it is therefore necessary to prohibit.			0,687	
Need prohibit organizations, events and club registration for extreme martial arts		Fourth sup scale: $\alpha = 0,802$		
f16 should not be extreme martial arts included in the Olympic sports.				0,897
f20 believe it is necessary to prohibit the organization of public events in extreme martial arts.				0,764
f17 Sports Clubs for extreme martial arts should not be publicly presented in media.				0,751
f19 should not be allowed registration of sports clubs for extreme martial arts.				0,624
f18 Some people assert criminal the environment, and it is therefore necessary to prohibit.				0,617
I = 52,14%	II = 21,20%	III = 11,14%	$\Sigma = 90,73%$	

The adequacy of the survey sample is illustrated by single calculated Cronbach alpha coefficients. All values Cronbach alpha coefficients were greater than 0.60. The minimum value Cronbach alpha coefficient was calculated with the factors of 18 some martial arts promote people from criminal environment, so it is therefore necessary to prohibit and amounts to 0.617 and the largest of the three factors Injuries in martial arts and undermine the health of athletes is 0.956. The value of the total KMO indicator is satisfactory and is 0.902. Satisfactory KMO value parameters showed with KMO values of individual parameters in the four sup scale (the first: 0,934; friend: 0,914; Three: 0.813 and fourth: 0.802) (Table 2). Presented research results indicate the adequacy of the survey sample, the factorable matrix and the factor analysis was justified.

This survey also revealed four factors that indicate most students' assessment of teachers' college (in) health and (in) the educational dimension of extreme martial arts. Featured factors determine the 90, 73% of the total variance. The first factor of three injuries in martial arts undermines the health of athletes. Specifies the first sup scale related to human and ethical dimensions of extreme martial arts. Value Cronbach alpha coefficient of this factor is 0.956 and is named after collapse of health and determined 52.14% of the total variance. This factor greatly determines the other sup scale which was applicable for the health aspect of extreme dispute. The second factor is the six extreme sports martial encourage aggressive students Modifier sup scale related to the (lack of) health educational dimension of extreme martial arts. Value Cronbach alpha coefficient of this factor is 0.942 and is named stimulating aggressive and determined 21.20% of the total variance. The third factor is 12 Extreme martial skills have elements of chivalry. Specifies the third sup scale related to the abolish the status of sports extreme martial arts disciplines. Value Cronbach alpha coefficient of this factor is 0.912 and is named not-knight sports and determines 11.14% of the total variance. The fourth factor of 16 should not be extreme martial arts included in the Olympic sports. Specifies the fourth sup scale related to the need for the prohibition of the Competition and Registration of Clubs for extreme martial arts. Value Cronbach alpha coefficient of this factor is 0.897 and is called non-Olympic sports and determines the 6.25% of the total variance. (Table 2).

The presented results showed that teachers' college students believe that extreme martial arts undermine the health of athletes. Further estimate that children and students encouraged aggression and are not chivalrous. That is why I emphasize the need for the abolition of the status of these sports discipline. Emphasize the importance and necessity of the ban on public events and registration of clubs organized for training and practicing these sports. These are all extracted factors showed this research: the collapse of health, encourage aggressiveness not-knight sports and not-Olympic sports.

Presented research results, in agreement on a number of studies published in relevant international journals. In particular, the results of which are applicable to all higher incidence of aggressive elementary school students (Milenovic, 2008a), and especially by their teachers (Milenovic, 2008b). In these investigations revealed that the aggressive behavior of students affected by numerous factors: lifestyle, developments in society, the media and the school itself, and sports activities, especially their practice extreme martial arts. In a survey conducted 2011th years (Vaccaro et. al., 2011), it was found that especially scary outfits that are used in certain martial arts not only cause fear in opponents and spectators, but are „managing emotional manhood ...“ (p. 414). In other words, extreme martial arts and contribute to the management of emotions, especially the male population that will stimulate and develop their aggressiveness.

It is a research of the students, who consider martial sports, was conceived as a means of achieving positive development and educational effects on students. In most of them it was confirmed that a deal knightly martial arts which is not present excessive brutality and aggressiveness are positive general educational effects, which is not the case with the martial arts that are identified in this study as extreme. Thus, the research conducted 2011th year (Burt & Butler, 2011), the martial arts are used for therapeutic purposes in order to prevent aggressive behavior in adolescents. In this regard the proposed form promotion positive culture chivalric martial arts, while at the same time indicated negative impacts just martial arts which in this study highlighted the extreme. Similar results were found and in another study in which the traditional martial arts used as a means to curb violence and controlling aggression among adolescents. The results that the boy who had previously manifested aggressive behavior, dealing with sports contribute to the development of positive qualities which significantly contributed to „... develop their moral awareness and the need development human relations among people“ (Twemlow et. al., 2008, p. 951). The study pointed to the negative effects that may have some martial arts in education of adolescents, which is normally confirmed by research conducted on a sample of students of teacher training faculty.

On the positive impacts of the chivalric martial arts and the one extremely negative and destructive effects of extreme martial arts in the education of the young generation indicated by the results of other studies. This primarily relates to the investigation of the influence of martial arts on the behavior of young people in school, family and social environment (Hekimoglu, 2010; Theeboom et. al., 2008, Harding et. Al. 2008; Zivin et. al., 2001). Some of them (Kim, 2004) have show that martial arts, except for extremely brutal and inhumane, are a significant factor in channeling the energy of primary school students toward developing their positive, physical, willing and moral

norms and behavior, which proved to be significantly means „...to combat violence, peace building and prevention of youth violence in society, school and family...“ (p. 322). There have been studies that contribute to the martial arts psychophysiological and primarily emotional personality development students (Lakes & Hoyt, 2004). The results of this empirical study showed that after three months of practicing martial arts, the students who practiced martial arts practiced knight knightly martial arts occurred improvements and self-regulation of cognitive, affective, and prosaically behavior of students in the classroom, as well as the social environment and in particular family (p. 300). In this study pointed to the harmful and destructive effects of martial arts in which the present violence and brutality in the development and education of students of primary school, which is in accord with the results of the research presented in this paper.

CONCLUSION

In this theoretical and empirical research, we studied the (in) human dimension of extreme martial Sport. The most important results of the survey can be presented in the conclusion.

1. The theoretical approach to the problem of research has shown that sport is an important area of social activity that has multiple meanings and contributes to the comprehensive development of personality, and in school, sports and physical activity significantly contribute to the education of students, particularly in his physical and psychophysiological development.

2. In competitive and professional sport, sport has the greatest importance in the recreation of the majority of citizens, who most much sets the pace and the dynamics of their lives, especially way leisure.

3. The theoretical approach to the research problem has been described and their sports discipline. For the problem of this research were taken martial arts, which by its nature and brutality beyond the scope of chivalry, and, at least so the approach to the problem of the research labeled as socially unacceptable and dangerous. They are called extreme martial arts such as that necessary to prohibit and abolish the status of their disciplines.

4. The results of theoretical study confirmed the results of the empirical part of the research. Featured factors scalar assess students the (not) health and (in) the educational dimension of extreme martial arts: the collapse of health, encourage aggressiveness not-knight sports and not-Olympic sports, confirmed the research hypotheses.

5. The results showed that the extreme combat sports (boxing, kick boxing, ultimatfaiting, K-1, Maui Thai, etc.) brutal, to undermine the health and endanger the lives of athletes, they have a humane, ethical, health and educational dimension, encourage aggressiveness and give bad examples and role models for younger generations.

6. Based on the presented results of research there is a need revocation disciplines individual martial arts that are labeled extreme need and prohibit organizations, public competitions in extreme martial arts teams and registration to practice these sports.

References

1. Burt, I., Butler, K. (2011). Capoeira as a Clinical Intervention: Addressing Adolescent Aggression with Brazilian Martial Arts. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 39(1), 48-57.
2. Drašler, A., Pišot, R. (2003). *Gibalna igra kot sredstvo za siznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju*. Ljubljana: Institut za šport Fakulteta za šport Univerza v Ljubljani.
3. Harding, J., Wacker, D., Berg, W., Rick, G., Lee, J. (2004). Promoting Response Variability and Stimulus Generalization in Martial Arts Training. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 37(2), 180-185.
4. Hekimoglu, S. (2010). Mathematics and Martial Arts as Connected Art Forms. *Mathematics Educator*, 20(1), 35-42.
5. Ивковић, М., Миленовић, Ж. (2009). *Агресивност ученика основне школе према наставницима*. У: Љ. Милосављевић, Н. Јовановић, Д. Стјепановић Захаријевић (прир.) (2009). Тематски зборник радова са научног скупа са међународним учешћем *Противуречности социјализације младих и улога образовања у афирмацији вредности културе мира*, одржаног у Нишу, 05.06.2009. године (137-154). Ниш: Центар за социолошка истраживања Филозофског факултета Универзитета у Нишу.
6. Kim, I. (2004). Treating Violence in the School through Traditional Martial Arts. *International Journal of Educational Reform*, 13(4), 308-324.
7. Краговић, Г. (2006). *Физичко васпитање*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.
8. Краговић, Г. (2005). *Теорија и методика физичког васпитања*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.
9. Lakes, K., Hoyt, W. (2004). Promoting Self-Regulation through School-Based Martial Arts Training. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 25(3), 283-302.
10. Миленовић, Ж. (2012). *Образовање у функцији сузбијања насиља навijaчких група на фудбалским утакмицама*. *Безбедност*, 54(1), 7-23.
11. Миленовић, Ж. (2008а). Место, значај и улога основне школе у спречавању агресивности ученика према наставницима. *Радови Филозофског факултета*, 10(10/2), 313-329.
12. Миленовић, Ж. (2008б). Улога школског педагога у спречавању агресивности ученика основне школе. *Радови*, 11(11), 291-302.
13. Момчиловић, З. (2007). *Методика наставе физичког васпитања*. Врање: Учитељски факултет у Врању Универзитета у Нишу.
14. Сикимић, В. (2002). *Дечије игре јуче, данас, сутра*. Београд: Завод за уџбенике и наставна средства.
15. Theeboom, M., De Knop, P., Wyllelm, P. (2008). Martial Arts and Socially Vulnerable Youth. An Analysis of Flemish Initiatives. *Sport, Education and Society*, 13(3), 301-318.
16. Twemlow, S., Biggs, B., Nelson, T., Vernberg, E., Fonagy, P., Twemlow, S. (2008). Effects of Participation in a Martial Arts-Based Antbullying Program in Elementary Schools. *Psychology in the Schools*, 45(10), 947-959.
17. Vaccaro, C., Schrock, D., McCabe, J. (2011). Managing Emotional Manhood: Fighting and Fostering Fear in Mixed Martial Arts. *Social Psychology Quarterly*, 74(4), 414-437.

18. Zivin, G., Hassan, N., De Paula, G., Monti, D., Harlan, C., Hossain, K., Patterson, K. (2001). An Effective Approach to Violence Prevention: Traditional Martial Arts in Middle School.

Резюме на български език

Изследването е проведено със 114 студенти от Призрен, а резултатите са представени в настоящата статия. Събраните от проучването данни са анализирани чрез факторен и сравнителен анализ. Изведени са четири фактора, които показват, че студентите смятат, че екстремните бойни изкуства не допринасят за здравето на практикуващите ги спортисти. Занимаващите се с екстремни бойни изкуства дават предимно отрицателни ролеви модели за по-младото поколение. Според тях този вид дисциплини не трябва да принадлежат към семейството на спорта и че е необходимо да се забрани регистрацията на клубове и организиране на обществени събития в екстремни бойни изкуства.

Ключови думи: спорт, екстремни бойни изкуства, здравен аспект на спорта, образователен аспект на спорта.

ТЕХНИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ НА МАРШРУТ ЗА ТРЕКИНГ В ДИМОДАР ХИМАЛ – ХИМАЛАИ – НЕПАЛ

НИКОЛАЙ ПАНАЙОТОВ

НСА „Васил Левски“

NIKOLAI PANAYOTOV. TECHNICAL PARAMETERS OF THE ROUTE FOR TREKKING IN
DIMODAR HYMAL – HIMALAYAS – NEPAL

This paper presents the technical parameters of the route for trekking in the Himalayas Dimodar Hyman – Nepal. The area is open to the public in 2003 for foreigners and this requires detailed information about the route.

Keywords: trekking, altitude adaptation, phase, indicator

През последните години сме свидетели на увеличаващия се интерес на планинарите да посещават изключително живописни и малко известни, непосещавани досега планински райони. Многодневното ходене пеша сред красиви природни райони, нощването в „лоджии“ или в палатки и изкачването на някой „нисък“ (6000–6500 м н.в) връх предлагат незабравими преживявания и емоции. Тази форма на планинския туризъм всъщност представлява високопланински трекинг и донякъде се отличава от класическия трекинг. Според Бърдарев [1] същността на трекинга се изразява в: *„Пътешествия пеша, със ски, или други средства – коне, мулета, якове, кучешки впрягове и др. или с други думи, пътуване в страни от цивилизацията, без използване на моторни превозни средства.“* Когато това пътуване се допълни с изкачването на връх, определен като трекинг – връх, т.е. не е необходимо специално разрешение, не се заплаща допълнителна такса и т.н, трекингът спокойно може да се нарече високопланински. За него вече са необходими специализирани познания и умения относно боравенето със специализирани алпийски съоръжения и инвентар.

В Непал се отварят нови райони за посещение, които до скоро са били недостъпни за чужденци. Съвсем естествено налице е необходимостта от наличието на подробни описания на маршрутите на предвижване. Те биха задоволили в голяма степен нарастващия поток от трекери и предоставили подробна информация относно преминаването и сравнително комфортното им пребиваване в района, избран за посещение.

По своята същност пешеходният трекинг представлява циклично движение с голяма продължителност и ниска интензивност. Това са характеристики на качеството издръжливост. Като прибавим носенето на раница, преодоляването на съпротивлението на трекинг обувките и използването на алпийски съоръжения (котки, пикел, въже, карабинери) издръжливостта можем да определим като силова [2].

Изхождайки от казаното до тук, ние си поставихме за цел изготвим технически параметри от трекинг маршрут в Димодар Химал в Хималаите – Непал.

За постигането на целта си поставихме следните задачи:

1. Да изготвим възможно най-пълна характеристика на преминатия маршрут за трекинг.
2. Да изготвим графика на преминатия маршрут.

МЕТОДИКА

Предмет на изследването са основните характеристики на преминатия маршрут. Изследването проведехме с часовник W Quechua 700 Altі – Baro – Compass. Получените данни подложихме на компютрна обработка.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

1. *Характеристика на маршрута – Бубуле – Джагат – Дарапани – Кото – Мета – Киянг – Пфу – Як Карка – Брикути ВК – АВС лагер – Височинен лагер – Гребен.*

Това е нов маршрут за трекинг, разрешен за посещение от 2003 г. От Бубуле до Кото се следва маршрутът от обиколката на Анапурна (Round Annapurna). От Кото маршрутът се отклонява и се навлиза в територията на Димодар Химал, посока Тибет и Мустанг. Пътеката е добре очертана и евентуално объркване е малко възможно. Всъщност до Кото има много лоджи, които са сравнително на малко разстояние една от друга и това позволява получаване на информация за маршрута. Освен това, до Кото потокът от трекари и кевани от мулета е доста интензивен, тъй като обиколката на Анапурна е един от най-посещаваните трек маршрути. Това, от своя страна, позволява придвижването на хора с малък планинарски опит. Най-благоприятното време за преминаване на маршрута е предмусонният период (март–май) и следмусонният период (септември–ноември). Времето през тези периоди е стабилно и преобладаващи са слънчевите дни. Багажът е желателно да се носи от носачи или мулета, трекерите да се придвижват само с раница с багаж за деня. За пребиваването над Кото е желателно да се наеме кухненски персонал за приготвяне на храната, поради липсата на лоджи.

Маршрута разделихме на 11 етапа (фиг.1 и 2). Надморската височина е измерена в метри, времето за преминаване в часове. При измерването на времето по време на движение са включени и почивките, и манипулациите със съоръженията. При движение, за всеки етап поотделно са измерени сумарно слизане, сумарно изкачване в метри, максимална скорост на слизане, средна скорост на слизане, максимална скорост на изкачване, средна скорост на изкачване. Последните четири показатели са измерени в m/h.

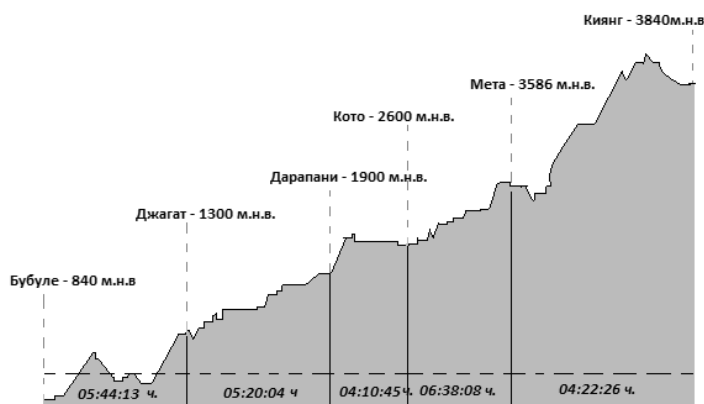
От табл. 1 и фиг. 1 е видно, че първият етап Бубуле–Джагат се характеризира с движение на малка надморска височина. Изходната точка е на 800 м н.в, а крайната – Джагат – 1300 м н.в.

Таблица 1

Етап Показател	Бубуле Джагат	Джагат Дарапани	Дарапани Кото	Кото Мета	Мета Киянг
Сумарно слизане	400 m	297 m	199 m	265 m	300 m
Сумарно изкачване	877 m	882 m	854 m	1232 m	557 m
Макс.скорост на слизане	1020 m/h	1080 m/h	1020 m/h	1140 m/h	1020 m/h
Средна скорост на слизане	507 m/h	558 m/h	419 m/h	503 m/h	529 m/h
Макс.скорост на изкачване	840 m/h	840 m/h	840 m/h	960 m/h	720 m/h
Средна скорост на изкачване	456 m/h	489 m/h	443 m/h	436 m/h	420 m/h
Мин. надморска височина	793m	1208 m	1851 m	2469 m	3520 m
Максимална надморска височина	1322 m	1845 m	2605 m	3586 m	3917 m
Времетраене не прехода	05:44:13 h	05:20:04 h	04:10:45 h	06:38:08 h	04:22:26 h

Общото време за преминаване на етапа е 05:44:13 ч. Тази част от маршрута можем да определим като вработваща. Освен това, климатичните условия се характеризират с много големи горещини и голяма влага. Движението до Кото, където се достига надморска височина от 2600 м н.в., е разделено на още два етапа. Тези етапи също можем да причислим към етапите, необходими за вработване на организма в неспецифичните условия на живот и предстоящото пребиваване на големи надморски височини.

Етапът от Кото до Мета – 3586 м н.в. е най-продължителен (06:38:08 ч.) и се преодолява денивелация от 1000 м. Този етап спокойно може да се приеме за своеобразен тест относно адаптацията на участниците. Съответно от тяхното състояние и самочувствие могат да се направят корекции, относно престоя в дадена точка от следващите етапи с цел по-добра адаптация. Всъщност, в Мета казваме сбогом на зеленината, дърветата, лоджите и започваме да се движим в райони с характерния релеф и растителност за Тибет.

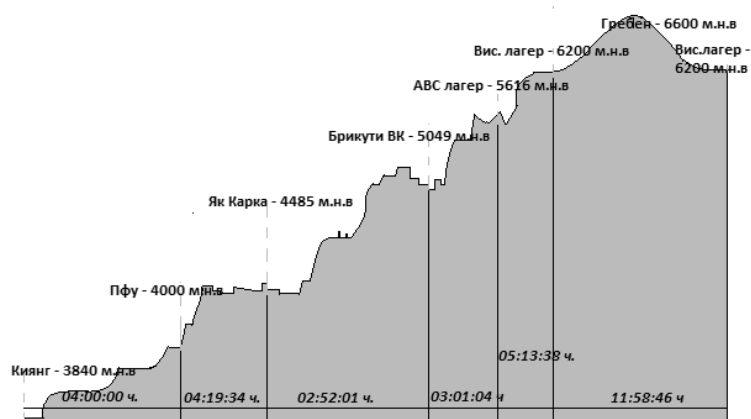


фиг. 1

Преминавайки и ношувайки в Киянг 3840 м н.в., достигаме последното населено място – Пфу, намиращо се на 4000 м н.в. (фиг. 2). Тук е желателно да се направи престой от минимум два дни за по-добра адаптация на организма към височината, а също така и последни уточнявания на храна, екипировка и съоръжения. Като прибавим нощувката в Киянг, от Пфу нагоре се нощува в палатки. Всъщност от Пфу започва и сериозната част от маршрута. Непрекъснато увеличаващата се надморска височина, сухият въздух, ниските температури през нощта се оказват сериозен фактор и се отразяват на придвижването и самочувствието на трекерите.

След нощувка в района на Як Карка – 4485 м н.в. се достига до Брикути ВК – 5049 м н.в. (фиг. 2 и табл. 2), където се разполага базовият лагер за няколкодневния престой на групата.

Последователно се изкачват и оборудват следващите лагери (посочени във фиг. 2) и според адаптацията на участниците се осъществява изкачване на върха.



фиг.2

Таблица 2.

Етап Показател	Киянг Пфу	Пфу Як карка	Як карка Брикути ВС	Брикути ВС АВСлагер	АВС лагер Височ. лагер	Височ. лагер Гребен Височ.лагер
Сумарно слизана	300 m	248 m	194 m	101 m	12 m	476 m
Сумарно изкачване	280 m	667 m	739 m	616 m	550 m	473 m
Макс.скорост на слизана	1100 m/h	1020 m /h	1140 m/h	960 m/h	240 m/h	1080 m/h
Средна скорост на слизана	500 m/h	597 m/h	537 m/h	688 m/h	360 m/h	545 m/h
Макс.скорост на изкачване	800 m/h	660 m/h	660 m/h	540 m/h	600 m/h	540 m/h
Средна скорост на изкачване	430 m/h	406 m/h	395 m/h	333 m/h	400 m/h	615 m/h
Мин. надморска височина	3840 m	4000 m	4483 m	4483 m	5513 m	6200 m
Максимална надморска височина	4000 m	4520 m	5163 m	5535 m	6200 m	6600 m
Времетраене не прехода	04:00:00 h	04:19:34 h	02:52:01 h	03:01:04 h	05:13:38 h	11:58:48 h

Най-сериозната част от изкачването е от АВС лагер нагоре. Според нас, движението на хората задължително трябва да се осъществява обвързани с алпийско въже, с котки и пикел. Съгласно особеностите на терена препоръчително е изкачването да се осъществява по очертавания се снежен гребен. Денивелацията от АВС лагер до Височинния лагер е 584 м и се преодолява за над 5 ч. Достига се характерна извивка на снежния гребен, където се очертава добро място за палатка и оборудване на последния лагер. При благоприятно време и добри снежни условия може да се достигне кота 6 900 м – самият връх и да се завърнем във височинния лагер. От изключително значение за успеха е състоянието на снежната покривка.

Големият обем работа – дължината на маршрута, голямата надморска височина, оборудването на лагерите изискват малка интензивност и малка скорост на придвижване.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Направеното изследване относно изготвянето на технически параметри за трекинг маршрут в Димодар Химал в Хималаите – Непал е своеобразно помагало за трекери. Изготвянето на такива описания само би подпомогнало трекерите.

Изхождайки от специфичните особености за придвижване, при големи надморски височини, ще си позволим да препоръчаме дължината на етапите и почивките да се съобразява с адаптацията на участниците. Самото придвижване да се осъществява с малка интензивност и с чести почивки.

Участниците, подбрани за такъв тип трекинг, е необходимо да притежават необходимия опит и знания относно боравенето с алпийски инвентар и съоръжения.

Литература

1. Бърдарев, Д., Туризм, алпинизъм, ориентиране, С., 2003.
2. Желязков, Цв., Основи на спортната тренировка, НСА, С., 1998.

ПРОГРАМА „ДВИЖЕНИЕТО – ОСНОВА НА ЖИВОТА И ПРАВО НА ВСЕКИ“

ИСКРА ПЕТКОВА, ДАНЕЛИНА ВАЧЕВА

Гр. Плевен

ISKRA PETKOVA, DANELINA VACHEVA. PROGRAM „THE MOVEMENT – THE FOUNDATION OF LIFE AND THE RIGHT OF EVERYONE“

Movement is the essence of life, the change, development and adaptation. Insufficient movement raises problems, and its lack – death.

The purpose is development and implementation of program „The movement – the basis of life and the right of everyone“. It is aimed at promoting physical activity for children, adults and older people with mental and physical problems.

The program includes activities, structured stakeholder groups: elderly people, children. The activities are tailored to their individual circumstances and opportunities for movement. For each group are described opportunities for physical activity and active recreation.

Conducted a survey organized in four groups: assessment of the idea of the event and evaluation of the organization; assessment of the organization; assessment of the conduct; degree of satisfaction. The investigation was conducted with the participants and their managers in the „World Day Challenge“ organized by the Bulgarian Association „Sport for all“.

The results show that the event is conducted in line with the needs and abilities of people with mobility problems. The activities planned in the program ensure successful implementation of the destination.

The participation in program „The movement – the basis of life and the right of everyone“ is a prerequisite to stimulate and motivate people with mobility problems to systematic physical activity for better health, capacity and longevity.

Keywords: program, motion, survey, challenge, opportunity, mobility problems.

Въведение

Материалният свят е съставен от всички ония неща, които имат движение. Там, където се забелязва и най-малкото и слабо движение, то то е признак на живот. Животът дава тласък и импулс на материята да се движи. С право може да се каже, че животът оформя материята, вследствие на което тя започва да се облагородява и еволюира. Където има еволюция, има и движение.

Движението е в основата на живота, промяната, развитието и приспособяването [1, 48]. Недостатъчното движение поражда проблеми, а липсата му – смърт.

Когато у човека се породи потребност, тя произвежда енергия, която трябва да се превърне в движение, за да се достигне до удовлетворение на желанието. В живота на човека непрекъснато се формират желания, но за да се изпълнят е нужно движение. Мисъл на Лао Дзъ гласи „И най-

дългото пътуване започва с една малка крачка“ [2]. В действителността по целия свят има много индивиди, които трудно правят „малката крачка“ или това е напълно невъзможно. Причините са многобройни и разнообразни, но не невъзможни за преодоляване. Всяко живо същество има право на движение, независимо от цената, която често се изразява в огромни усилия, упражняване и трениране от страна на деца и възрастни хора, на хората с двигателни увреждания и нарушени локомоторни възможности или с психически и социални проблеми.

Цел

Разработване и реализиране на Програма „Движението – основа на живота и право на всеки“, насочена към стимулиране двигателната активност на деца, възрастни и стари хора с психически и физически проблеми.

Задачи

1. Активно включване на **деца, възрастни и стари хора** с психически и физически проблеми, в „Световен ден на предизвикателството“, организиран от Българска асоциация „Спорт за всички“;
2. Участниците да се групират в зависимост от възрастта и двигателните си възможности;
3. Да се подготви и предложи на различните групи участници двигателна програма, подходяща за техните индивидуални възможности за придвижване;
4. Да се стимулира участието в проявата, като се подготвят и проведат подходящи за всяка група игри, викторина, томбола.

Материал и методи

Във връзка с провеждане на „Световен ден на предизвикателството“, организиран от Българска асоциация „Спорт за всички“ за хора с физически, умствени и социални проблеми – деца и възрастни, се предлага Програмата **„Движението – основа на живота и право на всеки“**, която е структурирана по групи, съобразно двигателните и възрастови особености на участниците в проявата.

Най-голямата група участници в проявата са **възрастни и стари хора**, организирани от клубове на пенсионера и хора с увреждания. Една голяма част от тях са с хронични заболявания (съдречносъдови, диабет, хипертония, полиартроза, обструктивна белодробна болест и др.), а другата група са относително здрави, но в напреднала възраст. В двигателната програма основно се разчита на ходенето, като основен двигателен навик за придвижване, изграден още в края на първата година от живота на човека [3, 16]. С остаряването на човешкия организъм този вид локомоция

постепенно се затруднява, а може и напълно да се разгради и дори да се загуби. Това налага ежедневно изминаване на някакво разстояние, достатъчно да се понесе без затруднение от организма на възрастния човек, а при постоянство и добро общо състояние може разстоянието постепенно да се увеличава, което говори вече за една добра тренираност.

В настоящата програма се предлага преминаване на 2-3 км с ходене в бавен темп, с дозирани почивки и социални контакти. Подходящо физическо натоварване за възрастни хора е предвижването с велосипед, особено ако имат изграден такъв навик и добра тренираност. Препоръчва се теренът да е равен, по възможност с добра настилка по алеите на парк или градина. Дозировката при колоездачите се съобразява с времето на каране (около 20-30 мин) и почивките (10-15 мин).

При **хора с двигателни проблеми** – хемипарези, параплегии, тежки артрози и артритни промени, при които самостоятелното предвижване е трудно или почти невъзможно извън домашната обстановка, е допустимо използване на инвалидна количка, с ръчно или електрическо задвижване, или от личен асистент. Целта на програмата при тази група е преди всичко социални контакти и разнообразие в ежедневието на хората с двигателни увреждания.

В проявата могат да вземат участие и хора, които използват помощни средства за придвижване (патерици, канадки, проходилка, бастун). С помощ от личен асистент, с чести почивки на пейка в парка или на преносимо столче те могат да изминат значително разстояние, съобразно индивидуалните си възможности.

Участието на **деца** с физически, интелектуални или социални проблеми води до необходимостта от развитие и усъвършенстване на основни движения и координацията между крайниците, като едно от сложните свойства на двигателната активност. Редица изследвания показват, че работата свързана с развитие на координацията, особено в случаите на интелектуални затруднения води до по-високо равнище на физическа дееспособност и по-лесното усвояване на основните движения [4, 205].

Подходящи за децата са различните игри с топка (подаване и ловене на топка по двойки; „Въздух, земя, вода“; играта „боулинг“), викторина, томбола и др. Децата се групират по физически и умствени възможности, независимо от възрастта, за да имат равен старт при игрите. Дозировката се съобразява с интензитета на двигателната дейност и наличието на съществено елемент, което се оказва допълнително емоционално натоварване.

Подходящо за децата е включването на система от упражнения за формиране на ориентацията в пространството и във времето. Препоръчва се практическото изпълнение на планираните упражнения да се извършва с помощта на партньор, възрастен, който да подпомага детето в процеса на усвояване [4, 202].

Освен двигателните предизвикателства, за децата са подходящи и различни художественотворчески занимания (рисуване на асфалт, конструктивни игри с природни материали – събиране, групиране, низане, забождане и др.), за извършването на които се изискват фини движения на пръстите на горните крайници.

В програмата като цяло се планира активното участие на родителите или социалните работници от социалните услуги, които придружават насърчават и помагат на детето да се включи в планираните дейности.

В случая такава роля могат да играят и доброволци (например студентите от подходящи специалности), особено в процеса на подпомагане на дете с интелектуални затруднения. Помощта от партньор без увреждане оптимизира процеса на усвояване на движението и спомага за интеграцията на участниците в него [5, 352].

Резултати

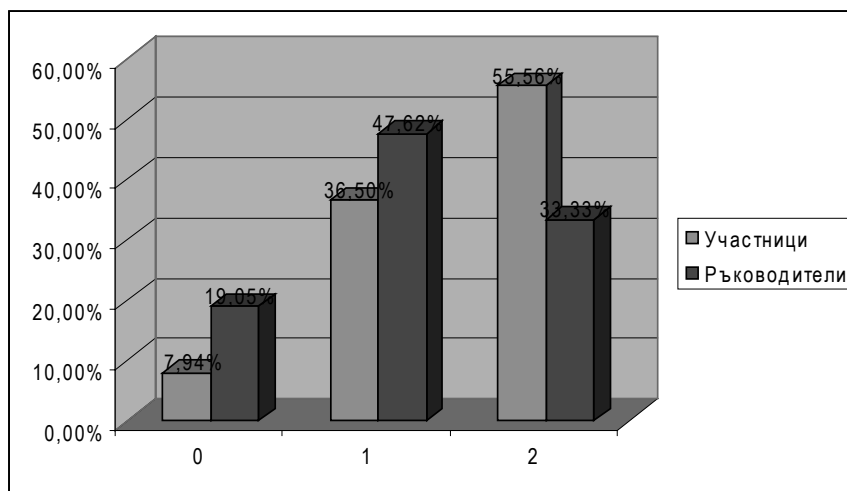
С група участници на доброволен принцип се провежда стандартизирана анкета, с която се цели да се оцени степента на удовлетвореност от проведеното мероприятие. Анкетата е структурирана в четири групи въпроси: оценка на идеята за провеждане на мероприятиято; оценка на организацията; оценка на провеждането; степен на удовлетвореност. Анкетното проучване се провежда с 63 участници в организираното мероприятие и 21 ръководители – ръководители на социални услуги и организатори на клубове на пенсионера и хора с увреждания. Всеки въпрос от анкетата се оценява с бално равнище от 0 до 2: за бал 0 – „не се наблюдава“, бал 1 – „на средно ниво“, 2 – „на добро ниво“. Резултатите се отразяват в процентно отношение на дадените отговори за всяка оценка, спрямо общия брой анкетираните. Получените отговори се обобщават по групи от анкетата. Сравняват се резултатите от отговорите на участниците в мероприятиято и техните ръководители.

По възрастов признак участниците се разпределят, както следва: до 18 години – 17,46%, до 55 години – 26,98%, над 55 години – 55,56%. Най-висок е дялът на участниците от стари и възрастни хора.

В първата група оценки на идеята на мероприятиято се включват въпросите: „Идеята дава ли възможност да се задоволят потребностите Ви от движение?“ и „Идеята дава ли възможност за осъществяване на социални контакти?“. Тази група въпроси са зададени към анкетираните преди провеждане на мероприятиято.

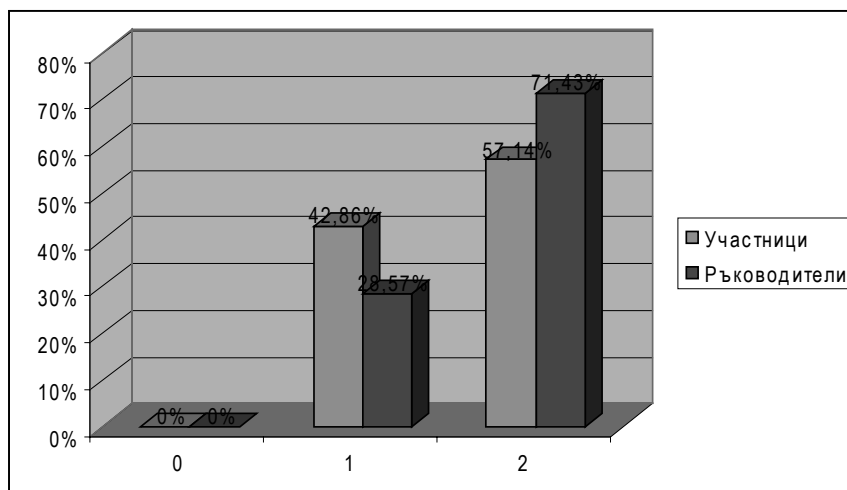
На първия въпрос и от двете групи анкетираните най-нисък е процентът на далите отговор „не се наблюдава (7,94% за участниците и 19,05% от ръководителите). Останалите отговори са отразени с бал 1 – „на средно ниво“, 2 – „на добро ниво“ като за ръководителите по-висок е процента на бал 1 – 47,62%. Те изразяват съмнение, че мероприятиято ще задо-

воли напълно потребността от движение на всички групи участници. Подобно мнение споделят и част от участниците (фиг. № 1).



Фигура № 1 – „Идеята дава ли възможност да се задоволят потребностите Ви от движение?“

На втория въпрос няма отговори оценени с бал 0 – „не се наблюдава“, а и за двете групи най-висок е процента на отговорите с бал 2 – „на добро ниво“ (57,14% за участниците и 71,43% за ръководителите) (фиг. № 2).



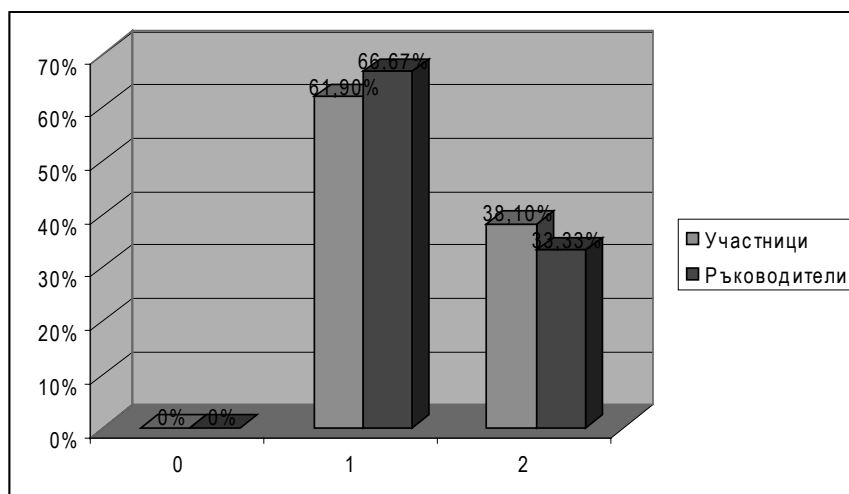
Фигура № 2 – „Идеята дава ли възможност за осъществяване на социални контакти?“

Обобщени тези резултати показват, че като цяло идеята има добра оценка и от двете групи анкетирани, но те очакват да бъдат обхванати по-широк кръг участници в мероприятиято. Всички анкетирани потвърждават участието си и очакват нови социални контакти.

Резултатите от този група въпроси дават основание на екипа да се ангажира с разработването на програма **„Движението – основа на живота и право на всеки“**, която цели стимулирането на физическата активност и се адаптира съобразно потребностите на различните групи участници.

Във втората група се включват въпроси, свързани с подготовката на мероприятиято: „Как оценявате информираността за предстоящото мероприятие?“, „Как оценявате подбора на терена: възможност за движение; възможност за почивка?“, „Как оценявате избора на време за провеждане на мероприятиято?“.

На първия въпрос и за двете групи анкетирани преобладават оценките на средно ниво – 61,90% за участниците, 66,67% за ръководителите (фиг. № 3). Анкетираните споделят, че имат информация за предстоящото мероприятие, чрез информация от Община Плевен и от афиши, но те са мнение, че е необходима по-широка медийна информираност и разясняване целите на мероприятиято.



Фигура № 3 – „Как оценявате информираността за предстоящото мероприятие?“

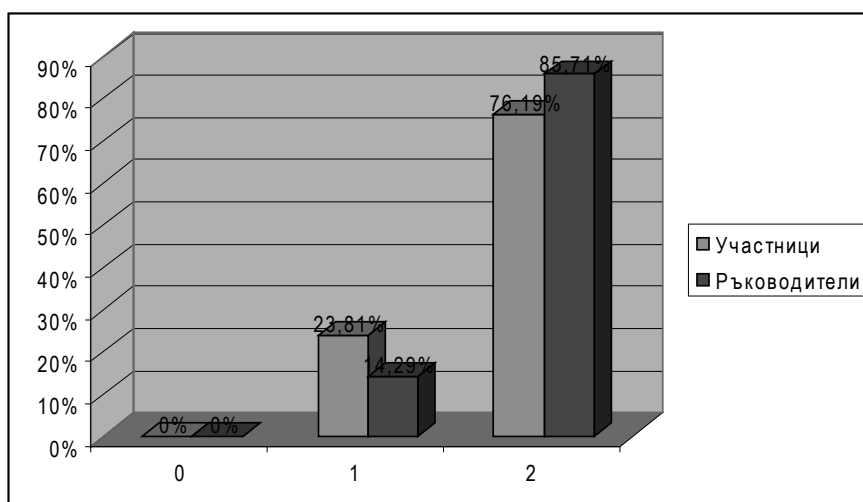
На следващия въпрос всички анкетирани са единодушни, че подбраният терен е подходящ, равнинен и удобен за предвижване, с необходимите подходи и обезопасяващи парапети. Осигурени са достатъчно места за почивка. Национален парк „Кайлъка“ е уникална природна даденост в близост до града с подходящ и удобен транспорт.

Анкетираните подкрепят единодушно и избора на време за провеждане – в почивен ден, сутринта, гарантиращо достатъчно време за престой и движение сред природата.

Третата група въпроси отразяват оценката на участниците и ръководителите за провеждането на мероприятиято: „Темпото съобразено ли е индивидуалните особености на участниците?“, „Ясна ли е крайната цел?“, „Ясни ли са правилата за участие?“, „Включени ли са разнообразни дейности по време на мероприятиято?“.

На първите два въпроса от тази група всички анкетирани също са единодушни в оценката си. Темпото на движение е съобразено с индивидуалните възможности на участниците. Осигурени са достатъчно условия за удобно предвижване и почивка според потребностите на всеки. Участниците са информирани за крайната цел на мероприятиято и добре познават местността.

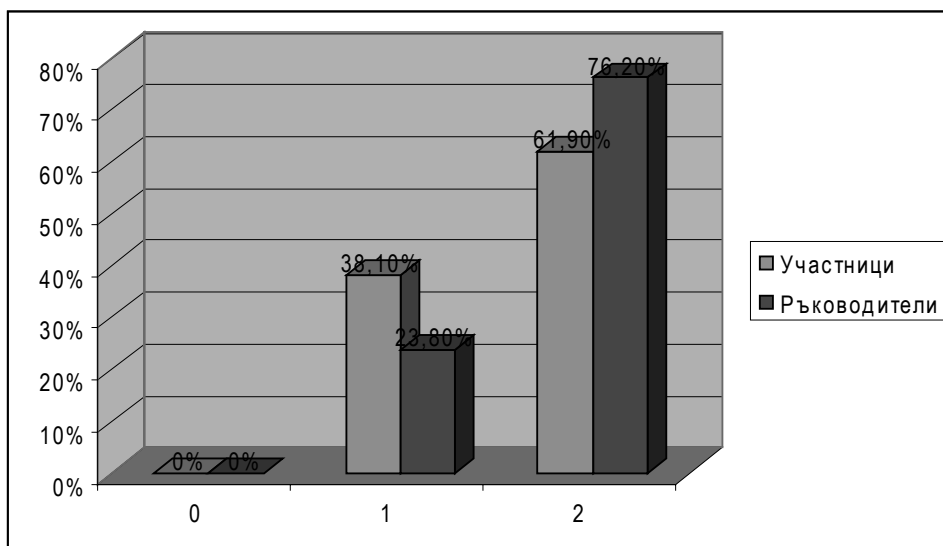
По-голяма част от анкетираните оценяват правилата, свързани с провеждането на мероприятиято като ясни и точни. Въпреки това 23,81% от участниците и 14,29% смятат, че правилата не са разяснени достатъчно ясно на всяка група участници. Като причина за това те посочват и липсата на озвучаване, което нарушава информираността на някои от участниците (фиг. № 4).



Фигура № 4 – „Ясни ли са правилата за участие?“

Още по-критични са анкетираните при отговора на последния въпрос от групата. Няма оценки с бал 0, а с бал 1 – „на средно ниво“ за участниците е 38,10%, а за ръководителите е 23,80%. Предимно участниците

от групата до 18 години посочват, че те са очаквали повече и по-занимателни игри (фиг. № 5). Всички участници споделят, че томболата в края на мероприятияето е била изключително интересна и стимулираща бъдещето им участие в подобни мероприятия.



Фигура № 5 – „Включени ли са разнообразни дейности по време на мероприятияето?“

Отговорите на тази група въпроси се обединяват около мнението за висока оценка, свързана с провеждането на мероприятияето. Препоръките са свързани с начина на запознаване на участниците с правилата на дейността и с разнообразието на игри и занимания за различните групи участници.

На последния въпрос от анкетата „Какво е за Вас участието в това мероприятие?“ анкетирания са посочили повече от един отговор:

- За участниците: предизвикателство – 80,95%; потребност – 50,79%; удовлетворение – 74,60%; усилие – 30,16%; нови социални контакти – 57,14%; подкрепа – 36,51%;

- За ръководителите (те оценяват от гл. т. на участниците): предизвикателство – 90,48%; потребност – 80,95%; удовлетворение – 85,71%; усилие – 42,86%; нови социални контакти – 57,14%; подкрепа – 71,43%.

Всички анкетирани споделят, че с удоволствие участват в мероприятияето, защото то създава условия и гарантира тяхното право на движение.

Заклучение

Проведеното мероприятие е съобразено с потребностите и възможностите на хората с двигателни проблеми. Планираните дейности в програмата гарантират успешното изпълнение на крайната цел.

При осъществяване на подобни мероприятия в бъдеще трябва по-прецизно да се планират дейности свързани с разнообразни форми на информираност и запознаване с правилата на участниците, както и планиране на занимателни игри за всяка възрастова група.

Участието в Програмата **„Движението – основа на живота и право на всеки“** е предпоставка за стимулиране и мотивиране на хората с двигателни проблеми за системна физическа активност за по-добро здраве, дееспособност и дълголетие.

Литература

1. Добрев, Д. Физиология на човека. МФ, С., 1987.
2. Лао Дзь. Дао Де Дзин. Размисли за всеки ден; мъдростта на древен Китай. С., Мириам, 2001.
3. Петков, И. Наръчник по лечебна физкултура за възрастни, С., МФ, 1982.
4. Туманова, Б. Целенасочено развиване на двигателната координация, като условие за по-бързо и правилно усвояване на техниката по плуване при хора с интелектуални затруднения. Сб.: Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес. УИ „Св. Климент Охридски“, С., 2011, с. 199-206.
5. Туманова, Б., Оптимизация на учебния процес по плуване при хора с интелектуални затруднения с участие на партньори без увреждания. В сб. Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта. УИ „Св. Климент Охридски“, С., 2012, с. 353-357.

PLACE OF LIVING AND SOCIOECONOMIC STATUS OF STUDENTS AS A FACTORS IN ORGANIZATION OF THEIR LEISURE TIME

BILJANA POPESKA, DESPINA SIVEVSKA

University "Goce Delcev", Stip, Macedonia

БИЛЯНА ПОПЕСКА, ДЕСПИНА СИВЕВСКА. МЕСТОЖИТЕЛСТВОТО И СОЦИАЛНО-ИКОНОМИЧЕСКИЯТ СТАТУС КАТО ФАКТОР ЗА ОРГАНИЗАЦИЈАТА НА СВОБОДНОТО ВРЕМЕ НА СТУДЕНТИТЕ

Abstract

With aim to determine the influence of place of living and socio – economic status as one of the key factors in organization of student`s leisure time, we realized this survey on a sample of 152 respondents, full time students at the Faculty of Educational Sciences in Stip, Republic of Macedonia. The survey was realized using questionnaire. The results are analyzed and presented using frequencies (f), percentage (%), t-test and F-test. Results obtained in this survey point out that the place where the faculty is located have no significant role in organization of youth`s leisure time. While as it was expected, differences are obtained in relation between socio – economic status of students, particularly in the amount of monthly payments and organization of students leisure time.

Key Words: leisure time, students, living place, socio – economic status, differences

Introduction

Leisure time becomes necessary of man and therefore of particular importance is how it will be used. Quality of civilization and its future will be recognized according the quality of activities that are chosen in leisure time.

Most authors agree that leisure time has its own educational function. Leisure time that is properly organized for all age groups (children, youth, adults and old people) is an important task of any modern and advanced society (Tomi , Hasanovi , 2007).

The real meaning of leisure time is seen in qualification of youth and adults, cultural and pedagogical oriented to spend their leisure time, and to introduce them with uncontrolled influences that affect on leisure time, to determine their educational significance and to regulate the same, i.e. to suppress the negative, and to encourage and promote positive action (Tomi , Hasanovi , 2007).

Related to the leisure time, in the past, the battle was wage for quantitative increase of leisure time, while today a battle is pointed on the content of leisure time and whether it will be spent on cultural way or not.

Leisure time has a great impact on human life. It helps in extending the process of knowledge acquisition, widens cognitive horizons, enriches emotional life, encourages the development of psycho-physical abilities, skills and habits, encourages independence and sociability; respectively affect on

physical, intellectual, aesthetic, work and moral formation of man (Tomi , Hasanovi , 2007, p. 14).

The positive use of leisure time offers opportunities for „completing personality, positively affects on health, physical and mental development, the positive shaping of personality traits, creativity and creating richer content of life. With the activities that is filled leisure is acquired higher level of education and training, assisting in the development of dispositions, affinities, this is one of the unavoidable conditions for development of physical, intellectual, aesthetic, working, technical, moral and social qualities for developing a versatile person „(Simle a, 1983, Tomi , Hasanovi , 2007).

Leisure time that is spent on socially acceptable manner despite the impact that it has on the development of complete, comprehensive and full of personality person, present and a means of combating various negative social phenomena such as behavioral disorders, substances abuse, delinquent behavior.

The youth and leisure time

Youth is a special time in the life of the young people where is expected to develop their social skills and ability to pursue lasting social roles in all areas of human activity. Youth today socialize through activities in their leisure time. The importance of leisure time and its importance are raised to the point that today the youth is suggested that choosing a profession depend on the choice of activities dealing in leisure time.

The choice of leisure time activities is determined by subjective factors: social status of young people and their parents, education, skills, acquired habits etc., as well as objective factors: cultural heritage of closer and wider environment, the current proposal and the availability of certain content.

Content with which is filled leisure time of children and young people are important in terms of establishing their identity and quality of life in the future. Children and young people have significantly more leisure time than adults because of their biosocial status in locality and society, and therefore their leisure time must be specific and organized, and not left to the case (Previ i , 1987, Badri i sur. 2011).

Youth today are fewer organizers of entertainment and leisure time, and more and more consumers of content offered by high professional entertainment industry. Lately is noted the more manipulative role of the media (magazines for teenagers, numerous series who prefer idleness (Mili a, 2006) in youth leisure time. Consumers become passive audience, unprepared for active spending of leisure time. Instead of expressing their creativity and active participation, advertising consumption industry compete in placing content where young people are often passive participants and observers only (Ba i , 1993; Minarevi , 2007).

The wider social environment and leisure time of young

For the importance of organizing leisure time by the local community, many researchers suggest out that children and young people should be offered attractive content that will be in accordance with their needs and in with „they will be able to confirm themselves and to feel worth „(Berc i Buljevac, 2007., Dje ja prava i slobodno vrijeme, 2010). Programs for structuring the leisure time that offers local community allow to enrich children creativity in different areas of life, thereby enabling them to successfully face challenges every day.

The local community should take care to improve the quality of life of young people in their environment, at the same time allowing adequate staffing, space and other conditions. Elements that are important for leisure time and the local community that need special emphasis are: to encourage young people to participate in the design and creation of leisure time, offering a wide range of quality content for leisure time, equal opportunities and access to all free activities for all youth, high quality preventive programs, development of protective factors and reduce risk by providing space and staff condition for spending leisure time.

The local community has an important role to encourage and promote the sport by providing funding and implementation of sports activities for all ages, especially for young people.

Research methodology

The research of the phenomenon of leisure time has only one primary purpose, how it can be better organized to effectively use. Activities with which the young people fill their leisure time should be at peak of effectuate and happiness, but also a place for their development in every field. The selection of content and activities of leisure time of youth depends from many subjective and objective factors: interest, desire, affinity degree, offer, socio-economic status, place of residence etc.

Students from Faculty of Educational Sciences in Stip and Strumica and their views for their leisure time, as well as its contents and activities are defined as a subject of this research.

According the previously defined subject, the main purpose of the research refers to the determination of differences in the use of student's leisure time depending from their socio-economic status and characteristics of their living place.

The research was conducted on a sample of 152 respondents, full time students from first to fourth year in the Faculty of Educational Sciences in Stip (56 respondent) and Strumica (69 respondent), students of courses for elementary school and preschool education. The survey was conducted in May in the academic year 2012/13.

For the purposes of this survey, we used questionnaire as a technique for research. Besides basic questionnaire data (gender, age, year of study, place of residence) contains 19 questions relating to education, parents occupation and incomes in the family, student leisure time during the day, time spent in learning, leisure activities at home and outside the home, leisure activities at the university and degree of satisfaction of the same, intensity (frequency range) to visit the cultural – entertaining and sporting activities and events, and so on. With the exception of one question that is open and refers to a proposal of activities that students want to be organized by the university to meet their leisure, rest 18 questions with few answers.

The obtained results are analyzed and presented using frequencies (f), percentage (%), t-test and F-test. The data obtained in the survey were processed using the statistical package SPSS 19.

Results and discussion

The results are analyzed in two parts: the place of residence and socio – economic status which are two separate factors that determine assume that leisure time of youth.

The living place and student`s leisure time

In creation of simulative and safe environment, beside family and educational institutions, significantly important role belongs to the local community where many leisure time activities took part. The role of the local community in organization of leisure time of youth as well as to other age groups is located in organization of different public events, sports and cultural manifestations, activities at public places, squares, parks, pubs etc.

Differences in students answers of questions in the questionnaire were analyzed using t – test. Obtained results point out that there isn`t significant differences in analyzed results, that leads to conclusion that the place where the faculty is located is not important factor in organization of student`s leisure time, maybe because the fact that the comparison was made between two city environments – Stip and Strumica. Statistically, significant differences at the level 0.01 are noted only at the answers of following variables: education of the mother, living place (village, town), attendance of cinema and theatre.

Results related to the education of the parents, particularly the mother, points out that those that live in Strumica are more influence to their children in a since of use of their leisure time, compared from those that live in Stip. For the differences obtained for the variables: education of the mother and fulfilled of students` leisure time from the perspective of students, we don't see any logical explanation. We considered that the base of this result is in the influence of the mother in the previous development stages (childhood,

puberty and adolescence). According our opinion, this question needs further researches mainly from psychological point of view and in this phase of work they are not in our interest.

Significant differences related to the variable living place (town/ village) for both group of respondents, students in Stip and Strumica, point out that students that live in town have more spare time compared with students that live at rural environments. This result is expected considering the activities, lifestyle, the time spends in transportation as well as the fact that most of the offered activities in leisure time preferred by the students: discotheques, coffee – bars, cinemas, theaters, shopping etc are located in towns.

From most of the offered contents practiced in spare time, we noted that there is no differences between students from both towns related to leisure time` contents and activities. Statistically significant differences were obtained in the relation of the variable attendance of theater and cinema. Students from Stip attended theater and cinema more than the students from Strumica. Considering the offer of these types of contents in both analyzed cities, explanation could be find only in the interrelation between these two activities from the financial ability of students and their parents compared in the text below.

Table 1. Differences in answers obtained at two groups of examiners in Stip and Strumica (t – test)

Question	Living place	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
Education of the mother	Stip	56	1,73	,646	,086	-3,500	150	,001**
	Strumica	96	2,10	,624	,064			
Living place	Stip	56	2,00	,000	,000	18,784	150	,000**
	Strumica	96	1,14	,344	,035			
Cinema	Stip	55	3,95	1,580	,213	2,146	148	,034**
	Strumica	95	3,31	1,857	,191			
theatre	Stip	55	3,76	1,478	,199	2,218	148	,028**
	Strumica	95	3,15	1,726	,177			

*p < 0.05

**p < 0.01

Socio – economic status and student’s leisure time

Organization of leisure time, as well as activities and contents used in students` leisure time are highly related from the socio – economic status of student’s family. This is confirmed in the survey that we realized. The F – test results, for every separate question from the questionnaire, revealed that for the most of analyzed questions there is a significant difference between

socio – economic status and student's answers. Results are obtained at the level 0.01.

In general, the larger differences are noted between students which family have payments from 160-320 euro¹ and students with monthly payment from and 480-640 euro or above 640 euro once a month.

Education of the parents, particularly education of the father and it's monthly payments, as variables influence significantly of the contents and activities used in youths' leaser time. The biggest differences are obtained between parents with monthly payments above 640 euro and those parents with payment from 160-320 euro. Parents with monthly payments above 640 euro are more influenced toward their children in sense of fulfillment of their leisure time compared with other children. These results are expected, because higher financial payments indicates more money used for leisure time` activities and contents that are depended from certain financial support (cinema, theater, museum, coffee – bars, discotheque, sports activities etc).

Considering the question: *what is your main occupation during the studies?* Students with monthly payments lower than 160 euro answered that they are mostly occupied with studying and taking the exams, while students with monthly payments from 480-640 euro answered that they are mostly occupied with fan and studying.

Differences are also noted for the question of students` selections of the activities used to fulfill the leisure time out of home. From several offered activities, students with monthly payments from 320-480 euro mostly chose activities such as going out in coffee – bars and night clubs, while those students that have monthly payments above 640 euro mostly select shopping. It's disappointing that almost no one have chose sports or cultural activities.

Related to the frequency of attendance of offered activities in leisure time (cinema, theatre, discotheque, shows, museums, galleries and sports events), main differences are noted between students with monthly payments from 320-480 euro and above 640 euro. As it was expected, obtained results point out that students` families with highly monthly payments (640 euro) have greater opportunities to attend all suggested activities and leisure time contents that require certain financial participation compared with other students.

Knowing the current socio – political situation, we were also interested whether the students are occupied with politics during their leisure time and if it so, does this occupation and interest is related to students socio – economic status. Students` answers obtained at this question point out that

¹ In questionnaire conducted of Macedonian population for monthly payment were used Macedonian denars. For better understanding we converted them in euros (1 denar=61 euros)

in general, students are not interested for politics (at the question: *Are you interested in politics*, 79% of examined students answered negatively). Referring to this question, we also noted that an interest in politics during the leisure time is related with the material conditions in the family. Namely, families with monthly payments lower than 160 euro show greater interest for politics, compared with students whose families have higher monthly payments (above 640 euro). This is partially expected considering the current social situation where enrolment in politics for most of the students from this category (low monthly payments) means a way out from bad material condition.

Table 2. Differences in respondents answers related to the variable socio – economic status (F – test)

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Education of father	Between Groups	9,025	5	1,805	3,844	,003**
	Within Groups	68,554	146	,470		
	Total	77,579	151			
What is your main occupation during the studies?	Between Groups	6,080	5	1,216	2,532	,031**
	Within Groups	70,124	146	,480		
	Total	76,204	151			
Which activities you mostly prefer during the leisure time out of home?	Between Groups	30,241	5	6,048	2,310	,047**
	Within Groups	377,093	144	2,619		
	Total	407,333	149			
How often do you attend cinema?	Between Groups	49,556	5	9,911	3,368	,007**
	Within Groups	423,704	144	2,942		
	Total	473,260	149			
How often do you attend theater?	Between Groups	49,088	5	9,818	3,905	,002**
	Within Groups	362,006	144	2,514		
	Total	411,093	149			
How often do you attend discotheque?	Between Groups	34,343	5	6,869	3,751	,003**
	Within Groups	263,717	144	1,831		
	Total	298,060	149			
How often do you attend art shows?	Between Groups	61,093	5	12,219	4,386	,001**
	Within Groups	401,147	144	2,786		
	Total	462,240	149			

How often do you attend museums and galleries?	Between Groups	60,927	5	12,185	3,927	,002**
	Within Groups	446,867	144	3,103		
	Total	507,793	149			
How often do you attend sports contents?	Between Groups	34,247	5	6,849	3,059	,012**
	Within Groups	322,447	144	2,239		
	Total	356,693	149			
Are you interested in politics?	Between Groups	3,408	5	,682	3,178	,009**
	Within Groups	30,886	144	,214		
	Total	34,293	149			

*p < 0.05 **p < 0.01

Conclusion

Leisure time becomes necessary of man and therefore of particular importance is how it will be used. The positive use of leisure time offers opportunities for „completing personality, positively affects on health, physical and mental development, it sustain negative and affirms positive behavior, enriches emotional life, improves creativity and creates richer content of life. Leisure time that is spent on socially acceptable manner despite the impact that it has on the development of complete, comprehensive and full of personality person, present and a means of combating various negative social phenomena such as behavioral disorders, substances abuse, delinquent behavior.

Leisure time has an important role in creation of the personality of youth people. Nowadays, youths are socialized using leisure time activities. Knowing the roll of leisure time in creation of youths` personality, we realized a survey with aim to determine the differences in the use of student`s leisure time according from student`s socio-economic status and characteristics of their living place. Students from Faculty of Educational Sciences in Stip and Strumica and their views for their leisure time, as well as its contents and activities are defined as a subject of this research.

The research was conducted on a sample of 152 respondents, full time students from first to fourth year in the Faculty of Educational Sciences in Stip and Strumica. The research was realized using questionnaire. Obtained results are analyzed in two parts: the place of residence and socio – economic status which are two separate factors that determine assume that leisure time of youth and are presented using frequencies (f), percentage (%), t-test and F-test. The data obtained in the survey were processed using the statistical package SPSS 19.

Differences in students answers referred to the living place of students

were analyzed using t – test. Obtained results point out that there isn't significant differences in analyzed results, that leads to conclusion that the place where the faculty is located is not important factor in organization of student's leisure time, maybe because the fact that the comparison was made between two city environments – Stip and Strumica. Statistically, significant differences at the level 0.01 are noted only at the answers of following variables: education of the mother, living place (village, town), attendance of cinema and theatre.

Organization of leisure time, as well as activities and contents used in students' leisure time are highly related from the socio – economic status of student's family. This is confirmed in the survey that we realized. The F – test results, for every separate question from the questionnaire, revealed that for the most of analyzed questions there is a significant difference between socio – economic status and student's answers. Results are obtained at the level 0.01.

In general, the larger differences are noted between students which family have payments from 160-320 euro and students with monthly payment from and 480-640 euro or above 640 euro once a month.

Differences are noted to monthly payment and variables: selection of activities in leisure time, education of the parents, particularly education of the father; students' selections of the activities used to fulfill the leisure time out of home; frequency of attendance of offered activities in leisure time (cinema, theatre, discotheque, shows, museums, galleries and sports events), as well as students interests in politics during their leisure time.

Obtained results, considering previous variables are expected and point out that there are significant differences in student's selection of contents and activities depending from the monthly payment of student's families. Therefore, there is a need from University to propose different contents (cultural, sports, theatre, art activities etc) that will be available for all students independently from financial payments. According our opinion, this will have a positive influence of variety and quality use of student's leisure time and complete development of youth's personality.

References:

1. Будимир-Нинковић, Г. (2008). *Педагогија слободног времена- хрестоматија*, Јагодина: Педагошки факултет.
2. Badrić M., Prskalo, I. Šilić, N., (2011). Razlike u strukturi slobodnog vremena između učenika urbanih I ruralnih područja, *Physical education / Tjelesna i zdravstvena kultura, 6Th FIEP European Congress / 6. FIEP europski kongres, Poreč, Croatia.*
3. Berc, G. i Buljevac, M. (2007) Slobodno vrijeme i mladi – preventivni aspekti. *Dijete i društvo – časopis za promociju prava djeteta*, 9 (1), 25-46.

4. Dječja prava i slobodno vrijeme, *Zbornik priopćenja s tribina pravobraniteljice za djecu*, Zagreb, 2010.
5. Mlinarević, V., Miliša, Z., Proroković, A. (2007). Slobodno vrijeme mladih u procesima modernizacije – usporedba slavonskih gradova i Zadra, *Pedagoška istraživanja* (1334-7888) 4 (2007), 1; 81–99.
6. Pejić Papak, P., Vidulin-Orbanić, S., Rončević A. (2012) Uloga organiziranih aktivnosti u kulturnom životu učenika, *Život i škola*, br. 28, god. 58., str. 188. – 203.
7. Popadić, R. *Slobodno vrijeme mladih kao pedagoški problem*, Retrieved from: <http://www.filozof.org/pdf%20format/zbornik2/Rade%20Popadic.pdf>
8. Tomić, R., Hasanović, I., (2007). *Mladi i slobodno vrijeme*, OFF SET:Tuzla.

Резюме на български език

С цел да се определи влиянието на мястото на живеене и социално-икономическия статус, като едни от ключовите фактори в организацията на свободното време на студентите, ние осъществихме това проучване въз основа на извадка от 152 анкетиранни, редовни студенти във Факултета по образователни науки в Щип, Република Македония. Въпросникът за изследването е реализиран чрез използването и анализирането на резултатите, които са представени посредством честоти (e), проценти (%), Т-тест и F-тест. Получените резултати в тази анкета сочат, че мястото, където се намира факултетът не играе съществена роля в организацията на свободното време на учащите, макар да се получават разлики в отношенията между социално-икономическия статус на студентите, особено в размера на месечните плащания и организацията на студентите през свободното време.

Ключови думи: свободно време, студенти, местоживеене, социално-икономически статус, различия

IMPACT OF LEGS X DEFORMATION IN MORPHOLOGICAL DEVELOPMENT WITH WOMEN

MUSA SELIMI, ABDULLA ELEZI, NAZIM MYRTAJ

University of Prishtina, Kosovo

МУСА СЕЛИМИ, АБДУЛА ЕЛЕЗИ, НАЗИМ МИРТАЈ. ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА X ДЕФОРМАЦИИТЕ НА КРАКАТА ВЪРХУ МОРФОФУНКЦИОНАЛНОТО РАЗВИТИЕ НА ЖЕНИТЕ

The purpose of this research was to ascertain the impact of the deformities of legs X of morphological development with women. For this purpose, thirty five students with X leg deformation and thirty five students without the deformation (Seventy altogether) aged 18 and 19 have been included.

There have been 15 anthropometric variables applied, three longitudinal dimensions variables, four variables from bodily volume dimensions, three variables from transversal dimension and five variables of under-skin fold dimensions. Anthropometric measurements were performed according the International Biological Program (IBP).

Results show that the deformations of the leg X with women have significant impact on morphological development. This effect is manifested as a result of reduction of the leg muscle endurance as the main factor to perform physical activities, then getting as many calories as possible and their insufficient consume as a result of insufficient movement.

Keywords: anthropometric variables, X leg, students, International Biological Program (IBP).

INTRODUCTION

Health and physical development of young people is one of the main tasks of a modern society, because it represents the essence of biological, social and cultural progress. Physical development can be understood as morphological and physiological complex and its mutual connection with the biotic environmental human and social factors [1]. All the processes that define the physical development are correlatively dependent with different actions of various endogenous and exogenous factors.

In order to understand the principle of physical development in terms of the mutual action of external and internal environment factors and study its dynamics means to be able to concurrently intervene in terms and create the conditions for a natural development as good as possible for each individual.

Considering the morphological characteristics, the strength of the leg muscle plays a big role. Knee deformities affect the functional state of the locomotors apparatus, in fact reduction of the lower limb muscle strength. The roles of the legs are to performing different movements, so that their muscle weakness has a direct impact on physical activity and reduction in lifestyle. This way of life is characterized by a decrease of the ability to move and taking to many calories

that can be a source of many diseases. Because of the increased number of sick people from various diseases due to inactivity, overweight for all ages is bad [14]. This is, preliminary caused by taking calories as fat and carbohydrates and their insufficient consume due to the reduction of body movement. It is known that human morphological space has many dimensions and there were many attempts to study this [2][3].

Aim of research

Purpose of this research is to ascertain impact of legs deformities, in fact deformities of the legs X in morphological development with women.

Hypothesis of the research

Morphological development depends not only on external and internal biotic and social factors but also on deformities of X leg that indirectly has an impact on reducing of leg muscle stability as the main factor for the performance of physical activities.

METHODS OF WORK

Samples of students

To select a sample of 35 tested candidates with X legs deformities 2106 female students have been included in the research of five middle schools in Gjilan, such as; „Asllan Elezi“, „Mehmet Isai“, „Arbëria“, „Marin Barleti“ and Gymnasium „Zenel Hajdini.“ In this research, 35 female students aged 18 to 19 with X feet deformities and 35 without deformities have been included so far.

The sample of variables

In the research, 15 anthropometric variables have been applied according to the International Biological Program (IBP): Body height (ABH), length of the plantar (ALP), length of the leg (ALL), body weight (ABW), chest circumference (ACCH), arms circumference (ACA), lower leg circumference (ACLL), bicrystal span (ABS), diameter of the elbow (ADE), diameter of the knee (ADK), back skin fold (ASB), arm skin fold (ASA), abdomen skin fold (ASAB), thigh skin fold (ASTH) and shank skin fold (ASSH).

Measurement leg X is done with the millimetric ruler and the width between the feet joints, namely bimaleolar width 5 cm (width bimaleolar medial 5cm) standing position, has been measured. For each anthropometric variable the following values have been calculated: 1 Central core parameters and distribution, 2. Distribution curve has been tested through asymmetry coefficient (“skewness”), and height of distribution through extension coefficient (“kurtosis”). 3. To determine whether there were differences in arithmetic

averages between two the groups of children with and without deformities of legs in anthropometric parameters T-test (paired sample T-test) has been applied. Analyses were conducted by SPSS 8.0 program

RESULTS AND DISCUSSION

Sample group with deformities of legs X consists of 35 women aged 18 and 19 years old. The results of the basic central, statistical and dispersive parameters are presented in table 1. Coverage of basic descriptive statistical parameters in women with leg X deformities shows that anthropometric variables applied in this paper, just the under-knee perimeter has a deviation from normal distribution. Asymmetry of this variable is negative, indicating that the results lean towards lower values directions. The smallest number of anthropometric variables leans towards the higher values, which show their epicurtic asymmetries. Researches of the degree of bending of the tip of the curve, represents the graph of frequency distribution functions, which means extension analysis or flattening (kurtosis – Kurt). It is obvious that most of the variables have distributions results close to the normal, mesokurtik distribution.

Table 1. Central parameters and anthropometric variables distribution in women with deformities of legs X.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
ABH	35	153.10	175.30	164.6686	5.7998	-.154	-.974
ALP	35	22.50	25.40	23.9886	.7231	-.315	-.252
ALL	35	80.40	105.20	93.7143	5.4905	.283	.236
ABW	35	54.10	70.50	65.4543	4.4317	-.682	.274
ACCH	35	79.10	98.30	89.5000	3.4038	.100	2.944
ACA	35	20.20	29.70	25.4800	2.0709	-.227	-.127
ACLL	35	31.20	37.80	36.1486	1.9161	-1.200	.480
ABS	35	23.50	30.20	27.7229	1.4512	-.638	.800
ADE	35	5.20	7.20	6.2943	.5104	.146	-.430
ADK	35	8.10	11.10	9.4800	.7029	.191	.024
ASB	35	10.20	27.90	20.2857	5.3615	-.033	-1.066
ASA	35	11.70	23.70	16.8771	2.8353	.167	-.156
ASAB	35	14.10	34.20	27.1829	7.0257	-.369	-1.387
ASTH	35	20.20	35.10	29.5514	3.9370	-.408	-.061
ASSH	35	11.80	30.10	24.1000	5.5159	-.752	-.450

Table 2. Central and distribution parameters of anthropometric variables with women with and without legs X deformities.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness	Kurtosis
ABH	35	152.20	181.20	165.5400	6.8419	.119	-.350
ALP	35	21.90	25.30	23.3400	.9375	.674	-.530
ALL	35	82.10	101.10	92.3343	5.2775	-.232	-.790
ABW	35	51.10	75.60	61.1743	6.0906	.499	-.431
ACCH	35	79.20	97.40	87.5000	3.8038	.587	.734
ACA	35	21.60	29.20	25.2829	1.9628	.202	-.620
ACLL	35	31.50	39.40	35.2143	1.8318	.263	-.327
ABS	35	22.80	30.50	26.9943	1.8854	-.473	-.133
ADE	35	5.10	7.10	5.9257	.4901	.242	.103
ADK	35	6.90	10.20	8.7886	.7194	-.044	.056
ASB	35	8.60	23.40	12.7314	3.6335	1.412	1.748
ASA	35	6.50	26.40	13.5657	5.1007	.437	-.464
ASAB	35	7.60	27.20	16.1429	4.5987	.654	-.244
ASTH	35	13.20	29.40	22.5171	3.9939	-.155	.159
ASSH	35	10.30	26.20	17.8371	3.7377	.092	-.406

Unlike table 1, where the asymmetries of the majority of these variables are negative, it indicates that the results become lower, but in table 2 is the opposite. Asymmetries of the majority of these variables are positive, which means that the results are higher. Unlike table 1, where the asymmetries of the majority of these variables are negative, it means that the results go down, but in table 2 is the opposite. Asymmetries of the majority of these variables are positive, indicating that the results are higher. Out of morphological variables applied in this paper, only one is deviation from the normal distribution, which is the back skin fold. Based on previous research in the field of skin fold with non-homogeneous groups similar results have been obtained. Almost all variables that are used to determine the level of morphological development, it is seen a kind of platycurtic view of flattening – the top of the curve results.

To determine whether there is a statistically significant difference between the arithmetic average morphological parameters between women without and with deformities of legs X, the T-test for two independent groups have been applied. The following results show that the difference between the two groups of women without and with deformities of legs X it exists in the most of morphological variables (ALP). (Mean-64; t-3.33; df-34; sig-.002), ABW (Mean 4.28; t 3.56; df 34; sig-.001), ACCH (Mean 2.00; t 2.62; df 34; sig-.010), ACLL (Mean .93; t-2.20 ; df 34; sig-.035), ADE (Mean-.36; t 3.20; df 34; sig-.003), ADK (Mean-69; t 4.20; df 34; sig. 00), ASB (Mean-7.55; t 6.70; df 34; sig-.00), ASA (Mean 3.31; t 3.13; df 34; sig-.004), ASAB (Mean-11.04; t

-7.14; df 34; sig-.00), ASTH (Mean-7.03; t 6.74; df 34; sig-.00), ASTH (Mean-6.26; t 4.91; df 34; sig. 00).

Table 3. Differences in arithmetic average with anthropometric variables among women with and without legs X deformities.

Variables	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean	Std. Error	Lower	Upper
ABHX-N	.900	.346	-.575	68	.567	-.87143	1.51610	-3.89677	2.15391
ALPX-N	2.588	.112	3.241	68	.002	.64857	.20012	.24923	1.04791
ALLX- N	.026	.873	1.072	68	.287	1.38000	1.28728	-1.18872	3.94872
ABWX-N	5.329	.024	3.362	68	.001	4.28000	1.27319	1.73940	6.82060
ACCHX-N	2.006	.161	2.318	68	.023	2.00000	.86280	.27831	3.72169
ACAX-N	.505	.480	.409	68	.684	.19714	.48230	-.76526	1.15955
ACLLX-N	.130	.720	2.085	68	.041	.93429	.44807	.04018	1.82839
ABSX-N	2.115	.150	1.812	68	.074	.72857	.40216	-.07392	1.53107
ADEX-N	.150	.700	3.081	68	.003	.36857	.11961	.12989	.60726
ADKX -N	.145	.704	4.067	68	.000	.69143	.17000	.35220	1.03066
ASBX- N	7.719	.007	6.900	68	.000	7.55429	1.09476	5.36972	9.73885
ASAX-N	12.811	.001	3.357	68	.001	3.31143	.98642	1.34306	5.27980
ASABX-N	15.560	.000	7.778	68	.000		1.41935	8.20773	13.87227
ASTHX-N	.001	.969	7.421	68	.000	7.03429	.94795	5.14269	8.92588
ASSHX-N	7.581	.008	5.561	68	.000	6.26286	1.12625	4.01546	8.51025

X = with deformities

N = without deformity

Since the difference in arithmetic average were in favor of women with deformities of legs X, the T-test results are shown on table 3, which in degrees of freedom (df) from 34 were important in level $p < 01$ (Sig. (2-tailed), despite one that has been in level $p < 05$.

Variable, with no important statistical difference mostly belong to the longitudinal dimensions, despite the arm performance (ACA) and bicrystal span (ABS).

The obtained results show that based on morphological dimension, mostly the body volume dimension and the under skin-fold match the different factors which are important for the maintenance and body stability. All processes that define the physical development are conditioned with mutual action of different endogenous and exogenous factors.

Since deformation of legs X, medial epicondils of tibia and femur are voluminous and push the spinal inside and compensatory removal of legs, they enable normal movement and cause knee and muscle pain during long period standing on feet. This obliges an individual to be adopted on these conditions, which are as a result of this deformity followed with decrease of activity, taking of many calories and insufficient consuming of them due to the lack of movements.

Physical activities, with dominated aerobic activity, keep their energetic balance in their body and herewith they prevent overweight [12]. However, life like that shows changes in the individual morphological characteristics. Researches certify the presented hypothesis where it is said that morphological development depends not only on internal and external biotic and social factors but also on legs deformation X, which indirectly have an impact on legs muscle stability decrease which play the key role in body activities.

CONCLUSION

In this distinctive transversal research, differences between the two groups within the variable area have been analyzed in order to assess the morphological features with women with and without legs X deformities aged 18 and 19. Results show that deformations of legs X has a significant impact with women on their morphological development. This effect is manifested as a result of the reduction of leg muscle stability, which plays the main role in physical activities.

Results of the research show that there have been changes in the structure of morphological characteristics among women in terms of under-skin fold and body volume increase and that there were no changes in body height. Women with legs X deformities should increase their kinesiology activities, along with specific exercises to increase their leg muscle strengthening. Despite this, overdose food calories should be taken into consideration.

References

1. Radojevic, Dj. (1972) *Fizicki razvitak, motorne i funkcionalne sposobnosti skolske omladine SR B I H*. Zavod za fizicku kulturu, Sarajevo, 1972, 1–6.
2. Momirović, K., Medved, R., Horvat, V., Pavišić-Medved, V., (1969). *Normativi kompleta antropometrijskih varijabli školske omladine oba spola u dobi od 12-18 godina*. Zagreb: Fizička kultura.
3. Hošek, A. & Jeričević, B. (1982). *Latent Structure of the Morphological Status of the Faculty for Physical Education*. *Kineziologija*, 14 (5), 9-20.
4. Atamturk, D. (2009) *Relationship of flatfoot and high arch with main anthropometric variables*. *Acta orthopaedica et traumatologica turcica*, 43(3): 254-9
6. Bogdanović, Z., Milenković, S. (2008) *Morfološki prostor i posturalni poremećaji kod mlađeg školskog uzrasta*. *Glasnik Antropološkog društva Srbije*, br. 43, str. 371–378.

7. Đug M., (2008). *Nivoi transformacionih procesa antropoloških dimenzija studentkinja pod uticajem različitih fitness programa*. Doktorska disertacija. Tuzla: Fakultet tjelesnog odgoja i sporta.
9. Milanović, D., (1997). *Osnove teorije treninga*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
10. Morrison, S.C., Durward, B., Watt, G., Donaldson, M. (2007) *Anthropometric foot structure of peripubescent children with excessive versus normal body mass*. *Journal of the American Pediatric Medical Association.*, 97(5): 366-70.
11. Heimer, S., Mišigoj-Duraković, M. (1999). *Fitness i zdravlje U: Mišigoj-Duraković, M. i suradnici. Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
12. Hill, O. and Wyatt, R. (2005). *Role of physical activity in preventing and treating obesity applied Physiology* 99, 765-770.
13. Perizkova J. (1996.): *Nutrition, Physical Activity, and Health in Early Life*. Boca Ration, CRC Press
14. Vieno A., M. Santinello, MC. Martini, (2005.): *Epidemiology of overweight and obesity among Italian early adolescents: relation with physical activity and sedentary behaviour*. *Epidemiologia e psichiatria sociale* 14(2): 100-107.

Резюме на български език

Целта на това проучване е да се установи влиянието на Х деформациите на крака върху морфологичното развитие на жените. За тази цел са изследвани тридесет и пет студенти с Х деформации и тридесет и пет студенти без (общо седемдесет) на възраст между 18 и 19 г.

Прилагат се 15 антропометрични променливи, три надлъжни променливи размери, четири променливи от обема за телесни размери, три променливи от пресечна точка и пет променливи характеристики по кожна гънка размери. Антропометричните измервания бяха проведени съгласно Международната биологична програма (IBP).

Резултатите показват, че Х деформациите на краката при жените имат значително влияние върху морфологичното развитие. Този ефект се проявява в резултат на намаляване на мускулната издръжливост на краката като основен фактор за извършване на физическа активност.

Ключови думи: антропометрични променливи, Х деформация на краката, студенти, международна биологична програма (IBP).

УЧАСТИЕ И РОЛЯ НА АКУШЕРКАТА ПРИ ИЗГРАЖДАНЕ НА ФИЗИЧЕСКИ НАВИЦИ У РОДИЛКАТА ПРЕЗ ПЕРИОДА НА ПУЕРПЕРИУМА ЧРЕЗ ГИМНАСТИКА

ИВАНИЧКА СЕРБЕЗОВА

РУ „Ангел Кънчев“

IVANICHKA SERBEZOVA. PARTICIPATION AND ROLE OF MIDWIVES IN DEVELOPING PHYSICAL HABITS WITH WOMEN IN CHILDBIRTH DURING PUERPERIUM BU GYMNASTICS

The article discusses the problems of rehabilitation of mothers in the puerperium and the role of midwives and physiotherapists in identifying appropriate sets of physical exercises and sports activities aimed at prevention of complications and facilitation of healing processes in the first days after delivery and later.

Keywords: puerperium, gymnastics, recovery, muscle tone, a woman in labor, midwife, physiotherapist, indications, contraindications

Въведение

Тялото на жената във фертилна възраст, по време и след раждане е в процес на голяма промяна, след която се изисква пълно възстановяване. Периодът след раждане в първите четири до шест седмици е известен като пуерперален период. Това е време, през което организъмът на родилката връща основните си функции и органи до състоянието, в което те са били преди забременяването. Всъщност пълният период на възстановяване трае повече – в продължение на шест месеца. В какви темпове протича това възстановяване и възможно ли е то да бъде ускорено чрез физкултурни занимания?

Използвани методи: проучване на литературни източници, наблюдение.

Цел: Да се проучат използването и възможностите на гимнастически упражнения за ускоряване и повишаване качеството на възстановителните процеси в периода след раждане при жените =

Изложение:

При бременните жени са известни промени, свързани с мускулатурата – разтягат се правите коремни мускули, позицията на диафрагмата е променена, мускулите на тазовото дъно са отпуснати. Увеличаването теглото на плода води до релаксация на мускулите на гърба и промяна на нормалната поза. Увеличеното телесно тегло на бременната и тежестта в областта на таза понякога причиняват разширени вени [2].

Въпреки компенсаторните възможности на организма след раждането, самостоятелното възстановяване на засегнатите мускули и части на тялото са често недостатъчни. Ефективното възстановяване на тялото на жената през пуерпериума се подпомага от консултации на специалисти, занимаващи се с възстановителна гимнастика.

Безспорен е фактът, че физическите упражнения водят до укрепване на организма и усилват неговите съпротивителни сили срещу заболявания. Това обстоятелство е много важно за родилките – колкото по-добро е общото състояние на жената, толкова по-бързо ще протече послеродовият период, толкова по-успешно ще протича кърменето на детето. Усложненията в пуерпериум при жени, занимаващи се с физически упражнения са по-малко от усложненията при неспортуващи жени.

По време на бременност и раждане най-съществени изменения претърпяват половите органи и на първо място – матката. Поради това в послеродовия период особено значение има обратното развитие на тези изменения. На значително разтягане по време на бременността е подложена коремната стена, а по време на раждане – тазовото дъно. Техният тонус постепенно се възстановява в течение на послеродовия период. Ако поради силното разтягане или поради други причини не се възстанови тонусът на коремната стена и тазовото дъно в достатъчна степен, то при жените може да се развие в последствие спадане на вътрешните органи, неправилно положение и свличане на матката. Доказано е, че физическите упражнения в послеродовия период способстват много по-бързото обратно развитие на половите органи и възстановяване на тонуса на коремната стена и тазовото дъно. Не на последно място след раждането особено в първите дни се създават условия, които водят до застой на венозната кръв в корема и таза, а също така намалява дейността на пикочния мехур и дебелото черво. Всички тези явления са във връзка с това, че след раждане се снижава вътре коремното налягане, коремната стена се оказва разхлабена и разтегната. Коремната преса не действа пълноценно. Освен това матката, въпреки че намалява обема си, не се е свила до нормата и затруднява венозното кръвообращение в таза и в известна степен пречи на ефективната дейност на дебелото черво [4].

След раждането в първия ден родилката е изморена и се нуждае от максимална почивка. Трябва да запази спокойно положение в леглото, но това има и своята отрицателна страна – лежането в леглото, особено продължителното, понижава действията на органите и мускулите. Във връзка с това, че при покой намалява мускулната работа, венозният застой у родилките се увеличава (Известно е, че мускулната работа усилва венозното кръвообращение). Лечебната гимнастика отстранява тези явления. Ето защо, в послеродовия период физическите упражнения са извънредно необходими [3].

Те имат за цел:

- Да подобрят функцията на сърдечно-съдовата и дихателната системи.
- Да повишат окислително-редукционните процеси в тъканите и да усилят обмена на вещества в организма.
- Да нормализират действието на пикочния мехур и дебелото черво.
- Да укрепят мускулите на коремната преса и тазовото дъно.
- Да активизират дейността на централната нервна система, способвайки за подобряване на съня и апетита.
- Да не допуснат възникване на послеродови усложнения (тромбофлебит, възпаление).
- Да подобрят психоемоционалното състояние на родилката и да я предпазят от следродилни депресии.

При нормално протичащ родов и ранен следродов период, гимнастиката започва на второто денонощие след раждането. Противопоказания могат да бъдат: прееклампсии и еклампсии, обилна кръвозагуба, тежки родови травми, коагулопатии, руптура на перинеума трета степен [1].

Хирургичните шевове като епизиотомия и перинеотомия не са противопоказания за провеждане на гимнастика. В тези случаи в течение на седем дни се изключват упражнения с раздалечаване на краката.

При родилки с ендометрит след сваляне на температурата до нормална и при отсъствие на болки може да бъде назначена гимнастика.

Гимнастиката в послеродовия период трябва да се провежда ежедневно в сутрешните часове, но не по-рано от 1–1,5 часа след хранене. През това време родилката почива след кърменето и е прегледана предварително от лекар или акушерка.

Кинезитерапевт изготвя комплекс упражнения за различните периоди на послеродовия период.

Първият комплекс (за втори-трети ден след раждането) е по-лек. Изходното положение обикновено е от лежане на гръб или корем. Всяко упражнение се повтаря от три до шест пъти в бавен темп. Дишането е свободно. Движенията на крайниците са в по-ограничен обем. Упражненията са не повече от седем-осем.

Втори комплекс (за четвърти-пети ден от раждането) Освен вече описаните упражнения се добавят и други, по-сложни. Повтарят се четири до шест пъти. Темпът е среден. Броят на видовете упражнения е 11–12. Обемът на движенията е увеличен.

Трети комплекс (за шести до тринадесети ден от раждането) Този комплекс се изпълнява в домашни условия от родилки, чието раждане и послеродов период протича без усложнения. Включват се допълнително по-сложни упражнения, упражнения със стол. Заниманията продължават

от 30 до 45 минути. Всяко упражнение се повтаря пет-шест пъти в свободен темп и свободно дишане.

Четвърти комплекс (трета до пета седмица след раждането) Включва се ходене с високо вдигнати колене в среден темп в течение на 3-4 минути. Упражненията от всички комплекси се изпълняват всяко по 20-30 пъти в среден темп. Гимнастиката продължава един час. Движенията са в по-голям обем, темпът е по-забързан.

Възниква логично въпросът удачна ли е лечебната гимнастика при цезарово сечение? Цезаровото сечение – това е родоразрешаваща хирургическа операция, в хода на която се разрязва предната коремна стена на раждащата. След това стената на матката и плодът се извлича през тези разрези. Думата „цезар“ има гръцки произход и означава монарх, властелин. Предполага се, че названието на тази операция има пряко отношение към самия Гай Юлий Цезар. Според легендата майката на бъдещия римски император е починала по време на родовия акт. На изплашените акушери не оставало нищо друго, освен с остър нож да прережат бременната, надявайки се да спасят поне детето. За щастие операцията протекла успешно и на света се появил велик монарх. След това такива операции нарекли „цезарово сечение“ [3].

Друга версия за названието на операцията се свързва с това, че в годините на управления на Цезар за пръв път бил приет закон, който в задължителен ред предписвал в случай на смърт на родилката да се спаси детето: да се пререже коремната стена и матката и да се извади плодът.

Първото цезарово сечение с благоприятен изход, при който е запазен животът на жената, се е превело в 1500 г. от швейцареца Якоб Нюфер. Когато на неговата бременна жена не могли да помогнат тринадесет опитни баби, той помолил градския съвет за разрешение на операция и собственооръчно направил на съпругата си цезарово сечение. Всичко протекло успешно – жената и детето били спасени.

В съвременното акушерство цезаровото сечение е най-провежданата операция. Честотата ѝ в последните години достига и в нашата страна. Голям е процентът от общото число на ражданията (между 20-30 %).

Протичането на послеродовия период у жени, прекарвали оперативно родоразрешение, има някои особености в сравнение с жените, родили чрез естествените родови пътища.

По време на излизането от упойка са възможни неприятни усещания като тежест, световъртеж, главоболие. Освен това, операционната рана на първо време също може да бъде източник на болкови усещания. Към неприятностите може да причислим постелния режим в първите 1–2 денонощия. Въпреки че в съвременното акушерство ставането от леглото се осъществява от 12-я до 24-я час след раждането, то е само

за няколко минути. Едва на третия ден родилката може да се разхожда. Необходимостта да се уринира през катетър, въведен в пикочния мехур, количеството назначени лекарства и изследвания, наличните хигиенни ограничения (влажен тоалет, вместо пълноценен душ) са фактори, които допълнително обременяват родилката.

Целта на лечебната гимнастика при жени след цезарово сечение се състои в:

- Профилактика на възможните усложнения – тромбози, хипостатична пневмония, атония на дебелото черво;
- Подобряване на общото и локалното кръво- и лимфообръщение;
- Възстановяване на нарушения от наркозата, механизъм на дишане;
- Повишаване на психоемоционалния тонус.

Лечебната гимнастика след цезарово сечение се назначава три до четири часа след операцията. Упражненията се изпълняват в изходно положение лежане на гръб и лежане на страна. През първото денонощие след операцията комплексът упражнения трябва да се повтаря многократно – 6 до 8 пъти.

Комплекс упражнения след цезарово сечение първо денонощие – Комплексът се изпълнява лежейки на гръб и на страна и е свързан със свиване и отпускане на ръцете, на краката, на пръстите, отвеждане на страните встрани, повдигане ръцете нагоре и смъкване обратно, отвеждане на краката встрани и след това връщане, обръщане на туловището в страни и отново връщане по гръб. Всяко упражнение се изпълнява от 2 до 4 пъти. Комплексът включва 10-12 упражнения [3].

Комплекс упражнения след цезарово сечение второ денонощие – В този период към предишния комплекс се добавят упражнения в изходно положение, седейки в леглото със спуснати крака.

Комплекс упражнения след цезарово сечение трето до четирнадесето денонощие – Упражненията са с изходно положение лежане на гръб; седящо положение със спуснати крака, включват се упражнения със стол. Увеличава се обемът на движенията, както на крайниците, така и на туловището. Среден темп, всяко упражнение се повтаря от три до осем пъти.

След шестата-осма седмица на послеродовия период на жените след цезарово сечение се препоръчва същият комплекс упражнения, който изпълняват и жените, родили по естествен път.

Упражненията се правят сутрин. След четири седмици комплексът упражнения се приближава до обичайната сутрешна гимнастика. По време на изпълнение на упражненията е необходимо да се следи самочуствието, пулса, строго придържане към дозировката на упражненията. При влошено самочуствие е необходима консултация с лекар [5].

Заклучение:

Анализът на литературните източници и собственият опит при работа с жени в послеродовия период показват, че самостоятелното възстановяване на мускулния тонус и нарушените функции на организма често се оказват недостатъчни. Съществуват гимнастически упражнения, изпълнението на които води до подобряване на физическото и функционално състояние на родилката. Необходимо е заниманията да започнат първите дни след раждането, още в болнични условия, под ръководството на кинезитерапевт и с активното съдействие на акушерката. За всеки етап от пуерпериума се подготвя комплекс от упражнения, който е индивидуално съобразен с особеностите на всяка родилка – с начина на протичане на раждането, придружаващи страдания, физически възможности, както и с всички показания и противопоказания.

Провеждането на физическите тренировки се осъществява в резултат на екипната работа на акушерка и кинезитерапевт.

Провеждането на физическите занимания, следва да продължи в домашна обстановка, а в по-късен етап на пуерпериума и във фитнес зала.

Литература:

1. Александровна, Н. Укрепление силы мышц у женщин в послеродовом периоде средствами оздоровительной физической культуры, Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, М., 2007.
2. Истатков, И. Неусложнен послеродов период. Акушерство под редакцията на Ал. Хаджиев, Ал. Яръков, Н. Василев, МИ АРСО, С.,1998, с. 209-211.
3. Котешева, И. Гимнастика для женщин, ВЛАДОС ПРЕСС, М., 2013, с.96-115.
4. <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/11417/ogl.shtml>
5. <http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p38.ph>

ПРИЛОЖЕНИЕ НА УЕЛНЕС И СПА ТЕНДЕНЦИИТЕ В РЕКРЕАЦИЯТА

СНЕЖИНА ТОМОВА, СИЛВИЯ ФИЛКОВА

Икономически университет, Медицински университет, гр. Варна

SNEZHINA TOMOVA, SILVIA FILKOVA. APPLICATION OF WELLNESS AND SPA TRENDS IN THE RECREATION

The purpose of this research is to monitor the application of Wellness and Spa trends in the recreation. Today, Wellness and Spa are a symbol of active living attitude that purpose of which is reaching a well-being a term declared by WHO as a feeling of good health and good mood.

Keywords: Recreation, Trends, Wellness and Spa, Well-being, Healthy life

I. Въведение

Рекреацията е биологичен и социален феномен, създаващ добри условия за психо-физическо развитие на човешките индивиди и поддържането на добър здравен статус. Рекреацията е необходим, непрекъснат процес, чрез който човек възстановява силите. Тя включва всички превантивни грижи за тялото и психиката за избягване на т. н. трето състояние – състоянието между здраве и болест. Рекреацията е свързана с между дисциплинарната наука рекреология обединяваща интегративната медицина (алопатна и алтернативна), валеология, приложна кинезиология, ювенология и геронтология, козметология и други науки. Свързана е с търсене на нови технологии в производството на стоки и услуги, подобряване на околната среда. Човекът е централно звено в това производство [1].

Определението на термина рекреация от специалистите от Центъра за проучване на политиката туризма в САЩ се свежда до човешка дейност, отнасяща се до персонално използване на свободното време. Времето за рекреация е времето, в което се извършва възпроизводството на жизнените сили на човека. Неговата структура се състои от :

- времето за отдих или обедна почивка в работния ден;
- времето след работния ден;
- уикенда и ваканцията;
- пенсионния период и др.

Днес, под рекреационни потребности на човека, се разбира нуждата от възстановяване и развитие на физическите и психическите сили с оглед физическото, интелектуалното и духовното му усъвършенстване. Съществува взаимовръзка между понятията Уелнес, Спа и рекреация.

В последните 20-30 години понятието Уелнес се разглежда често като синоним или аналог на съществуващия в края на 19 век термин рекреация [2].

Едни от съвременните тенденции на развитие на рекреацията са Уелнес и Спа, които изцяло се опират върху здравословния начин на живот на човека.

II. Същност на Уелнес и Спа

Уелнес (Wellness) е непреводима дума на български език и като понятие идва от well-being – благосъстояние, благополучие. Уелнес е жизнената концепция и житейската стратегия на модерния човек, в отговор на постоянно нарастващите темпове на живот и увеличаващия се стрес. Това е генералната философия как да живеем един по-добър и пълноценен живот със следните основни измерения: емоционален, духовен, интелектуален, професионален, социален, физически и Уелнес на околната среда. Всички Уелнес теории и концепции целят чрез правилното управление на ежедневието да се постигне състояние на физически и душевен баланс, взаимствайки най-доброто от световните философии (аюрведа, фънгшуй). Уелнес като цялостна философия и начин на живот на съвременния човек, се опитва да обедини най-доброто от мисловната съкровищница на човечеството. Обучението в този стил за оцеляване е процес, в хода на който ние осъзнаваме по какъв начин можем да приемаме решения, насочени към подобряване качеството на личния си живот [7].

Лечебната сила на водата е била известна още в древна Месопотамия, Вавилон и Египет. Физическото и психическото лечение чрез вода е практикувано и от древните гърци, римляни, японци, както и в целия арабски свят. От малкото белгийско градче Спа, което се води и първият курорт, предлагал лечебни процедури чрез вода; самата дума става емблематична в съвременния английски език, като място за рекреация и възстановяване. Друго обяснение за произхода на термина Спа е от класическия латински израз *Sanus Per Aquam* – здраве чрез вода, и от там е началото на модерната днес аббревиатура.

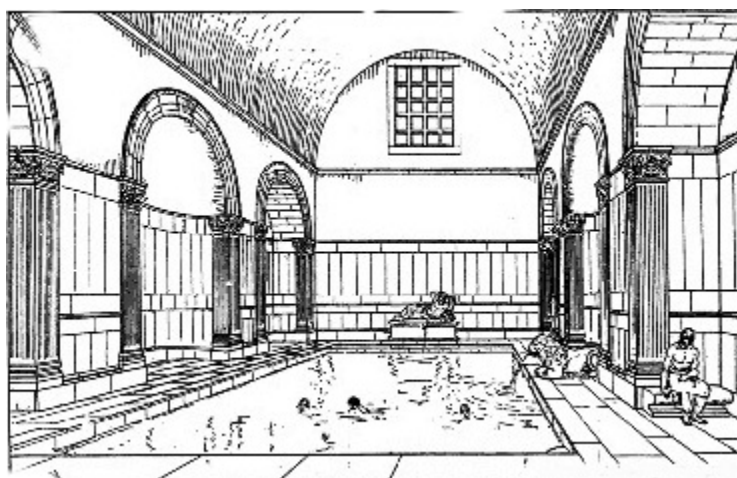
Спа е модерна и широко употребявана дума. Според международната Спа асоциация (ISPA), Спа е средство за повишаване на благосъстоянието на организма чрез многообразие от специални грижи и услуги, които съдействат за възстановяване на разума, тялото и духа [6].

По своята същност този термин се свързва основно с профилактиката и възпроизводството на физическите сили на човека, постигнати чрез активен отдих, спорт и развлечения. Целта е възпроизводство или рехабилитация на работоспособността на човека.

III. Историческо развитие на Уелнес и Спа

Създаването на антични бани (терми) към гимназиони и асклепиони (антични лечебни центрове) започва в Древна Гърция (термос – от гр. горещ).

Римският пълководец Октавиан Август – Агрипа е съзателят на първите римски терми. Едни от най-големите и прекрасни обществени бани в Древен Рим са построени през II век н. е. от император Марк Аврелий Север Антонин с прякор Каракала. В тях едновременно са могли да се къпят 1600 човека. Известни са термите на Диоклециан и на император Антонин Пий. Термите на император Антонин Пий (138-161 г.) могат да се видят и до днес в Картаген (Тунис), строежът им започва при управлението на император Адриан (117-138 г.) и завършва през властването на императора, чието име носят. По площ обхващат 36 000 кв. м. и са сред най-големите, строени в Римската империя. Термите имат много и просторни зали (калидариум, тепидариум, аподитериум – съблекалня, дестриктариум – зала за изчистване на потта, палестра, закрит басейн, фригидариум-фиг.1). Архитектурата на комплекса позволявала той да бъде посещаван от няколко хиляди души едновременно. Останките от колони, мрамор, фрагменти от скулптурни фризове и мозайки, свидетелстват за разкошния вид на термите в древността.



Фигура 1. Римски фригидариум

България има древни традиции в използването на уникалните природни ресурси за стимулиране на здравето, красотата и начина на живот. За ролята на водата и нейното рекреативно въздействие върху човека свидетелства и фактът, че първите най-древни поселения по българските земи

са възникнали край минерални извори (в Софийско, Кюстендилско, край днешните Хисар, Бургас, Сапарева баня и др.) Каптажът на минералната вода в центъра на София е на около 2 хил. години, а исторически е доказано, че траките почитат ведите, божества на реките, изворите и нимфите, изградили са множество светилища като места за религиозни обреди за здраве, съчетани с водолечение.

За Римските терми от античния Одесос (днешна Варна) е писано много и те са добре изучени и изследвани. Към края на II век процъфтяващият град е можел да си позволи огромния за времето си строеж и поддръжката на Римските терми. Посещението на термите е било част от всекидневието на римските граждани.

Концепцията Уелнес и съпровождащата я философия, опираща се изцяло върху здравословния начин на живот, с акцент върху природопознанието и фактор за намаляване разходите за здравеопазване чрез политика за профилактика, са развити от американския доктор Халберт Дюн през 1959 г. в САЩ. Той разглежда теорията за човешкото здраве, според която човекът се състои от тяло, дух и разум и е зависим от околната среда. Това състояние на лично висше доволство д-р Дюн нарича „High-Level Wellness“ и под това заглавие публикува книга през 1961 г.

Идеите на д-р Дюн се доразвиват от неговите последователи Джон Травис, Доналд Ардел, Елизабет Нилсън и др. През 90-те години на миналия век концепцията навлиза в Европа като интерпретация на девиза „Здрав дух в здраво тяло“.

IV. Технологии на приложение на Уелнес и Спа в рекреацията

Терминът рекреация се е съхранил във времето, днес има своето развитие с по-широко и комплексно съдържание и еволюира в Уелнес и Спа туризма и асортимента на индустрията на свободното време.

Налице е качествена промяна в съвременните Уелнес и Спа терминологии и релаксацията се преоткрива с възстановяване на психичните, физическите и емоционални сили на човека. Уелнес и Спа тенденциите в рекреацията са свързани с приятни емоции и преживявания, постигнати в комфортна среда. Уелнес програмите са символ на здравословен начин на живот. Сред най-разпространените формули за Уелнес са хармония и комфорт [3].

Интензивното развитие на Уелнес и Спа индустриите предизвикват необходимостта от инвестиции за реновации и изграждане на нови центрове. За да бъдат успешни се налага разработване на брандинг стратегии. Брандинг е процесът на отличаване на даден продукт или услуга, визуално и психологическо презентиране, изграждане, визия, имидж, цялостна философия на бизнеса. Мениджърите, които успеят да наложат уникалната идентичност на продуктите и услугите, които предлагат, ще

имат конкурентно предимство пред останалите и ще привличат повече клиенти: изграждане на центрове и екоселища съобразно китайското изкуство фъншуй, предлагане на ваканции за живот в хармония и връзка с околната среда, уникални продукти и вълнуващи преживявания.

При проучването на тенденциите в Уелнес и Спа менютата на комплексите: „Виктория Палас“ и Спа хотел – Слънчев бряг, Спа и Уелнес центърът „Lion’s Health and Beauty SPA“ към хотели „Хелена Ризорт“ – Слънчев бряг, Медицински център „Медика“ в курортен комплекс Албена и хотел „Райска Градина“ – Свети Влас установихме, че се развиват бързо и на световно ниво. Напрегнатото ежедневие все повече ни подтиква да се насочим към възможностите, които ни предлагат природните ресурси, за да се възстановим от стреса. Водата, билките, природните продукти и енергията стават все по-предпочитани методи за релакс и рекреация.

Съчетавайки лечебните свойства на минералната вода, благоприятен климат и приятна и уютна атмосфера, Уелнес и Спа центрoвете предлагат множество традиционни и екзотични процедури. Уелнес и Спа центрoвете притежават:

- **Зона очакване (рецепция и фитобар)**
- **Аква и термална зони** (на фиг. 2 скала на влажност и температура)
 - акватоничен басейн, джакузи или хидромасажни вани, душ Виши, приключенски душ, леден фонтан, Кнайп пътека- Foot Spa;
 - сауни – финландска, арома – билкова, руска баня, алпийска, инфрачервена;
 - парни бани – съвременна, римска, турска баня – хамам, парна пийлинг процедура, тепидариум ;
 - охлаждащи – шокoв басейн, фригидариум, шоково ведро, бъчва, душове, процедури с лед.
- **Зона за специални терапии:**
 - масажи и терапии за лице и тяло – класически и екзотични: масаж Клеопатра, Паша масаж, масаж Балинез, Тай масаж, арома масаж, масажи Елемис, Stress-a-Way – анти-стрес, Spirit Reviver – антицелулитен, Източен – балийски масаж – Ломи Ломи, Хавайски масаж – комбинират се студени и горещи камъни;
 - специализирани терапии и апликации: шоколадова терапия, таласотерапия, винотерапията, апитерапия, фанготерапия, халотерапията, наричана популярно солна терапия, обвиване с Алое Вера след слънце, Cleopatra bath – маската на Клеопатра, Stress Release – пилинг масаж и маска за хидратация, Aroma peeling and massage – ароматен пилинг и масаж Vabor;
 - рефлексотерапия – Рефлексологични басейни; Кнайп пътеки;

– бюти зона, Озонотерапия, Д'арсонвал, Вапозон, Пилинг на лице и шия, Йонофореза Ултразвук, Дермабразия, Лифтинг, Антицелулитни процедури;

– процедури за отслабване и хранителен режим – апаратни и мануални, антицелулитни терапии, програми за намаляване на теглото; модерните тенденции в науката за храненето: японската макробиотика, ултраметаболизъм, лечебното гладуване, вегетарянство, хранене с алкални храни и др.



Фигура 2. Скала за влажност и температура в помещенията в аква и термална зони

• **Зона релакс и почивка** – Тази зона в Спа центъра предлага достатъчно пространство за отдих. Приятният аромат изпълва въздуха, докато успокояващо осветление и аудио-визуални ефекти допълват цялостното релакс усещане. Човек се чувства спокоен, отпочинал и щастлив.

Според продукта и облика на концепция Международната асоциация за Спа подразделя Спа центровете по света на следните основни видове:

Круизни Спа (Cruise Line Spa), Дневни Спа (Day Spa, Спа дестинации (Destination Spa), Еко-Спа (Eco-Spa), Медицински-Спа (Medi-Spas), Курортни Спа (Resort SPA).

През последните години се наложиха нови видове Спа центрове според специфичните потребности, на потребителите:

Дневни Спа – от градски тип, Хотелски Спа – Спа в хотелски комплекси, Курортни Спа – далечни дестинации, Термални Спа – за профилактика и лечение на различни заболявания, Уелнес Спа – за здравословен начин на живот, Морски Спа – „Sea, Sun, Sand, SPA“, Фитнес Спа – Спа с акцент върху специалните грижи за фигурата, Медицински Спа – Спа, в които се прилагат алтернативни медицински техники, Дамски Спа центро-

ве, Семейни Спа центърове, Комбинирани – комбинация от два и повече вида от горните. Всеки един от тези видове Спа центрове се създава, за да отговори на специфичните нужди на своите клиенти.

V. Заключение

През последните години Уелнес и Спа индустрията навлиза в своя апогей на развитие. Този вид индустрия е не само приятно преживяване в луксозни курорти, но и мото на активно жизнено поведение, чиято цел е постигането на „well – being“ понятие, което днес СЗО обяснява вече не като състояние, обратно на болестното, а дефинира като позитивно чувство за добро здраве и добро разположение на духа. Освен това Уелнес се асоциира с хармония в семейството и социалната среда, успехи на бизнес попрището, стилния начин на живот.

Готовността на клиентите да платят висока цена за високо качество на Уелнес и Спа продукта е стимул за непрекъснат стремеж към обогатяване палитрата от услуги и въвеждане на иновации и професионализъм. Това предполага въвеждане на модерни технологии, международни стандарти, разработване на образователни програми за обучение и подготовка на необходимите човешки ресурси и привличане на квалифицирани специалисти.

Литература

1. Динев П., Сн. Томова, Спорт и рекреация, Наука и икономика, ИУ, Варна, 2006.
2. Йорданов, Й. „СПА и Уелнес туризъм“, ПАЛ, София 2009, с. 141.
3. Йорданов Й. „Здравен и Спа – медицински туризъм“, ПАЛ, София, 2009, с. 106, 109.
4. Маринов Ст., Съвременни видове туризъм. Наука и икономика, ИУ, Варна, 2011.
5. Райън Р., Джон У. Травис, Уелнес. Нова философия за хармоничен живот, Кръгзор, София, 2011.
6. Bates, M. Health Fitness Management. Human Kinetics, 2007, p. 212.
7. Mueller H., E.Kaufmann, Wellness Turisim. Journal of Marketing, number 1, 2001, s. 5-17.

МОТИВАЦИЯ ЗА ЗАНИМАНИЯ С ПЛУВАНЕ ПРИ МОМИЧЕТА НА ВЪЗРАСТ 10-12 г.

БОРЯНА ТУМАНОВА

Катедра "Индивидуални спортове и рекреация", Департамент по спорт, Софийски университет "Св. Климент Охридски"

BORYANA TUMANOVA. MOTIVATION FOR CHARACTER WITH SWIMMING IN GIRLS AGE 10 AND 12 YEARS

One of the main objectives of the course is that the student wishes to participate in the learning process. By properly targeting the natural desire and need of young people in physical activity, with the means and methods of sport swimming, improve motor skills and habits and strengthen their physical development.

Keywords: girls, swimming, motivation.

Проблемът за мотивацията е централен за учебно-спортната дейност. Според редица изследователи да се обучава, възпитава и развива личността, това означава да се изграждат у нея правилни мотиви. Нещо повече, без да се познават мотивите е невъзможно да се прогнозира поведението и да се управлява успешно. От характера и силата на мотивацията зависи в каква степен спортното обучение и възпитание са фактор за личностното израстване и развитие [1]. Според И. Пелтекова (2011) мотивацията на учениците е въпрос на лично убеждение и на подходящи условия за нейната реализация. Във времето на индустриализация ролята на двигателната активност е от основно значение за запазване и поддържане на добро психо-физическо състояние на човешкия организъм. Липсата на физическа активност и затлъстяване в ученическа възраст са предпоставки за появата на здравословни проблеми в по-късен период от живота на човека. При децата, както и при много възрастни, приетите калории са в повече в сравнение с изразходваната енергия в ежедневието им. Заседналият начин на живот има последици не само за здравословното физическо, но и за психо-социалното развитие, особено при децата. Наблюдава се спад във физическата активност, особено при 11–15-годишни деца. Това е в съответствие с увеличаване на заседналият начин на живот, свързан с все по-често използването на транспорт за кратки разстояния, развлекателни дейности, като гледане на филми, видео игри, „чат“ в Skype и Facebook, слушане на музика, говорене по телефона. Най-често споменаваните фактори като пречка за практикуване на индивидуална физическа дейност извън училище са

липса на време, на финансови възможности, лоша мотивация, ограничен достъп до адекватна материална база, недостатъчна образователна подкрепа от страна на родителите [3].

Двигателната активност се превръща в средство за борба срещу умората, стреса и агресията сред децата и младежите. А. Янева (2009) подчертава голямото значение на двигателната дейност още в предучилищния период на децата и акцентира, че чрез правилно насочване на естествения стремеж и необходимост на децата от двигателна дейност, със средствата и методите на спорта, се усъвършенстват двигателните навици и умения и се укрепва физическото им развитие. Една от основните цели на обучението е ученикът да желае да участва в учебния процес.

През периода 10-12-годишна възраст децата са силно ангажирани към физическото си развитие (кожа, коса, гърди, мускули, акне и т.н), при голям процент 30-35% се наблюдава свръхтегло [4]. Известна трудност в обучението в тази възрастова група произтича от недостатъчно критичните и сравнително повърхностни възприятия, но с нарастването на възрастта те се подобряват и придобиват все по-осъзнат волеви и целенасочен характер [6].

Според Б. Пирьова, мотивацията се определя като фактори, насочващи и определящи поведението. Биологичните нужди силно мотивират поведението. Значението на удоволствието и желанието да се практикува определен спорт се проявява в по-добри показатели за физическа дееспособност във всички възрасти.

Двигателното усъвършенстване не се противопоставя на умственото и духовното (не се включва като допълнително), а е израз на правилна политика на образователните институции за все по-голямо използване на спорта за цялостното развитие на детето във всички образователни степени на обучение [5]. Това диктува необходимостта от оптимизиране на програми за по-ранни системни занимания със спорт и целенасочена методика за подобряване на двигателната дееспособност [7].

При записване за спорт плуване при девойки, навършили 10 г. и по-големи, обикновено не се наблюдава наличие на висока мотивация. По-голямата част от тях посещават занятията не по тяхно желание, а под външен натиск (от своите родители, приятели, лекуващ лекар и др.). На тази възраст вече имат лични проблеми, които отнемат по-голямата част от вниманието им. При израстването на децата постепенно кръгът на социалнозначимите ограничения от различно естество определят основните насоки на поведението. Факторите на средата могат да бъдат рискови (стрес, тютюнопушене, консумация на алкохол, наднормено тегло) и защитни (физическа активност, здравословно хранене). Негативното влияние на стреса се дължи обикновено на стила на живот, здравословното състояние, недостига на време за спорт.

Цел и задачи

Задачата на настоящето изследване е да изясним факторите, които могат да повишат мотивацията за занимания с плуване при момичетата на тази възраст и да повлияят положително върху ефективността на обучението в този спорт.

За целта направихме анкетно проучване на 32 девойки на възраст 10-12 години, започнали занимания с плуване през учебната 2013 г.

Тъй като при изследване на около 30 респонденти не може да се очаква представителност, основната задача, която си поставихме е да се набележи тенденцията при мотивирането за начални занимания по плуване при момичета в посочената възраст. Даденото изследване се предвижда да послужи като основа за по-обстойно изучаване на този въпрос в бъдеще.

Методика

Проведохме анкета, която включваше 17 въпроса, с цел да изясним тенденциите за наличие или липса на мотивация и от какво е породена тя. Съпоставянето на резултатите се извършва, като се проследяват основните насоки при отговорите, като се интересуваме от въпросите, събрали най-много положителни или отрицателни отговори, както и от въпросите, при които са се натрупали най-много колебания.

На изследваните лица бяха зададени въпроси с възможност за отговор:

- A. Да, със сигурност
- B. Не
- C. Не мога да преценя.

Въпросите бяха следните:

1. Има ли смисъл да се спортува?
2. Запознати ли сте с ползата от заниманията по плуване?
3. Плуването ще ви помогне ли да подобрите здравословното си състояние?
4. Плуването ще ви помогне ли да станете по-красива?
5. Мислите ли, че е необходимо да имате някакви предварителни умения, за да започнете занимания по плуване?
6. Намирате ли, че ролята на преподавателя е важна за вас?
7. Ако имаште възможност, бихте ли избрали сама преподавателя си?
8. Бихте ли продължили да се занимавате с плуване, ако се наложи да се смени преподавателят ви?
9. Изпитвате ли неудобство от външния си вид, когато сте по бански костюм?
10. Отдавахте ли значение на материалната база, за да започнете обучението (температурата на водата, на въздуха, светлината, състоянието на басейна, съблекалните и др.)

11. Бихте ли продължили да се занимавате с плуване, ако се наложи увеличаване на таксата?

12. Налага ли ви се да сте по-организирана, за да успеете и с тренировките по плуване освен с всичките си други ангажименти?

13. Изпитвате ли радост от придобиването на нови умения и навици (от преодоляването на страха от водата)?

14. Придобитите умения по плуване подобриха ли вашето самочувствие?

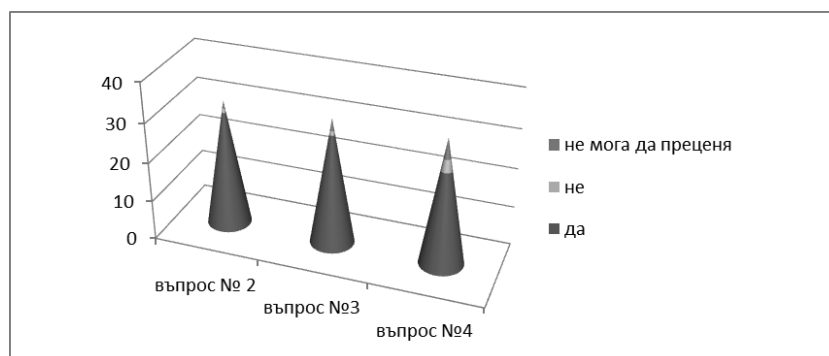
15. Бихте ли продължили да се занимавате активно с плуване и след като се научите да плувате?

16. Намерихте ли нови приятели в групата по плуване?

17. Чувствате ли се по-комфортно след урока по плуване?

Анализ на резултатите

С голяма категоричност в отговорите на изследваните девойки се открояват въпросите № 2, 3 и 4, в които се посочва положителен отговор от почти всички анкетирани (фиг. 1.). Това говори за добра осведоменост на децата в тази възраст за ползата от плуването и неговото влияние.



Фигура 1. Разпределение на отговорите на въпросите 2, 3, 4

Прави впечатление високият процент (94%) положителни отговори на въпроса „Има ли смисъл да се спортува?“ (фиг. 2).

На въпроса „Мислите ли, че е необходимо да имате някакви предварителни умения, за да започнете занимания по плуване?“ 72% отговарят с „Да“, което показва сравнително неправилната представа у анкетираните за началното обучение по плуване (фиг. 3).

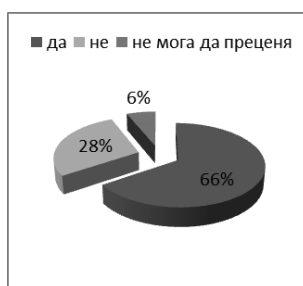


Фигура 2. Въпрос № 1



Фигура 3. Въпрос № 5

Положителен е фактът, че по-голямата част от момичетата оценяват високо ролята и уменията на спортния педагог за организацията и провеждането на обучението – 66% (фиг. 4), а 78% не биха продължили, ако се наложи да го заменят с друг (фиг. 5). По-малък е процентът (44%) на желаещите сами да изберат при кого да се обучават (фиг. 6).



Фигура 4. Въпрос № 6

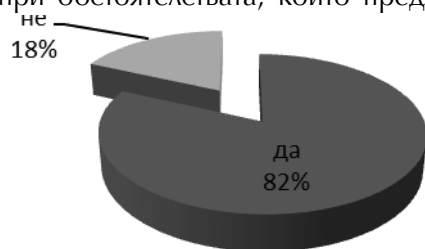


Фигура 5. Въпрос №.7

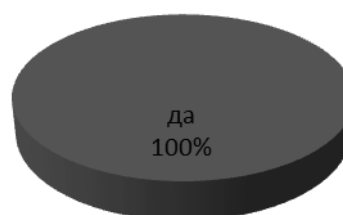


Фигура 6. Въпрос №.8

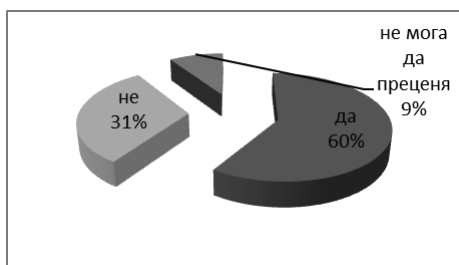
Ниска мотивация за занимания с плуване се наблюдава в отговорите на 9, 11 и 12 въпрос (фиг. 7, 8, 9, 10), където отговорите на по-голямата част от изследваните лица показват наличие на неудобство и дискомфорт при обстоятелствата, които предлага тренировката по плуване.



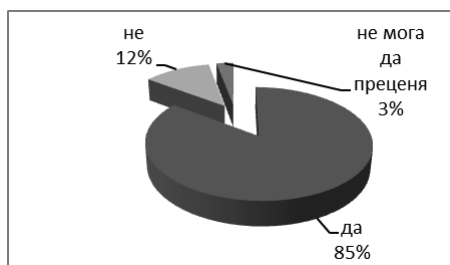
Фигура 7. Въпрос №.9



Фигура 8. Въпрос № 10

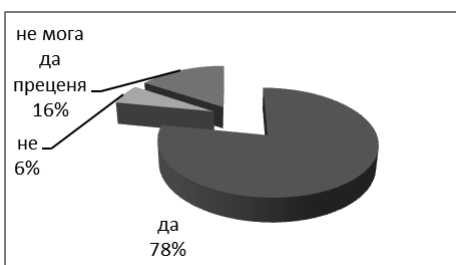


Фигура 9. Въпрос № 11

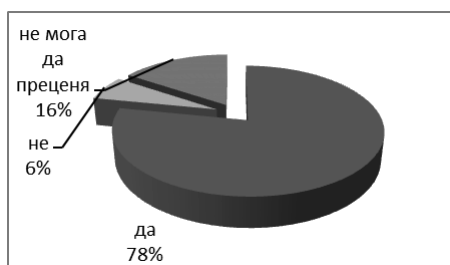


Фигура 10. Въпрос № 12

Силен фактор на въздействие оказват ролята на самочувствието и емоциите при заниманията с плуване (въпроси № 13 и 14), където отговорите положително са над 70% (фиг. 11, 12).

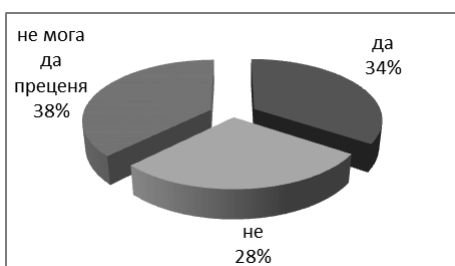


Фигура 11. Въпрос № 13

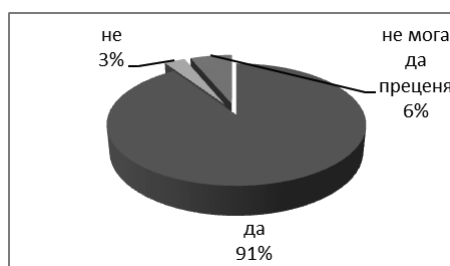


Фигура 12. Въпрос № 14

Сравнително малък процент (34%) отговарят, че биха могли да продължат и за в бъдеще заниманията си по плуване, което е в противоречие с желанието да се научат да плуват (фиг. 13). Занимания за високо спортно майсторство са обект на интерес при тази възраст момичета. Много силно е влиянието на създадените връзки и приятелство – 91%. В тази възраст се разширява кръгът от социални контакти и приятелите се установяват като една от основните социални общности и референтни групи (фиг. 14).



Фигура 13. Въпрос № 15



Фигура 14. Въпрос № 16

Прави впечатление ролята на материалната база при формирането на мотивите за занимания с плуване. Категорично всички 100% анкетирани лица считат, че това е важно условие (фиг.8).

Изводи

За да определим водещите мотиви, определящи отношението на изследваните лица към заниманията им със спорта плуване изведохме факторите, които могат да мотивират или демотивират обучаваните и пряко влияят върху ефективността на учебния процес (табл. 1.). В така представените резултати от анкетното проучване се очертават няколко тенденции, които с голяма степен на вероятност могат да бъдат свързани с мотивацията за занимания по плуване при момичета на възраст 10-12 години.

Таблица 1. Обективни и субективни фактори, които влияят върху мотивацията за занимания с плуване при 10-12-годишни момичета

Обективни фактори	Субективни фактори
Организация на учебния процес	Лична мотивация за занимания със спорт (плуване)
Материално-техническа база	Нагласата за занимания с плуване
Финансови условия (финансовите възможности на учащия)	Отношението към дадения спорт
Перспективи за развитие	Предишен опит
Преподавателя – неговите професионални умения, майсторство и отношение към учащия	Наличните умения за ефективно учене и управление на времето
Социалната среда – микроклиматът в групата	Способности на учащия – физически, психически, интелектуални

Препоръки

1. Оптимизирането на двигателния режим на хора от всички възрасти чрез практикуването на желан спорт е един от начините да се противодейства срещу голямата заболяемост и сложната екологична среда.

2. Огромна е ролята на преподавателя, който може да се окаже мотиватор или демотиватор за учащите да полагат усилия в процеса на обучение. Особено важно е умението му успешно да работи и общува с колектива. За да мотивира своите ученици, добрият преподавател е желателно да се води от следните правила:

- ✓ Да създаде спокойна атмосфера, в която учащите да бъдат стимулирани да полагат усилия.
- ✓ Да създава усещане за контрол върху това, което се случва в басейна.
- ✓ Да създаде приятелска, открита комуникация с учащите.
- ✓ Да поощрява изпълнението по всякакъв начин.

Литература

1. Игнатов, Г. Мотивационни особености за учебно-спортна дейност в занятията по футбол в Софийския Университет „Св. Кл. Охридски“, 2-ра МНК Оптимизация и иновации в учебно тренировъчния процес, 2010.
2. Пелтекова, И. Опыт студентов Софийского университета занимающихся спортом в период обучения. Материалы VI-Межд. Науч.-практ. Конф ТУЛА, ISBN 978-5-87954-644-6, Изд. ТГПУ им, Л. Н. Толстова, 2011, с. 390-393.
3. Пелтекова, И. „Мониторинг на физическата активност в ежедневието на младото поколение. Сборник с научни статии, Асоциация на професорите от славянските страни (АПСС), Международна конференция „Педагогическата среда в университета като пространство за професионално-личностно развитие на бъдещите специалисти“, ISBN 978-954-490-161-5, Изд. ЕКС-ПРЕС, Габрово, 2010, с. 555-557.
4. Пирьова, Б. Невробиологични основи на детското развитие. НБУ
5. Русинова, Е., Д. Гюров, В. Гюрова и др. Програма за възпитанието на детето. Д. Убенов, С., 1993.
6. Чернев, В. Развитие на физическата дееспособност на 8-11 годишни ученици, занимаващи се с таекуондо „Спорт и Наука, бр. 2, 2010.
7. Янева, А., Проследяване на физическото развитие на деца в предучилищна възраст в резултат на проведено обучение по джудо, VII. „Св. Кл. Охридски“, С., 2004.
8. Янева, А., Изследване на двигателната дееспособност на деца-джудисти в предучилищна възраст, VII. „Св. Кл. Охридски“, том 85, С., 2009.

ПРОМЕНИ В ДИНАМИЧНОТО РАВНОВЕСИЕ ПРИ ДЪЛГОГОДИШНО ПРАКТИКУВАЩИ ПАНЕВРИТМИЯ

ЛЮДМИЛА ЧЕРВЕНКОВА

НСА „Васил Левски“, Катедра „Кинезитерапия и рехабилитация“

LUDMILA CHERVENKOVA.

CHANGES IN THE DYNAMIC BALANCE IN PRAKITIONERS OF PANEURHYTHMY

Paneurhythmy is a system of musical physical exercises performed in the morning in the open. It is a circle form of pairs exercises integrating music and poetry, movement and thought in a harmonious unity. Paneurhythmy is executed for 70-80 min. every day in the period between March, 22nd – September, 22nd. We investigated the effects of one season (6 months) practice in Paneurhythmy on dynamic balance, evaluated with FSST (Dite & Temple, 2002) and Modified timed figure of eight walking test (Frandin et al., 1995). The experimental group contained 22 to 68-year-old people, who had practiced Paneurhythmy for at least 1 year (average 9 years) before the experiment. The controls were similar in the socio-demographic characteristics to the people in the experimental group. All the subjects included in the experimental and control groups were collected by public announcements. We found out that there were significant improvements in the dynamic balance resulting from 6-month practice of Paneurhythmy.

Keywords: dynamic balance, Paneurhythmy, outdoors group exercises

Увод

Паневритмията е уникална българска система от гимнастически музикални упражнения с философска основа, която съчетава в хармонично цяло музика, движение, мисъл и слово. Упражненията на паневритмията са в аеробен режим и представляват разнообразни циклични ритмични движения, изпълнявани плавно в бавно до умерено темпо по двойки сред природата от 22 март до 22 септември. Общо изпълнението е за около 70 минути (чисто време около 60 минути). За здрави лица в млада и средна възраст интензивността на паневритмията е ниска до средна.

Авторът на паневритмията Петър Дънов още в началото на миналия век излага теория, според която редовната двигателна активност е ключова за физическото и психичното здраве на човека.

Методология на изследването

Целта на изследването е да се установи има ли промени в нивото на тревожност и възприет стрес при дългогодишно практикуващи паневритмия в резултат на един сезон практика (6 месеца).

Проучването обхваща периода от месец март 2008 г. – септември 2011 г. включително. Изследваните лица са на възраст 22-68 г. и са разпределени в две групи:

1) Експериментална група (ЕГ) – 68 лица (средна възраст 46 г., 50 жени и 18 мъже), практикували паневритмия не по-малко от 1 година (средно 9 г.) преди изследването, което проследи период от 6 месеца (от 22 март до 22 септември). В този интервал изследваните лица са имали не по-малко от 24 пъти практика на паневритмия (средно 72 пъти). Тази група е изследвана два пъти, непосредствено преди и след експеримента.

2) Контролна група (КГ) – 42 лица (средна възраст 45 г., 35 жени и 7 мъже), сходни по социални и демографски характеристики на изследваните лица от експерименталната група (пол, възраст, образование и др.), които обаче не се занимават с паневритмия. Те са изследвани двукратно в същия интервал от време и месеци на годината, както експерименталната група.

Инструменти на изследването:

1. Тест за оценка на динамичното равновесие Four square Step test (FSST) на Dite & Temple (2002), превод по Стефанова (2007, 2012).

2. Тест за оценка на динамичното равновесие Осмица – Timed figure of eight walking test на Johansson and Jarnlo (1991), модифициран от Frandin et al (1995), превод по Червенкова (Червенкова, 2012).

Резултати

Както при първото, така и при второто изследване на експерименталната група и на контролната група разпределението на данните от тестовете за динамично равновесие е нормално (установено с теста на Колмогоров-Смирнов). Затова сме използвали параметричен метод за сравнение (t-тест за независими и за зависими извадки).

В табл. 1 са видни резултатите от теста Стъпване в четири квадрата (FSST)

Таблица 1.

Група	n	I изследване		II изследване		Прираст		t	α
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	D	d%		
Експерим. група	67	9,34	1,85	7,53	1,32	-1,81	-19,38	13,85	0,001
Контролна група	41	8,1	1,46	7,78	1,38	-0,32	-3,95	3,24	0,002
Разлика		1,24		-0,25		1,49			
t		3,65		0,95		9,1			
α		0,001		0,345		0,001			

При първото изследване с този тест между двете изследвани групи има статистически значима разлика, като контролната група има по-добър резултат. През изследвания период и експерименталната група, и

контролната група реализират статистически значими подобрения като практикуващите паневритмия имат по-голям по абсолютна стойност среден прираст. Сравнението на двете групи на второ изследване показва, че вече няма статистически значима разлика между тях, което сочи, че експерименталната група има значимо по-голямо подобрение от контролната група. Това се доказва от сравнението на прирастите им, което показва статистически достоверна разлика между тях. Всички тези резултати по теста FSST показват, че практикуването на паневритмия за 6 месеца е подобрило динамичните равновесни възможности на практикуващите.

Статистическите резултати от теста Осмица са представени в табл. 2.

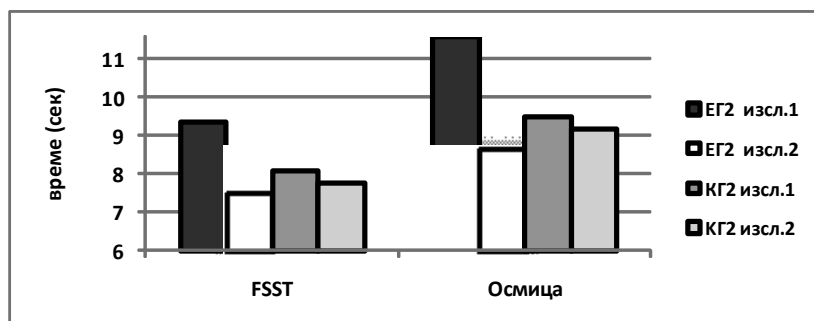
Таблица 2. Статистически резултати от сравнението по теста Осмица

Група	n	I изследване		II изследване		Прираст		t	α
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	d	d%		
Експерим. група	68	11,59	2,29	8,65	1,49	-2,94	-25,37	15,35	0,001
Контролна група	37	9,49	1,47	9,19	1,59	-0,3	3,16	2,04	0,049
Разлика		2,1		-0,54		2,64			
t		5,02		1,73		10,88			
α		0,001		0,086		0,001			

При началното измерване между двете изследвани групи има статистически значима разлика като по-добър резултат има контролната група. През изследвания период и експерименталната група, и контролната група имат статистически значими подобрения, като практикуващите паневритмия имат много по-голям по абсолютна стойност среден прираст. Сравнението на двете групи при второ изследване показва, че вече няма статистически значима разлика между тях, което показва, че едната група има много по-голямо подобрение от другата. Сравнението на прирастите на двете изследвани групи също доказва, че има достоверна разлика между прирастите им със значимо по-голямо подобрение при експерименталната група. Статистическите резултати по теста Осмица показват, че упражняването на паневритмия за един сезон подобрява динамичното равновесие на практикуващите.

Може да обобщим, че в периода на изследването (март-септември) и двете изследвани групи демонстрират подобрение на динамичното равновесие, измерено с два различни стандартизирани инструменти. Все пак статистическите резултати и от двата теста показват, че напредналите практикуващи паневритмия са подобрили значително повече от своята контролна група динамичните си равновесни възможности, благодарение

на трениращото въздействие на паневритмията за един сезон (6 месеца). Резултатите са графично представени на диаграма 1.



Диаграма 1. Средни стойности по тестовете за динамично равновесие FSST и Тест Осмица на ЕГ и КГ. По-ниският резултат е по-добър.

За да установим дали промените в тестовете за динамично равновесие са налични както при по-възрастните, така и при младите изследвани лица от експерименталната група, разделихме последните на три възрастови подгрупи през около 15 г. и сравнихме първото с второто изследване отделно за всяка подгрупа (табл. 3). Разпределението на променливите на посочените в таблица 3 тестове е нормално и при двете изследвания на тази подгрупа, затова при сравнението сме използвали t-тест за зависими извадки.

Таблица 3. Статистически резултати от сравнението на първо с второ изследване на ЕГ по възрастови подгрупи

Име на теста	Възрастови подгрупи (години)	n	I изследване		II изследване		α
			\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	
Четири квадрата	22-37	20	8,65	1,98	6,95	1,26	0,001
	38-53	25	9,18	1,8	7,53	1,21	0,001
	54-68	22	10,15	1,52	8,06	1,32	0,001
Осмица	22-37	21	10,53	1,89	7,89	1,27	0,001
	38-53	25	11,66	2,27	8,57	1,26	0,001
	54-68	22	12,51	2,34	9,45	1,57	0,001

Статистическите данни (табл. 3) сочат, че установените значими подобрения на равновесието (и по двата теста за динамично равновесие), в резултат на практикуването на паневритмия за един сезон, се наблюдават във всички основни възрастови групи, включени в изследването. Следователно

не само по-възрастните, които имат по-слаби първоначални изследвания (и съответно по-голяма възможност за подобрене), но и младите хора подобряват значимо равновесието си в резултат на заниманията си с паневритмия.

Чрез модифицирания тест на Бейк (Pols et al., 1995 по Червенкова, 2012) констатирахме изходното ниво на Физическата активност (ФА) на изследваните групи и го проследихме по време на изследването. Резултатите показват, че ЕГ и КГ нямат значими промени в нивото на общата си ФА по време на изследването.

Обсъждане

Досега няма други научни изследвания, освен настоящото, които експериментално да са установили въздействието на заниманията с паневритмия при напреднали практикуващи върху техните равновесни възможности.

Смятаме, че тренирането на динамичните и статичните равновесни способности чрез паневритмичните упражнения се постига благодарение на няколко особености на тези упражнения:

1. Всички упражнения се изпълняват в изправено положение на тялото, което само по себе си изисква поддържането на баланс, тъй като тялото се намира в положение на долна опора, което може да се определи като равновесие от ограничено устойчив тип (класификация по Богданов, 2006, с. 234).

2. За всички упражнения се изисква придвижване със специфичен начин на стъпване, който намалява опорната площ в сравнение с обикновеното ходене и изисква повече равновесие;

3. Изпълнение на динамични упражнения с постепенно усложняване на равновесните изисквания чрез намаляване на опорната площ – опора на стъпалата на двата крака (включително опора на разнообразна по големина и по разположение спрямо фронта на тялото дълга страна на опорната площ¹), опора на един крак, на предната част на стъпалата на двата крака, на предната част на стъпалото на единия крак. Едновременно с това намаляване на опорната площ, често се извършва движение с пренасяне на Общия център на тежестта (ОЦТ) или движения на крайниците,

¹ При опора на двата долни крайници, по време на опорната фаза на ходене опорната площ с по-дългата си страна е перпендикулярна на фронталната равнина, а при опора върху единия долен крайник и другия изнесен (и опрян) встрани, опорната площ с по-дългата си страна е успоредна на фронталната равнина. Има стъпки в паневритмията (при въртене), при които това взаимно разположение на дългата страна на опорната площ и фронталната равнина е под ъгъл, различен от 90 градуса. Според нас тези варианти на опора върху двата долни крайника водят до разнообразие на повишените изисквания към равновесието и го тренират по-добре.

които усложняват изпълнението, благодарение на предизвикваните от тях вертикални, хоризонтални или смесени по посока премествания на общия център на тежестта.

4. Изпълняват се много упражнения с долните крайници с многократно пренасяне тежестта на тялото от единия на другия крак и едновременно извършване на: смяна в посоката на движението; пружиниращи или люлейни движения с долните крайници без или с движения на горните крайници.

Всички описани по-горе характеристики на паневритмичните упражнения водят до усъвършенстване на уменията да се запазва равновесието на тялото в най-разнообразни условия (в стоеж без или с движения; при много бавно и при по-бързо движение; при движение в права посока и при завъртане на тялото; при хоризонтално, вертикално и смесено по посока изместване на ОЦТ; при самостоятелно изпълнение и при хващане за ръка с партньор). Най-трудните по отношение на равновесните възможности упражнения (упр. № 15, 16 и „Слънчеви лъчи“) не са в началото или в края на изпълнението на паневритмията, което е методически подходящо за постигане на постепенно увеличаване на изискванията и по-добра адаптация към тях.

Смятаме, че паневритмията повлиява положително и върху други фактори, които способстват за по-добри физически равновесни способности при лица в напреднала възраст или лица, прекарали определени травми или заболявания, повлияващи опорно-двигателния апарат. Тези фактори са мускулната сила и наличието на нормална подвижност в ставите на долните крайници. Установено е, че с напредване на възрастта се намаляват ставната подвижност и мускулната сила, което се смята, че допълнително повишава риска от падания (Стефанова, 2011).

Паневритмичните упражнения увеличават силата на мускулите флексори в глезенните стави при здрави лица (Червенкова, 2012, 2013). Смятаме, че практикуването на паневритмия подобрява или поддържа (когато е нормален) обема на плантарната флексия в глезенна става, благодарение главно на въздействието на специфичната походка, допълнено от въздействието на множество паневритмични упражнения, при които се извършва много пъти докосване на повърхността на земята само с пръстите на един изнесен (встрани или напред) и обтегнат долен крайник, изискващо увеличена плантарна флексия. Връщането в изходно положение след тези движения пък изисква контракция на мускулите екстензори в глезена, за което предполагаме, че ще повишава и тяхната сила при някои индивиди. Пандулчев (2011) също смята, че упражненията на паневритмията подобряват подвижността в глезенната става и имат по-голямо натоварване на мускулите на долните крайници, в сравнение с обикновеното ходене.

От една страна, упражнения в паневритмията, изискващи най-много усилия за балансиране, са достатъчно трудни, за да тренират равновесието дори на лица в добро здраве и добра кондиция. От друга страна, някои от по-трудните детайли на тези упражнения (като например стъпване само на предната част на стъпалото или пружинирането в такт 7/16 на предната част на стъпалото на един крак) спонтанно и лесно биват модифицирани или изпълнявани от лицата, за които те са много трудни и така тези лица имат възможност да участват в паневритмията. Благодарение на тази особеност е възможно хора с големи разлики в равновесните двигателни способности да играят едновременно паневритмия и всеки от тях има условия за усъвършенстване на своето функционално състояние.

Заслужава да се подчертае, че заниманията с паневритмия са достъпни и за здрави лица в напреднала възраст (над 65 г.). Затова паневритмията е много подходяща двигателна активност в късната средна и напреднала възраст за подобряване и поддържане на равновесието и походката. Последните са важни фактори, съдействащи за профилактика на паданията и произтичащите от тях инвалидност, социална изолация и значителни финансови разходи за лечението им.

Заклучение

С два различни стандартизирани теста за изследване на динамичното равновесие установихме, че при по-отдавна практикуващи паневритмия заниманията с нея един пореден сезон (не по-малко от 24 пъти за 6 месеца) подобряват динамичното им равновесие.

Констатирано е, че 5-6-месечно начално обучение по паневритмия (със занимания 1-2 пъти седмично) подобрява динамичните и статичните равновесни способности са обучаваните (Червенкова, 2010, 2012). Следователно както началното обучение, така и практикуването на паневритмия за 6 месеца са ефективни средства за подобряване на равновесните способности.

Нивата на хипокинезия² се покачват в много държави и това води до големи усложнения за общото здраве на хората, както и до преобладаването на хроничните неинфекциозни (незаразни) болести като сърдечносъдова болест, диабет и рак, и техните рискови фактори като повишено артериално налягане, повишена кръвна захар и наднормено тегло. Недостатъчната физическа активност е оценена като принципна причина за около 21-25% от случаите на рак на гърдата и на дебелото черво, 27% от случаите на диабет и около 30% от случаите на исхемична болест на сърцето (WHO, 2010, с.10).

² Хипокинезия – недостатъчна физическа активност.

В условията на нарастващо и застрашаващо здравето обездвижване на българското население, е важно да се намерят и оповестят повече достъпни, привлекателни и ефективни двигателни активности. Това увеличава възможностите за избор и поддържането на достатъчно ниво на двигателна активност за осигуряване на доброто физическо развитие и здраве от детска до старческа възраст.

Практикуването на паневритмия е приятно и ефективно средство за подобряване на психофизическото състояние и е подходящо за осигуряване на по-високо ниво на физическа активност на лицата от различни възрастови групи (Червенкова, 2013).

Литература

1. Богданов, П. Биомеханика на физическите упражнения, Изд. Вулкан, С., 2006.
2. Пандулчев, Д. Проследяване динамиката на развитие на равновесието на девойки след експериментално въздействие. Магистърска работа. ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, В. Т., 2011.
3. Стефанова, Д. Проучване върху постуралната нестабилност и профилактика на паданията при възрастни и стари хора. Дисертация. НСА „В. Левски“, С., 2011.
4. Червенкова, Л. Изследване на психофизическото въздействие на паневритмията, Дисертация, НСА „В. Левски“, С., 2012.
5. Червенкова, Л. Паневритмия, здраве и благополучие. Един български модел за двигателна активност. ВИ „Св. Климент Охридски“, С., 2013.
6. Червенкова, Л. Подобрене на динамичното равновесие под влияние на обучение по паневритмия. Сб.: „Личност, мотивация, спорт“, 15 том, С., 2010, с. 179-186.
7. Baescke, J., Burema, J., Frijters, J. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *Am J Clin Nutr*; 36, 1982, 936-42.
8. Dite, M., Temple, V. A clinical test of stepping & change of direction to identify multiple falling older adults. *Arch of Phys & med Rehabil*, 83 (11), 2002, 1566-1571.
9. Frandin, K., Sonn, U., Svantesson, U., Grimby, G. Functional balance tests in 76-year-olds in relation to performance, activities of daily living and platform tests. *Scandinavian Journal of Rehabilitation Medicine* 27, 1995, 231-241.
10. Johansson, G., Jarnlo G-B. Balance training in 70-yearold women. *Physiotherapy Theory and Practice* 7, 1991, 121-125.
11. Philippaerts, R., Westerterp, K., Lefevre, J. Doubly labelled water validation of three physical activity questionnaires. *Int J Sports Med*; 20, 1999, 284-289.
12. Pols, M., Peeters, P., Buenc-de-Mesquita, H., Ocke, M., Wentink, C., Kemper, H., Collette, H. Validity and repeatability of a modified Baescke questionnaire on physical activity. *International Journal of Epidemiology*; 24, 1995, 381-388.
13. WHO (2010) Global Recommendations on Physical Activity for Health, WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.

ПРОМЕНИ В НИВОТО НА ТРЕВОЖНОСТ И ВЪЗПРИЕТ СТРЕС ПРИ ДЪЛГОГОДИШНО ПРАКТИКУВАЩИ ПАНЕВРИТМИЯ

ЛЮДМИЛА ЧЕРВЕНКОВА

НСА „Васил Левски“, Катедра „Кинезитерапия и рехабилитация“

LUDMILA CHERVENKOVA. CHANGES IN THE LEVEL OF ANXIETY AND PERIVED STRESS IN PRAKITIONERS OF PANEURHYTHMY

Paneurhythmy is a system of musical physical exercises performed in the morning in the open. It is a circle form of pairs exercises integrating music and poetry, movement and thought in a harmonious unity. Petar Deunov, who is the founder of Paneurhythmy, said about it: Paneurhythmy is a science, which regulates the physical, spiritual and mental functions of the human being. It is a method of self-education for the Intelligent people. Paneurhythmy is executed for 70-80 min every day in the period between March, 22nd – September, 22nd, when nature is in uplift. In this study we investigated the effects of one season (6 months) practice in Paneurhythmy on the level of anxiety and perceived stress. The following adapted in Bulgarian psychological scales were used in the study: STAI-Y test for measuring state and trait anxiety by C. Spielberger and PSS test for measuring perceived stress by Cohen, Kamarck & Mermelstein.

Keywords: anxiety, perceived stress, Paneurhythmy, outdoors group exercises

Увод

Паневритмията е колективна двигателна активност, която комбинира въздействието на движение, музика, текст, философия и естествена природна среда. Тя представлява система от гимнастически упражнения, изпълнявани на специална музика – групово по двойки, от 22 март до 22 септември, когато природата е в подем. Паневритмията е създадена от българския духовен учител Петър Дънов между 1922 и 1942 г. и днес се практикува на петте континента.

Представително проучване за България, проведено през 2011 г., сочи, че около 55% от възрастните българи не спортуват Национален център по обществено здраве и анализи (НЦООЗ, 2011). Данни от проведено национално представително проучване при ученици на възраст 6-19 год. през периода 2010-2011 г. показват, че с препоръчаната физическа активност от минимум 60 минути на ден са само 24% от изследваните деца, а 35% са физически активни по-малко от два дни в седмицата (НЦООЗ, 2012).

Същевременно експериментални изследвания с лица в добро физическо и психично здраве са показали, че физическата активност повишава общото благополучие, намалява симптомите на напрежение и смущение, намалява тревожността, възприетия стрес и депресивните симптоми (U.S.DHHS, 1996, с. 136, WHO, 2010). Обучително-образователна програ-

ма, съдържаща и начално обучение по паневритмия е показала намаляване на тревожността при деца (Янкова, 2012). При зрели лица заниманията с паневритмия са показали значимо подобрене на ред важни психични показатели (Червенкова, 2013).

Методология на изследването

Целта на изследването е да се установи има ли промени в нивото на тревожност и възприет стрес при дългогодишно практикуващи паневритмия в резултат на един сезон практика (6 месеца).

Проучването обхваща периода от март 2008 г. до септември 2011 г., включително. Изследваните лица са на възраст 22-70 г. и са разпределени в две групи (средната възраст и в двете групи е 49 г.):

1) Експериментална група (ЕГ) – 57 души (43 жени и 14 мъже), практикували паневритмия не по-малко от 1 година (средно 9 г.) преди изследването. Изследването се проведе от 22 март до 22 септември. В този интервал изследваните лица са имали не по-малко от 24 пъти практика на паневритмия (средно 76 пъти). Тази група е изследвана два пъти, непосредствено преди и след експеримента.

2) Контролна група (КГ) – 54 лица (41 жени и 13 мъже), сходни по социални и демографски характеристики на изследваните лица от експерименталната група (пол, възраст, образование и др.), които обаче не се занимават с паневритмия. Те са изследвани двукратно в същия интервал от време и месеци на годината както експерименталната група.

Инструменти на изследването:

1) Тест за личностна и ситуативна тревожност на Ч. Спилбъргър – STAI-Y, българска адаптация на Щетински, Паспаланов (1989).

2) Тест за Възприет стрес (PSS) с автори Cohen, Kamarck, Mermelstein (1983), (по Русинова-Христова, Карастоянов, 2000).

3) Тест за определяне на физическата активност (ФА) – модифициран тест на Бейк (Modified Baescke Questionnaire) от Pols et al. (1995) (по Червенкова, 2012).

Модифицираният тест на Baescke е валидизиран от Pols и съавтори (Pols et al., 1995), при контингент с възрастов диапазон 20-70 г., идентичен на този при лицата в нашето изследване.

Резултати

Чрез модифицирания тест на Бейк (Pols et al., 1995 по Червенкова, 2012) констатирахме изходното ниво на ФА на изследваните групи и го проследихме по време на изследването. Резултатите показват, че ЕГ и КГ нямат значими промени в нивото на общата си ФА по време на изследването. Следователно практикуващите паневритмия не са включвали значими нови физически активности през този период, освен паневритмията.

И на двете изследвания на експерименталната група и контролната група по психологическите тестове разпределението на данните е нормално (Това бе установено с теста на Колмогоров-Смирнов). Затова при математико-статистическата обработка приложихме t-тест за независими и зависими извадки. В случаите, в които сме сравнявали прирастите на групите предварително сме проверили дали е нормално разпределението на прирастите им и в зависимост от този им резултат сме приложили параметрични или непараметрични методи за сравнение.

Статистическите резултати по теста Ситуативна тревожност на експерименталната и контролната група са представени в табл. 1. Те показват, че напредналите практикуващи паневритмия имат значимо по-ниска ситуативна тревожност и я поддържат по време на изследването на това добро за тяхното психично състояние ниво.

Таблица 1. Статистически резултати от сравнението по теста Ситуативна тревожност

Група	n	I изследване		II изследване		Прираст		t	α
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	d	d%		
Експерим. група	57	33,25	8,8	32,33	8,63	-0,92	-2,77	0,84	0,406
Контролна група	52	37,62	9,2	35,69	9,33	-1,93	-5,13	1,88	0,065
Разлика		-4,37		-3,36		1,01			
t		2,54		1,95		0,67			
α		0,013		0,053		0,502			

По теста за Личностна тревожност експерименталната и контролната група нямат статистически значима разлика помежду си преди началото на паневритмичния сезон (табл. 2).

Таблица 2. Статистически резултати от сравнението по теста Личностна тревожност

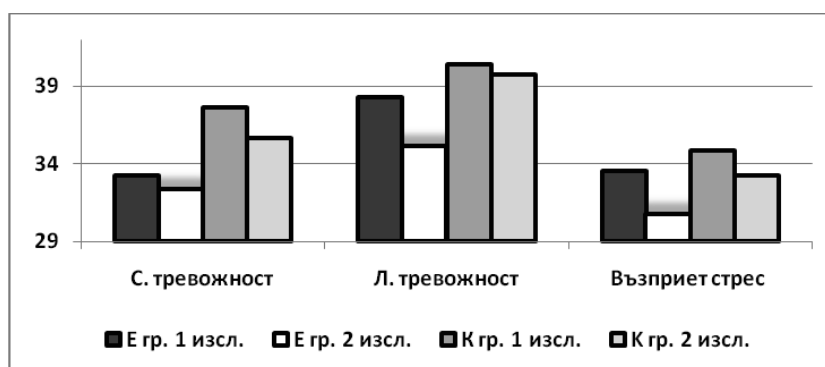
Група	n	I изследване		II изследване		Прираст		t	α
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	d	d%		
Експерим. група	57	38,26	8,86	35,12	8,27	-3,14	-8,21	3,97	0,001
Контролна група	52	40,42	7,98	39,73	7,45	-0,69	-1,71	0,8	0,43
Разлика		-2,16		-4,61		2,45			
t		1,33		3,05					
α		0,185		0,003					

Статистическите резултати с висока гаранционна вероятност (P над 99%) показват, че заниманията с паневритмия при напреднали практикуващи за един сезон (6 месеца) са намалили тяхната личностна тревожност.

Статистическите резултати по теста Възприет стрес на експерименталната и контролната група са представени в табл. 3. Те показват, че занимаванията с паневритмия за един сезон са намалили значимо нивото на възприетия стрес при напреднали практикуващи.

Таблица 3. Статистически резултати от сравнението по теста Възприет стрес

Група	n	I изследване		II изследване		Прираст		t	α
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	d	d%		
Експерим. група	55	33,54	8,41	30,72	6,79	-2,82	-8,41	2,8	0,007
Контролна група	54	34,83	7,53	33,24	7,23	-1,59	-4,57	1,81	0,076
Разлика		-1,29		-2,52		1,23			
t		0,84		1,87					
α		0,402		0,064					



Фиг. 1. Средни стойности по тестове за Ситуативна тревожност, Личностна тревожност и Възприет стрес на ЕГ и КГ
По-ниският резултат е по-добър. (фиг. 1)

Обсъждане

Установихме, че по-отдавна практикуващите паневритмия имат първоначално по-ниска ситуативна тревожност и я поддържат на това ниско ниво и в края на паневритмичния сезон. Тъй като 5-6-месечно начално обучение по паневритмия намалява ситуативната тревожност (Червенкова, 2012), предполагаме, че именно поради предходните си занимания с паневритмия по-отдавна практикуващите имат по-ниско изходно ниво на ситуативна тревожност. Установихме също, че в резултат на един сезон занимания с паневритмия значимо намалява личностната тревожност при възрастни лица, практикуващи по-отдавна.

Нашите резултати показаха също, че при практикуващи паневритмия по-отдавна един сезон практикуване на паневритмия (6 месеца) намалява нивото на възприетия стрес. Множество изследвания показват, че заниманията с ФА намаляват тревожността и възприетия стрес при лица, които са в добро физическо и психично здраве (U.S.DHHS, 1996, с.136). Заниманията с ФА са ефективни за намаляване симптомите на депресия и тревожност при стари хора с лека или с клинична депресия (Singh, 2005).

Petruzzello et al. (1991) обобщават резултатите на множество изследвания и констатира, че заниманията с физически упражнения са равностойни по ефективност на другите лечения за намаляване на неклиничната тревожност. Авторите установяват също, че за намаляване на тревожността са за предпочитане аеробни пред неаеробни упражнения. Паневритмията е именно аеробен тип двигателна активност.

В паневритмията обаче освен двигателна активност се съчетават още няколко фактори (музиката, текста на песните на паневритмията и естествената природна среда), които допълнително допринасят за намаляване на тревожността и възприетия стрес.

Слушането на самостоятелно избрана музика, самостоятелно или хорово пеене подобряват психо-емоционалното състояние – намалява стреса и тревожността, предизвиква положителни емоции, намалява болкова симптоматика, релаксира и др. (Staricoff, 2004). Въз основа на преглед на значителен брой публикации в медицинската литература, Staricoff (2004) обобщава относно вида на музиката, действаща ползотворно, че позитивни клинични резултати са получени при прилагане на класическа и медитативна музика. Тези видове музика редуцират стреса, тревожността и усещането за болка. Към този вид музика се причислява и музиката на паневритмията.

Благодарение на факта, че се изпълнява на открито, сред естествена природна среда, паневритмията осигурява на съвременния градски човек рекреация сред природата. Нуждата от позитивен контакт с природата и тенденцията да се търсят преживявания сред природата е наречена биофилия (Davis, 2004). Стига се до идеята, че незадоволяването на нуждата от контакт с природата ще води до стрес, патология и забавяне на развитието (Davis, 2004). Няколко десетки проучвания показват, че хората са склонни да предпочитат естествената природна среда пред застроените урбанизирани територии и намаляването на стреса е ключова придобивка от рекреацията сред природата (Hartig, 1993; Hartig, Staats, 2005). Установено е, че гледки с растителност повишават позитивните усещания – спокойствие, подобряване на настроението (Hartig et al., 2003) и намаляват негативни емоции като страх, гняв и тъга (Nanda et al, 2007).

Чрез лабораторни и клинични изследвания е установено, че наблюда-

ването на природни гледки може да доведе да значително възстановяване, което се показва от промени в артериалното кръвно налягане, пулса, мускулното напрежение, мозъчната електрическа активност и др. (Hartig et al., 2003; Ulrich, 1981; Ulrich et al., 1991).

Едно доста по-мощно и ново изследване заключава, че стаите с не-закрити изгледи към естествена околна среда явно подкрепят по-добре подобрението на самоотчетеното физическо и психично здраве по време на провежданата рехабилитационна програма, като степента на подобрението варира в зависимост от пола и диагностичната група (Raanaas, Patil, Hartig, 2012).

Не на последно място трябва да се има предвид, че при паневритмията има влияние и точно определен словесен текст на песните на паневритмията, който практикуващите слушат или си пеят наум или тихо на глас. Михалкова (2001) прави заключение, че в текста на песните на паневритмията са заложени позитивни нагласи, които стават дълбоко вътрешно притежание, както и програми за успешно справяне с трудностите в живота. Д. Анчева (2003) публикува изследване на темите в текста на паневритмията, използвайки метода на контент-анализ. Той показва, че тези текстове съдържат много голям брой думи за положителни чувства и емоции и за светлина (Анчева 2003). Въз основа на данните на Анчева, установихме, че през около 60-те минути чисто време при едно изпълнение на паневритмията, средно на всеки 7 секунди в началото на деня си, играещият паневритмия слуша или пее за светлина или за положително чувство. Смятаме, че тази особеност на стиховете от паневритмичните песни има силно влияние върху психиката на практикуващите паневритмия и заслужава да бъде изследван и експериментално нейният ефект.

През 2011 г. ръководителят на направление „Психично здраве“ към НЦООЗ заявява, че в Европа един от всеки 10 души има психично заболяване, а у нас – един на 5 души, като „с най-голяма честота е депресията“ (НЦООЗ, 2011). Благодарение натрупването на данни от много научни изследвания, е признато, че редовната физическата активност намалява депресивността (WHO, 2010). Редовните занимания с физическа активност, особено групова, също така може да подпомогнат ранно намаляване на посочени от WHO Europe (2008) важни рискови фактори за самоубийствата, като: социална изолация, депресия и стрес.

При зрели лица (18-70г.) началното обучение по паневритмия и практикуването и за 6 месеца намаляват депресивните симптоми при лица без клинична депресивност. Заниманията с паневритмия комбинират поне пет поотделно доказани методи за намаляване на депресивността (Червенкова, 2013). От друга страна както началното обучение по паневритмия, така и практикуването на паневритмия от зрели лица за един сезон, съдействат за профилактиката на депресивността, засилвайки значимо три

доказани протективни фактори (Червенкова, 2013), податливи на промяна, а именно: самооценка, Аз-ефективност, стресоустойчивост (WHO, 2004).

Заключение

При по-отдавна практикуващи паневритмия, заниманията с нея за един сезон (над 24 пъти за 6 месеца) намаляват личностната тревожност, поддържат ситуативната тревожност на ниско ниво и намаляват нивото на възприетия стрес. Това означава, че всеки пореден сезон занимания с паневритмия води до значими ползи за здравето на практикуващите.

Смятаме, че получените в това изследване резултати, показващи редуциране на ситуативната тревожност и на възприетия стрес от заниманията с паневритмия се дължат на комбинирането в нея на едновременното благотворно влияние на движението на тялото, музиката, присъствието в естествена природна среда и възприемането на позитивно въздействащ словесен текст.

Паневритмията е двигателна практика, чрез която без големи усилия се постигат значими резултати, благодарение на присъщото ѝ удачното комбиниране на множество положително въздействащи естествени фактори. От гледна точка на съвременните научни достижения може да посочим около 16 механизми на въздействие, обясняващи положителния ефект на заниманията с паневритмия върху психичното здраве (Червенкова, 2013).

Експериментални изследвания показват, че както началното обучение по паневритмия, така и практикуването ѝ за един сезон повлияват позитивно множество важни психични показатели и подобряват качеството на живота, дължащо се на здравето (Червенкова, 2012, 2013). Паневритмията е уникален български модел за двигателна активност, който заслужено печели все повече привърженици и внимание в България и по целия свят.

Литература

1. Анчева, Д. Количествен анализ на текста на паневритмията по метода контент анализ. Паневритмията като система за хармонично развитие на човека и обществото. Втора научна конференция – доклади, изд. НСА и Сдружение Паневритмия, С., 2003, с. 52-75.
2. Михалкова, С. Идеи, заложи в паневритмията за развиване на позитивното начало в човека, сп. Паневритмия, бр.1, 2001, с.5-7.
3. МФВС (2011) Министерство на физическото възпитание и спорта. Проект „Никога не е късно за ново начало“. Социологически анализ на резултатите от националното представително проучване.
< <http://mpes.government.bg/Pages/Press/News/Default.aspx?evntid=456> > (01.06.2012)
4. НЦООЗ (2011) Български Хелзински комитет и НЦООЗ: Всеки ден в България едно дете прави опит за самоубийство, а двама възрастни слагат край на живота си
< <http://www.bghelsinki.org/bg/publikacii/obektiv/iana-biurer-tavanie/2011-05/vseki>

- den-v-blgariya-edno-dete-pravi-opit-za-samoubijstvo-dvama-vzrastni-slagat-kraj-na-zhivota-si/> (19.12.2011).
5. НЦООЗ (2012). Министерство на здравеопазването. Национално проучване показва тревожна тенденция за увеличаване на затыляването при децата в България. <<http://ncphp.government.bg/component/content/article/178-main-information/dr/454-nac-pr.html>> (08.06.2012).
 6. Русинова-Христова, А., Г. Карастоянов. Психологичните типове по Карл Юнг и стресът, 2000.
 7. Червенкова, Л. Изследване на психофизическото въздействие на паневритмията, Дисертация, НСА „В. Левски“, 2012.
 8. Червенкова, Л., Паневритмия, здраве и благополучие. Един български модел за двигателна активност. VII „Св. Климент Охридски“, С., 2013.
 9. Щетински, Д., И. Паспаланов. Методическо пособие за работа с българската форма на въпросника за оценка на тревожността на Ч. Спилбъргър. БАН – Институт по психология, С., 1989.
 10. Янкова, А. Специализирана психофизическа подготовка за ученици от начална училищна възраст. Докторска работа. ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, 2012.
 11. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 1983, 385-396.
 12. Davis, J. Psychological Benefits of Nature Experiences: an Outline of Research and Theory With Special Reference to Transpersonal Psychology, Naropa University and School of Lost Borders, 2004 <<http://www.johnvdavis.com/ep/benefits.htm>> (21.05.2012)
 13. Hartig, T. Nature experience in transactional perspective. *Landscape and Urban Planning*, 25, 1993, 17–36.
 14. Hartig, T., & Staats, H.. Linking preference for environments with their restorative quality. In B. Tress, G. Tress, G. Fry & P. Opdam (Eds.), *From landscape research to landscape planning: Aspects of integration, education and application*, 2005, 279-292.
 15. Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Gärling, T. Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 2003, 109-123.
 16. Nanda, U., Kathy H., Neumann, T. Art for Health's Sake: An Evidence-Based Approach. In *Asian Hospital & Healthcare Management*. Nanda, Upali, 2007.
 17. Petruzzello, S. J., Landers, D. M., Hatfield, B. D., Kubitz, K. A. and Salazar, W. A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise: Outcomes and mechanisms. *Sports Medicine*, 11, 1991, 143–82.
 18. Pols, M., Peeters, P., Buenc-de-Mesquita, H., Ocke, M., Wentink, C., Kemper, H. and Collette, H. Validity and repeatability of a modified Baecke questionnaire on physical activity. *International Journal of Epidemiology*; 24, 1995, 381–388.
 19. Raanaas, R., Patil, G. & Hartig, T. Health benefits of a view of nature through the window: A quasi-experimental study of patients in a residential rehabilitation center. *Clin Rehabil* January, vol. 26 no. 1, 2012, 21–32.
 20. Singh, N.A., Stavrinou, T.M., Scarbek, Y., Galambos, G., Liber, C., Fiatarone Singh, M.A. A randomized controlled trial of high versus low intensity weight training versus general practitioner care for clinical depression in older adults. *The Journals of Gerontology. Series A, Biological Sciences and Medical Sciences*, 2005, 60:768-776.
 21. Staricoff, R. Arts in health: a review of the medical literature. Research report 36, Arts Council England, August, 2004 <http://www.artscouncil.org.uk/publication_archive/arts-in-health-a-review-of-the-medical-literature> (16.03.2012).
 22. U.S.DHHS – US Department of Health and Human Services. *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General* (Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996).

23. Ulrich, R. S. Natural versus urban scenes: Some psychophysiological effects. *Environment and Behavior*, 1981, 13: 523-556.
24. Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 1991, 201–230.
25. WHO. Prevention of mental disorders: effective interventions and policy options. Summary report. Geneva: Author. 2004a.
26. WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health, WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. 2010.
27. WHO Europe. European Pact for Mental Health and Well-being. Eu High-Level Conference Together For Mental Health And Wellbeing, Brussels, 12-13 June 2008 <http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/pact_en.pdf> (17.03.2012).

ОСНОВНИ ИКОНОМИЧЕСКИ ФАКТОРИ ЗА РАЗЦВЕТА НА СПОРТНИЯ ТУРИЗЪМ В СЪВРЕМЕННИТЕ УСЛОВИЯ

ФИЛИП ШАБАНСКИ

Катедра „Индивидуални спортове и рекреация“, Департамент по спорт, Софийски университет

FILIP SHABANSKY. MAIN ECONOMIC FACTORS FOR CONTEMPORARY SPORT TOURISM EXPANSION

Although travel by human beings to participate or watch sport events dates back to ancient times, the development of sport tourism in 20-th century has been influenced by a couple of economic factors such as the blooming economy, the full employment, the increase of disposable income, the reduction of the working week, the increase in the available leisure and holiday time, the development of transportations, the expansion of hostel and hotel accommodation. The author argues that it has been hard to measure statistically the economic impact of sport tourism up until recently but one of the tools to better understanding the contribution of this segment of tourism industry is the construction of satellite accounts for sports and tourism.

Keywords: sport tourism, disposable income, leisure time, transportations, satellite accounts

Независимо че корените на спортния туризъм може да се търсят още в древността, за истински разцвет на масовия спортен туризъм може да се говори едва през 20-ия век. Основните фактори за този разцвет са няколко: някои от тях се появяват още през 19-и век и постепенно засилват своето значение, а други са съвършено нови и са типични за 20-ия век. Сред тези фактори най-голямо значение има увеличаването на свободното време, повишаването на благосъстоянието на населението, развитието на транспорта и строителството на бази за подслон.

Процесът на нарастване на свободното време се осъществява по две линии. От една страна постепенно през целия век намалява продължителността на работната седмица. Докато в края на 19-и век средноседмичното работно време е около 60 часа, то в края на 20-и век то е вече 33 часа в САЩ, 30 часа във Франция и 21 часа в Холандия. През втората половина на века във всички развити страни се преминава към петдневна работна седмица.

Още по-голям ефект за развитието на спортния туризъм има въвеждането на годишния платен отпуск. Макар че някои работодатели започват да заплащат както националните празници, така и годишните отпуски още през 20-те години на миналия век, през средата и втората половина на века почти във всички развити страни се въвежда законодателство, което регламентира правото на работещите на платен отпуск. Това позволява пътуване с цел упражняване на любимия спорт не само до най-близката

дестинация през уикенда, но и до практически неограничен брой места на планетата с възможности за практикуване и на по-екзотични спортове.

Увеличаването на свободното време позволява на значителна маса от хора да пътуват, за да спортуват или наблюдават спортни състезания. Възраждането на любителския спортен туризъм също е резултат на намаляването на работното време, при което съответните туристи имат възможност да посещават състезания (например по голф, маратон или велосипедизъм) в по-близки или отдалечени части на света.

Значителен резерв за стимулирането на някои форми на спортен туризъм се съдържа в удължаването на човешкия живот и правото на пенсиониране. Кампаниите в полза на активния живот след пенсиониране дават отражение върху решението на много потенциални потребители в третата възраст да пътуват и да се занимават активно с някои видове спортове като голф и пешеходен туризъм.

Повишаването на благосъстоянието на населението продължава постепенно до средата на 20-и век. През 50-те, 80-те и 90-те години се отбелязва бум в нарастването на доходите и увеличаване на заетостта. Заедно с повишаването на доходите нараства и така нареченият разполагаем доход, който се използва за развлечения и забавления. През 1999 г. във Великобритания този разполагаем доход за първи път става по-голям от дохода, отделян за храна, жилище и транспорт. Според данни на Организацията за икономическо развитие и сътрудничество средният разполагаем доход в страните-членки на организацията в края на 20-и век възлиза на 22 387 американски долара, а в някои страни като САЩ, Люксембург, Швейцария, Германия и Франция той дори е по-висок (табл. 1). Това позволява бързото нарастване на разходите за туризъм изобщо и в частност за спортен туризъм.

Таблица 1. Разполагаем доход на глава от населението в някои страни – членки на Организацията за икономическо развитие и сътрудничество през 1999 г. [1]

Страна	Размер на разполагаемия доход в американски долари
САЩ	37 708
Люксембург	35 351
Швейцария	27 756
Германия	27 692
Великобритания	26 552
Холандия	22 387
Средно за страните – членки	22 387

Развитието на транспортната инфраструктура е друг мощен фактор за развитието на спортния туризъм. Докато 19-и век е векът на влака, 20-и

век е векът на автомобила и самолета. Последните два вида транспорт дават революционен тласък на възможността на хората да пътуват, за да наблюдават или участват в спортни състезания и дейности.

Още през 20-те години автомобилът става масово средство за придвижване в САЩ и значително по-късно във Великобритания и Европа. Автомобилният транспорт е гъвкав, защото позволява достигането на места, до които няма обществен транспорт, както и превозването на значително количество багаж, включително и спортни екипи и съоръжения. Най-много от подобни възможности се възползват любителите на планинско ходене, катерене, велосипедизъм и различните видове водни спортове, които се налага да се преместват на различни разстояния от местоживеенето им.

Особено благоприятен ефект върху развитието на спортния туризъм има и разпространението на масовия самолетен транспорт. Той позволява хиляди пътници да се пренесат на няколко десетки хиляди километри само за няколко часа. Първите въздушни полети през 60-те години не са евтини, но авиокомпаниите успяват да намалят тарифите при ползването на чартърни програми и пакетни ваканции. Това води до разцвета на множество видове и форми на спортен туризъм, като например пътуванията с цел участие или наблюдение на международни състезания, индивидуалните пътувания с цел реализирането на спортни ваканции за упражняване на спортове като голф, тенис и водните спортове.

Строителството на качествени и достъпни хотели е друга предпоставка за развитието на туризма и в частност на спортния туризъм. Интересен факт е, че специфичните нужди на спортния туризъм от своя страна стимулират строителството на нови места за настаняване. Още през 30-те години на века в Германия възникват първите ваканционни лагери, в които основните занимания са насочени към подобряване на физическата форма и здравето. Друг пример, също от 30-те години, са младежките хотели във Великобритания, в които се събират на едно място много хора, желаещи да карат велосипеди из страната. Ваканционните лагери са изградени от еднакви еднотипни къщи и предоставят сравнително евтин подслон на желаещите да спортуват. Към края на века наименованието спортен лагер постепенно се заменя с „ваканционно селище“, „ваканционен център“ или „ваканционен свят“.

През 1968 г. датският предприемач и търговец на спортни стоки Пит Дерксен купува земя в областта Ройвер, за да могат служителите и работниците му да почиват на палатки през свободното време. Паркът, наречен Ломерберген, добива такава голяма популярност, че скоро палатките са заменени от луксозни бунгала. Британската верига „Централни паркове“ решава да се възползва от възникналото търсене на спортни развлечения и изгражда подобни паркове в няколко европейски държави. Всеки парк е уникално място, в което се упражняват предимно водни спортове в ус-

ловията на естествено или изкуствено създадена среда. Паркът се състои от къщички или бунгала за туристите, заобиколени от множество дървета, храсти и цветя. Всеки парк е уникален по архитектура, но обикновено включва спортни съоръжения (езера, басейни, фитнес места), ресторанти, спа-центрове, сауни, места за провеждане на културни развлечения и забавления. Понастоящем в Европа функционират над 25 централни парка в: Холандия, Франция, Белгия, Германия и Великобритания.

Както отбелязва Ъри, пътуванията се превръщат в основен елемент на ценностната система и през 80-те години заемат вече 40 % от свободното време на хората [2]. За много хора спортът и пътуванията са неразривно свързани, което ясно се вижда в двата типа спортен туризъм: индивидуалните занимания със спорт на открито и международните спортни мега-събития. Докато главните мотиви в първия случай са здравето, имиджът, вълнението и дори модата, във втория случай те се свързват с участието в неповторимо зрелище.

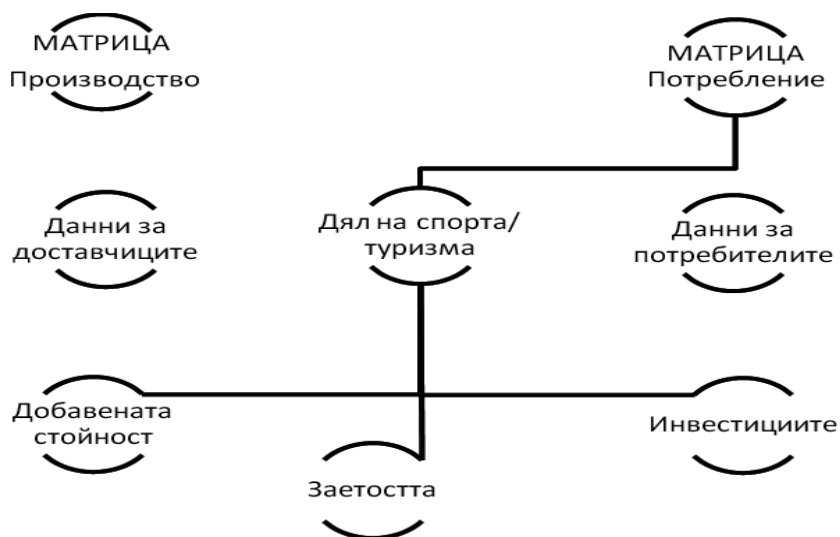
Направеният по-горе ретроспективен анализ на развитието на спортния туризъм дава основание да бъдат направени два основни извода, именно:

- Спортният туризъм не е някакво ново явление, а има хилядолетна история. Макар че през последните години мотивите за пътуванията с цел спортен туризъм се разширяват и разнообразяват, някои от тях остават по същество същите, както и в древността.
- Различни форми на спортен туризъм се наблюдават практически през цялата история на човечеството, но едва през втората половина на 20-и и особено в началото на 21-и век се появява достатъчно критична маса от хора, които имат не само желанието, но и възможността да пътуват на по-големи или по-малки разстояния, за да се занимават със спорт или да наблюдават спортни състезания и прояви.

Спортният туризъм представлява най-бързо развиващият се вид туризъм в съвременните условия. По експертни оценки през 2008 г. той генерира около 600 млн. долара и заема около 10 % от туристическия пазар. В някои страни спортният туризъм достига между 25 % и 32 % от този пазар. Предвижда се към 2020 г. в спортния туризъм да се създаде брутна добавена стойност в размер около 1.6 млрд. долара.

Трябва да се отбележи, че понастоящем все още липсва систематизирана и надежна информация относно размера на спортния туризъм. Както спортът, така и туризмът са комплексни явления. Независимо че съществува статистика за предлагането и търсенето на спортни услуги, тя не е пълна, тъй като не отчита, например, труда на хиляди доброволци, които участват в организирането и провеждането на спортни състезания. От гледна точка на туризма ситуацията със статистиката е още по-сложна. Явлението туризъм и в частност спортен туризъм могат до известна степен

да бъдат квантифицирани единствено от гледна точка на търсенето. Само туристите от определена туристическа дестинация определят обема на търсенето на туристически услуги. В същото време както в спорта, така и в туризма, има широк неотчетен сектор.



Фигура 1. Системата на сателитните сметки в спорта и туризма

От макроикономическа гледна точка обаче е интересно да бъде получена точна информация за икономическата значимост на туризма и в частност на спортния туризъм. Така може да се разбере и каква сума отделят домакинствата за спортен туризъм, което има пряко отношение към здравето и благосъстоянието на населението, както и към дългосрочните му репродуктивни способности. Ето защо е необходимо да се намери агрегираното търсене и да се сравни с агрегираното предлагане в спортния туризъм.

Използването на Сателитните сметки в туризма в различните страни, поставено като цел на Световната организация по туризъм, позволява чрез въведените общи дефиниции и класификации, да се улови точният принос на туризма въобще и в частност на спортния туризъм в брутния вътрешен продукт, заетостта и инвестициите (фиг. 1). Друга информация, която може да се получи от сателитните сметки, е кой вид спортен туризъм има най-голям принос в икономиката и заетостта.

Литература

1. OECD better life index.
2. J. Urry, The tourist gaze, London, Sage, 2002.

ПРЕГЛЕД НА НАУЧНАТА ЛИТЕРАТУРА ОТНОСНО ДЕФИНИЦИЯТА НА СПОРТНИЯ ТУРИЗЪМ

ФИЛИП ШАБАНСКИ

Катедра „Индивидуални спортове и рекреация“, Департамент по спорт, Софийски университет

FILIP SHABANSKY. A STUDY OF THE LITERATURE CONCERNING SPORT TOURISM DEFINITION

Many authors use the notion „sport tourism“ without giving it a precise definition. The definitions of the sport tourism may vary based on different people’s interpretation and the lack of a standardize definition for travel and sport. It is argued that sport tourism is a combination of sports activities and travel. Another popular definition is that it is a specific travel outside of the usual environment for either passive or active involvement in sport activities where sport is the prime motivational reason for travel. This report outlines the different sport tourism definitions given in the literature by the different authors.

Keywords: sport tourism, sport, tourism, sport events, outdoor activities

Една от задачите при определянето на дадено понятие е необходимостта то да бъде отграничено от други понятия и термини. В научната литература съществуват редица публикации, които имат за цел да дефинират понятието спортен туризъм, като го отличат от понятията туризъм и спорт. Първите автори, публикували трудове на английски, френски и немски език относно това разграничаване, са представени в табл. 1.

Много автори употребяват наименованието спортен туризъм, без да прецизират какво точно разбират под него. В днешната научна литература понятието спортен туризъм се използва, за да дефинира комплекс от явления, характеризиращи тясната връзка между спорта и туризма и носещи елементи, присъщи и на двата сектора. (фиг. 1)

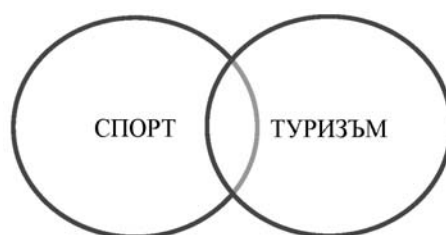
Таблица. 1. Основни терминологични дефиниции на спортния туризъм, дадени от някои автори

Формулиране на понятието в английската, френска и немскоезична литература	Автори, които за първи път дефинират понятието
Спортен туризъм (sport tourism)	Гибсън, 1998; Де Кноп, 1995; Делпи, 1998; Турко и Айзенхардт, 1998; Пигасу, 1997; Международен олимпийски комитетр Световна организация по туризъм, 2001
Туризъм с цел упражняване на спортове (Sports tourism)	Редмънд, 1990, 1991
Спортен туризъм (Tourisme sportif)	Пигасу, 1997; Бордо, 1999

Туристически и спортни дейности (Pratiques touristiques et sportive)	Дювейли и Собри, 1997
Спортен туризъм (Sporttourismus)	Дрегер и Крюгер, 1995
Спортен туризъм (Sport-tourismus)	Тросиен, Динкел, 2001
Туристически спорт (Tourisme sport)	Курцман и Заухар, 1995
Спортен туризъм (Sport touristique)	Пигасу и Филос, 2000; Висерат, 2000

Фактът на преместването на големи групи от хора, които да участват или наблюдават спортни състезания, отличава една от възможните взаимоотношения между спорта и предоставянето на туристически услуги [5, 6]. Заниманията със спортни дейности по време на престоя във ваканционни центрове е друг пример на тези взаимоотношения [10]. Не на последно място връзката между спорт и туризъм се проявява при посещението на културни центрове, свързани със спорта – музеи, паметници, останки от древността, спортни съоръжения и градчета, където са се провели известни международни състезания [11].

Според Снадевен и Де Кноп (1999) спортният туризъм са „всички форми на активно или пасивно включване в спортни дейности, формално или организирано участие поради любителски или комерсиални цели, при което се налага пътуване извън дома или работата“.



Фигура 1. Спортният туризъм като взаимоотношение между спорта и туризма

Според Хол (1992) спортният туризъм се отнася до две категории: пътуване с цел участие или пътуване с цел наблюдение на спортна дейност. Гамън и Робинсън (1998) дават идея за понятието спортни туристи, като ги разделят на две групи: „твърди и леки привърженици“ на спорта. Твърдият привърженик е този, който пътува, за да се състезава или наблюдава спортно събитие, тоест основният мотив за пътуването е състезателният спорт. Лекият привърженик на спортния туризъм е този, чийто главен мотив за пътуване е отдихът, макар че включва и спорта като елемент на почивката и забавленията.

Трябва да се изтъкне, че разнообразието и затрудненията при дефинирането на спортния туризъм произтичат до голяма степен от липсата на

единни определения за двата съставлящи го елемента: спорта и туризма. В областта на спорта например, съществуват многобройни и противоречиви мнения относно обхвата на самото понятие. Някои са привърженици на историческото съдържание и традиция, докато други предлагат доста по-широк обхват. Различията в дефинициите в САЩ и Европа произтичат до известна степен и от разликата в терминологията, породена от различните култури.

Северноамериканците отделят спорта (sport), като се придържат към традиционното му разбиране, от забавлението (recreation), което включва и занимания със спортни дейности. Рекреационният характер на дейността, осъществявана при пътуването, не изключва обаче спазването на установени правила и регламенти. Американците използват и трети термин – дейности на открито (outdoor activities), към които се отнасят заниманията на открито и в естествена среда. Става въпрос за такива дейности като каране на ски, пешеходен туризъм, скално катерене, ветроходство, езда и т. н. (фиг. 2)

Европейците от своя страна дават много по-широко тълкувание на спорта. Според определението на Съвета на Европа (1992) „спорт са всички форми на физическа активност, които по организиран или неформален път имат за цел да подобрят физическото и умствено благосъстояние, да формират социални взаимоотношения или да постигнат състезателни резултати на всички равнища.



Фигура 2. Спортният туризъм в контекста на разбирането на спортната дейност в САЩ

Друга причина за различните определения на спорта следва да се разглеждат в исторически контекст. Много от съвременните спортове са се практикували още от древността, но едва по-късно, в индустриалната епоха и благодарение на обществените училища във Викторианска Великобритания се оформят в сегашния им вид със строги правила и регла-

менти. Исторически се променят и предпочитанията на хората към практикуването на един или друг спорт. Според Хорне, Томлинсън и Уонъл (1999) „Ловът и стрелбата понастоящем не са основна спортна дейност, но през 18-и век те са били нейната сърцевина, нещо повече, понятието спортист се е отъждествявало с понятието ловец“.

Фактор за различните определения са и историческите промени в културата и системата от ценности. Така например до 19-и век убиийството и измъчването на животните се е смятало за неотменен елемент на някои спортни занимания, докато днес тази практика категорично се отхвърля. Според Асоциацията на всички големи международни спортни федерации (Спорт Акорд), която е най-представителният орган на международния спорт, един от четирите критерия, на които следва да се подчинява спортната дейност е „тя да не нанасява никое живо същество“ [3].

Интересно е, че дори специализираните спортни институции нямат единно определение за спорта. Така например Международният олимпийски комитет приема спортовете, несвързани с умствени усилия (като шах, бридж например) за напълно съвместими с останалите, докато СпортАкорд ги ограничава до пет на брой.

Не на последно място различията в определенията на понятието спорт произлизат от контекста, в който се извършва спортната дейност. Така например, според някои автори „спортът обхваща заниманията, свързани с участия в състезания, активна физическа дейност и/ или постигането на физически умения при спазването на определени правила“ [8] [13]. Съществуват обаче и дейности, които не попадат в този обхват, независимо че са свързани с полагането на физически усилия. Неорганизираното плуване, бягането, ходенето например, са типични примери на масов спорт. Други автори, като Кокли (1999), дават много по-тясна интерпретация на спорта – „спортът е институционализирана дейност, която включва значителни физически усилия или използването на сравнително комплексни физически умения от страна на участниците, мотивирани от личното удоволствие или от раздавани награди“.

Спортът в развитите страни е важен и автономен сектор. Привлекателността му произтича от вродения у човека стремеж за състезателност и активно физическо усилие. В ценностната система на много хора животът без движение е немислим. Спортът е система, която включва като елементи състезателите, активните спортисти, спортните асоциации и клубове, зрителите, производителите на спортни стоки и на оборудване за производството на тези стоки, медийните средства, множество други икономически сектори, свързани със спорта, както и политиците.

Не съществува единство и в определенията на понятието туризъм. Всички те съдържат като необходим елемент пътуването и отдалечаването от обичайното местоживееие или работа, но се различават по отношение

на останалите характеристики и обхват. Пътуването на отделния индивид може да не представлява туризъм, но е необходимо условие, за да се говори за туризъм. Авторите, които разглеждат туризма предимно като икономическа дейност, подчертават, че той е „изследване на търсенето и предлагането на подслон и други съпътстващи услуги за тези, които се намират извън местоживеенето им, както и съответните начини на разходи, приходи и заетост на тези, които предоставят услугите“ [12]. В същия контекст Хей (1989) отбелязва, че туризмът е „процес на преразпределяне на икономически ресурси от изпращащата към приемащата страна, при което хората пътуват за прекарване на свободното време“.

Втора група от автори определят туризма от гледна точка на мотивацията за пътуване: дали е професионална или за задоволяване на собствени нужди. Посочената диференциация има непосредствено отношение и към спортния туризъм.

Трети вид определения имат по-строго изразен технически характер. Такова е определението на Световната организация по туризъм, според която „туризмът е социално, културно и икономическо явление, което обхваща пътуването на хора до държави и места извън обичайната им среда за лични или служебни цели. Тези хора се наричат посетители и туризмът е свързан с техните дейности, някои от които изискват реализирането на туристически разходи“ [1]. Това определение е важно не само защото е дадено от представителен международен орган, но и дава възможност за уеднаквяване на статистиката в различните страни.

Не съществува единство в мненията дали едnodневните пътувания може да представляват туризъм. Според определението на Световната организация по туризъм от 1963 г. е необходимо престояване извън къщи поне в рамките на една нощ. По-новите дефиниции включват и едnodневните пътувания в понятието туризъм, като в някои случаи се споменава за минимум време, а в други – за минимум разстояние, на което туристът се отделява от обичайната си среда. Така например според Стандевен и Томлинсън (1994) в туризма се включват както едnodневните пътувания в рамките на околността, така и дългите пакетни ваканции до най-отдалечените краища на света, като при всички случаи се включва елементът на движение и посещение.

Литература

1. J. Coakley, *Sport in Society: issues and controversies.*, New York: McGraw Hill, 2001.
2. Council of Europe Sport charter, 1999.
3. Definition of sport, SportAccord.
4. G. Gammon and Robinson, A question of primary and secondary motives: Revisiting and applying the sport tourism framework, *Journal of Sport Tourism*, 9(3), 1998С.

5. H. Gibson, Sport tourism: a critical analysis of research, *Sport management review*, 1(1), 1998.
6. C.Hall, *Adventure, sport and health, Especial interest tourism*, London, Belhaven Press, 1992.
7. B. Hay, *Leisure day trips: the new tourism; Tourism for leisure*, Eastbourne, D.Boterill, 1989.
8. L. Haywood and oth., *Understanding leisure*, London, Stanley Thornes, 1995.
9. Horne, Tomlinson and Whannel, *Understanding sport: an introduction to the sociological and cultural analysis of sport*, London, Spon, 1999.
10. P. De Knop, P. (1987) *Some Thoughts on the Influence of Sport Tourism in The International Seminar and Workshop on Outdoor Education*, Israel, Recreation and Sport Tourism, Wingate Institute for Physical Education and Sport, 1987.
11. G. Redmond, *Changing Styles of Sports Tourism: Industry/consumer interactions in Canada, the USA and Europe*, *The Tourism Industry: An International Analysis*, Wallingford, UK M. T. Sinclair & M.J. Stabler Eds, 1991.
12. C. Ryan, *Recreational tourism: a social science perspective*, London, Routledge, 1991.
13. J. Standeven and De Knop, *Sports Tourism*, , Champaign, IL , Human Kinetics 1999.
14. J. Standeven and Tomlinson, *Sport and tourism in south east England*, London, SECSR, 1994.
15. World trade organization, *Understanding tourism: Basic glossary*.