

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА



Направления:

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

ДЕСЕТА
МЕЖДУНАРОДНА
НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА

Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
Университетско издателство „Св. Климент Охридски“
София, 2018

Сборникът се издава
по Проект с частно финансиране на научни изследвания
в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ –
№ 8010-75/19.04.2018 г.

Редакционна колегия

проф. д-р Анжелина Янева, съставител и редактор

Елица Стоянова, коректор

Научен комитет

проф. Анжелина Янева, д-р – председател

проф. Емилия Рангелова, дпн – ФП – член

проф. Росица Пенкова, д-р – ДИУУ – член

проф. Лариса Митина, дпсн – ПФ – Тула – Русия – член

проф. Ина Федотенко, дпн – ТППУ – Тула – Русия – член

доц. Тамара Захарук, хаб. – ПФ – Седльце – Полша – член

доц. Биляна Попеска, д-р – ПФ – УГД – Македония – член

Елица Стоянова, д-р – ДС – технически сътрудник

© 2018 Анжелина Янева-Проконова, съставител

© 2018 Университетско издателство „Св. Климент Охридски“

ISSN 1314-2275

Международната научна конференция *„Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“* се провежда за десета поредна година под ръководството на проф. Анжелина Янева. В юбилейната конференция са представени 57 бр. доклади от 72 бр. автори от България, Казахстан, Македония, Русия и др.

Идеята за научната конференция се заражда през 2008 година, след участието на екип от преподаватели от Департамента по спорт (А. Янева, Е. Йорданов и Е. Михайлова) в няколко научни конференции, но реално се осъществява през 2009 г., под ръководството на Анжелина Янева и подкрепата на директора, по това време, на Департамента по Спорт – доц. д-р Емил Прокопов и ректорското ръководство.

Първата Международна научна конференция *„Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес“* се провежда и с подкрепата на проф. дпн Емилия Рангелова от Факултета по педагогика и проф. Димитър Гюров от Факултета за начална и предучилищна подготовка, днес Факултет по науки за образованието и изкуствата, както и със съдействието на учени от други факултетите на СУ и други Университети в България, като доайена на Теорията и методиката на физическото възпитание – проф. дпн Крум Рачев.

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

През 2011 г. наименованието на конференцията е променено на *„Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, със следните направления:

1. *Физическото възпитание, спортът и рекреацията в образователната система;*
2. *Рекреацията, анимацията и спортът в свободното време – превенция за здраве;*
3. *Теория и методика на физическото възпитание и спорта*

Тези три направления разкриват същността, характера и смисъла на Физическото възпитание и спорта.

Направленията, обхващат дейности, които формират у личността физическа възпитаност и култура, стремеж към физическо и здравословно развитие, афинитет към физическо, психическо и емоционално съвършенство, желание за физическа подготвеност и физическа дееспособност.

През 2016 г. в резултат на повишения интерес на учени и педагози от други научни области към физическото възпитание и спорта се въведе четвърто направление: *„Връзка на физическото възпитание и спорта с други дейности и научни области“*. Това направление разкрива широкомащабността на феномена – *„Физическо възпитание и спорт“*.

Значителният интерес към конференцията през годините се потвърждава от участието на автори от над девет страни – България, Казахстан, Албания, Македония, Турция, Сърбия, Русия, Полша, Румъния и др. и публикувани над 450 доклада.

Докладите, презентирани през годините са показател, не само за високото ниво на научната конференция, но и за съпричастността към каузата на Физическото възпитание и спорта, а темите, разисквани на организираниите кръгли маси са индикатор за съществуващите проблеми, които не трябва да се отлагат.

Настъпилите промени след 1989 година създадоха условия за ликвидирането на спорта в България, в резултат на което болестите, депресията, демотивацията и жестокостта се настаниха трайно в живота на хората.

Докладите от научния форум не само отразяват състоянието и статута на спорта и нацията, но те са призив към българските държавници, отговорни към гражданите на България.

Необходима е кардинална промяна на досегашния подход към спорта и образователната система, без която е немислим напредъкът на държавата.

проф. г-р Анжелина Янева

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

ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ ЗА ДЕЦА ОТ АУТИСТИЧНИЯ СПЕКТЪР

АНА БУЮКЛИЕВА

ANA BUYUKLIEVA. PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN FROM THE AUTISTIC SPECTRUM

Абстракт: Доскоро аутизмът, не правеше впечатление и намираше своето място в социалното безразличие. В последните 10 години, обаче, си проправя път и се превръща в остър обществен проблем, който прогресивно нараства до мащабите, в които днес, едно на всеки 88 деца расте в аутистичния спектър. Ранното диагностициране на аутизма дава възможност за назначаване на навременна терапия, която при правилно прилагане, да ограничи максимално тежките му проявления и да позволи на засегнатите да се включат пълноценно в обществото. Отчитайки значението на гореизложените фактори и актуалността на темата, настоящият доклад си поставя за цел да разгледа подробно приложението на физическото възпитание и физическата активност при деца аутисти, за да изведе основни принципи и препоръки, които да служат като педагогически ресурс за по-ефективната работа на специалистите. От съществено значение за правилното прилагане на програми за физическо възпитание при деца аутисти е изясняването на същността и начините на проявление на синдрома.

Abstract: Until recently, autism was no exception and found its place in social indifference. However, in the last 10 years, it has been paving the way for itself and has become a pervasive public problem that has progressively increased to the extent that today one out of every 88 children grows with an autistic spectrum. Early diagnosis of autism allows the appointment of timely therapy, which, when properly applied, minimizes its severe manifestations and allows the affected to become fully involved in society. Taking into account the importance of the above factors and the topicality of the topic, this report aims to detail the application of physical education and physical activity in autistic children to provide basic principles and recommendations that serve as a pedagogical resource for more effective work of specialists. Essential for the proper implementation of physical education programs in autistic children is the clarification of the nature and ways of manifestation of the syndrome.

Ключови думи: деца, аутизм, физическа активност.

Key Words: children, autism, physical activity.

Аутизмът не е болест, която може да бъде третирана чрез медикаменти или хирургическа намеса. Аутизмът е състояние, при него няма увредена тъкан, различна е само структурата на мозъка, което се обуславя от липсата или недостатъчността на нервни връзки в най-висшата нервна система на човека – периферната нервна система на мозъчната кора. Еволюцията на човешкия мозък, постигната с хилядолетия, се преповтаря през първите четири години от човешкия живот. В случай, че се провоки-

ра от силен стрес, възможно е мозъчната еволюция да заседне в нивото, при което е бил мозъкът, в момента на стреса.

Аутизмът е нещо, което всички ние носим в себе си и само емоционалната ни интелигентност ни помага да се справяме и нашия аутизъм да се проявява сравнително рядко и само при състояние на много силен стрес.

При децата с аутизъм емоционалната интелигентност се изгражда с помощта на много терапии, време, любов, приемане, доверие – от семейството, учителите, съучениците, терапевтите и обществото. Отнема много време, през което, аутистичните моменти и атаки в мозъка на аутистичното дете стават все по-редки и детето става все по-социален и пълноценен член на обществото.

Изграждането на нервни връзки в периферната нервна система на мозъчната кора при дете с аутизъм става само с помощта на поведенчески терапии, звукостимулация (музикотерапия), биофийдбек – обучителна терапия за изолирането на стреса и всички обучителни терапии, подходящи за дете от аутистичния спектър и за новото функциониране, на което се намира детето.

Аутистичният спектър е изключително широк и той обхваща както невербални и затворени напълно в себе си деца, така и много високофункционални, които смятат наум 3 или 4-цифрени числа, но не могат да комуникират по „общоприетия“ начин с връстниците си.

Аутизмът за първи път се диагностицира като синдром на Каннер, описан от д-р Лео Каннер през 1943 г. В изследването си той установява и трите основни проявления на заболяването:

- качествени нарушения (увреждания) в социалните взаимоотношения на индивида;
- качествени нарушения в комуникацията;
- ограничени или повтарящи се стереотипизирани модели на поведение, интереси и дейности;

Оттук следват и трите основни направления, които засяга синдромът:

- контакт;
- говор;
- поведение.

Поради многоаспектната си същност, различните проявления на аутизма се класифицират в отделни разстройства, които заедно формират аутистичния спектър.

През 1944 г. Ханс Аспенгер представя наблюденията си за аутистичното разстройство, като най-отличителната черта на синдрома на Аспенгер е проявлението на уврежданията във всички социални области и невъзможността или неразбирането на децата как да взаимодействат социално.

С аутизма се свързва и разстройството на Рет, което е описано за първи път през 1966 г. в Германия. Синдромът на Рет се свързва с неврологично състояние, което се характеризира с тежки увреждания в когнитивните способности. Предимно се среща при момичета и се свързва с чести припадъци.

Развитието на двигателни умения е от изключителна важност, тъй като върху тяхното развитие се базират и други умения, като: възприятие, реакция на външни стимули и др.

Проблеми в развитието на моторните умения започват да се наблюдават от най-ранна възраст и продължават да се развиват с времето. Така например, при изследване на двигателните умения на деца аутисти на възраст до 3 години [1], се установява, че изоставането в развитието започва да се наблюдава още в периода между първата и втората година, през които започват да се проявяват и симптомите на синдрома.

Уменията за игра на аутистичните деца са повторяеми, чувствителни, изолирани, конкретни и без въображение, а играчките се използват нетипично. Играта се свързва с определени умения, като социална мотивация, социален опит и разбиране, употреба на функционален език и гъвкавост, от чиято липса, страдат аутистите. Поради тази причина те трудно се включват в колективни игри. Те обикновено избират пасивни дейности в свободното си време като изолирана/паралелна игра (играят до, но не заедно с останалите) и ориентация (наблюдават останалите, но не се включват в играта). Наблюденията сочат, че е изключително трудно децата аутисти да се включат в общите занимания, което налага присъствието на модератор, който да им помогне в приспособяването, но въпреки това е много трудно физическата активност да продължи повече от 30 минути [2].

Липсата на умения за игра е причинно-следствена връзка на неумението да се привличат други деца в игрите. Това отново затваря порочен кръг, тъй като липсата на контакт с други деца в играта не дава възможност на децата от аутистичния спектър да развиват игрови умения и задълбочава техния стил на необикновена игра. Освен здравословните ползи, активния начин на живот допринася за смекчаването на специфичните проблеми при деца аутисти. Спортното участие има успокояващ и релаксиращ ефект и намалява проявата на стереотипно и агресивно поведение. Децата развиват междуличностно доверие, повишават нивата си на социално взаимодействие по време на свободна игра и стават по-уверени при включването си в социални дейности.

Характеристика на аутизма е самостимулиращото се поведение, което се поддържа от сетивна обратна връзка. Сетивният вход се поддържа от повторяемо поведение, което се извършва в ритъм и децата продължително и ритмично се люлеят, подскачат, махат с ръце, въртят се, вървят

на пръсти, втрещават се, с цел да получат сетивна обратна връзка. Този тип поведение пречи да се получи реакция от околната среда и това води до забравяне на наученото преди това. Проучване, насочено към нарушената обратна връзка от околната среда чрез използването на физически упражнения, цели да ограничи нефункционалното поведение. Най-ефективни са упражненията, които имитират обратна връзка, която детето би получило от самостимулиращо се поведение. Всяка форма на интензивно аеробно упражнение може да бъде използвана за контрол на нефункционално поведение. От особена важност е да се започнат физически упражнения от най-ранна възраст, когато е и най-чувствителният период на развитие на аутистите, когато мозъкът и поведението са все още пластични. Изследвания насочени към предотвратяването на стереотипни повтарящи се поведения сочат, че когато детето от ранна възраст се намира в комплексна среда, това води до промени в невро-метаболичната активност, най-вече в мозъчната кора и базалните ганглии, които са отговорни за волевите движения.

ЦЕЛ

Да бъдат изведени практически указания за приложението на физическото възпитание, пригодено за нуждите на деца аутисти, като педагогически ресурс. За изпълнение целта на изследването се определя: обект и предмет.

Обект на изследването са 12 деца от дневен център за образование и работа с деца с аутизъм в Кютахия, Турция. Центърът се занимава активно с развитието на комуникационните и социалните умения на децата аутисти и по-слабо с тяхното физическо възпитание.



Фиг. 1. Данни за изследваните деца

Предмет на изследване е физическото възпитание, пригодено за нуждите на деца аутисти и резултатите, които то дава върху развитието на децата от аутистичния спектър.

В постигането на поставената цел, изследването си постави следните **задачи**:

1. Изследване на теоретичните основи на проблемите, свързани с физическото възпитание, адаптирано за нуждите на деца аутисти.
2. Установяване на специфичните особености за физическо възпитание за деца от аутистичния спектър.
3. Извеждане на приложения за ефективни адаптирани физически дейности за деца аутисти.
4. Изготвяне на насоки за работа на треньори/учители/инструктори на деца с аутизъм.

Методика на изследването

За изпълнение на поставените задачи изследването се основава на провеждане на педагогически експеримент. Експериментът съдържа педагогическо наблюдение, създаване и прилагане на програма за работа с деца и младежи с аутизъм.

При изготвяне на програмата за обучение на деца от аутистичния спектър се взема теоретичен модел [3], който се основава на следните основни направления:

- Социално разбиране: то се свързва с това как дадена личност установява контакт с групата и как разбира динамиката ѝ. Така например, деца с аутизъм приемат пасивно социални контакти, а в по-тежки случаи отбягват и игнорират всякакъв вид отношения.
- Социална комуникация: много хора от аутистичния спектър изпитват сериозни затруднения както във вербалната, така и в невербалната комуникация. Дори, ако дадена личност има добре развит говор го използва предимно за собствените си интереси, но невинаги може да изкаже мисли и емоции.
- Въображение: присъщите проблеми за справяне с дейности, изискващи въображение, причиняват проблеми по време на игри или изразяване на емпатия. При съобразяване на следните параметри, съвместно с част от специалистите от центъра, е изготвена програма за адаптирана физическа активност на децата, обект на изследването. Програмата се прилага в уроците по физическо възпитание към Центъра два пъти седмично в продължение на една година и включва активности, както следва:

Таблица 1. Програма за адаптирано физическо възпитание на деца от Центъра за деца аутисти в Кютахия

	Активност	Начин на изпълнение
1	Сядане на скамейката	Дава се предмет, който да се държи, по време на седенето, за да се подсили концентрацията
2	Загриване (свободна игра)	Цялата група, едновременно
3	Сядане на скамейката	Цялата група
4	Смяна	Цялата група, едновременно
5	Главна адаптирана активност	Заема се 75% от пространството, предполага групова игра за по-напредналите
6	Алтернативна физическа активност	Изпълнява се на останалата част от пространството. Предназначена е за индивидуални дейности на деца, които изпитват затруднения за включване в играта.
7	Стимулираща активност	Включва се цялата група. В тази част се включват разновидности на парашут и други игри, стимулиращи фокуса и координацията.
8	Разгриване	Цялата група взема участие
9	Край и сядане на скамейката	Деца се успокояват и се подготвят да сменят средата (да напуснат салона)

Всеки път физическите занимания започват по един и същи начин, за да могат децата да се чувстват комфортно, познавайки средата и простите физически дейности. В загреваването, тип „свободна игра“, се цели децата да се запознаят с обстановката и да се приспособят към нея.

Главната адаптирана физическа активност е съобразена с възможностите на децата и техния напредък и възможностите им за разбиране и игра в група и се променя бавно и плавно във времето, като груповите занимания включват атлетика, танци, гимнастика.

През цялото време се следи за реакциите на децата спрямо поставените им задачи и поведението им в група и поотделно. Също на фокус е и работата на инструкторите и техния групов и индивидуален подход.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Проведеното педагогическо наблюдение позволява да бъдат анализирани получените резултати в следните направления:

- поведение на децата;
- педагогически методи;
- поведение на децата аутисти по време на адаптираните физически занимания.

При анализ на данните за децата от групата, могат да бъдат направени следните изводи:

1. Предобладава броят на момчетата в групите, което позволява да се потвърди твърдението, че синдромът засяга предимно момчета.

2. Предвид това, че теоретично следва симптомите им да са се проявили доста преди тази възраст, може да бъде направено предположение, че поради различни причини, децата в Центъра в Кютахия са сравнително късно диагностицирани, което създава предпоставки за известни затруднения при прилагането на адаптирани физически активности.

Специфични особености при физическите дейности на деца от аутистичния спектър

В образователната среда учениците разчитат на техните сетива, за да разберат обстановката и да отговорят на нейните външни стимули. По време на проведените наблюдения прави впечатление, че индивидуалните проявления на синдрома създават следните общи проблеми с възприятията на децата по време на педагогическия експеримент. Те включват:

- разстройване от ярки светлини и високи неочаквани звуци;
- реагират негативно, ако бъдат докоснати или преместени неочаквано;
- изпитват затруднения в контролирането и организирането на ефективното използване на мускулите.

По време на прилагането на първите два етапа от програмата, децата не срещат особени проблеми. Това лесно може да се обясни с факта, че в първия етап се изисква изпълнението само на едно действие – седане на скамейката, което се повтаря по време на целия период на изпълнение на програмата. Децата свикват с него и със средата и го изпълняват без затруднения след първия месец на прилагането.

Планиране и провеждане на физически активности, пригодени за деца с аутизъм

Физически, като опорно-двигателен апарат, аутистите не се различават от децата „в норма“. В този смисъл се приема, че физически засегнатите от синдрома имат сходни възможности и потенциал като останалите деца. Проблемите възникват при управлението на движенията и изпълняването им едновременно. Ранното диагностициране и назначаване на терапия позволява капацитетът на физическите възможности да се развива, но ако аутистите бъдат оставени без физическо възпитание или то се забави, нараства рискът от развитие на стереотипното поведение, изоставане и това задълбочава допълнително изолацията им от заобикалящия ги свят.

При планиране на адаптираните физически занимания следва да се вземе предвид факта, че аутистичният спектър засяга възприятията на децата и създава дискомфорт при настъпващи промени или предстояща неизвестност.

Децата от аутистичния спектър имат нужда да знаят:

- С кого са?

- Къде са с тези хора?
- Какво правят заедно?
- Колко ще продължи всичко?
- Какво ще правят след това?

Това изисква физическата активност да бъде максимално добре планирана откъм място, време и цел. Пространството, където тя ще се провежда да бъде известно на децата или да им се даде достатъчно време те да го опознаят и да се приспособят към обстановката. Залата в която се провежда заниманието, трябва да бъде затворена, с ясни граници. Импулсът за извършване на физическа дейност не се появява в мозъка на аутиста и трябва да бъде подаден отвън, посредством звук, картина или допир. Тези хора имат ограничени разбирания и възприятия за движенията си, поради което упражненията трябва да градират по строго специфичен начин, така че да се достигнат най-добрите възможни нива.

Подходящата обучителна стратегия представлява систематично планирани инструкции, създадени да подпомогнат децата в правилното изпълнение на двигателните дейности. За да постигнат по-висока ефективност на физическата активност и по-добри резултати, инструкторите от Центъра прилагат специфични стратегии за работа с децата. Такъв тип стратегии включват:

- оформяне на отговор;
- движение в йерархията на подпомагане;
- постоянно и прогресивно забавяне във времето за отговор – по време на периода на забавяне във времето, детето има възможност самостоятелно да отговори на целеви стимули или да изчака подпомагане от инструктора.

За осигуряване на възприемането и възпроизвеждането на основните движения се предлага прилагането на метода на „Петте стъпки“, който цели да създаде усещане на детето за обстановката, за неговата позиция в нея, за позата, познаване на собственото си тяло, запазване на баланс. Методът изисква да се работи върху:

– *Баланс*: когато той е усвоен до определена степен, детето е готово да се концентрира върху следващи задачи. За да бъде разбрана команда или демонстрация и тя да се превърне в действие, то трябва да знае какво е било казано. Разглеждат се три категории на баланс:

- статичен;
- динамичен;
- обектен.

– *Опознаване на тялото*: за да изпълнява инструкции, свързани с тялото, на първо място детето трябва да познава собственото си тяло, неговите части и възможности. Това сравнително лесно се постига чрез

показване. Така например, за да разбере какво е коляно, следва да му бъде показано, например, чрез сгъване на коляното.

– *Структура*: физкултурният салон е голяма зала, която преподавателят може да организира по специфичен начин, така че да е пригодена за деца от аутистичния спектър. Подредбата трябва да е в помощ на децата и е важно постепенно в нея да се внасят промени, за да се избегнат стереотипни действия.

– *Възприятия за тялото в пространството*: при извършване на движение част от тялото променя позицията си спрямо даден предмет, поради това е важно децата да бъдат научени на думи като: назад; напред; вътре; вън; горе; долу. По този начин се създават знания за посоките и заобикалящото пространство.

– *Координация*: координацията дава възможност да бъдат съвместими в определен ред определени движения, които се възпроизвеждат в определен момент, с определено усилие и определени мускулни групи. Аутистичните деца понякога изглеждат тромави и постоянно се намират в напрегнато състояние, поради невъзможността си да предвидят какво е следващото действие, което трябва да извършат. Координацията помага да бъдат използвани не само правилните мускули, но и дава възможност да релаксират мускулите, които не се използват в изпълнение на съответното движение.

След осигуряване на горепосочените базисни умения е възможно да се премине към по-сложни упражнения. Това дава възможност за по-бърз напредък и значително променя подхода на децата към упражненията. Така спортове като гимнастика, атлетика, плуване, могат да бъдат алтернативи за нормално оползотворяване на свободното време на аутиста.

В подготовката за физическа активност следва да се имат предвид следните основни точки:

- *Готовност*: пораженска нагласа може да възпре аутиста от възможностите и да не използва пълния си капацитет при започване на нови физически дейности. Слаба представа за себе си и липса на увереност могат да възпрепятстват аутиста от двигателни предизвикателства.

- *Внимание*: правилният подбор на стимули включва способността да бъдат избрани и използвани подходящи реплики, които при правилно използване предизвикат правилен двигателен отговор.

- *Мотивация*: мотивацията най-общо може да бъде определена като състояние на активност, което дава явен резултат в двигателното поведение.

- *Успех*: помагането на участниците да изградят самоувереност следва да бъде висок приоритет за преподавателя, тъй като успехът се гради върху успех.

Изводи

Ранното диагностициране на аутистичния синдром и навременното включване на децата в занимания за физическо възпитание е от ключово значение освен за физическото здраве на отделния индивид и развитието на основни и фини двигателни умения, но и за социалните и комуникативните умения.

Предвид строгата индивидуалност на проявлението на аутистичния синдром в планирането и провеждането на АФА, следва да се спазва индивидуален подход спрямо всяко едно дете.

Въпреки че проявлението на аутизма не е еднакво във всички случаи, могат да бъдат изведени общи насоки за работа с деца от спектъра, които изискват правилно планиране на АФА откъм време, място, екип и цели на физическите дейности.

Необходимо е поетапно физическо възпитание, което да осигури развитието на основни двигателни умения – баланс, координация, ориентирани в пространството.

Адаптирането на физически дейности за деца аутисти изисква в активностите да липсва състезателен елемент и да бъдат пригодени предимно индивидуални спортове.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Lloyd, M., Mac Donald, M., Lord, C. Motor Skills of Toddlers with Autism Spectrum Disorders, Pub Med Autism, Mar 17 (2), 2001, 133–146.
2. Heward, William L., Exceptional Children; An Introduction to Special Education, 2006.
3. Pam Stevenson, Youth Sport Trust

Адрес за кореспонденция
Ана Буюклиева, Докторант
катедра ТФВ, НСА „Васил Левски“, София
Phone: 0882210522, email: fanibu@abv.bg

ПРОУЧВАНЕ МНЕНИЕТО НА СТУДЕНТИ И РАБОТОДАТЕЛИ ЗА РАЗКРИВАНЕ НА НОВИ СПОРТНИ СПЕЦИАЛНОСТИ В СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

АНЖЕЛИНА ЯНЕВА

ANZHELINA YANEVA. EXPLORING THE VIEW OF STUDENTS AND EMPLOYERS FOR THE OPENING OF NEW SPORTS SPECIALTIES AT SOFIA UNIVERSITY "ST. KLIMENT OHRIDSKI"

Абстракт: Статията изследва отношението на различни целеви групи за възможностите за въвеждане на нови специалности по спорт в Софийския университет. В тази връзка бяха анкетирани и анализирани мненията на студенти и работодатели, които показват категорично необходимостта от създаване на специалисти, обърнати към здравословния начин на живот и спортния туризъм.

Abstract: The article examines the attitude of the different target groups on the opportunities for introducing new specialties in sport at the Sofia University. In this connection, students 'and employers' opinions were analyzed and analyzed, which clearly show the need to create specialists focused on healthy lifestyle and sports tourism.

Ключови думи: спорт, нова специалност, Софийски университет

Key Words: sport, new specialtiesq Sofia University

През цялата си 130-годишна история, Софийският университет „Св. Климент Охридски“, който е първият български университет, е бил, и продължава да бъде национално, средище за висше образование, научни изследвания и духовност. Днес, той е най-големият и модерен учебен и научноизследователски център в България, който е сравним с най-добрите университети в Европа и се явява един от водещите в Югоизточна Европа. Той има облика на класически пълен европейски университет, с малки изключения, който продължава да бъде основният национален висш образователен, научноизследователски, културен и информационен център с високо международно признание, призван да бъде духовен лидер на нацията, продължител на идеите и възделенията на неговите основатели и на усилията на поколения български учени, просветители и учители, възпитани в него [4].

Софийският университет е най-големият учебен и научноизследователски университетски център в България. Той е безспорен лидер на висшето образование в България – с утвърдени академически традиции и престижни позиции в почти всички области на знанието; водещ образователен, научноизследователски, културен и информационен център с високо национално и международно признание; играе активна роля

в изготвянето и провеждането на политики с регионално, национално и международно значение.

В основните сфери на дейност на СУ могат да се отбележат редица добри практики, но за съжаление статутът на спорта не е на необходимото равнище, въпреки изискванията на Закона за физическото възпитание и спорта [3].

За много от най-добрите университети в света – Американският – Харвард, Йейл, Принстън, Дюк, Бъркли и Калифорнийският университет в Лос Анджелис (UCLA) статутът на спорта е същият като на останалите дисциплини. Възможностите, които се предлагат на студентите са – ефективно да комбинират упражняването на спорт от най-високо ниво с получаване на научна степен, например. При необходимост много от учебните заведения осигуряват персонални наставници и допълнителни учебни часове, т.е. един от основните акценти на университетската политика е спортът.

За водещите за Централна и Източна Европа и Централна Азия университети – Московският държавен университет „Ломоносов“, Държавният университет в Санкт Петербург, Централноевропейският университет в Будапеща, спортът също е основен компонент в политиката на Университетите. Студентите получават възможност за усвояване на първокласно тренировъчно обучение, участват в програми за развитие на спорта, в резултат на което е видна връзката между устойчивото инвестиране в спорта и академичните успехи на Университетите.

СУ „Св. Кл. Охридски“ е един от водещите участници в предприетите инициативи на: Спортната асоциация на европейските столици и градове (ACES Europe), Европейската Комисия и програмите, представени в „Бялата книга на спорта“ (т. 50) [1], в Проект „София – европейска столица на спорта – 2018“ (до момента сред градовете победители са Мадрид 2001, Стокхолм 2002, Копенхаген 2006, Щутгарт 2007, Милано 2009, Истанбул 2012, Торино 2015, Прага 2016, Марсилия 2017), което е показател за предприетата държавна политика в България по отношение на спорта. Тук е мястото да се отбележи, че Софийският университет вече заема своето място в престижната класация на Световните Университети. Като лидер сред Университетите в България и стожер в образованието би следвало да гарантира високия статут на спорта и възможностте за създаване на специалисти, които ще отговарят на високите европейски и световни изисквания и ще имат възможност да се реализират в страната и чужбина.

Според Мандатната програма на настоящото ръководство, Ректорът смята, че Софийският университет трябва да бъде инициатор и постоянен партньор за формиране и реално изпълняване на държавната политика в областта на висшето образование и науката и повишаване на конкурентоспособността на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ в условия-

та на демографските тенденции в страната, динамиката на пазара на труда и засилващата се конкуренция между Висшите училища чрез предлагане на висококачествени образователни услуги и научни резултати, ориентирани към нуждите на студентите, обществото и потребителите на кадри [4].

Дългогодишна е историята и е богат опитът на Департамента по спорт, който първоначално функционира като Катедра по спорт (от 1929 г.), по-късно като Център (Университетски спортен център (1991 г.), а през 2001 г. до сега, като Департамент по спорт.

Департаментът по спорт, като продължител на „Катедра Спорт“ и „Университетски спортен център“ [5], пръв сред другите Университети в България, създаде традиции за:

- ✓ честване на най-добрите студенти спортисти в Университета;
- ✓ организиране и участие във вътрешноуниверситетски турнири за студенти и преподаватели;
- ✓ организиране и участие в междууниверситетски турнири за студенти и преподаватели;
- ✓ организиране и участие в ежегоден – летен и зимен спортен форум за преподавателите по спорт от Висшите училища в България, на който преподавателите обменят добри практики и участват в състезания;
- ✓ форум на спортните педагози от страните на Балканския полуостров на тема „Педагогически аспекти на физическото възпитание и спорта в Университетите“;
- ✓ организиране и участие в състезания за „Купата на ректора“ – студентите от различните факултети на Университета се състезават за приза – „Най-спортен факултет“, което е гаранция за инициативността, креативността, високо поставените и постигнати цели от ръководство и преподаватели, които и ще обезпечат учебно-възпитателния и спортно-педагогическия процес на новия Факултет по рекреация, спорт и туризъм.

Създадената от Департамента по спорт традиция от 2009 г. в областта на научноизследователската дейност, а именно – да организира и участва в Международни научни конференции, е показател за насоката и стремежа на преподавателите от Департамента по спорт към академично развитие, интелектуално усъвършенстване и личностно надграждане, което е гаранция за качеството на предлагания академичен продукт – знание, умение и опит.

Повече от 10 години Департаментът провежда политика за осъществяване на фундаментални и приложни научни изследвания в областта на физическото възпитание, спорта и здравословния начин на живот, както и сътрудничество с български и чуждестранни Висши училища и различни организации със спортна дейност, като се дава възможност на студентите да участват активно в научноизследователските и спортни дейности.

Организираните и провеждани от Департамента по спорт спортно-рекреативни лагери – зимни и летни, за студентите от СУ „Св. Кл. Охридски“, не само са възможност за обучение и практика по различни видове спорт – ски, сноуборд, катерене, плуване, гребане, сърф, баскетбол 3x3, тенис, волейбол, бойни изкуства, зумба фитнес, аеробика, лека атлетика, футбол, крикет, плажен тенис, хандбал и др., но и показател за нивото на конкурентоспособност спрямо Висшите училища от страната (НСА, ЮЗУ) и чужбина (американски и европейски Университети и Колежи).

Преподавателите от Департамента по спорт имат дългогодишен опит в обучението на студенти в специалността **„Физическо възпитание и спорт“ (ФВС) във ФНОИ** като покриват голяма част от хорариума на тази специалност по специализираните спортни дисциплини. Към същия факултет, екипът на Департамента по спорт създаде **магистърска програма** „Спортни дейности и туризъм“, която стартира през учебната 2016/2017 г.

Департаментът, повече от шест години, обучава специалисти в следдипломната квалификация (СДК); инициатор е, заедно с други факултети на СУ, за създаване на Център за професионално обучение, който от 2017 г. е лицензиран, с което ще се обхванат всички области на ученето, съгласно националната стратегия за учене [6] през целия живот 2014-2020 г. Друга дейност на Департамента по спорт е опитът на преподавателския състав в обучението на докторанти и привличане на такива извън рамките на Университета.

Предизвикателствата пред научните среди са поставени от ускорените темпове на глобализацията, като естествен процес на развитие на съвременната ни цивилизация. В отговор на тези предизвикателства развитието на науката трябва да достига постиженията на практиката и да задоволява нуждите на бизнеса и икономиката. В тази връзка е налице неизбежната необходимост от здрави работници и служители и от кадри, които да подпомагат тази глобална идея за съхраняване и поддържане на здравето на населението на света.

Необходимостта от висококвалифицирани спортни специалисти наложи в българския национален класификатор на професиите и длъжностите да се разкрият нови професионални категории и се регламентират държавните изисквания за професионална правоспособност и квалификация на спортнопедагогическите кадри, които осъществяват учебно-тренировъчна и спортносъстезателна дейност и предоставят спортни услуги в системата на физическото възпитание и спорта в Република България.

Уменията за подкрепа на устойчивото развитие и за здравословен начин на живот и спорт е обособен като ключова компетенция №9 в новия Закон за предучилищното и училищно образование от 2016 г., където задължително се изисква от всеки учебен предмет да дефинира, по какъв

начин неговото съдържание е съобразено с областите на компетентност, очаквани резултати и връзката с ключовите компетенции – дефинирани задължителни 9 компетенции [2].

Урегулирането на държавните стандарти по отношение на знанията, личните и професионални компетенции на специалистите налага необходимостта от по-високи изисквания към обучението, конкурентноспособността и качеството на образованието в това професионално направление.

Редом с това и с **основните цели** на Департамента по спорт и Софийския университет, идеята за запълване на вакуума в университетската структура с липсващо звено, което да разкрие и развива професионалното направление 7.6. „Спорт“ е не само актуална, но и необходима. По този начин ще се отговори на съвременните тенденции в спортното образование, гарантиращо широка обща спортна култура и специализирана подготовка на бъдещите спортни специалисти по спортно-туристическа, спортно-анимационна и рекреативна двигателна дейност, обърната към здравето и здравословния начин на живот.

Все повече работодатели обръщат внимание на социалния и здравословен статус на своите работници, разбиращи значението и ползите от спорта, двигателно рекреативните дейности и здравословния начин на живот. Те инвестират в най-ценния си ресурс – човешкия.

Статистически е доказано, че вложените средства в подобни корпоративни уелнес програми оказват сериозно въздействие върху служителите, като ги правят по-продуктивни и променят средата в цялост.

Идеята за създаване на такива специалности се основава на внимателно проучване на тенденциите на пазара и на конкурентните висши училища в страната и чужбина. Това е предпоставка да се отговори на изискването за въвеждане на новостите от теорията и практиката в обучението, на резултатите от научните изследвания. В този смисъл се проявява иновативност, което е и една от предпоставките за реализиране на мисията и постигане на целите в сферата на образованието.

При определянето на професионалните квалификации, се анализират потенциалните работни места, проучват се мнения на работодатели и заключения от национални и международни изследвания относно развитието на пазара на труда.

Целта на изследването бе да се проучи отношението на различни целеви групи за необходимостта от създаване на специалности, насочени към изграждане на кадри за масовия спорт и здравословния начин на живот.

За целта на изследването бяха поставени следните *задачи*:

1. Проучване на мнението на студенти.
2. Проучване на мнението на работодатели – туроператори и корпоративния бизнес.

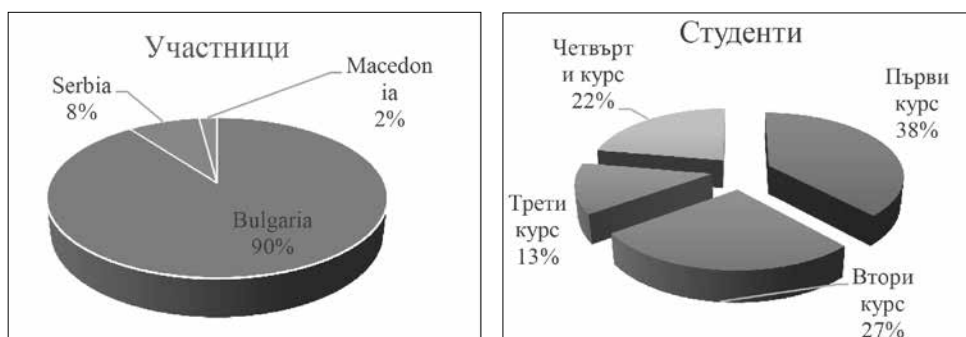
3. Анализ на резултатите.

За нуждите на изследването бяха използвани: анкетен метод и метод за статистическа обработка (процентно съотношение).

Анализ

Направено бе изследване сред студентите от четирите курса на обучение, обучаващи се в специалността „Физическо възпитание и спорт“, с цел проучване на отношението им към създаването на нова специалност, насочена към изграждане на кадри за масовия спорт и здравословния начин на живот, както и за качеството на обучение, което преподавателите от Департамента по спорт осъществяват.

Разпределението на отговорите на анкетираните студенти (79 души), сред които има и чужденци, обучаващи се в специалността „Физическо възпитание и спорт“ споделят, че ако има такива специалности в Университета биха се обучавали.



Графика 1. Разпределение на студентите по народност и курс

Голяма част от студентите над 70% споделят, че биха изучавали такива специалности и че ще има интерес от страна на кандидатстващите. Интересен е и фактът, че студентите оценяват преподавателите от Департамента по спорт положително: винаги са подготвени за часа си, а заниманията, които провеждат са интересни и динамични и се отнасят с разбиране и отговорно към проблемите на студентите, като винаги са готови за разговор и консултации извън часовете.



Графика 2. Интерес за изучаване на нова специалност

В същото време преподавателите са стриктни, относно изискванията и провеждането на часовете, както и спазването на дисциплина. Студентите получават много знания и придобиват трайни умения.

Проучване на мнението на работодатели

Другите две проучвания (41 бр. анкетирани) бяха проведени сред представители от туристическия бранш и корпоративния бизнес.

Мнението на представители от **туристическия бранш** (24 души) сочи, че специалисти – спортни аниматори липсват на пазара и повече от 72% твърдят, че е крайно необходимо такива кадри, много спешно, да бъдат подготвени.

Проучването направено с **представителите на корпоративния бизнес** (17 души), също категорично посочва необходимостта от спортни кадри за бизнеса.

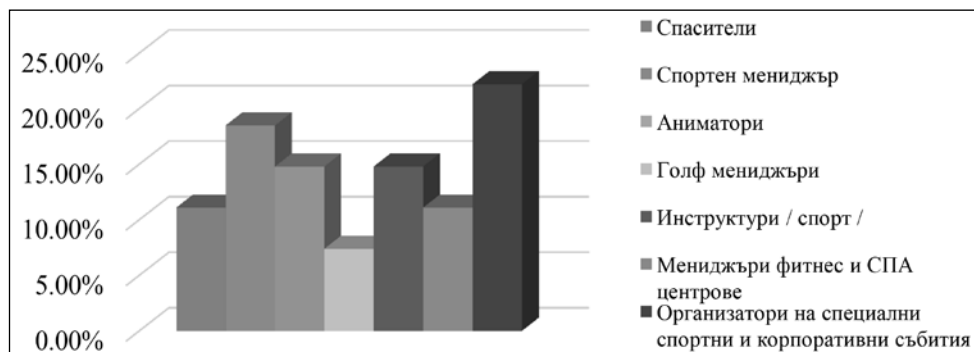
Бяха анкетирани ръководители на бизнеса – държавен и частен за необходимостта, работниците и служителите да спортуват и да живеят здравословно. Повече от 90% от тях са убедени, че техните работници трябва да живеят здравословно и да спортуват както през почивните дни, така и през частите на деня. Над 40% от тях биха осигурили условия за спорт и над 70% твърдят, че имат желание за организиране на тим билдинг от специалисти по спорт и спортна анимация

На въпросите: включваните възможности за спорт в туристическите пакети; планирани нови спортно-рекреационни дейности и ще предоставят възможност за провеждане на учебен стаж или практика на бъдещите специалности, повече от 80% отговарят положително.

Отговори на въпросите: осигуряват ли на служителите си възможности за възстановяване и спорт през работните и/или почивните дни (52,9%) и имат ли материално-техническа база за спорт и туризъм (47,1%), сочат, че бизнесът има проблем в това отношение, но твърденията им, че имат необходимост от кадри, осигуряващи предлагането на спортно-рекреационни и анимационни услуги (60%) и планират създаване или разши-

ряване на възможности за спортно-рекреационни дейности (64,7%) и че ще предоставят възможност за практика на бъдещите специалисти (65%), категорично потвърждават желанието на работодателите да поставят проблема на дневен ред и съответно да го разрешат.

От отговорите на следващия въпрос „От какви кадри имат нужда?“, ясно се откроява търсенето на „организатори на специални спортни и корпоративни събития“ – 40% (графика 3).



Графика 3. Процентно разпределение на нуждата от кадри

Изводи

Извършеното проучване сред студенти, обучаващи се в специалността „Физическо възпитание спорт“ в Софийския университет, както и сред потребителите на кадри – туроператори, хотелиери и ръководители на бизнес предприятия, ясно показва, че има належаща нужда от създаване на такива специализирани кадри и дори създаване на нови длъжности.

Разкриването на професионалното направление „Спорт“ в Софийския университет и специалностите „Спортен туризъм и анимация“ и „Рекреативни двигателни дейности и спорт в корпоративния бизнес“, „Корпоративен уелнес“ ще отговори на съвременните тенденции в спортното образование, като ще гарантира широка обща спортна култура и специализирана подготовка на бъдещите спортни специалисти по спортно-туристическа, спортно-анимационна и рекреативна двигателна дейност, обвърната към здравето и здравословния начин на живот.

Въвеждането на пазарни принципи при определянето на броя на студентите в направление „Спорт“ ще премахне възможността за неакадемични лобистки прояви на локален патриотизъм и би поставило Университетите в конкуренция помежду им за броя на обучаваните студенти. Тази конкуренция ще повиши качеството на образованието и социалните придобивки за студентите, обучавани в професионалното направление „Спорт“.

В същото време въвеждането на нови атрактивни и актуални професии като „Организатор на здравословен начин на живот и спорт“, „Консултант на рекреативни програми“, „Аниматор по рекреативен отдих, спорт и туризъм“ ще разшири възможностите на пазара.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бялата книга на спорта. BG_080226_Br_A4_sport_iz.indd U1, https://europa.eu/european-union/index_bg, 2008.
2. Закон за предучилищното и училищното образование. ДВ, бр. 79/2015 г., (изм. и доп.), бр. 98/2016 г., бр. 105/2016 г. и бр. 58/2017.
3. Закон за физическото възпитание и спорта. ДВ, бр. 75 от 2002, (изм.) ДВ, бр. 41 от 2007.
4. Мандатната програма (2015-2019) на Ректора (<https://www.uni-sofia.bg/.../caf8bd944521ab332724c6eca2b4d79c>)
5. Янева, А. Спортът – учебна дисциплина в Софийския университет, Годишник на СУ, 2015.
6. <http://www.strategy.bg/StrategicDocuments/View.aspx?Id=880>, Националната стратегия за учене

Адрес за кореспонденция
проф. Анжелина Георгиева Янева, д-р
преподавател в Департамента по спорт
anji@abv.bg

ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА ПРОМЕНИТЕ НАСТЪПИЛИ В АНТРОПОМЕТРИЧНИТЕ ПОКАЗАТЕЛИ НА СТУДЕНТКИ СЛЕД ПРИЛОЖЕН МОДЕЛ ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ФУТБОЛ ЗА ЖЕНИ ВЪВ ВИСШИТЕ УЧИЛИЩА

АСЕН ГЕОРГИЕВ, ГЕОРГИ ИГНАТОВ

ASEN GEORGIEV, GEORGI IGNATOV

FOLLOW-UP TO CHANGES IN STUDENTS' ANTHROPOMETRIC INDICATORS AFTER A MODEL FOR FOOTBALL TRAINING FOR WOMEN IN HIGHER EDUCATION SCHOOLS

Абстракт: Антропометричната информация за тялото и крайниците като цяло и на отделните им части или сегменти, дава представа за телесното хармонично развитие, за неговата пропорционалност и за съответствието с действащите нормативи за здравословно развитие. Целта на това изследване е да се проследят промените, настъпили в антропометричните показатели на студентки от Университет за архитектура строителство и геодезия и Софийски университет „Св. Климент Охридски“, след приложен модел за обучение по футбол. В научното проучване участваха 24 студентки, оценявани с тестова батерия съставена от пет антропометрични теста, проведени в началото и в края на експеримента. За обработване на резултатите от изследването сме използвали вариационен и сравнителен анализ.

Abstract: Anthropometric information about the body and limbs in general and their individual parts or segments gives an idea of the body's harmonious development, its proportionality, and its compliance with the current norms for healthy development. The objective of this research is to trace the changes occurring in the anthropometric indicators of students from the University of architecture, civil engineering and geodesy, Sofia university "St. Kliment Ohridski", after applying a football training model. The research survey involved 24 students evaluated with a test battery with five anthropometric tests conducted, at the beginning and at the end of the experiment. We used variational and comparative analysis to process the survey results.

Ключови думи: Университет за архитектура строителство и геодезия, Софийски университет „Св. Климент Охридски“, модел, антропометрия, студенти, прираст, изводи и препоръки

Key Words: University of architecture, civil engineering and geodesy, Sofia university "St. Kliment Ohridski", model, anthropometric indicators, students, growth, conclusions and recommendations

Активните занимания със спорт имат градивна роля и са насочени към подпомагане морфологичното развитие, възстановяване от умствена умора и развитие на двигателните способности на студентите. Голямата ангажираност на студентите в учебната дейност и липсата на изградени навици за занимания с физически упражнения и спорт са основни причини за намаляване на двигателната им активност, което се отразява неблагоприятно върху здравословното им състояние и работоспособност [12].

Въздействието на спорта върху физическото развитие на студентите е твърде специфично и зависи от вида на спортните занимания, от тяхната интензивност, продължителност, системност и други [2].

Антропометричната информация за тялото и крайниците като цяло и на отделните им части или сегменти, дава представа за телесното хармонично развитие, за неговата пропорционалност и за съответствието с действащите нормативи за здравословно развитие. Именно това налага по-детайлно разкриване на зависимостите между телесната структура и функционалните възможности на човека, усъвършенстване на методите за тяхното изследване, проследяването на механизма на адаптация на организма към различни видове спортна дейност и динамичните промени, които настъпват в структурата на човешкото тяло под влияние на тренировъчните натоварвания [9].

Системните занимания със спорт са водещ фактор за задоволяване на жизнено важни потребности на индивида и обществото от движение, развитие, постижение и престиж, важна предпоставка за здраве и пълноценна реализация в условията на хиподинамия, замърсяване на околната среда, стресогенни и социални ситуации [11].

Антропометрията е метод за изследване на физическото развитие посредством измерване на човешкото тяло. Изследванията от този род имат особено значение за разкриване ефективността на различните системи за физическо възпитание, оптимизиране на програми за физическа подготовка, изготвяне на по-надеждни методики за развитие на двигателните качества [4]. С цел по-детайлно характеризирание подготовката на студентките от женския футболен отбор на СУ „Св. Климент Охридски“, през 2013 г. бе направено многокомпонентно изследване на всички студентки състезателки, което определя и анализира соматотипа и състава на телесната им маса [6].

Футболът като спорт, както посочват редица автори, е привлекателен с високия си заряд, емоционалност в боравенето с топката и очакването на гола, както и от удовлетворението да се взаимодейства със съотборника и противодейства на съперника. Разнообразието на движенията е огромно, а практикуването му води до развиване на бързината, взривната сила, издръжливостта, двигателната координация, т.е. умението да се управляват движенията в различни двигателни ситуации без и с топка [1, 5, 14].

Дългогодишната практика в българските ВУ показва, че мястото на футбола сред останалите средства в изборно-задължителната форма на процеса на обучение по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ е водещо. Причините за това могат да се търсят в няколко насоки и най-вече в огромната популярност и социална значимост на футболната игра [3, 7, 13]. Главното направление в работата е полагането на усилия за подобряване на качеството и ефективността на обучението на студентите, предпочели да

се занимават с футбол във Висшите училища [8]. Такава беше нашата идея – да разработим комплексна програма за обучение по футбол за жени във висшите училища с цел да се подобри учебната дейност при студентки, избрали футбола като задължителен спорт за обучение.

Цел на изследването: Проследяване на промените настъпили в антропометричните показатели на студентки от Университета за архитектура строителство и геодезия (УАСГ) и Софийския университет „Св. Климент Охридски“ (СУ), след приложен модел за обучение по футбол.

Основни задачи:

- да се направи теоретична обосновка по проблема;
- да се установи нивото на изследваните антропометрични показатели в началото на учебната година и след края на експеримента;
- да се анализират получените резултати;
- да се изведат изводи и препоръки.

Обект на изследването са антропометричните показатели – ръст, тегло, индекс телесна маса (ИТМ), гръдна обиколка в покой и обиколка на талията.

Контингент на изследването са 28 студентки от учебните групи по футбол на Университета за архитектура строителство и геодезия (УАСГ) и Софийския университет „Св. Климент Охридски“ (СУ).

1. Експериментална група (ЕГ) – 14 студентки избрали футбола като задължителен спорт за обучение, участнички в учебните групи по футбол при УАСГ.

2. Контролна група (КГ) – 14 студентки избрали футбола като задължителен спорт за обучение, участнички в учебните групи по футбол при СУ.

Методика на изследването

За провеждането на експеримента разработихме модел за обучение по футбол на жени във Висшите училища с цел да се подобри учебната дейност при студентки избрали футбола като задължителен спорт за обучение.

Моделът се реализира в часовете по футбол, залегнали в учебните планове на УАСГ. Заниманията са един път седмично с продължителност 90 минути. Моделът е съобразен с физическите възможности на студентките, като целта е, те да усвоят основните технически елементи – водене, подаване, спиране и тяхното приложение в игровата обстановка. Всяко отделно учебно занимание е планирано в годишния цикъл на подготовката. Разработеният модел дава възможност за развитие на всички физически качества и усъвършенстване на техническата, тактическата и психическа подготовка.

Педагогическият експеримент бе проведен през учебната 2016/2017 г. със студентки от учебните групи по футбол на УАСГ и СУ по предварително изготвен график в спортен комплекс „Академик“ – кв. Гео Милев.

За осъществяване на целта на научното изследване се приложи следната тестова батерия: 1) Ръст; 2) Тегло; 3) Индекс телесна маса (ИТМ); 4) Гръдна обиколка в покой; 5) Обиколка на талията. Използваните тестове за изследване на антропометричните показатели на студентките са заимствани по Б. Маккензи (2011), [10].

Получените резултати са обработени с помощта на математико-статистическа обработка, чрез специализирана програма IBM „SPSS“ 19 и „Excel“. Приложени са вариационен и сравнителен анализ на резултатите.

В контролната група тренировъчният процес протичаше според професионалния опит на преподавателя, който води учебната група по футбол за жени в СУ.

Изготвеният от нас модел беше включен в учебното съдържание само на студентките от експерименталната група. Включените в него упражнения се изпълняват по време на подготвителната, основната и заключителната част на заниманията по футбол. Учебните занимания с експерименталната група са структурирани както следва:

1. Подготвителна част с времетраене ~ 20–25 минути.
2. Основна част с времетраене ~ 50–60 минути.
3. Заключителна част с времетраене ~ 10–15 минути.

Подготвителната част има за задача да подготви функционално организма за по-високите натоварвания в основната част. Разделили сме я условно на две части:

1. Обща част ~15 мин. изпълняват се различни видове упражнения за развиване на определени двигателни качества:

- 1.1. Специално-бегови упражнения:

- равномерно бягане с различна продължителност;
- подскочно бягане с различно положение на тялото и ръцете;
- различни видове бегови упражнения;
- бегови упражнения над „шапки“ и „конуси“;
- ускорения;
- стартове от различни изходни позиции.

- 1.2. Упражнения за развиване на сила:

- упражнения за сила на горни крайници;
- упражнения за сила на долни крайници и взривна сила;
- упражнения за коремна мускулатура;
- силови комплекси;
- силов комплекс;
- работа за сила на ръце и раменен пояс с мед. топка 3 кг.

1.3. Упражнения за развиване на гъвкавост – стречинг.

2. Специална част ~ 10 мин – изпълняват се специално-подготвителни упражнения.

Основната част също е разделена условно на две части – специални упражнения за техника ~ 20–25 мин и двустранна игра ~ 30–35 минути.

Заклучителната част има за цел да се нормализират жизнените функции на организма чрез понижаване на физическото натоварване. Тук наблягаме на работата за гъвкавост (стречинг) и за възстановяване, като използваме леко възстановително бягане ~ 2–3 мин.

Анализ на резултатите

В (табл. 1) са представени резултатите от вариационния анализ на данните от антропометрични показатели на ЕГ и КГ жени в началото и в края на експеримента.

Таблица 1. Вариационен анализ на антропометричните показатели при женските групи

Експериментална група – жени										
№	Показател	n	Xmin	Xmax	R	\bar{X}	S	V	K-S	sig
1	Ръст 1	14	161,0	176,0	15,0	167,14	4,57	2,74	0,111	0,200
	Ръст 2	14	161,0	176,0	15,0	167,14	4,57	2,74	0,111	0,200
2	Тегло 1	14	52,0	74,0	22,0	62,14	6,92	11,13	0,159	0,200
	Тегло 2	14	52,0	71,0	19,0	60,50	6,11	10,10	0,145	0,200
3	ВМІ 1	14	20,06	24,34	4,28	22,18	1,42	6,39	0,135	0,200
	ВМІ 2	14	19,71	23,03	3,32	21,60	1,16	5,38	0,155	0,200
4	Гр. обиколка 1	14	80,00	99,00	19,0	88,21	6,59	7,47	0,167	0,200
	Гр. обиколка 2	14	80,00	100,00	20,0	88,79	6,77	7,63	0,189	0,191
5	Талия 1	14	66,00	76,00	10,0	70,64	4,36	6,17	0,227	0,049
	Талия 2	14	65,00	75,00	10,0	69,71	4,38	6,28	0,231	0,042
Контролна група – жени										
№	Показател	n	Xmin	Xmax	R	\bar{X}	S	V	K-S	sig
1	Ръст 1	14	158,0	175,0	17,0	166,07	4,84	2,92	0,131	0,200
	Ръст 2	14	158,0	175,0	17,0	166,07	4,84	2,92	0,131	0,200
2	Тегло 1	14	53,0	73,0	20,0	62,21	6,67	10,72	0,114	0,200
	Тегло 2	14	52,0	72,0	20,0	61,57	6,67	10,83	0,133	0,200
3	ВМІ 1	14	18,78	27,14	8,36	22,55	2,18	9,65	0,191	0,177
	ВМІ 2	14	18,78	26,77	7,99	22,28	2,11	9,48	0,206	0,111
4	Гр. обиколка 1	14	85,00	100,00	15,0	90,57	4,59	5,06	0,211	0,093
	Гр. обиколка 2	14	85,00	100,00	15,0	90,86	4,66	5,12	0,225	0,053
5	Талия 1	14	64,00	82,00	18,0	71,93	4,16	5,78	0,184	0,200
	Талия 2	14	63,00	82,00	19,0	71,43	4,42	6,18	0,209	0,100

РЪСТЪТ е основният и постоянен показател за физическото развитие на човека. Неговите стойности са предимно генетично детерминирани и при-

тежават възрастови и полови различия. Необходимо да се отбележи, че няма промени в стойностите между двете изследвания при този показател поради това, че в тази възраст е завършило онтогенетичното развитие на младите хора. Ръстът на ЕГ жени варира от $X_{\min} = 161$ см до $X_{\max} = 176$ см. Средната стойност е $\bar{X} = 167,14$ см и стандартно отклонение $S = 4,57$. При КГ жени ръстът варира от $X_{\min} = 158$ см до $X_{\max} = 175$ см и $\bar{X} = 166,07$ см със $S = 4,84$. Средните стойности са много близки, с разлика от 1,07 см, което означава, че двете групи започват обучението при приблизително еднакво ниво на стойностите. Коефициентът на вариация определя групите като еднородни ($V_{\text{ЕГ}} = 2,74\%$ и $V_{\text{КГ}} = 2,92\%$). Стойностите при всички групи са с нормално разпределение – тест Колмогоров-Смирнов (K-S), където $\text{sig.} > 0,05$ (табл. 1).

Следващият тест е „Тегло“. Телесното тегло характеризира сумарно масата на човешкото тяло (мускулна маса, кости, вътрешни органи, подкожна мазнина и др.). Стойностите на този показател при ЕГ и КГ жени са с нормално разпределение ($\text{sig.} > 0,05$). При ЕГ в първото изследване $X_{\min} = 52$ кг, а при КГ – $X_{\min} = 53$ кг. Максималните стойности са със същата разлика от 1 кг: при ЕГ – $X_{\max} = 74$ кг, а на КГ – $X_{\max} = 73$ кг. Разликата в средните стойности е 0,07 кг. ($\bar{X}_{\text{ЕГ}} = 62,14$ кг, а $\bar{X}_{\text{КГ}} = 62,21$ кг), т.е. двете групи започват изследването с много близки стойности и при този показател (табл. 1). Стандартното отклонение има високи стойности при първото изследване: $S_{\text{ЕГ}} = 6,92$ и $S_{\text{КГ}} = 6,67$, което се дължи на големия размах ($R_{\text{ЕГ}} = 22$ кг, $R_{\text{КГ}} = 20$ кг).

В (табл. 2) са представени данните от сравнителния анализ на резултатите при показател „Тегло“ на студентките от ЕГ и КГ. Средната стойност на теглото при ЕГ от 2-то изследване е $\bar{X}_2 = 60,50$ кг, стандартно отклонение $S_2 = 6,11$ и коефициент на вариация $V = 10,10\%$, което показва, че извадката е еднородна. При КГ средната стойност $\bar{X}_2 = 61,57$ кг, стандартно отклонение $S_2 = 6,67$, а коефициентът на вариация ($V = 10,83\%$) показва, че извадката също е еднородна.

Таблица 2. Сравнителен анализ на показател „Тегло“

ТЕГЛО	I изследване		II изследване		d	d%	t	α	P(t)
	\bar{X}_1	S1	\bar{X}_2	S2					
Жени									
Експериментална група	62,14	6,92	60,50	6,11	-1,64	-2,64	5,342	0,000	100,00
Контролна група	62,21	6,67	61,57	6,67	-0,64	-1,03	4,837	0,000	100,00
Разлика	-0,07		-1,07		-1,00				
t	-0,028		-0,443		-2,985				
α	0,978		0,661		0,008				
P(t)	2,20		33,90		99,20				

В хода на експеримента ЕГ е намалила средното си тегло с 1,64 кг (2,64%), което е подкрепено със 100% гаранционна вероятност и равни-

ще на значимост $\alpha < 0,05$. Това ни дава основание да приемем, че теглото се е повлияло в статистически значими граници.

При КГ средната стойност на теглото при второто изследване е $\bar{X}_2 = 61,57$ кг. Реализирано е намаление с 0,64 кг (1,03%) в сравнение с първото изследване, което е подкрепено със 100% гаранционна вероятност, което показва, че то също е достоверно.

Нашата хипотеза се потвърждава от сравнението на прирастите на двете групи студентки ($d_{\text{ЕГ}} = -1,64$ кг и $d_{\text{КГ}} = -0,64$ кг). Разликата от 1 кг е статистически значима с $P(t) = 99,20\%$ (табл. 2).

Индексът за телесната маса (ИТМ) е своеобразна интегрална характеристика, даваща информация за количеството телесно тегло, разпределено върху единица ръст. ИТМ при ЕГ жени е със стойности от 20,06 кг/м² до 24,34 кг/м². Средната стойност на показателя е 21,18 кг/м². Коефициентът на вариация $V = 6,39$ показва, че разсейването на стойностите е малко. Разпределението е нормално при всички групи $\text{sig.} > 0,05$ (табл. 1).

При контролната група коефициентът на вариация е ($V_{\text{КГ}} = 9,65\%$), което я определя също като еднородна с $X_{\text{min}} = 18,78$ кг/м²; $X_{\text{max}} = 27,14$ кг/м², $S_1 = 2,18$ и $R_1 = 8,36$). Разпределението е нормално при всички групи $\text{sig.} > 0,05$ (табл. 1).

След 2-то тестване ЕГ е подобрила своите показатели ($\bar{X}_2 = 21,60$ кг/м²; $S_2 = 1,16$), с прираст от $d = -0,58$ кг/м² (2,61%), потвърден от $t = 5,57$ и $P(t) = 100\%$, при $\alpha < 0,05$ т.е. разликата е достоверна. При КГ резултатите са: ($\bar{X}_2 = 22,28$ кг/м²; $S_2 = 2,11$), реализиран е прираст от $d = -0,28$ кг/м² (1,23%), потвърден с $t = 3,97$ и $P(t) = 99,80\%$, при $\alpha < 0,05$, което също потвърждава, че разликата е достоверна (табл. 3).

От направения вариационен анализ на резултатите при този показател след второто измерване се вижда, че изследваните студентки от ЕГ и КГ, попадат в границите на нормалната охраненост за своята възраст между 20% и 25%, само при една студентка от КГ, резултата (26,77 кг/м²) попада в границите за наднормено тегло между 25% и 30%. Всички групи са реализирали достоверен прираст между първото и второто изследване с гаранционна вероятност ($P(t) > 95\%$ (табл. 3).

Таблица 3. Сравнителен анализ на показател „BMI“

BMI	I изследване		II изследване		d	d%	t	α	P(t)
	\bar{X}_1	S1	\bar{X}_2	S2					
Жени									
Експериментална група	22,18	1,42	21,60	1,16	-0,58	-2,61	5,573	0,000	100,00
Контролна група	22,55	2,18	22,28	2,11	-0,28	-1,23	3,965	0,002	99,80
Разлика	-0,38		-0,68		-0,30				
t	-0,544		-1,051		-2,394				
α	0,591		0,303		0,024				
P(t)	40,90		69,70		97,60				

Нулевата хипотеза се потвърждава от сравняването на прирастите на двете женски групи след 2-то изследване. При този показател разликата в прирастите е 0,30 ($d_{\text{ЕГ}} = -0,58 \text{ кг/м}^2$ и $d_{\text{КГ}} = -0,28 \text{ кг/м}^2$), която е статистически значима с гаранционна вероятност $P(t) = 97,60\%$ (табл. 3). Това доказва нашата хипотеза, че приложеният от нас модел е повлиял за подобряване на резултатите на ИТМ в по-големи размери при ЕГ, за сметка на КГ.

При показател „Гръдна обиколка в покой“ – средните стойности на изследвания показател в началото на експеримента са с разлика 2,36 см, като за ЕГ $\bar{X}_1 = 88,21 \text{ см}$, а за КГ $\bar{X}_1 = 90,57 \text{ см}$. Стандартно отклонение – $S_{\text{ЕГ}} = 6,59$ и $R_{\text{ЕГ}} = 19$, а $S_{\text{КГ}} = 4,59$ и $R_{\text{КГ}} = 15$. Според коефициента на вариация ($V_{\text{ЕГ}} = 7,47\%$ и $V_{\text{КГ}} = 5,06\%$) и двете групи са еднородни (табл. 1). Минималните и максималните стойности са приблизително еднакви (ЕГ жени – $X_{\text{min}} = 80 \text{ см}$, $X_{\text{max}} = 99 \text{ см}$, а на КГ жени – $X_{\text{min}} = 85 \text{ см}$, $X_{\text{max}} = 100 \text{ см}$).

В хода на експеримента ЕГ подобри своите резултати ($\bar{X}_{\text{ЕГ}} = 88,79 \text{ см}$, $S_{\text{ЕГ}} = 6,77$), а при КГ подобрението е ($\bar{X}_{\text{КГ}} = 90,86 \text{ см}$, $S_{\text{КГ}} = 4,66$). Според коефициента на вариация при 2-то изследване и двете групи са еднородни $V < 10\text{--}12\%$ (табл. 4).

Таблица 4. Сравнителен анализ на показател „Гръдна обиколка в покой“

Гръдна обиколка	I изследване		II изследване		d	d%	t	α	P(t)
	\bar{X}_1	S1	\bar{X}_2	S2					
Жени									
Експериментална група	88,21	6,59	88,79	6,77	0,58	0,66	-4,163	0,001	99,90
Контролна група	90,57	4,59	90,86	4,66	0,29	0,32	-2,280	0,040	96,00
Разлика	-2,36		-2,07		0,29				
t	-1,099		-0,943		1,537				
α	0,282		0,354		0,136				
P(t)	71,80		64,60		86,40				

ЕГ е реализирала подобрение на резултатите от 1-во/2-ро изследване с 0,58 см. (0,66%), което е статистически значимо с гаранционна вероятност $P(t) = 99,90\%$ и $\alpha < 0,05$, което означава, че прирастът е достоверен. КГ също е подобрила своя резултат с прираст $d = 0,29 \text{ см}$, (0,32%) с $P(t) = 96,00\%$ и $\alpha < 0,05$, което показва, че разликата също е статистически значима (табл. 4).

Сравнението на прирастите ни дава основание да приемем, че при показател „Гръдна обиколка в покой“ студентките от експерименталната и контролната група са подобрили своите резултати в приблизително близки граници. Това се потвърждава от разликата (0,29 см.) между тях, която е статистически незначима ($t = 1,54$ и $P(t) = 86,40\%$ (табл. 4). Според нас малката разлика се обяснява с факта, че времето за провеждане на экс-

перимента беше само 8 месеца – много малко за да повлияе предложеният от нас модел на гръдната обиколка в по-големи размери.

Стойностите при следващия показател „Обиколка на талията“ след 1-то изследване са: ЕГ жени – $X_{\min} = 66$ см, $X_{\max} = 76$ см, а за КГ жени са: $X_{\min} = 64$ см, $X_{\max} = 82$ см. Този показател е много важен за естетическият вид и носи значителна информация за охранеността на студентките (табл. 1). Средните стойности на изследвания показател са с разлика 1,29 см, като $\bar{X}_{\text{ЕГ}} = 70,64$ см, а $\bar{X}_{\text{КГ}} = 71,93$ см. Стандартно отклонение – $S_{\text{ЕГ}} = 4,36$ и $R_{\text{ЕГ}} = 10$ см, а $S_{\text{КГ}} = 4,16$ и $R_{\text{КГ}} = 18$ см. Според коефициента на вариация и двете групи са еднородни ($V_{\text{ЕГ}} = 6,17\%$ и $V_{\text{КГ}} = 5,78\%$).

Промените, които настъпват след 2-то изследване виждаме на (табл. 5). ЕГ жени е подобрила резултатите по този показател при 2-то изследване с 0,93 см. (1,32%) и $\bar{X}_{\text{ЕГ}} = 69,71$ см. Прирастът е потвърден от ($P(t) = 100,00\%$). При КГ жени резултатите също са подобрени с 0,50 см (0,70%) и $\bar{X}_{\text{КГ}} = 71,43$ см, където прирастът е потвърден от ($P(t) = 99,70\%$).

Таблица 5. Сравнителен анализ на показател „Обиколка на талията“

Обиколка на талия	I изследване		II изследване		d	d%	t	α	P(t)
	$\bar{X}1$	S1	$\bar{X}2$	S2					
Жени									
Експериментална група	70,64	4,36	69,71	4,38	-0,93	-1,32	-3,606	0,000	100,00
Контролна група	71,93	4,16	71,43	4,42	-0,50	-0,70	3,606	0,003	99,70
Разлика	-1,29		-1,72		-0,43				
U	-0,463		-0,533		-2,465				
α	0,643		0,594		0,014				
P(t)	35,70		40,60		98,60				

Нашата хипотеза се потвърждава от сравнението на прирастите на двете изследвани групи. При ЕГ – $d_{\text{ЕГ}} = -0,93$ см. а при КГ – $d_{\text{КГ}} = -0,50$ см.) с разликата от 0,43 см, която е статистически значима потвърдена с гаранционна вероятност $P(t) = 98,60\%$, при $\alpha < 0,05$ (табл. 5). Това ни дава основание да приемем, че обиколка на талията при студентите от ЕГ се е повлияла в статистически значими граници след прилагане на нашия модел.

Изводи и препоръки

1. Анализът на антропометричните показатели показва, че в началото на експеримента по отношение на средните стойности експерименталната и контролната група имат много близки резултати. В края на изследването експерименталната група по всички показатели има по-добри постижения. Прирастът в крайните резултати на контролната група е значително по-малък.

2. Промените, които настъпват при антропометричните показатели от контролните изследвания на експерименталната група са статистически

значими, което доказва по-високата ефективност на разработения от нас модел за сметка на стандартната методика, по която се провеждат часовете с учебната група по футбол за жени.

3. Ефективността на тренировъчния процес в голяма степен се обуславя от поддържане на постоянно и стабилно ниво на антропометричните показатели. Предложените от нас контролни тестове за изследване на антропометричните показатели дават възможност за комплексна оценка на физическото развитие. Те са лесно приложими в часовете по ФВС.

4. Според нас е целесъобразно в часовете по футбол, да се работи по създадения от нас модел за обучение по футбол на жени във Висшите училища с цел подобряване на физическите качества и технико-тактическите умения на студентките, което ще доведе до подобряване и на антропометричните показатели.

5. Научният експеримент е насочен към подобряване на дългогодишната установена организация на учебната дейност на часовете по футбол, повишаване на ефективността с тенденция за повишаване значимостта на дисциплината футбол в учебните планове на Университетите.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Ангелов, В. и кол., Футбол. С., МиФ. 1987.
2. Божкова А. Моделиране на подготовката на учебно-тенировъчния процес при студенти волейболисти. С., 2008.
3. Гаврилов, В. Футболът във Висшите училища. С., Б-Инс, 2004.
4. Георгиев, Ж. Изследване на антропометричните показатели на студенти от Лесотехническият университет след приложен модел за развиване на физическа дееспособност. Спорт и наука, бр. 6, С., 2017.
5. Димитров, Л. Футбол – експериментален учебник, БАН, С., 1985.
6. Игнатов, Г., Л. Младенов, Анализирание на соматотипа и състава на телесната маса на женския футболен отбор на СУ „Св. Климент Охридски“. Спорт и наука, 4, 2013.
7. Игнатов, Г. Футболът във Висшите училища – структурни особености, характеристики и перспективи за развитие. Четвърта международна научна конференция. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. С., 2012.
8. 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-тенировъчния процес. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. С., 2010.
9. Лазаров, И., Антропометрични модели на състезатели в бягането на средни разстояния. Дисертация, НСА, С., 2014.
10. Маккензи, Б. 101 теста за оценка на физическата годност. НСА ПРЕС, С., 2011.
11. Насоки на ЕС за физическа активност. Брюксел, 2008.
12. Стоев, С. Модел за управление на учебния процес по спорт във Висшето училище. Автореферат на дисертационен труд. 2013.
13. Цолов, Б., Й. Иванов. Управление на учебно-тенировъчния процес по футбол във ВУЗ. С., 1998.
14. Шишков, А. и кол. Футбол – учебник за студентите от НСА. С., МиФ. 1992.

Адрес за кореспонденция

ст. пр. Асен Георгиев

УАСГ

Център „Физическо възпитание и спорт“

E-mail: assen_vg@abv.bg

Адрес за кореспонденция

доц. д-р Георги Игнатов

СУ „Св. Климент Охридски“

Департамент по спорт

E-mail: gochev730626@abv.bg

OPINIONS AND POSSIBILITIES FOR INTERVENTION IN PHYSICAL AND HEALTH OF CLASSROOM TEACHERS IN PRIMARY EDUCATION

POPESKA BIJANA & SIVEVSKA DESPINA

БИЛЯНА ПОПЕСКА, ДЕСПИНА СИВЕВСКА. МНЕНИЯТА И ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ИНТЕРВЕНЦИЯ В УЧЕБНАТА ПРОГРАМА „ФИЗИЧЕСКО И ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ“ – РАЗЛИКИ, СВЪРЗАНИ С ТЯХНОТО ОБРАЗОВАНИЕ НА УЧИТЕЛИТЕ НА ГРАЖДАНСКИТЕ УЧИЛИЩА

Абстракт: Учителите са ключовите фактори за успешната реализация на учебната програма по физическо образование и реализацията на процеса на физическо и здравно образование. Учителите в класната стая имат различен образователен фон, който инициира нашия интерес, за да определи възможните различия, които могат да възникнат в опциите на учителите, свързани с настоящата структура на учебната програма по физическо образование и възможностите за намеса и подобрене. Изследването е осъществено на извадка от 134 начални учители. Бе приложен специално създаден въпросник. Резултатите бяха анализирани с помощта на описателна статистика и непараметрична статистика. Според резултатите учителите по принцип са съгласни, че текущата учебна програма по физическо образование е в съответствие с общата образователна цел и има положително въздействие върху цялостното развитие на децата. Статистически значими различия са постигнати само в две точки: учебният план за физическо образование е ясно дефиниран, конкретен и лесен за внедряване. Предложеното съдържание в учебния план на програмата е подходящо за възрастта на ученика и според неговите интереси, предпочитания и възможности.

Abstract: Teachers are the key factors for successful implementation of PHE curriculum and realization of PHE process. Classroom teachers has different educational background that initiated our interest to determine the possible differences that can occur in teacher's options related with current structure of PHE curriculum and possibilities for intervention and improvement. The study was realized at sample of 134 elementary primary school teachers. Special designed questioner was applied. Results were analyzed using descriptive statistics and non-parametric statistics. According the results, in general teachers agree that current PHE curriculum is in a line with general educational goal and has positive impact of overall development of the children. Statistical significant differences were obtained only in two items: PHE curriculum is clearly defined, concrete and easy for implementation and Suggested contents in PHE curriculum are appropriate to student's age and according their interests, preferences and possibilities.

Ключови думи: начално образование, учители в класната стая, учебна програма, физическо възпитание

Key Words: initial education, classroom teachers, curriculum, physical education

Introduction

Physical education is an integral part of the educational system, aimed to impact not only on physical and motor development but also at all developmental segments (cognitive, socio – emotional). Furthermore, physical education has effect on overall holistic development of the children, creation of lifelong habits for healthy and active lifestyle, personal development and social inclusion. The values and importance of quality physical education are recognized by many international institutions such as UNESCO, United Nations, European Commission.

UNESCO recognize physical education as “the most effective means of providing all children and youth with skills, attitude, values, knowledge and understanding for lifelong participation in society” [20]. The realization of noted goals of physical education is closely related with effective planning, organization and realization of PE teaching process, the established PE curriculum and the quality of the work of teachers as responsible for effectiveness of this process.

Effectiveness and quality of physical education teaching process is determined by many factors. One of the key factor in this process are teachers. Furthermore, European Commission, Expert Group on Health-Enhancing Physical Activity recognize teachers as key agents for putting physical and sport policies into practice [6]. Teachers are attributed a crucial role in fulfilling quality education, based on their initial knowledge and upgraded with several important group of competences. In this regard, teachers, particularly their education, competences and motivation are the key factors for successful implementation of PHE curriculum and realization of PHE process. Moreover, teacher`s experiences and opinions are important not only from the aspect of continuous realization of curriculum, but also from the aspect of possible changes and improvement of the curriculum. Namely, teachers are the one that are “living the curriculum” and they are most familiar with all weaknesses and strengths of it. Therefore, their opinions are more than needed when educational reforms are planned.

Speaking about reforms, currently in Macedonia is ongoing a process of reforms in primary education that also attributed to the Physical and health education. Current curriculum and delivery of PHE teaching process are two targeted points for reforming. The current curriculum was created in 2007 when nine-year compulsory education in Republic of Macedonia was established. With this organization, the system of primary education was organized in three cycles: first cycle, children from I to III grade (children from minimum 5,8 years – 8 years of age); second cycle from IV to VI grade (age 9–11 years) and third cycle from VIIth, VIIIth and IXth grade (12–14 years of age) [10].

The subject is named *Physical and health education* and is realized with three classes per week in all nine grades. The elementary phase of primary education is from 1th to 5th grade. At this level, generalist classroom teachers teach all subjects including Physical and health education. Generalist teachers are educated at Teaching Faculties and Faculty of Philosophy, particularly Institute for Pedagogy. In the past, before establishment of teaching Faculties, all teachers were educated at Teaching Academies. In 60`s teachers education was put on a higher, university level that leads to transformation of Teaching Academies in Teaching Faculties. The education at these institutions is quite different regarded the knowledge for bases of physical education, methodical and didactical aspects of realization of PHE teaching process, knowledge for development characteristics of children in different age periods, PHE contents and level of practical preparation [9]. Namely, subjects related with bases of physical education, methodic and didactics of physical education as well as methodical practice in schools at physical education classes of Teaching Academies. The number of these subjects, hours of theoretic lectures, practical exercises, methodical practice and representations per semester was greater at teaching Faculties. Such subjects are completely missing in study programs at Institute of Pedagogy where future pedagogies are educated, although the current Low for primary education gives them possibility to be classroom teachers that also teach PHE.

Considering these differences in educational background of classroom teachers as well as their equal duties related with PHE teaching process, we were interested in possible differences that can occur in teacher's options related with current structure of PHE curriculum. Moreover, teacher's experiences and feedback from practical work and everyday teaching are important for future improvement of teaching process including interventions in current curriculum and possibilities interventions and upgrading.

Method of work

Subject of this study are primary school teachers in elementary school (1th to 5th grade) and their attitudes and opinions for realization of physical and health education in primary education. The *purpose* of the study is to determine the differences in attitudes and opinions of elementary primary school teachers with different level of initial education related to realization of PHE teaching process.

The study sample was comprised from 134 elementary primary school teachers from 15 primary schools located in five different cities in Republic of Macedonia. Selected school have approximately equal material and technical conditions and facilities and have approximately equal social structure of the students. Presented results are part for larger study aimed to determine prob-

lems, conditions and facilities for realization of PHE teaching process in primary education and give suggestions for common actions and improvement of current condition. The research was realized in May/June, 2016/2017.

For the purposes of the study, we used specially designed questioner. Beside general information (school, gender, grade in current study year, education, working experiences), the questioner is comprised from close type questions organized as estimation scale where teachers determined the level of agreement or disagreement with suggested items (completely disagree, not agree, agree, completely agree). Obtained results are analyzed and presented using descriptive statistics: frequencies (f), percents (%) and non-parametric statistics: F-тест. The data from the research were calculated using the statistical package SPSS 19.

Results and discussionThe study sample was comprised from 134 primary school teachers from first to fifth grade that teaches all subjects, including physical and health education. From the total sample of respondents, 68,5% are females and 31,5% males. According working experience, most of the respondents have working experience from 6-15 years (31%), 27% have working experience over 25 years and 16-25 years, while 13,8% have experience in teaching 1-5 years.

Regarding the initial education of the interviewed teachers, 58% have finished Teaching faculty – primary education, 13,2% have finished pedagogic academy and 5,2% have finished Faculty of Philosophy, Institute of Pedagogy.

Differences in responses of the teachers were analyzed with F-тест. Obtained results did not show significant differences in most of analyzed responses that leads to conclusion that the type of initial education of the teachers does not have a significant role regarding their attitudes for implementation and effects of PHE curriculum. Statistical significant differences are obtained only in two items: *PHE curriculum is clearly defined, concrete and easy for implementation* and *Suggested contents in PHE curriculum are appropriate to student's age and according their interests, preferences and possibilities*.

For the item PHE curriculum is clearly defined, concrete and easy for implementation, most of the teachers have positive attitude, particularly 41,4% agree that the current curriculum is clear defined and easy to be implemented. Statistical significant differences on level 0,05 are noted between the group of teachers that had their education at Institute of pedagogy for whom the PHE curriculum is clear and easy to use compared with teachers that have finished Pedagogic academy that disagree with this statement.

Statistical significant differences at 0,01 level of significance are noted for the item *Suggested contents in PHE curriculum are appropriate to student's age and according their interests, preferences and possibilities for children*. Differences are

noted between teachers that had their initial education at Institute of Pedagogy that agree that contents in PHE curriculum are according children's possibilities of children compared with teachers that have finished

Academy for teachers that disagree with this opinion. Differences between two categories of teachers are expected considering the differences in study programs at this institutions and time

difference in period of realization. In this regard, we should underline that most of the teachers that are educated at Teachers academy are teachers with long working experience, considering the fact that teachers academies were replaced with Teaching faculties few decades ago. From the other hand, student at Institute of Pedagogy are educated for pedagogists with opportunity to be classroom teachers. The issue here is that in their study programs, there is an evident lack of contents related with physical and health education and methodic of physical education. Such conditions in educational background of teachers that are placed to be in position to work at same working position could be considered as important for obtained differences. Furthermore, the evident lack of specific preparation and education for PHE teaching process could also lead to lower quality in PHE teaching process and poor results in expected results. This could be overcome with several different actions. Namely, in the last few years several changes are made in study programs for teaching faculties for initial education of the teachers. One of the changes is increasing the time for studies, from two year studies at teaching academies to current four year studies at teaching faculties and acquisition of 240 ECTS. Furthermore, study programs are improved and enriched with contents adapted to requirement of contemporary education, new technologies, modern way of living and based on study results for possibilities of holistic development of children in primary school period. Increased number of hours for practical work and school practice could be also a step forward in improvement of quality of teacher's education [8].

Table 1. Differences in teachers answers for PHE teaching process, based on their initial education (F- test)

Items		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PHE curriculum is clearly defined, concrete and easy for implementation	Between Groups	8,148	3	2,716	4,504	,005*
	Within Groups	78,389	130	,603		
	Total	86,537	133			
<i>Suggested contents in PHE curriculum are appropriate to student's age and according their interests, preferences and possibilities.</i>	Between Groups	10,172	3	3,391	7,255	,000**
	Within Groups	60,753	130	,467		
	Total	70,925	133			

*p < 0,05 **p < 0,01

Related to other items in the questioner, there are no significant differences between analyzed categories of teachers. Furthermore, a high percent of teachers agree with presented statements. For the statement: *Suggested contents in PHE curriculum are oriented toward development of children motor abilities*, 42,5% agree and 21,8% completely agree that contents in current PHE curriculum have positive impact on development of children's motor abilities. High percent of interviewed teachers, particularly 34,4% agree 31% completely agree that contents in current PHE curriculum have positive effect of all developmental segments and have positive impact of holistic overall development of the children. In this regard, findings from numerous studies emphasize the positive relation between physical activity and holistic development [3], particularly effects of physical activity on motor development and physical fitness [5], mental functioning [19, 22] cognition, attention, learning [4, 7], academic achievement [18, 19] and classroom behavior of the children. Most of interviewed teachers also agree (44,3% agree and 25% completely agree) that contents in PHE curriculum give possibility for establishment of integration – correlation relations among PHE and other subjects [16, 17].

Regarded to creativity of the teachers, it's manifestation through PHE contents and their ability to find innovative approaches in realization of PHE teaching process, 33,9% agree and 32,8% completely agree that this is possible to be done. When refereeing to PHE teaching process, the creativity of the teacher and his/hers flexibility and preparedness to involve some innovative approaches in their everyday work can be noticed mainly in situation when there is a lack of material conditions and equipment, lack of faculties for sport, use of technology etc. In this regard, teachers use different strategies that facilitate their work by using unspecific equipment [13], use the outdoor and school facilities as playground for PHE classes [14, 15] as well as use of IT technology in their everyday work mainly as a tool for demonstration, in the process of learning etc [16]. In this regard, our findings from

previous studies related to teachers initial education and years of working experiences suggest and effectiveness of using innovations, suggest that age of the teachers and their working experience are not determining factor for use of technology at PHE classes [17].

The health component is one of the segments that should be realized during PHE teaching process. Regarded this, 35,6% of teachers agree and 31,6% completely agree that is easy to be accomplished through PHE curriculum.

According the structure of current PHE curriculum, one of the important implemented elements is cooperation with parents, especially in the segment of realization of thematic union that requires parent's assistance. In this regard, 32,2 % agree and 26% completely agree that this contents are realized without any problems and that they have full support from parents. Parents support and cooperation between parents and teachers is important in every segment of children's education from many aspects. One of those aspects is also related with PHE considering that habits learned at school can be transferred at home and opposite way. In this regard, this cooperation and parents involvement in teaching process is important not just from the aspect of technical support but also from the aspect of promotion of health and active lifestyle and creation of live – long habits [1, 2].

Summarized results from answers of interviewed teachers emphasize that in general, regarded their different initial education and educational background, teachers agree that current PHE curriculum is in a line with general educational goal and has positive impact of overall development of the children.

Conclusion

Effectiveness and quality of physical education teaching process is determined by many factors. One of the key factor in this process are teachers. Teachers are attributed a crucial role in fulfilling quality education, based on their initial knowledge and upgraded with several important group of competences. Teacher`s experiences and opinions are important not only from the aspect of continuous realization of curriculum, but also from the aspect of possible changes and improvement of the curriculum. Namely, teachers are the one that are “living the curriculum” and they are most familiar with all weaknesses and strengths of it. Therefore, their opinions are more than needed when educational reforms are planned. Purpose of our study was to determine teachers opinions for current PHE curriculum and possible differences that may occur between teachers based on their educational background. Based on obtained results, it could be concluded that regardless the educational background, teachers agree that current PHE program for elementary primary edu-

cation is complementary to children`s abilities and its proper realization gives the expected effects on development of children motor abilities and overall holistic development. Teachers find the current program easy to be connected and correlated with other teaching subjects and consider that gives possibilities to teachers to manifest their creative abilities in a sense of using innovative approaches, unspecific equipment and tools etc. Differences are obtained only in following two items: PHE curriculum is clearly defined, concrete and easy for implementation and Suggested contents in PHE curriculum are appropriate to student`s age and according their interests, preferences and possibilities. Differences in study programs during initial education and number of theoretic lectures and practical exercises related with methodic of PE could be one of the explanation for the differences, especially for the first item.

REFERENCES

1. Bronikowski, M.; Bronikowska, M.; Pluta, B.; Maciaszek, J.; Tomczak, M.; Glapa, A. (2016). Positive Impact on Physical Activity and Health Behaviour Changes of a 15-Week Family Focused Intervention Program: "Juniors for Seniors". *Biomed Res Int.* . DOI: 10.1155/2016/5489348.
2. Brown, H.E.; Atkin, A.J.; Panter, J.; Wong, G.; Chinapaw, M.J.; van Sluijs, E.M.(2016). Family-based interventions to increase physical activity in children: a systematic review, meta-analysis and realist synthesis. *Obes Rev.*, 17, 345-60. DOI: 10.1111/obr.12362.
3. Chin, M.K.; Edginton, C.R.; Tang, M.S. (2012), School Physical Education and Health: A Model of Best Practice, Integrating Local Context with Global Trends. *The Global Journal of Health and Physical Education Pedagog.* 1, 251-282.
4. Donnelly JE, Hillman CH, Castelli D, Etnier JL, Lee S, Tomporowski P, Lambourne K, Szabo-Reed AN. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2016;48:1197.
5. Donnelly JE, Hillman CH, Greene JL, Hansen DM, Gibson, CA, Sullivan DK , Poggi J, Mayo MS, Smith BK, Lambourne K, Herrmann SD, Scudder M, Betts JL, Honas JJ, Washburn RA. Physical activity and academic achievement across the curriculum: Results from a 3-year cluster-randomized trial. *Prev Med.* 2017;99:140-145.
6. EU Work Plan for Sport 2014–2017. (2015), Expert Group on Health- enhancing physical activity, European Commission.
7. Hillman CH, Erickson KI, Hatfield BD. Run for your life! Childhood physical activity effects on brain and cognition. *Kinesiology Review* 2017;6:12-21. doi: <https://doi.org/10.1123/kr.2016-0034>.
8. Jovanova-Mitkovska, Snezana, Popeska, Biljana & Smilkov Nikola (2015). Practical teaching at the faculty of educational sciences-sometimes, today at future. Practicum of future pedagogue`s teachers and kindergarten teachers in multicultural environments-experiences and challenges": 27-29 November, 2014, Skopje. – Skopje: Faculty of Philosophy, 2015. pp 101-114 Skopje, Macedonia. ISBN 978-608-238-086-5
9. Malcev, M., & Popeska, B. (2017). Primary school physical education in Republic of Macedonia: condition and challenges. In the Book *Physical Education in Primary School. Researches – best practices – Situation*, Colella, D., Antala, B & Epifani, S., Eds.; Pensa MultiMedia, 2017; pp. 447–461; ISBN 978-88-6760-474-6.
10. Ministry of education and sciences of Republic of Macedonia. (2007), Conception for nine years' compulsory primary education.

11. Popeska, B., & Jovanova–Mitkovska, S. (2016) Integration and correlation between the contents of teaching subjects – physical education and society in primary teaching. *Knowledge – International Journal, Scientific and Applicative Papers*, 12,1, pp. 57-63. ISSN 1857-92
12. Popeska, B., & Jovanova–Mitkovska, S. (2016) Integration and correlation concepts in physical education. *Research in Kinesiology*, 44(2), 257–261 <http://eprints.ugd.edu.mk/id/eprint/17151>.
13. Попеска, Б., & Митевска – Петрушева, К (2014) Реализација на наставата по физичко и здравствено образование со примена на нестандартни справи и реквизити, Во зборник на трудови: Научно – стручна конференција со меѓународен карактер „Современото воспитание и образование: состојби, предизвици и перспективи“, 14 Мај, стр: 87–94, Штип: Р.Македонија.
14. Popeska, B., Klincarov, I., Mitevski, O., & Nikovski, G. (2017). Common obstacles in realization of physical education teaching process in primary education in Republic of Macedonia. *12th FIEP European Congress Changes in Childhood and Adolescence: Current Challenges for Physical Education*, 13,09–16,09,2017, Luxemburg, University of Luxemburg. (pp. 56).
15. Попеска, Б. (2016). Моќностите на училищата за реализација на настава по физичко и здравствено образование. Во *Зборник на трудови од Научно – стручна трибина „Учителот и средината за учење и развој“*, (стр. 83–91), 02,10,2015, ISBN 978-608-244-365-2, Штип: Факултет за образовни науки, Универзитет „Гоце Делчев“.
16. Popeska, B., Jovanova-Mitkovska, S., & Sivevska, D. (2017). Implementation of technology in physical education teaching process based on teachers experiences. In: *BRICESSE 2017–BRICESSE Inagural Conference of Exercise and Sport Science*, 29 Nov – 2 Dec, 2017, Santos, Brazil.
17. Popeska, B., Sivevska, D., & Jovanova-Mitkovska, S. (2017). Working experience of teachers as a predictor for effective use of ict in physical education teaching process. *9th International Scientific Conference "Modern Tendencies in Physical Education and Sport"*, 10 November, 2017, Department of Sport, Sofia University, Sofia, Bulgaria.
18. Rasberry CN, Lee SM, Robin L, Laris BA, Russell LA, Coyle KK, Nihiser AJ. The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Prev. Med.* 2011;52:S10-S20.
19. Tomporowski PD, Lambourne K, Okumura MS. Physical activity interventions and children`s mental function: an introduction and overview. *Prev. Med.* 2011;52(Suppl,1):S3-S9. doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.028.PMID:21420981.
20. Quality Physical Education (QPE). (2015). United nations Educational, Scientific and Cultural Organization, Paris: Social and human sciences sector.
21. Watson A, Timperio A, Brown H, Best K, Hesketh KD. Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017;14:114. doi: 10.1186/s12966-017-0569-9.
22. Voss M, Nagamatsu L, Liu-Ambrose T, Kramer A. Exercise, brain, and cognition across the life span. *J. Appl. Psychol.* 2011;111(5):1505-513. doi: 10.1152/jappphysiol.00210.2011.

About the author (s)

Popeska Biljana

Faculty of educational sciences,
Associate Professor, Ph.D,
E – mail: biljana.popeska@ugd.edu.mk

Sivevska Despina

Faculty of educational sciences
Associate Professor, Ph.D,
E – mail: despina.sivevska@ugd.edu.mk

УСТАНОВЯВАНЕ НИВОТО НА ПРИДОБИТИТЕ ЗНАНИЯ ЗА ПРАВИЛАТА ПРИ ИГРАТА БАСКЕТБОЛ 3x3 НА СТУДЕНТИ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

БОЯНА МИТРЕВА

BOYANA MITREVA, STUDY OF THE LEVEL OF ACQUIRED KNOWLEDGE RULES IN THE GAME OF BASKETBALL 3x3 STUDENTS FROM SOFIA UNIVERSITY „ST. KLIMENT OHRIDSKI“

Абстракт: Баскетбол 3x3 е сравнително нова спортна дисциплина. Всички официални състезания се провеждат по нови правила на ФИБА, които са в сила от 2011 г. Познаването на правилата позволява на участниците успешно да водят борба за достигане на победа.

Abstract: 3x3 basketball is relatively new sport discipline. All official competitions are held following the new FIBA rules in effect from 2011. Knowing the rules plays key part in players fight for achieving game victory.

Ключови думи: студенти, баскетбол 3x3, правилознание.

Key words: student, basketball 3x3, knowledge of rules.

Баскетбол 3x3 е сравнително нова спортна дисциплина, която е продължение в развитието на една от най-често срещаните форми на играта стрийтбол (уличен баскетбол). В началото на 21 век Международната федерация по баскетбол (FIBA) определя този формат на играта като „Баскетбол 3x3“ и решава да бъде официален спорт [3].

Популярността на играта нараства след влизането в сила на единен международен Правилник и организирането от FIBA на първенства от всякакъв ранг – от градски и регионални до световни и олимпийски. Правилата създадени от ФИБА са предназначени да бъдат прости, гъвкави и преди всичко да предоставят максимално удоволствие на играещите [2].

Голямата атрактивност, емоционалност и достъпност правят баскетбол 3x3 един от предпочитаните спортове във Висшите училища (ВУ) при организиране на вътрешни първенства и турнири. В СУ „Св. Климент Охридски“ е традиция всеки семестър да се провеждат състезания по баскетбол 3x3, като в края на зимния семестър отборите се сформират на свободен принцип, а в края на летния – съревнование между факултетите за „Купата на Ректора“. Това налага да се познават правилата на играта, за да може състезателите максимално да се възползват от тях в борбата за достигане на победа [1].

Целта на настоящето изследване е установяване нивото на придобитите знания за правилата на баскетбол 3x3 в рамките на една учебна година.

Задачите на изследването са:

- да се изготви анкета;
- да се установи нивото на знанията за правилата в началото и в края на учебната година;
- да се обработят статистически данните от анкетното проучване;
- да се анализират данните и да се направят изводите от тях.

Организация и методика на изследването

Организацията на изследването е свързана с проведен педагогически експеримент през 2013/2014 г. Контингент на изследването са 55 студенти от СУ „Св. Климент Охридски“, записали баскетбол и баскетбол 3x3 като предпочитан вид спорт. От тях 83,6% са мъже и 16,4% – жени. Установяване нивото на знанията за правилата осъществихме посредством анкетна карта, съдържаща въпроси, третиращи основно различията в правилата при баскетбол 3x3 и баскетбол 5x5. На изследваните студенти бяха зададени въпроси с възможност за отговор ДА и НЕ.

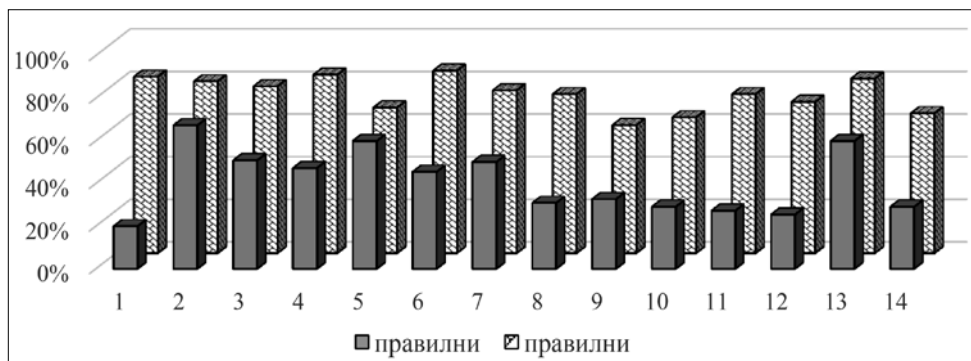
Анкетата се проведе в началото и в края на учебната година. Участието на студентите е доброволно и анонимно. Получените резултати не оказват влияние при оформяне на оценката на респондентите.

За изпълнение на целите и задачите на изследването са използвани следните научноизследователски методи: анкетно проучване и алтернативен анализ за определяне на относителните дялове на съответните отговори.

Анализ на резултатите

В анкетата са включени 14 въпроса. Правилните отговори от двете анкети са показани на диаграмата от таблица 1.

Таблица 1. Отговори на въпросите в анкетите



На въпрос № 1 „След вкаран кош, топката се вкарва в игра задкрайната линия?“, правилно отговорилите в първата анкета са 20%, а във

втората анкета правилните отговори достигат до 82,7%. При стрийтбол и баскетбол след вкаран кош топката се вкарва в игра зад крайната линия. Неправилните отговори във втората анкета (17,3%) показват, че тази част от студентите не са участвали или наблюдавали състезания по баскетбол 3x3 от вътрешните първенства в СУ, или организирани такива от Българска федерация баскетбол (БФБ).

Делът на правилно отговорилите на въпрос № 2 „Спира ли се часовникът, измерващ времето за игра, когато топката стане „мъртва“?“ в първата анкета са 67,3% и 80,5% са правилните отговори във втората анкета. Това правило важи и за традиционния баскетбол и затова правилно отговорили са голям процент от студентите и при двете анкети.

На въпрос № 3 „При отсъждане „спорна топка“, тя става притежание на нападението?“ правилно отговорилите в първата анкета са 50,9% и 49,1% неправилно, а във втората вече достигат 78,2% вярно отговорилите и 21,8% невярно.

На въпрос № 4 „След вкаран кош топката е притежание на защитата?“ сме получили 47,3% верни и 52,7% неверни отговора в първата анкета и 83,6% верни и 16,4% неверни отговора.

Прирастът на правилно отговорилите на въпрос № 5 „Всеки отбор има право на две прекъсвания?“ е само 8,2% – 60% в първата анкета и 68,2% във втората. Видно е, че има студенти, които не са участвали във вътрешните турнири на СУ, които се провеждат по всички правила на ФИБА.

Въпрос № 6 „Зачита ли се кош от две точки, ако стрелящият състезател е пристъпил линията на дъгата с единия си крак?“ е от правилата на баскетбол 5x5. Правилните отговори от първата анкета са 45,5%, а неправилните 54,5%. При втората правилните достигат 85,5%, а неправилните са едва 14,5%.

Въпрос № 7 „Грешка ли е, ако след вкаран кош, защитникът изнася топката зад дъгата, носейки я в ръцете си?“ е едно от правилата, които съществено отличават баскетбол 3x3 от стрийтбол, и което прави играта при баскетбол 3x3 много по-динамична. 50,1% към 49,9% е съотношението правилни/неправилни отговори в първата анкета, докато във втората анкета правилните отговори вече са 76,3%, а неправилните 23,7%.

На въпрос № 8 „Притежанието на топката в началото на мача се определя с жребий (хвърляне на монета)?“ правилно отговорили в първата анкета са 30,9%, а неверен отговор са дали 69,1% от студентите. Във втората анкета верните отговори са 74,5%, а неверните 25,5%.

На въпрос №9 „24 секунди е времето, за което нападението трябва да осъществи атака със стрелба в коша?“ е нормално процентът на грешните отговори да остане сравнително висок, тъй като в повечето зали няма часовник, измерващ секундите в атака. Верните отговори в първата ан-

кета са 32,7%, а неверните 67,3%. Във втората анкета верните са 60%, а неверните 40%.

Правилен отговор на въпрос № 10 „При продължение се играе до две точки разлика?“ в първата анкета са дали 29,1%, а неправилно отговорилите са 70,9%. Относително високият процент на неправилните отговори се дължи на това, че рядко във вътрешните първенства мачовете завършват при равен резултат. Във втората анкета процентът на верните отговори се повишава до 63,6%, а неверните са 36,4%.

На въпрос №11 „Срещата приключва, когато един от отборите е вкарал 21 точки, преди да е изтекъл 10-минутният период за игра?“ в първата анкета правилно са отговорили едва 27,3% и неправилните отговори са 72,7%, докато при втората анкета процентът на верните отговори нараства на 74,5% и 25,5% са неверните отговори.

На въпрос № 12 „След седем (7) отборни нарушения се изпълнява един (1) наказателен удар?“ процентът на правилните отговори в първата анкета са сравнително ниски – 25,5%, а при втората анкета достигат съответно 70,9%.

Процентът на верните отговори на въпрос № 13, „При вкаран кош от дъгата за две точки и фаул на защитника, се изпълнява един наказателен удар?“ е висок и при двете анкети – 60% при първата и 81,8% правилни отговора при втората анкета.

В отговор на въпрос № 14 „Състезател, извършил 4 лични нарушения, напуска играта?“ – 29,1% са верните отговори в първата анкета и 65,5% във втората. Правила № 12 и № 14 в настоящия момент са променени и отговорите не са актуални, но те са били валидни в момента на провеждане на анкетата (2013/2014 г.).

Изводите и препоръките, които можем да направим след анализа на резултатите са, че студентите усвояват бързо правилата и успешно ги прилагат в мачове. За да станат достояние до всички студенти е необходимо в учебния процес да се провеждат мачове по официалните правила, тъй като е честа практика в часовете за профилираните групи да не се прилагат всички правила (изпълнение на наказателни удари, определяне с жребий притежанието на топката в началото на мача и др.).

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Митрева, Б. Анализ на официалните правила на ФИБА 3x3 баскетбол. Сборник научна конференция, С., Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 2013, 471-474.
2. <http://www.fiba.com/pages/eng/fc/3x3/inside3x3/>
3. www.fiba.com/3x3

Адрес за кореспонденция
гл. ас. Бояна Николова Митрева, д-р
Департамент по спорт,
Софийски университет „Св. Кл. Охридски
boyana_miteva@abv.bg

ПРОБЛЕМИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА В СЪВРЕМЕННОТО БЪЛГАРСКО УЧИЛИЩЕ

ВАЛЕРИЯ ЛУКАНОВА

VALERIA LUKANOVA. PROBLEMS OF THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN THE MODERN BULGARIAN SCHOOL

Абстракт: Статията хвърля критичен поглед върху обучението по Физическо възпитание и спорт в съвременните български училища. Припомня основните цели на физическото обучение и необходимостта за осъвременяването му в началния курс на училищата ни. Добавя различен поглед върху часовете по спорт, чрез идеята да се добави обучение по джудо при учениците от 1–4 клас.

Abstract: The article gives a critical insight into the training in physical education and sport in modern Bulgarian schools. Recalls the main goals of physical education and the need for updating it in the initial course of our schools. Adds a different view of sports lessons, with the idea of adding judo training to pupils in grades 1- 4.

Ключови думи: спорт, обучение, възпитание, ученици, училища, джудо

Key Words: sports, training, education, pupils, schools, judo

През последните години физическата култура и спорта се утвърди като една от сферите с най-ниска управленска ангажираност и обществена небрежност. В съзнанието на повечето български граждани спортът се оформи като обществена зона на престъпни групировки. Все повече преобладава мнението за необходимостта от промяна на формите на организация на физическото възпитание и спорта (в детската градина, в училище, във Висшите училища, в квартала, във фирмата и т.н.) с оглед новите изисквания на динамичната глобална икономика и предизвикателствата пред човека в новия технологичен век.

Проблемите на физическото здраве и развитие на човека придобиват огромна стойност и значимост в нашето претоварено от противоречия общество (Техника – Природа – Общество – Човек). Физическото възпитание на съвременното дете е проблем от особен характер, със социална и педагогическа значимост. То помага на детето ученик в процеса на цялостната му социална реализация. Същевременно спомага за качественото сформирание на подрастващите като личности. Укрепването на физиката и здравето на детето, както и развитието на волята му (целенасоченост, съсредоточеност и устойчивост) са свързани в този процес [1].

От преки наблюдения в училищните дворове, спортни площадки и околните пространства могат да се изведат на преден план няколко ос-

новни проблема. Часовете по физическото възпитание и спорт в училище се провеждат неефективно, приемат се като „свободни“ часове, в които учениците имат свободата да правят каквото пожелаят, включително и да посещават кафенета и градинки около училището. Причината е както в занижения контрол на учителите, така и в нежеланието на учениците за активно участие в часовете при липсващи елементарни хигиенни условия – съблекални без умивалници и бани. Липсват спортни уреди и пособия, а в някои училища липсват дори физкултурни салони.

Часовете по физическо възпитание и спорт в 1-4 клас се водят от началните учители с цел да се запълни годишния им преподавателски норматив. С малки изключения, тези часове се използват за подпомагане на обучението по други предмети (правят се диктовки и контролни). Обичайна е гледката в столичните училищни дворове, деца без спортни екипи да се самоорганизируют в различни игрички, наблюдавани безучастно от началните учителки. Това е сериозен проблем, защото именно в тази възраст се придобиват уменията и се изграждат основите на техниката на спортните игри, формират се качества за екипност, дисциплина и др.

Неефективна е системата за оценяване. Учителите масово поставят оценките в зависимост от симпатии и антипатии – пишат се ниски оценки, поради лоша дисциплина и отсъствия от часовете. Липсва индивидуалното поощрение за спортните изяви на учениците (спортни стипендии). Наред с това, оценяването по предмета „Физическо възпитание и спорт“ не позволява съизмеримост на постиженията на учениците от един випуск в различните училища (изводи за качеството на преподаването в съответното училище, както и за качеството на работата на отделния учител). Не се съпоставят резултатите на учениците от различни випуски (изводи за тенденциите в развитието на физическата подготовка на учениците в национален мащаб). Липсва адекватна статистика за отсъстващи ученици от часове по физическа подготовка и спорт, липсва и анализ на причините за неактивно участие в спортните инициативи на училищно и общинско ниво.

В не един педагогически труд е доказвано, а също и в практиката, че физическото възпитание заема особено място в процеса на хармоничното и цялостно развитие на личността. То е един от трите основни стълба, които обуславят хармонията в личността. Свързано е с развитието на двигателната активност на съвременния човек и преди всичко – с утвърждаването на собственото му здраве [3].

Физическото възпитание е целенасочен процес на цялостно физическо формиране на личността [5], съобразено с изискванията на здравословния начин на живот и има следните цели:

- ✓ развитие на двигателни умения и навици;
- ✓ хармонично развитие на човешкото тяло;

✓ изграждане на умения и навици за съхраняване на собственото здраве;

✓ формиране на физическа култура на личността.

За осъществяването на тези цели е необходимо изграждане на цялостна система за физическо възпитание на личността на децата в периода 7–10 години. Един последен момент, в който може да бъде сторено. Трябва да включва в себе си очертаните цели, принципите на възпитание, специфичните форми, методи и средства за педагогическо взаимодействие, разнообразни видове дейности и участващите в нея субекти – обучаеми и обучаващи [4].

Основни съдържателни направления на тази система са:

✓ изграждане на съзнание за значимостта на физическото възпитание за човека по принцип и в частност за конкретния индивид;

✓ формиране на вътрешна потребност и готовност на детето да извършва системно двигателни упражнения;

✓ формиране на убеждения за необходимостта от системна грижа за собственото тяло и собственото физическо развитие;

✓ овладяване на умения и навици за здравословен начин на живот.

В редица изследвания на този проблем се стига до изводи, че учениците от начален етап на основната образователна степен подценяват обучението по физическо възпитание. Като основни причини изпъкват: negliжирането на дисциплината от административните ръководства на училищата (някои); неподходящо съдържание на часовете по ФВ; педагогическа неподготвеност на учителите по ФВ [2].

Извънучебната заетост със занятия по джудо могат да подпомогнат и запълнят изброените по-горе пропуски. Изложените факти обуславят необходимостта от качествено нов поглед и от промяна на:

✓ учебните планове и програми по джудо;

✓ организация и практическа реализация на обучението по джудо за деца на 7–10 години;

✓ промяна в квалификацията на бъдещите преподаватели и треньори по джудо;

✓ постоянна квалификация на преподавателите и треньорите по джудо.

✓ осъвременяване на кю-системата за деца на 7–10 години.

Изработването на методика за обучение по джудо за деца на 7–10 годишна възраст би спомогнало за физическото и емоционално развитие на представителите от тази възрастова група.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бърдарева, Р., и др. История на физическата култура и спорт. С. 1992.
2. ВИФ „Г. Димитров“, сборник материали, Проблеми на физическото възпитание с подрастващите, София. 1981
3. Димитров, Л., и колегия Теория на възпитанието, „Веда словена“ – ЖГ, София. 2005
4. Панделиева, Л. Сигурност за децата в несигурния свят, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, София. 2004
5. Рачев, Крум; Маргаритов В., Двигателни качества в началната училищна възраст, НСА, София. 1994

Адрес за кореспонденция

Валерия Иванова Луканова

асистент в Департамента по Спорт
на Софийския Университет „Св. Климент Охридски“,
преподавател и треньор по джудо.

GSM 0898446639

valeria.lukanova@gmail.com

ОТНОШЕНИЕТО НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ 5, 6 и 7 КЛАС КЪМ ВОЛЕЙБОЛНАТА ИГРА

ВИКТОРИЯ ВИКТОРОВА

VIKTORIYA VIKTOROVA. THE ATTITUDE OF PUPILS FROM 5, 6 AND 7, GRADE TOWARDS VELLEVOALL GAME

Абстракт: Този доклад се основава на проучване, използващо 11 въпроса. Изследванията разглеждат актуалните проблеми на физическото възпитание и спорта, като основната цел е да се изследва мнението и отношението на учениците към учебния предмет и физическото възпитание, както и спорта и волейбола.

Abstract: This report is based on a survey using a questionnaire of 11 questions. The research addresses the current problems of a Physical education and sport, the main goal is to explore the pupils` opinion and attitude towards the school subject and Physical education and sport and volleyball in particular.

Ключови думи: игра на волейбол, физическо възпитание и спорт, проучване

Key Words: volleyball game, physical education and sport, survey

„Семейната среда в началото, а след това и учителите влияят както върху поведението, така също и върху желанията и предпочитанията на децата към определени дейности. От професионалния подход на учителя зависи създаването на достатъчно силна мотивация за физическо натоваване и за качествено спортно-двигателно обучение. Те са мерило за състоянието и ефективността на работата по физическо възпитание и спорт“ [1].

„Запазването на интереса към спорта у учениците трябва да се стимулира както с по-интересни занимания, така и с разнообразяване на извънучилищните спортни дейности. Също така е необходимо да се повиши ролята на учителите по физическо възпитание при формиране и засилване на интерес към спорта, като важно средство за физическо развитие и усъвършенстване на младото поколение.“ [1].

В тази връзка, при провеждането на нашето изследване, което разглежда актуалните проблеми и тенденциите на физическото възпитание и спорта, си поставихме за **цел** да проучим мнението и отношението на учениците към учебния предмет „Физическо възпитание и спорт“ и в частност към спорта – волейбол. За целта проведехме анкетно проучване сред ученици от 5-ти, 6-ти и 7-ми клас, учащи в Основно училище „Васил Друмев“ – град Варна.

На база направената анкета разполагаме със статични статистически редове, представени на номинални скали с повече от две значения. Можем да пресметнем коефициента на контингенция на Пирсън:

$$r_{п.} = \sqrt{\frac{x^2}{x^2 + n}}$$

За изчисляване на този корелационен коефициент се използва χ^2 -разпределение.

Получените корелационни коефициенти ще интерпретираме на база следната таблица:

Таблица 1. Интерпретация на корелационните коефициенти

Стойност на корелационния коефициент	Теснота (сила) на връзката
0,0	Липсва връзка
0,0–0,1	Много слаба връзка
0,1–0,3	Слаба връзка
0,3–0,5	Умерена връзка
0,5–0,7	Значителна връзка
0,7–0,9	Силна връзка
0,9–1,0	Много силна връзка
1,0	Функционална връзка

На база въпросите в анкетата можем да потърсим следните по-важни връзки по пол:

От анкетираните 93 ученици 58 са мъжете (62,4%), а останалите 35 са жени (37,6%).

Таблица 2. Каква е вашата активност в часовете по физическо възпитание?

Пол	Слаба	Средна	Висока	Общо:
мъж	2	12	44	58
жена	2	16	17	35
Общо:	4	28	61	93

Резултатите от отговорите на този въпрос са следните: 4,3% имат слаба активност в часовете по физическо възпитание, 30,0% имат средна активност в часовете по физическо възпитание и 65,6% имат висока активност в часовете по физическо възпитание.

Разпределението на мъжете според отговорите на този въпрос е: 3,4% – слаба активност, 20,7% – средна активност и 75,9% – висока активност.

При жените разпределението е следното: 5,7% – слаба активност, 45,7% – средна активност и 48,6% – висока активност.

Изчисленият корелационен коефициент на Пирсън приема стойност: $r_p = 0,256$ (слаба връзка)

Таблица 3. Харесва ли ви волейболът?

Пол	Харесва ли ви волейбола?			Общо:
	не ми харесва	харесва ми	много ми харесва	
мъж	24	28	6	58
жена	9	20	6	35
Общо:	33	48	12	93

Резултатите от отговорите на този въпрос са следните: 35,5% не харесват волейбола, 51,6% харесват волейбола и 12,9% много харесват волейбола.

Разпределението на мъжете според отговорите на този въпрос е: 41,4% – не харесват волейбола, 48,3% – харесват волейбола и 10,3% – много харесват волейбола.

При жените разпределението е следното: 25,7% – не харесват волейбола, 57,1% – харесват волейбола и 17,2% – много харесват волейбола.

Изчисленият корелационен коефициент на Пирсън приема стойност: $r_p = 0,167$ (слаба връзка)

Таблица 4. Как се справяте с волейболната игра?

Пол	Как се справяте с волейболната игра?			Общо:
	слабо	добре	много добре	
мъж	16	35	7	58
жена	8	22	5	35
Общо:	24	57	12	93

Резултатите от отговорите на този въпрос са следните: 25,8% се справят слабо с волейболната игра, 61,3% се справят добре с волейболната игра и 12,9% се справят много добре с волейболната игра.

Разпределението на мъжете според отговорите на този въпрос е: 27,6% – се справят слабо с волейболната игра, 60,3% – се справят добре с волейболната игра и 12,1% – се справят много добре с волейболната игра.

При жените разпределението е следното: 22,9% се справят слабо с волейболната игра, 62,8% се справят добре с волейболната игра и 14,3% се справят много добре с волейболната игра.

Изчисленият корелационен коефициент на Пирсън приема стойност: $r_p = 0,054$ (много слаба връзка)

Таблица 5. Знаете ли правилата на волейболната игра?

Пол	Знаете ли правилата на волейболната игра?			Общо:
	не	зная малко	да	
мъж	11	17	30	58
жена	5	14	16	35
Общо:	16	31	46	93

Резултатите от отговорите на този въпрос са следните: 17,2% не знаят правилата на волейбола, 33,3% знаят малко от волейболните правила и 49,5% знаят волейболните правила.

Разпределението на мъжете според отговорите на този въпрос е: 19% – не знаят правилата на волейбола, 29,3% – знаят малко от волейболните правила и 51,7% – знаят волейболните правила.

При жените разпределението е следното: 14,3% – не знаят правилата на волейбола, 40% – знаят малко от волейболните правила и 45,7% – знаят волейболните правила.

Изчисленият корелационен коефициент на Пирсън приема стойност: $r_{п.} = 0,119$ (слаба връзка)

Таблица 6. Можете ли да изпълнявате начален удар?

Пол	Можете ли да изпълнявате начален удар?			Общо:
	не	трудно	да	
мъж	5	4	49	58
жена	2	8	25	35
Общо:	7	12	74	93

Резултатите от отговорите на този въпрос са следните: 7,5% не могат да изпълняват начален удар, 12,9% трудно изпълняват начален удар и 79,6% могат да изпълняват начален удар.

Разпределението на мъжете според отговорите на този въпрос е: 8,6% – не могат да изпълняват начален удар, 6,9% – трудно изпълняват начален удар и 84,5% – могат да изпълняват начален удар.

При жените разпределението е следното: 5,7% – не могат да изпълняват начален удар, 22,9% – трудно изпълняват начален удар и 71,4% – могат да изпълняват начален удар.

Изчисленият корелационен коефициент на Пирсън приема стойност: $r_{п.} = 0,209$ (слаба връзка)

Таблица 7. Играете ли волейбол извън училище?

Пол	Играете ли волейбол извън училище?			Общо:
	не	рядко	да	
мъж	37	13	8	58
жена	15	13	7	35
Общо:	52	26	15	93

Резултатите от отговорите на този въпрос са следните: 55,9% не играят волейбол извън училище, 28% рядко играят волейбол извън училище и 16,1% играят волейбол извън училище.

Разпределението на мъжете според отговорите на този въпрос е: 63,8% – не играят волейбол извън училище, 22,4% – рядко играят волейбол извън училище и 13,8% – играят волейбол извън училище.

При жените разпределението е следното: 42,9% – не играят волейбол извън училище, 37,1% – рядко играят волейбол извън училище и 20% – играят волейбол извън училище.

Изчисленият корелационен коефициент на Пирсън приема стойност: $r_{п.} = 0,202$ (слаба връзка)

Таблица 8. Колко често играете волейбол?

Пол	Колко често играете волейбол?			Общо:
	не играя волейбол	един път месечно	един път седмично	
мъж	26	17	15	58
жена	12	10	13	35
Общо:	38	27	28	93

Резултатите от отговорите на този въпрос са следните: 40,9% не играят волейбол, 29% играят волейбол един път месечно и 30,1% играят волейбол един път седмично.

Разпределението на мъжете според отговорите на този въпрос е: 44,8% – не играят волейбол, 29,3% – играят волейбол един път месечно и 25,9% – играят волейбол един път седмично.

При жените разпределението е следното: 34,3% – не играят волейбол, 28,6% – играят волейбол един път месечно и 37,1% – играят волейбол един път седмично.

Изчисленият корелационен коефициент на Пирсън приема стойност: $r_{п.} = 0,128$ (слаба връзка)

Всички връзки, които разгледахме показват наличието на слаба зависимост на всички въпроси свързани с волейбола и пола на учениците.

Можем да потърсим следните по-важни връзки на база въпросите в анкетата:

Таблица 9. Как се справяте с волейболната игра?

Как се справяте с волейболната игра?	Харесва ли ви волейбола?			Общо:
	не ми харесва	харесва ми	много ми харесва	
слабо	19	4	0	23
добре	10	38	7	55
много добре	1	7	7	15
Общо:	30	49	14	93

Изчисленият корелационен коефициент на Пирсън приема стойност: $r_{п.} = 0,576$ (значителна връзка)

Резултатът показва, че учениците, които харесват волейбола са амбицирани да се усъвършенстват и справят по-добре с волейболната игра.

Таблица 10. Знаете ли правилата на волейбола?

Знаете ли правилата на волейбола?	Харесва ли ви волейбола?			Общо:
	не ми харесва	харесва ми	много ми харесва	
не	11	6	0	17
зная малко	11	15	4	30
да	10	28	8	46
Общо:	32	49	12	93

Изчисленият корелационен коефициент на Пирсън приема стойност: $r_{п.} = 0,331$ (умерена връзка)

Резултатът показва, че учениците, които харесват волейбола са запознати до някъде с правилата на волейболната игра.

Таблица 11. Харесвате ли волейбола и как се справяте с началния удар?

Можете ли да изпълнявате начален удар?	Харесва ли ви волейбола?			Общо:
	не ми харесва	харесва ми	много ми харесва	
не	6	2	0	8
трудно	8	5	1	14
да	21	36	14	71
Общо:	35	43	15	93

Изчисленият корелационен коефициент на Пирсън приема стойност: $r_{п.} = 0,306$ (умерена връзка)

Резултатът показва, че учениците, които харесват волейбола се справят по-добре с изпълнението на начален удар.

Таблица 12. Играете ли волейбол извън училище?

Играете ли волейбол извън училище?	Харесва ли ви волейбола?			Общо:
	не ми харесва	харесва ми	много ми харесва	
не	29	22	2	53
рядко	3	17	3	23
да	0	9	8	17
Общо:	32	48	13	93

Изчисленият корелационен коефициент на Пирсън приема стойност: $r_{п.} = 0,525$ (значителна връзка)

Резултатът показва, че учениците, които харесват волейбола играят по-често волейбол извън училище.

Таблица 13. Колко често играете волейбол ? Харесва ли ви волейбола?

Колко често играете волейбол?	Харесва ли ви волейбола?			Общо:
	не ми харесва	харесва ми	много ми харесва	
не играя волейбол	24	13	1	38
един път месечно	5	20	3	28
един път седмично	2	17	8	27
Общо:	31	50	12	93

Изчисленият корелационен коефициент на Пирсън приема стойност: $r_{п.} = 0,502$ (значителна връзка)

Резултатът показва, че учениците, които харесват волейбола практикуват по-често волейболната игра.

Таблица 14. Колко време изучавате волейбол в час по физическо възпитание?

Харесва ли ви волейбола?	Колко време изучавате волейбол в часовете по физическо възпитание?			Общо:
	не го изучаваме	недостатъчно	достатъчно	
не ми харесва	8	4	21	33
харесва ми	7	4	35	46
много ми харесва	3	4	7	14
Общо:	18	12	63	93

Изчисленият корелационен коефициент на Пирсън приема стойност: $r_{п.} = 0,233$ (слаба връзка)

Резултатът показва, че времето отделяно за волейбол в часовете по физическо възпитание оказва слабо влияние върху интереса към волейболната игра.

„Оптимизирането на учебния процес по волейбол е основен теоретико-методически и приложен проблем, изискващ задълбочени изследвания. Известно е, че качеството на учебния процес се определя както

от ефективната и професионална работа на учителя, така и от добре осмислените и планирани теми в обхвата на учебния материал и начина на разпределението им“ [2].

Всичко това ни дава основание да насочим усилията си в тази посока с цел да се излезе от шаблона на досегашната практика при обучението по тази основна спортна дисциплина.

Изводи

➤ Резултатите показват че времето отделено за волейбол в часовете по физическо възпитание и спорт оказва слабо влияние върху интереса към волейболната игра.

➤ При момчетата се среща по голям интерес спрямо момчетата, а момчетата се справят по добре от момчетата. Може би заради физическите си данни.

➤ Изучаването на волейбол в училище е не достатъчно за учениците и тези които го харесват се налага да се самоусъвършенстват извън училище.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Минев, Кр., Статия "Отношение на учениците към училищното физическо възпитание и спорта в град Шумен", Крум Ст. Минев, Шумен, 2016 год.;
2. Дончева, М., Докторска дисертация "Оптимизиране на учебния процес по волейбол в училище (14–16 год.)", София 2005г.

Адрес за кореспонденция

Viktoriya Viktorova

Sports Teacher in school "VASIL DRUMEV", Varna

Master degree

Tel:0889 611020

Mail: viktoalka1@gmail.com

СТУДЕНТСКИЯТ ФУТБОЛ ПРЕЗ УЧЕБНАТА 2017/2018 г.

ГЕОРГИ ИГНАТОВ, ДАНИЕЛ ДИМОВ

GEORGI IGNATOV, DANIEL DIMOV. THE STUDENT FOOTBALL DURING 2017/2018

Абстракт: Целта на доклада е да проследи организацията, постигнатите резултати и класирането на Висшите училища в Националния университетски шампионат по футбол и в турнирите по плажен футбол и фutsal за студенти и студентки за учебната 2017/2018 г., както и да анализира работата на Техническата комисия (ТК) по футбол към Асоциацията за университетски спорт (АВС) „Академик“. В проведеното първенство по футбол за 2017/2018 г. участваха 18 висши училища от цялата страна. Бяха изиграни общо 72 футболни срещи и бяха отбелязани общо 361 гола. В доклада са представени резултатите от проведените студентски футболни турнири през учебната 2017/2018 г. и е анализирана работата на ТК по футбол, АВС и Българския футболен съюз и така са определени възможните перспективи за бъдещото развитие на студентския футбол в България.

Abstract: The goal of the report is to study the organization, the achieved results and the final standings of the universities in the National University Football Championship and in the futsal and beach soccer tournaments which took place during the 2017/2018 season for male and female students, as well as to analyse the work of the Technical Committee of Football at the University Sports Association „Academic“. 16 universities from all over the country took part in the football championship for 2017/2018. A total of 72 football matches were played and a total of 361 goals were scored. The report presents the results of the student football tournaments held during the school year 2017/2018. Also is analyzed the work of the Technical Committee of Football, the University Sports Association and the Bulgarian Football Union and thus it sets the possible prospects for the future development of student football in Bulgaria.

Ключови думи: студентски футбол, организация, резултати, класиране, анализ, фutsal, плажен футбол

Key Words: student football, organization, results, standings, analysis, futsal, beach soccer

Всяка година Асоциацията за университетски спорт (АВС) „Академик“ чрез Техническата комисия (ТК) по футбол, организира и ръководи Националния университетски шампионат (НУШ) по футбол със съдействието на Аматорската футболна лига (АФЛ) към Българския футболен съюз (БФС).

В научните доклади [1, 6, 8, 11 и 12] са представени организацията и управлението на учебно-тренировъчния процес по футбол във ВУ, администрирането на студентския футбол, както и тенденциите и перспективите в развитието на футзала и плажния футбол сред студентите от Висшите училища в България. В други доклади са представени резултати и класирания от Националните университетски шампионати (НУШ) по футбол, турнирите по плажен футбол и фutsal за студенти и студентки от 2010 г. до днес [2, 3, 4, 5, 7, 9 и 10].

Целта на настоящия доклад е да проследи организацията, постигнатите резултати и класирането на ВУ в НУШ по футбол и в организирани турнири по футзал и плажен футбол за студенти и студентки през спортно-състезателната (учебната) 2017/2018 г., както и да анализира работата на Техническата комисия по футбол към АВС „Академик“

В **първия етап** на футболното първенство 2017/2018 г. участваха 18 отбора разделени в три групи, както следва:

Група „А“ (гр. София) – 9 отбора: Национална спортна академия „Васил Левски“ (НСА), Софийски университет „Св. Климент Охридски“ (СУ), Университет за национално и световно стопанство (УНСС), МГУ „Св. Иван Рилски“, Академия на Министерството на вътрешните работи (АМВР), Технически университет (ТУ), Университет по архитектура, строителство и геодезия (УАСГ), Нов български университет (НБУ) и Лесотехнически университет (ЛТУ);

Група „Б“ (гр. Пловдив) – 5 отбора: Европейско висше училище по икономика и мениджмънт (ЕВУИМ), Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“ (ПУ), Аграрен университет (АУ), Медицински университет (МУ) и Университет по хранителни технологии (УХТ);

√ Група „В“ (Север) – 3 отбора: Русенски университет „Ангел Кънчев“ (РУ), Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“ (ШУ) и Технически университет – Варна (ТУ – Варна);

√ Югозападен университет „Неофит Рилски“, Благоевград (ЮЗУ), който се включи от елиминационните фази.

На таблица 1 и 2 са показани съответно резултатите от изиграните срещи и крайното класиране в група „А“ (гр. София). В тази група бяха изиграни 36 срещи, като бяха отбелязани общо 175 гола.

Таблица 1. Резултати в група „А“

В У	НСА	СУ	УНСС	МГУ	АМВР	ТУ	УАСГ	НБУ	ЛТУ	Гол. р-ка
НСА		0:0	2:0	3:1	7:1	7:1	6:1	10:0	6:1	41-5
СУ	0:0		0:4	3:1	2:0	2:2	9:0	4:3	2:1	22-11
УНСС	0:2	4:0		2:4	2:2	2:1	10:1	6:2	3:0	29-12
МГУ	1:3	1:3	4:2		3:2	1:2	4:1	4:0	6:0	24-13
АМВР	1:7	0:2	2:2	2:3		2:0	2:1	4:0	4:1	17-16
ТУ	1:7	2:2	1:2	2:1	0:2		4:1	1:1	0:3	11-19
УАСГ	1:6	0:9	1:10	1:4	1:2	1:4		3:0	3:3	11-38
НБУ	0:10	3:4	2:6	0:4	0:4	1:1	0:3		4:1	10-33
ЛТУ	1:6	1:2	0:3	0:6	1:4	3:0	3:3	1:4		10-28

Таблица 2. Крайно класиране в група „А“

№	Отбор	Срещи	Победи	Равни	Загуби	Гол-разлика	+/-	Точки
	НСА	8	7	1	0	41-5	+ 36	22
	CV	8	5	2	1	22-11	+ 11	17
	УНСС	8	5	1	2	29-12	+ 17	16
	МГУ	8	5	0	3	24-13	+ 11	15
	АМВР	8	4	1	3	17-16	+ 1	13
	ТУ	8	2	2	4	11-19	-8	8
	УАСГ	8	1	1	6	11-38	-27	4
	НБУ	8	1	1	6	10-33	-23	4
	ЛГУ	8	1	1	6	10-28	-18	4

На таблица 3 са показани резултатите от изиграните срещи и крайното класиране в група „Б“ (гр. Пловдив). В групата бяха изиграни 20 срещи и бяха отбелязани 105 гола.

На таблица 4 са показани резултатите от изиграните срещи и крайното класиране в група „В“ (Север). В тази група бяха изиграни 6 срещи и бяха отбелязани 25 гола.

Във **втория етап**, според наредбата за провеждане на НУШ по футбол за 2017/2018 г., след изготвяне на крайното класиране в трите групи „А“, „Б“ и „В“ от първия етап се изиграха следните три срещи баражи: АМВР (Сф) – ЮЗУ (Бл), завършила 0:7, АУ (Пд) – ШУ (Шн), завършила 0:2 и ЮЗУ (Бл) – ШУ (Шн), завършила при резултат 3:0.

Таблица 3. Резултати и крайно класиране в група „Б“

№	Отбор	1	2	3	4	5	Срещи	П/Р/З	Гол. р-ка	Точки
1.	ЕВУИМ (Пд)		2:1	5:1	3:0	2:0	8	7 1 0	26-3	22
2.	ПУ (Пд)	0:0		8:0	3:0	10:0	8	6 1 1	38-3	19
3.	АУ (Пд)	0:5	0:5		0:7	4:3	8	4 0 4	15-35	9
4.	МУ (Пд)	0:3	0:3	0:5		3:3	8	1 1 6	10-26	4
5.	УХТ (Пд)	1:6	1:8	2:5	6:0		8	1 1 6	16-38	4

Таблица 4. Резултати и крайно класиране в група „В“

№	Отбор	1	2	3	Срещи	П	Р	З	Гол. р-ка	Точки
1.	РУ(Рс)		3:0	3:0	4	4	0	0	12-2	12
2.	ШУ(Шн)	1:2		3:0	4	2	0	2	9-8	6
3.	ТУ(Вн)	1:4	3:5		4	0	0	4	4:15	0

В **третия етап** на НУШ по футбол участваха отборите, класирали се на първите четири места от група „А“, първенците от групи „Б“ и „В“, класиралият се на второ място в група „Б“ и победителите от проведените допълнителни баражи от втория етап. Чрез пълен жребий се излъчиха че-

тири двойки срещи (четвъртфинали): РУ (Рс) – МГУ (Сф) (1:3); ЮЗУ (Бл) – УНСС (Сф) (3:0); НСА (Сф) – ЕВУИМ (ПД) (3:4) и ПУ (ПД) – СУ (Сф) (1:1) в редовното време и (5:4) след изпълнение на наказателни удари за излъчване на победител в мача. На полуфиналите се срещнаха: МГУ – ЮЗУ (2:2) в редовното време и (6:7) след дузпи и ЕВУИМ – ПУ (6:1). Според наредбата за провеждане на НУШ по футбол за 2017/2018 г. мач за трето място не се състоя. Двата загубили отбора на полуфиналите – МГУ (Сф) и ПУ (ПД) заеха третото място. Във финалната среща ЕВУИМ победи заслужено ЮЗУ с (1:0) и стана Национален университетски шампион по футбол за 2017/2018 г. През спортно-състезателната 2017/2018 г. в проведения НУШ по футбол бяха изиграни общо 72 футболни срещи и бяха отбелязани общо 361 гола или средно по 5 гола на мач. Наградите за призьорите в първенството бяха осигурени от АВС „Академик“.

Важно е да се отбележи, че срещите от четвъртфиналите се проведоха извън рамките на Националната студентска Универсиада – София 2018 г. Тези срещи се проведоха в градове, отстоящи на половината разстояние от градовете на двете Висши училища, играещи по жребий. Полуфиналите и финалната среща все пак се проведоха на стадиона на НСА „Васил Левски“. Финалът беше удостоен от Венцислав Игнатов – директор на дирекция „Спорт за учащи и спортни училища“ към ММС, доц. д-р Златко Джуров – председател на АВС „Академик“, доц. д-р Петър Зографов – зам.-председател на АВС, доц. д-р Георги Игнатов – председател на спортно-техническата и техническата комисия по футбол към АВС „Академик“, Никола Динев – спортен директор на АВС, Ангел Ранчински, проф. д-р Йордан Иванов, доц. д-р Ирен Пелтекова, проф. д-р Атанас Георгиев и Делчо Илчев – членове на УС на АВС, доц. д-р Цветан Коцев – ректор на ЕВУИМ и проф. дн Кирил Андонов – помощник ректор на НСА.

На официалната церемония след мача, гостите поздравиха и наградиха призьорите, а доц. д-р Златко Джуров със заключителното си слово закри Националната Студентска Универсиада – София 2018 г.

През учебната 2017/2018 г. ТК по футбол към АВС „Академик“ проведе общо три заседания, на които бяха обсъдени и гласувани всички въпроси, свързани със студентския футбол в т. ч. изтегляне на жребий по системата „Бергер“ за груповата фаза, четвъртфиналите и полуфиналите, начин на провеждане на НУШ, промени в Наредбата за настоящата година и т.н.

Футболните срещи през първенството, както и през миналите години бяха администрирани от Зоналните съвети (ЗС) на БФС в гр. София, гр. Пловдив, гр. Велико Търново и гр. Варна; Съдийските комисии към съответните зонални съвети; Националната съдийска комисия към БФС; Аматьорската футболна лига (АФЛ), чрез нейните комисии: Спортно-техническа комисия (СТК) и Дисциплинарна комисия (ДК), както и с неоче-

нимото съдействие на тримата координатори на Техническата комисия по футбол – за група „А“, както и за ЮЗУ – Георги Игнатов от СУ, за група „Б“ – Любослав Атанасов от АУ (Пд) и Камен Симеонов от РУ (Рс), отговарящ за група „В“. Така администрирането на студентското футболно първенство се осъществи отново чрез БФС и АФЛ в съдействие с ТК към АУС „Академик“.

От пролетния полусезон на НУШ по футбол за 2013/2014 г. до днес, всички разходи по провеждането му се поеха от АУС „Академик“. Тенденцията беше запазена и за целия шампионат 2017/2018 г., в следствие на изготвения Проектно-бюджет от ТК по футбол, одобрена от УС на АУС, а по-късно представен и приет за изпълнение от МФВС. Дофинансирането на Проекта стана с преводи от ВУ към АУС „Академик“ – по 400,00 лв. на участващо ВУ. Отборите, класирали се за $\frac{1}{4}$ финалите превеждаха по 150,00 лв., а тези за $\frac{1}{2}$ финалите заплатиха още една такса от по 150,00 лв. на отбор. Така всички разходи на отборите за участие в НУШ по футбол за 2017/2018 г. (без пътни, храна и нощувки) бяха поети от АУС „Академик“.

На 1, 2 и 3 декември 2017 г. в спортната зала на Домът на футбола на БФС в кв. Бояна се проведе Национален студентски турнир по фотзал за мъже за купа „8-ми декември – 2017“, организиран от АУС „Академик“ и БФС. Участваха 15 отбора, разделени в пет групи по три отбора: група „А“ – УНСС, СУ и УХТ (Пд); група „В“ – ЮЗУ (Бл), НБУ и ВТУ (Сф); група „С“ – ТУ, РУ (Рс) и ВСУ; група „D“ – ВЛТУ (ВТ), ЛТУ и ХТМУ; група „Е“ – МГУ, УАСГ и СА (Св). В груповата фаза се получиха следните резултати: група „А“ – УНСС-СУ (4:2), СУ-УХТ (10:5), УНСС-УХТ (12:1); група „В“ – ЮЗУ-НБУ (7:4), НБУ-ВТУ (18:4), ЮЗУ-ВТУ (5:0); група „С“ – ТУ-РУ (5:2), РУ-ВСУ (17:0), ТУ-ВСУ (5:0); група „D“ – ВЛТУ-ЛТУ (2:2), ЛТУ-ХТМУ (9:3), ВЛТУ-ХТМУ (4:2); група „Е“ – МГУ-УАСГ (5:2), УАСГ-СА (2:6), МГУ-СА (3:1).

За четвъртфиналите се класираха петте първенци от групите и трите най-добри втори отбори от петте групи: УНСС-ВЛТУ (6:2), ЮЗУ-РУ (4:3), ТУ-НБУ (4:2) и ЛТУ-МГУ (3:2). На полуфиналите УНСС загуби от ЮЗУ (2:6), а ТУ победи ЛТУ (4:3). В мач за третото място УНСС победи ЛТУ с 4:0.

На първо място се класира отборът на ЮЗУ, който победи във финалната среща ТУ с 9:3. Голмайстор на турнира стана Даниел Гогов от ЮЗУ. За най-полезен състезател беше определен Костадин Куков от УНСС, а за най-добър вратар Мартин Симеонов от ТУ.

Турнирът при жените се проведе на 1 и 3 декември 2017 г. отново в спортната зала на Дома на футбола на БФС в кв. Бояна. Участваха 5 отбора (ЮЗУ, УАСГ, СУ, УНСС и РУ), като се игра по системата „всеки срещу всеки“. Получиха следните резултати: ЮЗУ-УАСГ (3:1), СУ-УНСС (3:2), ЮЗУ-РУ (11:1), УАСГ-СУ (1:2), ЮЗУ-УНСС (8:0), УАСГ-РУ (13:0), РУ-УНСС (1:9), СУ-ЮЗУ (2:1), УАСГ-УНСС (8:0) и СУ-РУ (8:1).

На първо място се класира отборът на СУ, на второ отборът на ЮЗУ и на трето този, на УНСС.

За най-полезна състезателка на турнира беше определена Ева Слънчева от СУ. Голмайстор на турнира стана Вяра Илиева от СУ. За най-добра вратарка беше определена Катя Стоянова от ЮЗУ, а за „Мис турнир“ – Ваня Ангелова от РУ.

На 18 април 2018 г. Софийският университет организира „Седми“ традиционен Великденски студентски турнир по фудзал за жени, за „Купата на СУ „Св. Климент Охридски“, под патронажа на Ректора на СУ. Турнирът се проведе в спортна зала „Академик“ – Гео Милев с три участващи отбора по системата „всеки срещу всеки“.

На първо място се класира отборът на УАСГ, който взе златните медали. Сребърните медали бяха връчени на УНСС, а бронзовите на момичетата от СУ. За най-полезна състезателка на турнира беше избрана Виктория Томова от УНСС. Призът за най-добра вратарка беше спечелен от Мария Богданова от УАСГ, а „Мис турнир“ бе присъден на Вяра Илиева от СУ. Резултатите: СУ – УАСГ (1:2), УАСГ – УНСС (5:2), УНСС – СУ (3:0).

За седма поредна година АУС „Академик“ организира студентско първенство по плажен футбол в рамките на „Университетските летни спортни игри – Камчия 2018“ (от 25 август до 30 август 2018 г.). В турнира участваха 5 отбора, както следва: ВТУ (Сф), ЛТУ (Сф), МУ (Вн), РУ (Рс) и УАСГ (Сф). Турнирът се проведе по системата „всеки срещу всеки“, като първите два отбора след груповата фаза играха финална среща за излъчване на победител в състезанието. На техническата конференция преди започване на турнира беше прието турнирът да се проведе по класическите правила на плажния футбол – три полувремени по 12 мин (мръсно време). При равенство в редовното време се играе едно продължение от 3 мин. При ново равенство се изпълняват по 3 наказателни удара, а при ново равенство по един до излъчване на победител. При победа в редовното време победителят получава 3 точки. При равенство в редовното време се играе продължението, в което ако някой от отборите победи получава 2 точки. Ако и след продължението има ново равенство, след изпълнението на наказателните удари, победителят получава 2 точки, а победеният 1 точка.

Ето и резултатите: ВТУ – ЛТУ (0:11), РУ – УАСГ (1:2 след продължение, 1:1 в редовното време), ЛТУ – РУ (3:1), МУ – ВТУ (6:0), РУ – МУ (6:5 след продължение, 5:5 в редовното време), УАСГ – ЛТУ (3:2 след дузпи, 1:1 в редовното време), МУ – УАСГ (3:1), ВТУ – РУ (3:8), УАСГ – ВТУ (7:1), ЛТУ – МУ (5:1). За финалната среща се класираха ЛТУ и УАСГ, като мачът завърши (1:1) в редовното време и след продължението. Отборът на ЛТУ победи след изпълнение на наказателни удари с 4:3 и заслужено завоюва златните медали. На второ място остана отборът на УАСГ, а на трето този на МУ (Варна).

От направения анализ на студентския футбол през учебната 2017/2018 г. могат да бъдат направени следните по-важни **изводи и препоръки**:

1. Основното работещо звено при организацията на студентския футбол от 2010 г. до днес е Техническата комисия по футбол към АУС „Академик“ (бившето НМОФ). От влизането в длъжност като неин председател на Георги Игнатов са проведени общо 30 заседания: 25 на национално ниво и 5 на градско (за гр. София). На тези заседания са разгледани, обсъдени и гласувани всички въпроси свързани с организацията и провеждането на студентския футбол в Република България.

2. Най-популярната и атрактивна игра сред студентите организира и провежда своите първенства по футбол, футзал и плажен футбол благодарение на неспирната и упорита работа на всички колеги-преподаватели по футбол във ВУ, организирани от Техническата комисия по футбол към АУС „Академик“ и активно подпомагани от АФЛ и БФС.

3. В проведения НУШ по футбол за 2017/2018 г. участваха 18 Висши училища от цялата страна. Бяха изиграни общо 72 футболни срещи и бяха отбелязани общо 361 гола или средно по 5 гола на мач.

4. В изминалите три първенства футболният феърплей сред студентите беше на изключително високо ниво. Проведеният НУШ по футбол през състезателната 2017/2018 г., както и през изминалите два сезона се отличи с коректно поведение на участващите ВУ.

5. Една от основните задачи от миналата учебна година, свързана с увеличаването на отборите, участващи в НУШ по футбол беше частично изпълнена. В софийската група се включиха АМВР и ЛТУ и по този начин отборите в групата станаха девет.

6. С оглед на спада в приема на студенти в по-малките ВУ, а от там намаляване броя на студенти, занимавали се с футбол и невъзможност за окомплектоване на футболните отбори на ВУ е налице отлив от НУШ по футбол (през 2011/12 г. и 2012/13 г. – 24 ВУ, 2013/14–21 ВУ, 2014/15–22 ВУ, 2015/16–18 ВУ, 2016/17–16 ВУ и през 2017/18–18 ВУ). С повишаването на отборите на 18 през тази учебна година се приближаваме до най-добрите години за студентския футбол, погледнато като участие на ВУ.

7. Основна задача през новото първенство ще бъде задържането на участващите отбори в „Северната група“. Треньорът на ТУ (Варна) – Иван Иванов изпитва трудности с окомплектоването на състава си и трябва да бъде убеден да продължи работата си. Същото се отнася и за треньора на СА (Св) – Асен Атанасов, който трябва да възстанови участието на СА в първенството. Проблемно е и участието на ЕВУИМ (Пд).

8. От направените разговори за организиране на „Варненска“ група с колеги от Технически университет, Икономически университет, Висше военноморско училище „Н. Й. Вапцаров“ и Варненски свободен уни-

верситет стана ясно, че създаването на такава група не може да бъде създадена, поради нежелание от страна на преподавателите.

9. При невъзможност да се задържи „Северната“ група или да се организира „Варненска“, където да се включат РУ и ШУ, то РУ да се включи в „Пловдивската“, а ЮЗУ в „Софийската“ група. При този вариант отборите в група „А“ – София се увеличават на 8, а тези в група „Б“ – Пловдив на 6. В групите да се играе по класическия кръгов вариант „есен – пролет“. За $\frac{1}{4}$ финалите да се класират първите четири отбора от група „А“ и първите три от група „Б“, а за последното осмо място да се изиграе срещу бараж между петия от група „А“ и четвъртия от група „Б“.

10. Обсъждането на възможността за приемане на възрастова граница в НУШ по футбол окончателно пропадна, породен най-вече от недостига на студенти във ВУ.

11. ТК по футбол организира, съвместно с ВЛТУ (ВТ) и БФС, турнир по фотзал за мъже и жени в гр. Велико Търново през месец април 2018 г. с цел популяризиране на фотзала във ВУ. Беше направена перфектна организация, но за съжаление турнирът пропадна в последния момент, поради недостиг на участващи отбори. Тук на преден план излиза незаинтересоваността на колегите-преподаватели по футбол от ВУ.

12. Друг основен проблем е свързан със заплащането на хонорарите на участващите служебни лица на мачовете от НУШ по футбол. От тази година ММС въведе необясними и още по тежки правила при издаването на документите за отчетност на изготвяните договори и хонорарни сметки, което изключително много затруднява работата на председателя на ТК по футбол. Трябва да се намери разумен начин за олекотяване на тази тежка процедура.

13. През следващата година ръководството на ТК по футбол трябва да задържи с всички сили участието на отборите в „Северната“ група и да се опита да включи в „Софийската“ група отбора на ЮЗУ. При този вариант отборите в група „А“ – София се увеличават на 10, а тези в група „Б“ – Пловдив да останат 5, а в група „В“ – Север да се увеличат на 4. В групите „Б“ и „В“ да се играе по класическия кръгов вариант „есен – пролет“, а в група „А“ – по веднъж (всеки срещу всеки). За $\frac{1}{4}$ финалите да се класират директно първите четири отбора от група „А“ и първенците в групи „Б“ и „В“. За последните две места да се изиграят два баража – 2-я от група „Б“ срещу втория от група „В“ и 5-я от група „А“ срещу 3-я от група „Б“.

14. През последните няколко сезона се получиха парадокси, свързани с правоучието на студенти, които участват за около от 7 до 9 години в НУШ по футбол. Тези студенти са с редовни права и са записвани „фиктивно“ за всяка учебна година. ТК по футбол трябва да иницира дебат по темата за да спре порочната тенденция, която системата на МОН защитава

(за нея е важно таксата на студента да бъде платена за съответната учебна година).

15. За оптимизиране на работата, обезпечаването и организацията на студентския футбол през следващите години трябва да се поддържа постигнатото ниво от страна на АУС и да се продължи ангажираността между държавните и обществени структури към АУС „Академик“ в лицето на МОН и МФВС от една страна и АФЛ към БФС от друга.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Гаврилов, В., Футболът във Висшите училища. София, 2004.
2. Игнатов, Г., Студентския футбол в Република България през спортносъстезателната 2016/2017 г. Девета международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 10. XI. 2017 г. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. С. 2017.
3. Игнатов, Г., Студентският футбол в Република България през състезателната 2015/2016 г. Спорт и наука, 2017, 2.
4. Игнатов, Г., Студентският футбол в Р. България през 2014/2015 г. X-та международна научна конференция на катедра „Футбол и тенис“ – НСА „Васил Левски“ – 29 май 2015 г. Спорт и наука, 2015, 6 (Извънреден брой).
5. Игнатов, Г., Студентският футбол в Р. България през учебната 2013/2014 г. Юбилейна международна научна конференция – 30 г. Педагогически факултет. Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“. Сборник доклади, В. Търново – 21,11,2014 г., Издателство „Фабер“, 2015.
6. Игнатов, Г., Тенденции в развитието на пляжния футбол сред студентите от висшите училища в България. Годишник на СУ „Св. Климент Охридски“. Департамент по спорт. Том 87, С. 2015.
7. Игнатов, Г., Студентският футбол през учебната 2012/2013 г. Спорт и наука. София. 2014, 1.
8. Игнатов, Г., Футболът във Висшите училища – структурни особености, характеристики и перспективи за развитие. Четвърта международна научна конференция. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. София. 2012.
9. Игнатов, Г., Студентския футбол в Република България през 2011–2012 г. Спорт и наука. София. 2012. 5.
10. Игнатов, Г., Студентския футбол в Република България през състезателната 2010–2011 г. Трета международна научна конференция. Сб. „Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. София, 2011.
11. Стоилов, И (2017). Футзал във висшите училища – характеристика, организация, перспективи. III научна конференция с международно участие „Съвременни тенденции, проблеми и иновации на физическото образование и спорта във висшите училища“ – 25. 11. 2016 г. УНСС. София.
12. Цолов, Б., Й. Иванов. Управление на учебно-тренировъчния процес по футбол във ВУЗ. София, 1998.

доц. Георги Игнатов, д-р
СУ „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
Катедра „Спортни игри и планински спортове“
E-mail: gochev730626@abv.bg

Адрес за кореспонденция
гл. ас. Даниел Димов, д-р
НСА „Васил Левски“
1700 София, Студентски град
Катедра „Футбол и тенис“
E-mail: ddimov83@abv.bg

ПРОУЧВАНЕ ОТНОШЕНИЕТО НА СТУДЕНТИ ОТ ПЕДАГОГИЧЕСКИ СПЕЦИАЛНОСТИ КЪМ ЗАНИМАНИЯ С ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ И СПОРТ ПРЕЗ СВОБОДНОТО ВРЕМЕ

ДОНКА ЖЕЛЕВА-ТЕРЗИЕВА

DONKA ZHELEVA-TERZIEVA. RESEARCH THE ATTITUDES OF STUDENTS FROM PEDAGOGICAL SPECIALTIES TO PHYSICAL EXERCISES AND SPORT LEISURE TIME

Абстракт: В съвременното общество особено тревожни са данните за последствията от хиподинамията. Статията разглежда проблема за свободното време, като възможност за увеличаване на двигателна активност на хората и поддържане на добро здраве. Представени са данни от проучване за отношението на бъдещи начални учители, като „носители“ на личен пример за подрастващите поколения, към занимания с физически упражнения и спорт в свободното време.

Abstract: The data on the consequences of hypodynamia in today's society are especially worrying. The article discusses the problem of leisure time as an opportunity to increase people's physical activity and maintain good health. Presented are data from a study on the attitudes to physical exercises and sport leisure activities of prospective primary teachers, „bearer“ of a personal example.

Ключови думи: двигателна активност, свободно време, личен пример, студенти от педагогически специалности, физически упражнения и спорт.

Key Words: motor activity, leisure time, personal example, students of pedagogical specialties, physical exercise and sports.

Въпросът за намалената двигателна активност в съвременното общество продължава да се изследва и доказва. От данните в редица доклади се вижда, че показателите за здравето на хората, в т. ч. и на подрастващите, са все по-тревожни. Обществена загриженост и отговорност в това отношение имат и образователните институции. За съжаление обаче, докато в предучилищна възраст двигателната активност има възможност да се реализира на нужното ниво, то в училищна възраст възможността за движение на учениците намалява. По данни на Е. Мерджанова [3] двигателната активност на учениците от начална училищна възраст е с 30% до 50% по-ниска в сравнение с децата от предучилищна възраст. Решаването на този проблем не е възможно единствено чрез урочната работа по физическо възпитание и спорт, а използването на различните извънурочни форми на организация е трудно, защото те не са задължителни и се провеждат в свободното време на учениците.

Проблемът за свободното време на съвременния човек е актуален и предизвиква интереса на редица автори. Според руската изследователка

И. Шулга, решаването му е изключително трудно, поради неспособността на хората да организират свободното си време [7]. За Е. Фром свободното време е пространство, където човек е свободен, както никъде другаде и има възможност да удовлетворява личните си нужди, в съответствие със своите идеали, начин на живот и морални нагласи [6].

Свободното време се определя от V.E. Silko като социална ценност, важен фактор за развитието на човека, на неговите нужди и интереси [9]. Авторът разграничава четири основни компонента в структурата на използване на времето:

- времето за посрещане на физиологичните нужди: сън, храна и самоподдържане;
- работно време – професионален труд, работа в домакинството и др;
- времето за придобиване на образование, поддържане на здравето, възпитание и грижи за децата – т. нар. „инвестирано време“;
- „свободно време“ – за почивка, развлечения и др.

За Г. В. Головина свободното време е част от бюджета на лицето, освободено от времето за работа, семейни и обществени задължения, физиологични нужди [2].

Времето за осъществяване на човешката дейност се състои от две фази. Изследователят на свободното време Е. Соколов [5] ги разглежда като редуване на загуба на енергия с нейното възстановяване и съответно ги нарича творческа и рекреационна.

Свободното време се използва от човек не само за възстановяване на физическите и психическите сили, но и за удовлетворяване на неговите нужди в областта на културата и социалните стремежи [8]. Не по-различна интерпретация се наблюдава в изследването на Е. В. Соколов, който структурира свободното време, разграничавайки шест негови нива: *почивка* за възстановяване на жизнените сили; *забавление* за психическо облекчение; *просветление* за развиване на ума, въображението, чувствата, културата; *творчество*, характеризиращо се с дълбочината и универсалността на човешките потребности; *съзерцание* за красотата на природата; *празници* за свързване на минало и настояще.

Доминирането на определен вид дейност се определя от индивидуалните нужди и желания, психологическите особености, нивото на образование и интелект, социалния опит на всеки човек. Различните подходи в областта на свободното време е доброволно и избирателно [7]. След прехода на цивилизацията от индустриално към постиндустриално общество, увеличеният обем на свободното време изисква осъзнаването на значението му в живота на хората. При формирането на здравословен начин на живот положително въздействие оказват условията на живот и факторите за здравето – рационално хранене, режим на живот, двигател-

на активност и здравна култура. Всички органи и системи на организма функционират нормално в условията на активна двигателна дейност. Откривайки ефекта на увеличаване работоспособността при активен отдих, известният руски физиолог И. М. Сеченов [4] доказва, че планомерното практикуване на физически упражнения и спорт през свободното време на хората (т. нар. активен отдих) води до увеличаване на работоспособността, намаляване на умората, „зареждане с енергия“ на нервните центрове и „подобряване на самочувствието“.

И. Шулга [7] разглежда свободното време на децата като специално пространство за общуване, физическо и психическо развитие и усъвършенстване и приема, че той поставя специални изисквания към педагога, чиито постъпки действат като „ярък модел за осъзнато или неосъзнато натрупване на стратегии на поведение при богата гама от житейски ситуации“ [1]. Личният пример се реализира посредством действието на образци, които се приемат с доверие от субекта. Примерът е най-мощният метод на възпитание, който действа върху психиката на човека.

При все по-изразени данни за хиподинамия в съвременното общество, интерес за нас беше нивото на двигателна активност и отношението към занимания с физически упражнения и спорт в свободното време на студенти, бъдещи педагози, които са едни от „носителите“ на личен пример за подрастващите поколения.

Методика на изследването

Целта на проведеното изследване бе да се определи интересът и отношението към занимания с физически упражнения и спорт на студенти, обучаващи се за детски и начални учители в Педагогически факултет при Тракийски университет, град Стара Загора.

Постигането на така представената цел, предполага и решаване на следните **задачи**:

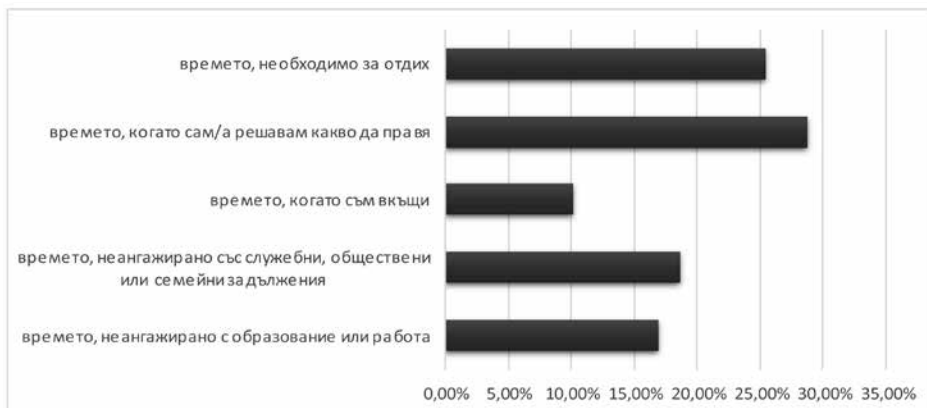
1. Проучване знанията и отношението на студенти от педагогически специалности към свободното време и начините за организирането му.
2. Проучване мнението и интереса на бъдещите педагози към заниманията с физически упражнения и спорт през свободното време и за ползата от тях.
3. Проучване нивото на двигателна активност на студентите.

За постигане на целта и решаване на задачите през летния семестър на учебната 2017/2018 г. бе проведено **анкетно проучване** с 59 студенти от специалностите „Предучилищна и начална училищна педагогика“ и „Начална училищна педагогика с чужд език“ от първи и втори курс, редовно обучение. Въпросите в анкетната карта бяха шест на брой – пет

със закрити скалирани отговори и един с 5-степенна рейтинг-скала. Анкетиранията лица можеха да посочват повече от един вариант на въпрос 2.

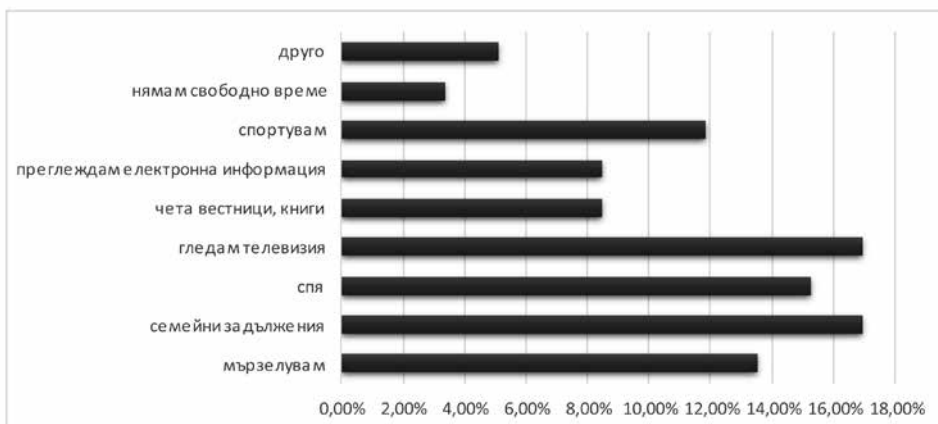
Резултати

Получените данни от проведеното изследване показват различни интерпретации на понятието „свободно време“. Подробно отговорите представяме на фиг. 1.



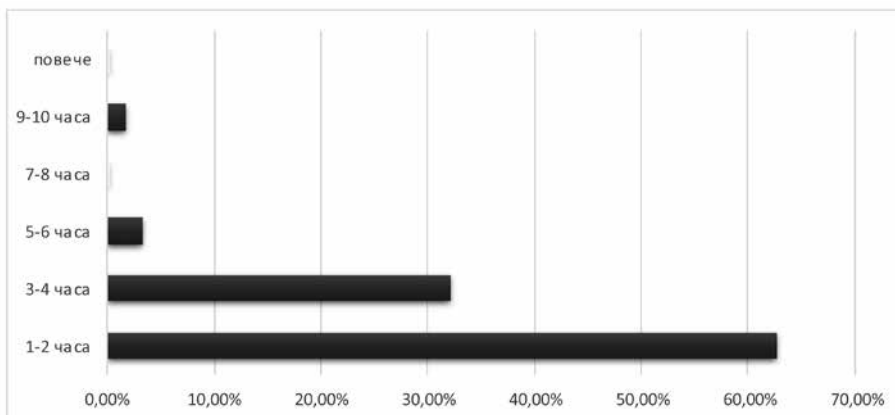
Фиг. 1. „Как разбирате дефиницията „свободно време“?

От отговорите на следващия въпрос съдим за разнообразието при избора на студентите за дейности през свободното време. От 59 анкетирани лица са посочени 103 отговора. Резултатите могат да бъдат видени на фиг. 2, представени като процент от общия брой отговори.



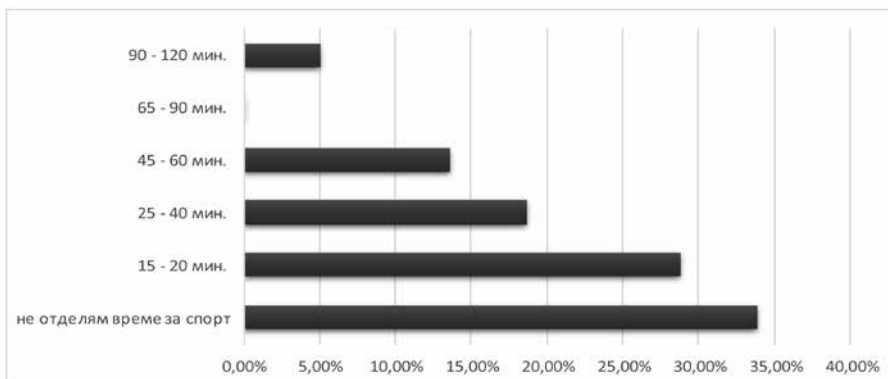
Фиг. 2. „Какво правите през свободното си време?“

По отношение преценката на студентите колко свободно време имат дневно, по-голямата част отговарят между 1 и 2 (62,71%) или 3 и 4 (32,20%) часа. Резултатите подробно са представени на фиг. 3.



Фиг. 3. „Приблизително колко свободно време имате дневно?“

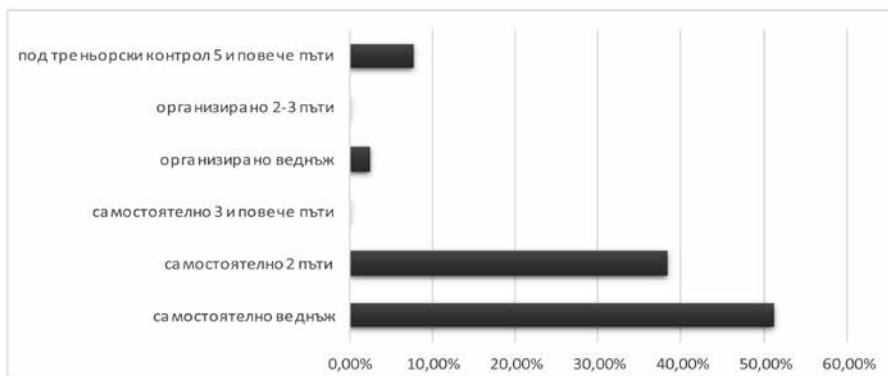
На следващия въпрос анкетираните лица посочват колко от свободното си време, като времетраене, отделят за спортни занимания ежедневно. Тревога буди фактът, че голяма част от тях (1/3) не отделят никаква част от свободното си време за повишаване на двигателната си активност. Резултатите са показани на фиг. 4.



Фиг. 4. „Приблизително колко от свободното си време отделяте за занимания с физически упражнения и спорт дневно?“

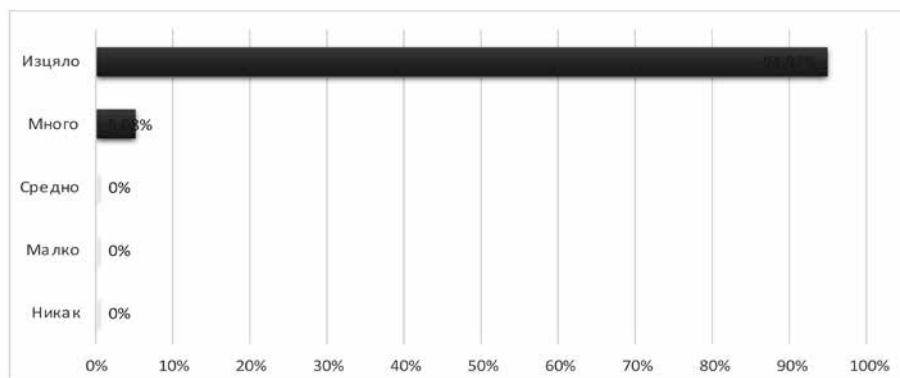
На 5-ия въпрос отговарят 39 от анкетираните лица, които на 4-ти въпрос са посочили, че отделят време за спорт. На фиг. 5 са представени начините на организация и седмичната честота на заниманията с физически

упражнения и спорт в свободното време. От резултатите се вижда, че студентите спортуват един или два пъти седмично, които заедно със спортните занимания във факултета по време на семестъра, се приближават, но все пак са недостатъчни като необходимо ниво двигателна активност, приета от Световната здравна организация, а именно 5 пъти седмично. Трима от студентите тренират определен вид спорт под треньорски контрол, а за голяма част от тях заниманията са самостоятелни като форма на организация.



Фиг. 5. „Колко пъти седмично практикувате спортни занимания през свободното си време и под каква форма на организация?“

Чрез последния въпрос б проверихме степента на убеденост на анкетиранията лица от ползата за здравето, получавана в резултат на занимания с физически упражнения и спорт през свободното време. Резултатите са представени на фиг. 6, от която се вижда категоричното положително мнение на всички анкетиранни лица.



Фиг. 6. „Каква е степента на Вашата убеденост, че заниманията с физически упражнения и спорт са полезни за здравето?“

Изводи

Така представените от проведеното анкетно проучване резултати, ни дават основание на направим следните изводи:

1. Студентите от педагогически специалности имат разнообразни представи за свободното време, като по-голяма част от тях го прекарват в статично положение.

2. Студентите, обучаващи се за работа с деца от предучилищна и начална училищна възраст са убедени, че заниманията с физически упражнения и спорт са полезни за здравето, но въпреки това 1/3 от тях не отделят нито една минута за спортни занимания през свободното си време.

3. Проучване на нивото на двигателна активност показва, че едва 7,69% от студентите имат необходимото за поддържане на добро здраве – ниво двигателна активност, практикувайки системно определен вид спорт.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Георгиева, С. Методите за възпитание и децата на 21-ви век, УИ-Русе, том 47, серия 5,2, 2008, с. 125–129.
1. Головина, Г. В. Култура досуга как условие адекватного развития личности. – В: Аналитика культурологии, бр. 1(19), 2011, с. 241–244.
2. Мерджанова, Е. Физическата активност – фактор за позитивно здравно поведение сред подрастващите. – В: Сестринско дело, XLVI, бр. 2, с. 3–9, 2014.
3. Сеченов, И. М. Физиология нервных центров, Изд: Л.Ф. Пантелеева, 1891.
4. Соколов, Е. В. Свободное время и культура досуга. Л: Лениздат, 1977.
5. Фром, Е. Анатомия на човешката деструктивност. Изд. „Захари Стоянов“, 2003, 570 с.
6. Шульга, И., И. Педагогическая анимация – новая профессия организатора досуга – В: СГУТ и КД, бр. 3 (17), 2011, с. 154–158.
7. Dumazedier, J. Ambiquite du loisir et dynamique socioculturelle//Cahiers internationaux de sociologie, No. 23, 1953.
8. Silko, V. E. Theoretical and methodological approaches to the understanding of „free time“, www.vlastdviu.ru/download/rio/j2012-3/22.doc [Accessed on 25,07,2018].

Адрес за кореспонденция
Асистент, Донка Желева-Терзиева
Педагогически факултет,
Тракийски университет – Стара Загора,
+ 359888089871
e-mail: donkaterzieva2006@yahoo.com

УДОВЛЕТВОРЕНОСТ ОТ КАЧЕСТВОТО НА ОБУЧЕНИЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ МАГИСТЪРСКА ПРОГРАМА „МЛАДЕЖКИ ДЕЙНОСТИ И СПОРТ“

ЕЛЕОНОРА МИЛЕВА

MILEVA ELEONORA. STUDENTS' SATISFACTION OF THE MASTER'S PROGRAMME "YOUTH ACTIVITIES AND SPORT" AND OF THE QUALITY OF EDUCATION

Абстракт: Цел на изследването е да се проучи отношението и удовлетвореността от обучението на студентите от магистърска програма „Младежки дейности и спорт“ при Националната спортна академия. Изследването е проведено в две последователни учебни години – 2016/2017 и 2017/2018. В него участват общо 13 студенти от магистърската програма. При анализа на резултатите се установи, че студентите като цяло са удовлетворени от качеството на обучението. Най-високо се оценява организацията на учебния процес и компетентността на преподавателския състав. Студентите не са удовлетворени от липсата на учебници и учебни материали за своята подготовка в библиотеката на НСА.

Abstract: The purpose of the research is to study students' attitude and their satisfaction with education in the Master's programme "Youth Activities and Sports" at the National Sports Academy. The research is conducted in two academic years – 2016/2017 and 2017/2018. It involves a total of 13 master students. The analysis of the results reveals that students are generally satisfied with the quality of education. The organization of the training process and the competences of the teaching staff are the most appreciated. Students are not satisfied with the outdated or lacking textbooks and study materials they have to use for their preparation in the library.

Ключови думи: магистърска програма, обучение, удовлетвореност, организация, преподаватели, учебни материали

Key Words: master's programme, education, satisfaction, organization, teaching staff, learning materials

Процесите на глобализация и интернационализация влияят съществено върху създаването на европейско пространство за висше образование [2, 6, 7]. Засилващата се конкуренция и динамиката на общественото развитие пораждаат необходимостта от непрекъснато разнообразяване на продукта на предлаганите образователни услуги [2, 7]. Основната тенденция днес е свързана с разширяване на специалностите в рамките на Висшите училища. Наблюдава се засилване на конкуренцията между отделните Университети и разработване на нови образователни програми. Тази тенденция се откроява в най-голяма степен в магистърската образователно-квалификационна степен.

Процесът на интегриране на страната ни към европейските образователни структури води до търсенето на нови, нетрадиционни и гъвкави

методи, стратегии и форми за усъвършенстване на учебния процес и подобряване на неговото качество [6].

Магистърската програма „Младежки дейности и спорт“ се реализира към Учителски факултет при Националната спортна академия „Васил Левски“. Тя е създадена през 2011 година под наименованието „Младежка идентичност и спорт“ в рамките на три семестъра. През 2013 година програмата се преименува на „Младежки дейности и спорт“, като срокът на обучение се променя на два семестъра, подобно на всички други магистърски програми в Националната спортна академия [1]. Програмата получава най-висока оценка от Националната агенция по оценяване и акредитация през 2014 г.

Магистърската програма дава „задълбочени знания за използване на разнообразните младежки и спортни дейности като инструмент на публичните политики и практики за работа с различни младежки групи, за утвърдените български практики в областта на младежта и спорта, и в тази връзка подпомагане изпълнението на държавните приоритети за развитие на младежта“ [4].

След завършване на магистърската програма студентите усвояват „знания за същността, характеристиките, теоретичните концепции и европейските насоки на младежките дейности и възможностите, които разнообразните видове младежки и спортни практики предоставят за оптимално физическо, психическо и социално развитие на младите хора, както и за активното им утвърждаване в европейското гражданско пространство“ [4].

Успешно завършилите тази програма могат да работят като „държавни служители, да заемат различни ръководни и експертни длъжности в публичната администрация, в организациите за публични услуги, в недържавни стопански и нестопански организации, в национални и международни организации, да бъдат ръководители, експерти, консултанти и обучители по проекти в управлението на младежта, физическото възпитание и спорта“ [4].

Методика на изследването

Цел на настоящото изследване е да се проучи отношението и удовлетвореността на студентите от магистърска програма „Младежки дейности и спорт“ при Националната спортна академия „Васил Левски“. Положителното оценяване на обучението от страна на младите хора е един от главните показатели за качество на обучението. Това е основен критерий за акредитацията на всички образователни програми в сферата на висшето образование, съгласно изискванията на Националната агенция за оценяване и акредитация (НАОА) [3].

Проучването на студентското мнение в магистърската образователно-квалификационна степен се организира ежегодно в края на учебната година от Центъра по качество на образованието при НСА „Васил Лев-

ски“ [5]. На практика анкетното изследване се провежда анонимно от ръководителя на магистърската програма. Попълнените въпросници се предават на експертите от Центъра по качество на образованието.

В основата на стандартизираната анкетна карта са заложили 13 твърдения, свързани с обучението в магистърската програма. Те са групирани по три основни показателя – организация и качество на учебния процес; подготовка на преподавателите и отношение към студентите; обективност при оценяването на учебните постижения. Твърденията се оценяват по 5-степенна скала, като 5 е най-високата степен на оценяване, а 1 е най-ниската степен. Резултатите са обработени чрез вариационен анализ – определяне на средната стойност (M) и стандартното отклонение (SD) за всяко едно от твърденията.

Освен посочените твърдения, анкетата съдържа дихотомни въпроси (само с „да“ и „не“) и такива, изискващи свободни отговори от страна на изследваните лица.

Изследването е проведено в рамките на две последователни учебни години – 2016/2017 и 2017/2018, непосредствено след приключване на обучението през втория семестър. В него участват общо 13 студенти от магистърската програма „Младежки дейности и спорт“. Единадесет от студентите са завършили предходната учебна година образователната степен „бакалавър“ и са на възраст от 24 до 30 години. Двама от респондентите са на възраст между 40 и 48 години, като са приключили значително по-рано обучението си в предходната образователно-квалификационна степен.

Анализ на резултатите

При анализа на резултатите се установява, че студентите като цяло са удовлетворени от обучението си в магистърска програма „Младежки дейности и спорт“. Най-висока оценка получават твърденията, свързани с организацията на учебния процес – $M=5,00$ (табл. 1). Студентите смятат, че учебните дисциплини са подредени в добра логическа последователност – $M=5,00$. Кампанията по приема в магистърската степен също се оценява като добре организирана – $M=5,00$.

Висока оценка се дава на професионалната подготовка и личностните качества на преподавателите в магистърската програма – $M=4,75$ ($SD=0,50$). В програмата са включени специалисти, които притежават както фундаментална теоретична подготовка, така и богата практическа дейност в сферата на младежките дейности и спорта. В тази връзка, според обучаваните студенти магистри, в програмата се обръща внимание на студентите, като преподавателите мотивират младите хора за участие в работните дейности и задължения – $M=4,50$ ($SD=0,58$).

Същевременно обаче според изследваните лица преподавателите биха могли да оказват повече съдействие на студентите за тяхната подготовка извън регламентирания учебен процес – $M = 4,25$ ($SD = 0,96$) (табл. 1). Подценяването на тази дейност вероятно се дължи на факта, че преподавателите са ангажирани с множество учебни курсове и модули в различни бакалавърски, магистърски и докторски програми. Част от преподавателския състав са действащи служители към общинските администрации и консултантски центрове и съчетават преподаването в магистърската програма с основните си трудови задължения и ангажименти.

Според студентите, литературата за подготовка по модулите в магистърската програма, която е в наличност в библиотеката на НСА, не е актуална – $M = 3,75$ ($SD = 1,89$). В последната година бяха разработени електронни учебници по всички модули, които се изучават в магистърската програма, предвидени за дистанционната форма на обучение. Достъпът до тези учебни материали понякога е труден поради технически причини. Същевременно голяма част от преподавателите не насочват студентите в редовната форма на обучение към ползване на създадените електронни учебни ресурси.

Прави впечатление, че студентите оценяват високо наличието на ясни и точни критерии за оценяване на техните знания – $M = 4,50$ ($SD = 0,58$), както и обективността на преподавателите при оценка на учебните постижения – $M = 4,50$ ($SD = 0,58$).

При анализа на резултатите се установява, че само един от студентите към момента на изследването работи в сфера, която не е свързана с младежките дейности и спорта. Това означава, че знанията в магистърската програма, са полезни и необходими на бъдещите магистри. Всички студенти са категорични, че биха препоръчали магистърската програма на свои колеги и приятели.

Таблица 1. Удовлетвореност на студентите от обучението

№	Твърдение	M	SD
1	Кампанията по приема в магистърската степен беше добре организирана	5,00	0,00
2	Учебният процес е добре организиран	5,00	0,00
3	Учебните дисциплини в магистърската програма са добре подбрани	4,50	0,58
4	Дисциплините са подредени в добра логическа последователност	5,00	0,00
5	Учебното натоварване в магистърската програма е достатъчно	4,25	1,50
6	Преподавателите са добре подготвени	4,75	0,50
7	Литературата за самоподготовка в библиотеката на НСА „Васил Левски“ е актуална	3,75	1,89
8	В тази магистърска програма се обръща сериозно внимание на студентите	4,50	0,58
9	Преподавателите мотивират студентите да вършат най-добре работните си задължения	4,50	0,58

10	Преподавателите оказват съдействие за подготовката Ви и извън учебните занятия	4,25	0,96
11	Критериите за оценяване на знанията Ви са ясни	4,75	0,50
12	Знанията Ви се оценяват обективно	4,75	0,50
13	Обучението в магистърската програма е на необходимото високо ниво	4,75	0,50

Като най-добри страни на магистърската програма от страна на студентите се посочват качествено преподаване и мотивацията на преподавателския състав, добрата организация на учебния процес и обективното оценяване на знанията на обучаваните.

Студентите дават и конкретни препоръки за усъвършенстване на магистърската програма. Те са насочени към включване на повече практика в общините, работа с различни министерства и институции, като по този начин могат да се приложат придобитите знания по време на обучението в реална професионална среда. Изразява се също мнение за увеличаване на часовете по модула, насочен към разработване и управление на проекти в сферата на младежките и спортните дейности.

Изводи и препоръки

Въз основа на проведеното изследване за установяване на удовлетвореността на студентите в магистърска програма „Младежки дейности и спорт“ от качеството на обучение могат да се направят следните изводи:

1. Студентите са удовлетворени от обучението си в магистърската програма.

2. Най-високо от обучаваните се оценява организацията на учебния процес и професионалната компетентност на преподавателския състав.

3. Студентите не са удовлетворени от липсата на учебници и учебни материали за подготовката си в библиотеката на НСА.

4. Обучаваните са готови да препоръчат образователната програма на други млади хора в страната и чужбина.

Биха могли да се направят някои конкретни препоръки за усъвършенстване на обучението по магистърската програма в бъдещ план.

1. Необходимо е, освен електронните учебници за дистанционно обучение по магистърска програма „Младежки дейности и спорт“, да се разработят традиционни учебни помагала и материали, които да могат директно да се ползват от страна на студентите магистри.

2. Да се помисли за оптимизиране на учебното натоварване в магистърската програма, с оглед на повишаване на удовлетвореността на младите хора от качеството на обучение.

3. в учебния план на магистърската програма да се включи практика по специалността в определени държавни и неправителствени институции и организации.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Магистърски програми, Национална спортна академия „В. Левски“, <http://www.nsa.bg/bg/page,1383> (20,08,2018).
2. Милева, Е. Европейски измерения на спортнопедагогическото образование, София, Авангард Прима, 2012.
3. Национална агенция за оценяване и акредитация, <https://www.neaa.government.bg/> (20,08,2018).
4. Учебна документация на магистърска програма „Младежки дейности и спорт“, София, НСА ПРЕС, 2013.
5. Център по качество на образованието, <http://www.nsa.bg/bg/page,1519> (19,08,2018).
6. Mileva, E. Vocational qualification and training of physical education teachers at the National Sports Academy in Bulgaria, 6th FIEP European Congress, Porec, Proceedings book, Physical Education in the 21st century – pupils’ competencies, June 18-21, 2011, pp. 320–326.
7. Mileva, E., J. Mutafova. Actual problems of sports pedagogical education in Bulgaria in the context of the European perspectives, – *Przegląd Naukowy Kultury Fizycznej Uniwersytetu Rzeszowskiego/ Scientific Review of Physical Culture of University of Rzeszow Poland*, tom IX, 4, Rzeszow 2006, pp. 456–459.

Адрес за кореспонденция
проф. Елеонора Михайлова Милева, дпн
Национална спортна академия „Васил Левски“
Студентски град, София
Тел. 0898 776676
E-mail: emileva2002@gmail.com

ПРОБЛЕМЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

ЕРГАЛИ МУХИТДИНОВ, АСЫЛХАН АБИШЕВ, ЛЯЙЛА САКАЕВА, ОРДАЛЫ АЛИБАЕВ

ERGALI MUKHITDINOV, ASSYLKHAN ABISHEV, LYALA SAKAEVA, ORDALY ALIBAEV – PROBLEMS OF CONTENT OF EDUCATIONAL PROGRAMS ON PHYSICAL CULTURE IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Абстракт: В статье дается пояснение, что учебный предмет „Физическая культура“, знакомя учащихся с основами науки о физической культуре, должен привести их к пониманию ее логики, знаний, понятий, закономерностей двигательной деятельности в этой сфере. Но в отличие от науки, изучающей физическую культуру, учебный предмет „Физическая культура“ включает в себя совокупность соответствующих знаний, умений, навыков, необходимых для дальнейшего обучения, а также для активного участия в трудовой деятельности. Как и содержание любого учебного предмета в школе, содержание учебного предмета „физическая культура“ находит свое воплощение в государственной учебной программе. Все сказанное позволяет определить цель учебного предмета „Физическая культура“. Она заключается в изучении основ научных знаний о физической культуре, ее средств, форм, способов деятельности. Объем содержания предмета „Физическая культура“, подлежащий изучению, будет зависеть от задач учебного заведения.

Abstract: The article gives an explanation that the subject „physical culture“, introducing students to the basics of the science of physical culture, should lead them to an understanding of its logic, knowledge, concepts, laws of motor activity in this sphere. But unlike the science that studies physical culture, the subject „physical culture“ includes a set of relevant knowledge, skills, skills necessary for further education, as well as for active participation in labor activity. Like the content of any school subject in school, the content of the academic subject „physical culture“ is embodied in the state curriculum. All this allows us to determine the purpose of the academic subject „physical culture“. It consists in studying the basics of scientific knowledge about physical culture, its means, forms, methods of activity. The content of the subject „physical culture“, subject to study, will depend on the objectives of the institution.

Ключевые слова: физическая культура, учебный процесс, учебные планы и программы, формирование физкультурных знаний.

Key Words: physical culture, educational process, curricula and programs, the formation of physical education.

Анализ учебных программ по физической культуре в школе показал наличие в большинстве из них требований к учащимся и учебных нормативов. Думается, большой нужды в этом нет, ибо содержание программы определяет необходимый для изучения учащимися объем учебного материала. Задача учителя заключается в выполнении государственной программы. Несколько иначе обстоит дело с выполнением программы по предмету „Физическая культура“, ибо изучение отдельных двигательных

действий предусматривает еще и достижение учащимся количественных показателей. Это относится к изучению легкоатлетических упражнений, способов плавания, передвижения на лыжах и т.д. Поэтому в предыдущих программах указывались учебные нормативы. Они были едиными для всех школ СССР, а затем, как и все постсоветские республики – РК. Однако учебные нормативы не учитывали индивидуальных особенностей школьников, по причине, существовавшей в тот период идеологии воспитания подрастающего поколения. В конечном счете, единые учебные нормативы стали одной из причин отчуждения учащихся от уроков физической культуры, ибо для кого-то из учащихся они были непосильны, а кому-то давались без особых усилий. Поэтому в свете реализации в настоящее время принципов гуманизации и демократизации школы наиболее приемлемым вариантом является определение количественных показателей с учетом индивидуальных особенностей каждого школьника, их оценка по фактору улучшения результатов.

Изучению проблемы содержания школьной программы по физической культуре посвятили свои труды многие известные в нашей стране и за рубежом отечественные ученые. Среди них следует выделить А. К. Кульназарова, М. Б. Сапарбаева, К. Куланова, М. Таникеева [1,2], В. К. Бальсевича, М. Я. Виленского, Е. Н. Литвинова, Н. А. Карпушко, Л. И. Лубышеву, В. И. Ляха, А. П. Матвеева, В. Н. Шаулина и др. [3,4,5,6,7]. Большинство этих специалистов образование школьников по физической культуре справедливо рассматривают как процесс формирования физической культуры личности учащегося. Вместе с тем отсутствует четкое разделение понятий „образование школьников по физической культуре“ (иначе „физическое образование школьников“), или „физкультурное образование школьников“ и „учебный предмет“, „физическая культура в школе“ и их соотношение. Поэтому, к примеру, М. Я. Виленский и Е. Н. Литвинов используют понятие „интегративная цель педагогического процесса“, а В. И. Лях с сотрудниками в одном случае употребляют понятие „цель курса физической культуры“, а в другом - „цель учебного предмета „Физическая культура“. Такая неразработанность этого вопроса не способствует глубокому его осмыслению.

Изучение подходов указанных выше авторов показало также недостаточную разработанность проблемы структуры физической культуры личности, что не позволяет конкретизировать ее содержание. В этом аспекте заслуживает внимания структура личности, разработанная В. С. Ледневым [8]. По его мнению, в структуре личности следует рассматривать не сами биологические компоненты структуры человека, их отражение на „плоскости“ личности, их влияние на поведение индивида. Исходя из этого, он выделяет три компонента структуры личности: функциональные механизмы психики, опыт личности, свойства личности. Физическая культура

- явление особенное. Воздействуя на биологическую природу человека, физическая культура способствует формированию и духовной его сферы. Поэтому, как и любой другой вид культуры, физическая культура играет существенную роль в развитии личности. Это означает, что указанные выше стороны личности могут развиваться в процессе освоения индивидом физической культуры. Более того, если признать понятие „культура личности“ родовым, то понятие „физическая культура личности“, как ее вид, должно сохранить в своем построении структуру, содержание своей вышестоящей системы. Это позволяет говорить об опыте личности в сфере физической культуры, о развитии механизмов психики средствами физической культуры, о формировании типологических свойств личности в процессе освоения физической культуры. Если образование по физической культуре – это процесс формирования физической культуры личности, то в развитии названных сторон физической культуры личности и будет заключаться сущность содержания данного вида образования.

Какие же компоненты включает в себя содержание образования школьников по физической культуре?

Усвоение школьниками опыта в сфере физической культуры. Этот компонент включает формирование у учащихся знаний о физической культуре, о закономерностях двигательной деятельности в этой сфере. Сюда следует отнести историю возникновения и развития физической культуры. Существует наука, изучающая данное явление. Это означает наличие свода понятий в рассматриваемой сфере. Составляющими опыта знаний учащихся о физической культуре являются знания об организации двигательной деятельности, включая знания о физиологической и социальной сущностях физических упражнений, об особенностях их воздействия на организм занимающихся, о гигиенических требованиях к занятиям физическими упражнениями. Поскольку основу деятельности в сфере физической культуры составляет двигательная деятельность, рассматриваемый компонент содержания образования школьников по физической культуре включает и формирование двигательных умений и навыков.

Развитие функциональных механизмов психики в процессе освоения физической культуры. В своем капитальном труде „Руководство по физическому образованию детей школьного возраста“ П. Ф. Лесгафт отмечает тесную связь, существующую между непосредственными физическими и душевными проявлениями в организме человека. Он отмечает, что развивать нормальную деятельность органов нашего тела мы можем только путем изолирования движений, сравнения свойств этих движений между собой и строго последовательных и настойчивых упражнений. И поэтому, говоря о системном освоении человеком рациональных способов управления своими движениями, подразумевают физические и психические

проявления организма. Отсюда разработанная психологами характеристика усвоения знаний учащимися приемлема и при обучении двигательным действиям. Так, на начальном этапе обучения осуществляется восприятие действия, то есть воздействие на органы чувств учащихся. Далее восприятие должно перерасти в понимание сущности изучаемого двигательного действия с последующим более глубоким его осознанием. Это предполагает использование различных приемов умственной деятельности (анализ, синтез, сравнение и др.). Осмысление изучаемого действия должно перерасти в процесс обобщения знаний, что предполагает выделение наиболее существенных, общих черт изучаемого материала. Это позволяет систематизировать знания учащихся. В дальнейшем для запоминания и воспроизведения двигательного действия необходимо его многократное повторение, в процессе которого происходит постоянное уточнение его различных характеристик. Все это говорит о том, что процесс изучения двигательного действия способствует развитию функциональных механизмов психики учащихся.

Формирование типологических свойств личности в процессе изучения физической культуры. К типологическим свойствам личности относятся темперамент, характер, задатки, способности, интересы, склонности. Сущность деятельности по изучению физической культуры такова, что она способствует проявлению характера учащегося, его способностей, выявляет склонности, интересы. Формирование типологических свойств личности школьника будет зависеть от уровня познания им физической культуры. Важное значение при этом будет иметь развитие мотивационно-ценностной ориентации школьников на активно положительное отношение к физической культуре, сформированная жизненная потребность в ней, система знаний и убеждений, организующих познавательную и практическую активность личности школьника.

А что означает понятие „учебный предмет „физическая культура в школе“ и как оно соотносится с понятием „образование школьников по физической культуре“? В „Советском энциклопедическом словаре“ (1989) указано, что учебный предмет (учебная дисциплина) – это „система знаний, умений и навыков, отобранных из определенной отрасли науки, техники, искусства, производственной деятельности для изучения в учебном заведении“. По мнению М. Таникеева, „каждый учебный предмет представляет собой педагогически обоснованную систему научных знаний, умственных и практических способов деятельности (навыков и умений), выражающих основное содержание и методы конкретной науки“ [9]. Можно ли представить физическую культуру и науку, изучающую этот феномен, как учебный предмет (учебную дисциплину)? Наука и практика показывают, что в настоящее время понятие „физическая культура“

раскрыто в достаточной мере, и оно подлежит изучению. И физическую культуру как учебный предмет можно определить как педагогически обоснованную систему научных знаний о физической культуре, практических способов деятельности в этой сфере, необходимых для изучения в учебном заведении.

А как соотносятся понятия „учебный предмет“, „физическая культура“ и „образование по физической культуре“?

Образование по физической культуре – это педагогический процесс передачи предшествующими поколениями последующим социального опыта в сфере физической культуры. В онтогенетическом плане, как уже было показано, – это процесс формирования физической культуры личности. Но педагогический процесс по формированию физической культуры личности школьника может быть организован в процессе определенной деятельности. В школе таковой является учебная деятельность, связанная с изучением учебных предметов. Дело в том, что освоение содержания учебного предмета не может происходить само по себе. Для этого необходимо организовать педагогический процесс, с помощью средств и методов которого и осуществляется изучение содержания учебного предмета. Таким процессом и является процесс образования школьников по физической культуре. Таким образом, учебный предмет „физическая культура“ является пространством, в рамках которого организуется процесс образования школьников по физической культуре.

Выше было сказано, что содержание учебного предмета „Физическая культура“ находит свое воплощение в учебной программе. Какие же факторы влияют на определение содержания программы по предмету „Физическая культура“ в школе и что она должна включать? В качестве детерминанты содержания программы по предмету „Физическая культура“ выступает ее цель. О факторах, влияющих на отбор и формирование содержания программы, и принципах, выступающих в качестве инструментария определения конкретного содержания программы по предмету „Физическая культура“, автор данной статьи уже высказывался на страницах журнала „Физическая культура: воспитание, образование, тренировка“ (2000, № 4). Исходя из этого, можно определить содержание программы по предмету „физическая культура“ в школе. Программа условно должна состоять из двух частей: теоретической и практической. Теоретическая часть программы включает основы научных знаний о физической культуре (историю возникновения и развития физической культуры, основные понятия в сфере науки о физической культуре, основы теории физических способностей человека, основы спортивной тренировки, основы гигиены занятий физическими упражнениями) [10].

Практическая часть программы включает перечень физических упражнений, подлежащих изучению. Какие же физические упражнения должны войти в содержание практической части программы. К настоящему времени имеется необозримое множество физических упражнений, перечень которых постоянно увеличивается. Одни из них предназначены преимущественно для формирования и совершенствования необходимых для жизнедеятельности человека двигательных навыков (ходьбы, бега, плавания, преодоления препятствий и т.д.), другие – преимущественно для избирательно направленного и комплексно развивающего воздействия на физические способности. Как известно, основу двигательного опыта в сфере физической культуры составляют исторически сложившиеся, устоявшиеся системы физических упражнений. К ним относятся гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, способы передвижения на лыжах, упражнения видов единоборств, спортивно-игровые упражнения и др. По существу, все они возникли на основе естественных движений человека, необходимых для обеспечения его жизнедеятельности. В своей совокупности эти упражнения создают нужный человеку фонд двигательных умений и навыков и в настоящее время составляют основу двигательной деятельности человека. Поэтому именно подобные упражнения должны войти в содержание учебной программы по предмету „Физическая культура“ в школе. Между тем в настоящее время возникли и другие системы физических упражнений (аэробика, шейпинг, стретчинг и др.), но они непостоянны, изменчивы и оказывают воздействие преимущественно на физическую работоспособность занимающихся. Подобные упражнения могут успешно использоваться при организации неурочных форм работы по физической культуре в школе.

Важной составляющей практической части программы должен быть раздел „Развитие двигательных способностей“. Введение такого раздела должно быть направлено на изучение воздействия средств физической культуры на физические свойства и физические способности человека, а также на систематическое их развитие у школьников на протяжении всего учебного года, а в целом и всех лет его обучения в школе.

Дозирование физических нагрузок. Дозировать нагрузки – значит делить их на порции, определяя размеры однократного и многократного использования. Показателями *величины (количества, объема)* нагрузки при выполнении отдельных упражнений служат длительность и интенсивность работы. Две нагрузки одного объема могут различаться по указанным показателям. Например, бег со скоростью 2 м/сек в течение 20 мин и бег со скоростью 4 м/сек. в течение 10 мин по объему примерно равны, но воздействие их на организм неодинаково.

Интенсивность нагрузки устанавливают исходя из двух показателей: из максимальной скорости (максимального поднимаемого веса, максимального числа повторений) или из соревновательной скорости на определенных дистанциях — 60, 100, 200, 300, 500, 1000, 1500, 2000 м и др. Абсолютную максимальную скорость определяют по результатам бега на 20 м с хода. От максимальной или соревновательной скорости отсчитывают в процентах (90, 80, 70, 60, 50) величину тренировочных нагрузок.

Физиологическими показателями нагрузок, которые могут быть использованы учителем в практике работы, являются частота сердцебиений у учащихся, их субъективные ощущения трудности работы (выявляются путем опроса) и внешние проявления реакций на нагрузку (оцениваются визуально). Относительно выбора нагрузок надо сказать следующее:

1. Тренирующее воздействие нагрузки пропорционально ее интенсивности и длительности (числу повторений);

2. Чтобы повышать физическую работоспособность школьников, надо увеличивать нагрузку от урока к уроку. Если же этого не делать, работоспособность будет оставаться на прежнем уровне или даже постепенно понизится;

3. При занятиях с детьми рекомендуется повышать объем нагрузки сначала за счет длительности (удлинения дистанции или времени бега, передвижения на лыжах и т. д.), а затем уже за счет повышения интенсивности. Иначе говоря, рекомендуется путь от экстенсивных к интенсивным нагрузкам.

4. В серии уроков можно повышать нагрузки постепенно, ступенчато или волнообразно (в зависимости от задач развития двигательных качеств);

5. Суммарная нагрузка серии упражнений должна соответствовать способности детей к ее адаптации. Слабые нагрузки, как мы уже говорили, малоэффективны, чрезмерные же вредны, поэтому надо искать оптимальный уровень, постоянно наблюдая за реакциями школьников. Для каждого класса (а в классе для мальчиков и для девочек), для групп разной физической подготовленности должна быть своя нагрузка. Учитель должен знать градацию нагрузок и строго ее придерживаться.

Если всему классу дается одинаковое задание, надо ориентироваться при выборе нагрузки в первую очередь на слабых учеников. Тогда задание будет посильно всем. Так обычно поступают во вводной и в заключительной части урока. Но при обучении технике движений и развитии двигательных качеств задания лучше дифференцировать. Сначала можно дать классу одно несложное задание, например, добиться попадания мячом в баскетбольную корзину, бросая одной рукой, с места. Когда часть учеников достаточно хорошо усвоит это упражнение, дается дополнительное – делать броски уже не с места, а после ведения мяча. В это время

учитель продолжает заниматься с той частью учеников, которая еще не научилась броскам с места.

Возможны *три способа дозирования заданий по трудности*:

1. Учитель указывает степень трудности и сам выбирает для каждого отделения учеников посильный вариант. Например, при совершенствовании в спусках с гор на лыжах учитель прокладывает три лыжни: одну – прямо, вторую – слегка наискось и третью – под большим углом к направлению прямого спуска. Группе, которую он считает наиболее подготовленной, предлагает спускаться прямо, менее подготовленной – по второй лыжне и самой неподготовленной – по третьей, где скорость наименьшая;

2. То же, но учащиеся сами (индивидуально) выбирают себе задания;

3. Ученики сами оценивают трудность и выбирают себе задания. В приведенном примере спуска с горы каждый сам прокладывает себе лыжню под таким углом, чтобы суметь благополучно спуститься вниз.

Применяют *групповой и индивидуальный способы дозирования* нагрузок.

В первом случае учитель в зависимости от задач урока определяет для каждой группы учащихся дистанцию бега или величину отрезков, число повторений пробегания этих отрезков и называет ориентировочно показатели времени для контроля правильной скорости бега. В случае силовых упражнений учитель определяет для каждой группы величину отягощений и число повторений упражнения.

При индивидуальном способе каждый ученик вначале пробегает указанную учителем дистанцию с наивысшей (соревновательной) скоростью. Точно измерять дистанцию нет необходимости. Желательно, чтобы она была круговой. Со старта ученики выходят или одновременно все, или группами. На финише учитель каждому объявляет время. Не обязательно точно, но можно называть время с 5-секундными интервалами, например: 7,20; 7,25; 7,30 и т. д. Каждый ученик должен запомнить свое время. После завершения первой пробежки учитель объявляет: „Теперь пробегите эту же дистанцию 2 (или 3, 4...) раза, но уже не в полную силу, а на 5% (или 10, 15, 20) слабее“. Например, если в первый раз ученик пробежал дистанцию за 6 мин 15 с, то при задании бежать на 15% слабее его контрольное время — 7 мин 10 сек. Когда учитель дает старт второй пробежке, все бегут вместе, но каждый в свою силу. Учитель на месте старта-финиша (если дистанция круговая) опять называет время по 5-секундным интервалам, и каждый ученик сверяет по нему правильность своей раскладки сил. Если у учащихся есть наручные часы, то время пробегания дистанции каждый может контролировать самостоятельно.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Сапарбаев, М. Б. Подготовка учителей физической культуры. Учебное пособие. Алматы. 1993. С. 45–83.
2. Таникеев, М. Теория и практика взаимовлияния национальных и интернациональных факторов в развитии физического воспитания и спорта в Казахстане: автореф. ...докт. пед. наук.: 13,00,04. Алматы.: 1998. с. 46.
3. Анаркулов, Х. Ф. Кыргызские народные подвижные игры, физические упражнения и современность: автореф.... докт. пед. наук: 13,00,01. М., 1993. с. 36.
4. Усманходжаев, Т. С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью (на материале общеобразовательных школ Узбекистана): автореф. ...докт. пед. наук: 13,00,01. Ташкент.: 1995. с. 50.
5. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. М: Политиздат, 1977. Изд-во 2-е, доп. с. 304.
6. Выдрин, В. М. Советская физическая культура как феномен культурной революции в СССР: автореф. ...докт. пед. наук.: 13,00,04. М.: 1980. с. 41.
7. Виленский, М. Я. Физическая культура работников умственного труда. М.: Знание, 1987. с. 96.
8. Леднев, В. С. Содержание образования // Учебное пособие. М.: Высш. шк., 1989. с. 360.
9. Таникеев, М. Казахские национальные спортивные игры. Алматы: КМБ, 1957. с. 194.
10. Сейсенбеков, Е. К. Научно-методическое обоснование новых организационных форм физического воспитания школьников автореф. ...канд. пед. наук.: 13,00,04. Алматы.: 2006. с. 24.

Адрес за корреспонденция

Мухитдинов Ергали Мухитдинович – кандидат педагогических наук, профессор;
Асылхан Рахимжанович Абишев – кандидат биологических наук, ст. преподаватель;

Ляйла Болатовна Сакаева – магистр педагогических наук;

Ордалы Жамалович Алибаев – учитель физической культуры,
кафедра Физической культуры и спорта

Казахского национального педагогического университета имени Абая,
г. Алматы, Республика Казахстан;

средняя школа имени Бауыржана Момышулы,

пос. Тюлькубас, Тюлькубасский район, Туркестанская область

Yerlan_fks@mail.ru

Vtj83@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТА, ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

ЕРЛАН СЕЙСЕНБЕКОВ, АЛЕКСАНДР ФЕДОРОВ, АДИБАЙ ТАСТАНОВ,
ГАЛЫМЖАН АШИМХАНОВ

YERLAN SEISENBEKOV, ALEXANDR FEDOROV, ADILBAI TASTANOV, GALYMZHAN ASHIMHANOV – PSYCHOLOGICAL MOTIVATION OF A STUDENT DEALING WITH PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Абстракт: В статье освещены побуждения и интересы студентов к занятиям физической культурой и спортом. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью, умение дать самооценку самопознанию. Даны психологические характеристики побудительной, направляющей и регулирующей силе поведения личности.

Abstract: The article highlights the motives and interests of students for physical training and sports. They reflect the selective attitude of a person to an object that has significance and emotional appeal, the ability to give self-esteem to self-knowledge. The psychological characteristics of the motivational, guiding and regulating force of the personality's behavior are given.

Ключевые слова: система знаний, эмоциональная характеристика, интересы, отношения, мотивы, ориентация и убеждения личности в физической культуре и спорте.

Key Words: system of knowledge, emotional characteristics, interests, attitudes, motives, orientation and beliefs of the individual in physical culture and sport.

Как известно, мотивационно-ценностный компонент во время занятий студентов физической культурой и спортом имеет положительное эмоциональное отношение к физической культуре. Методически правильно поставленный урок и/или тренировка сформировывает потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организывает и направляет волевые усилия личности в познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры. Нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование на данный момент имеет актуальность во всех учреждениях образования.

Кругозор личности в сфере физической культуры определяют знания. Их можно разделить на теоретические, методические и практические. Теоретические знания охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования. Эти знания необходимы для объяснения и связаны с вопросом „почему?“ Методические знания обеспечивают возможность

получить ответ на вопрос: „как использовать теоретические, знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?“ Практические знания характеризуют ответ на вопрос: „как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательное действие?“.

Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Прежде всего, это относится к самосознанию, т.е. осознанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений, переживаний. Переживание различных эмоций, сопровождающих самопознание, формирует отношение к себе и образует самооценку личности. Она имеет две стороны – содержательную (знания) и эмоциональную (отношение). Знания о себе соотносятся со знаниями о других и с идеалом. В результате выносятся суждения, что у индивида лучше, а что хуже, чем у других, и как соответствовать идеалу. Таким образом, самооценка – это результат сравнительного познания себя, а не просто констатация наличных возможностей. В связи с самооценкой возникают такие личностные качества, как самоуважение, тщеславие, честолюбие. Самооценка имеет ряд функций: сравнительного познания себя (чего я стою); прогностическая (что я могу); регулятивная (что я должен делать, чтобы не потерять самоуважение, иметь душевный комфорт). Студент ставит перед собой цели определенной трудности, т.е. имеет определенный уровень притязаний, который должен быть адекватным его реальным возможностям. Если уровень притязаний занижен, то это может сковывать инициативу и активность личности в физическом совершенствовании; завышенный уровень может привести к разочарованию в занятиях, потере веры в свои силы [1].

Убеждения по ведению здорового образа жизни, поставленная самоцель определяют направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения. Они отражают мировоззрение студента и придают его поступкам в различных обстоятельствах особую значимость и направленность [2].

Гармонически сочетаясь с валеологическим образованием, потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия.

Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение – отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции [3].

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы:

- физического совершенствования, связанного со стремлением ускорить темпы собственного, развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;
- дружеской солидарности, продиктованной желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;
- долженствования, связанного с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;
- соперничества, характеризующий стремление выделиться, поднять свой престиж, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, быть первым, достичь как можно большего;
- подражания, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;
- спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;
- процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;
- игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;
- комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др. [4].

Отношения задают предметную ориентацию, определяют социальную и личностную значимость физической культуры в жизни. Выделяют активно-положительное, пассивно-положительное, индифферентное, пассивно-отрицательное и активно-отрицательное отношения. При активно-положительном отношении ярко выражены физкультурно-спортивная заинтересованность и целеустремленность, глубокая мотивация, ясность целей, устойчивость интересов, регулярность занятий, участие в соревнованиях, активность и инициативность в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий [1].

Пассивно-положительное отношение отличается расплывчатыми мотивами, неясностью и неконкретностью целей, аморфностью и неустойчи-

востью интересов, эпизодическим участием в физкультурно-спортивных мероприятиях. Индифферентное отношение – это безразличие и безучастность, мотивация в этом случае противоречива, цели и интересы к физкультурно-спортивной деятельности отсутствуют. Пассивно-отрицательное отношение связано со скрытым негативизмом части людей к физической культуре и спорту, они для таких лиц не имеют никакого значения. Активно отрицательное отношение проявляется в открытой неприязни, откровенном сопротивлении занятиям физическими упражнениями, которые для таких лиц не имеют никакой ценности.

Ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности, а педагогическое наблюдение используется для изучения особенностей применения на практике учителями физической культуры форм, средств, методов организации физического воспитания школьников [5].

В структуре интереса различают эмоциональный компонент, познавательный и поведенческий компоненты. Первый связан с тем, что человек по отношению к объекту или деятельности всегда испытывает какие-либо чувства. Его показателями могут быть: удовлетворенность, удовольствие, величина потребности, оценка личной значимости, удовлетворенность физическим Я и др. Второй компонент связан с осознанием свойств объекта, пониманием его пригодности для удовлетворения потребностей, а также с поиском и подбором средств, необходимых для удовлетворения возникшей потребности. Его показателями могут быть: убежденность в необходимости занятий физической культурой и спортом, осознание индивидуальной необходимости занятий; определенный уровень знаний; стремление к познанию и др. В поведенческом компоненте отражаются мотивы и цели деятельности, а также рациональные способы удовлетворения потребности. В зависимости от активности поведенческого компонента и интересы могут быть реализованными и нереализованными. Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека осознанного, активного интереса [1].

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

- с удовлетворением процессом занятий (динамичность, новизна, эмоциональность, разнообразие, общение и др.);
- с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результата и др.);
- с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.).

Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней.

Эмоции – важнейший компонент ценностных ориентации, наиболее глубоко характеризующий их содержание и сущность. С помощью эмоций выражаются: удовольствие, удовлетворение, величина потребности, оценка личной значимости, удовлетворенность физическим Я. В связи с тем что эмоции имеют различную степень выраженности, длительность протекания и осознанность причины их проявления, можно выделить: настроения (слабо выраженные устойчивые эмоциональные состояния); страсть/быстро возникающее, стойкое и сильное чувство, например, к спорту); аффект (быстро возникающее кратковременное эмоциональное состояние, вызванное особо значимым раздражителем и всегда бурно проявляемое, например при победе). На современном этапе развития физической культуры произошли изменения в постановке целей задач физического воспитания школьников, что очень важно при занятиях физкультурно-спортивной деятельностью, когда эмоции обладают свойством заразительности [6].

Физкультурно-спортивная деятельность развивает волевые качества: упорство в достижении цели, которое проявляется через терпеливость и настойчивость, т.е. стремление достичь отдаленную во времени цель, несмотря на возникающие препятствия и трудности; самообладание, под которым понимают смелость, как способность выполнить задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха; сдержанность (выдержка) как способность подавлять импульсивные, малообдуманные, эмоциональные реакции; собранность (сосредоточенность) как способность концентрировать внимание на выполняемом задании несмотря на возникающие помехи. Волевые усилия регулируют поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями, принятыми решениями. Волевая активность определяется силой мотива: если я очень хочу достичь цели, то буду проявлять и более интенсивное, и более длительное волевое усилие. Волевое усилие направляется разумом, моральным чувством, нравственными убеждениями, решительность, характеризуемая минимальным временем принятия решения в значимой для человека ситуации, и инициативность, которая определяется взятием на себя ответственности за принимаемое решение. Во всех исследованиях во время эксперимента приводятся результаты, которые именно волевым качествам показывают возросшие достижения [7].

Таким образом, на современном этапе развития физической культуры и спорта появились различные виды спорта, которые становятся популярными среди молодежи. В связи с изменением мотивов, интересов учащихся необходимо предлагать новые организационные формы физического воспитания. В процессе физического воспитания студенческой молодежи осуществляется воздействие не только на биологическую осно-

ву личности, но и на ее биосоциальную целостность. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей, без учета ее мыслей, чувств, ценностных ориентации, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: Учебник/М., Гардарики, 2000., с. 448.
2. Вдовина, О. С. Особенности сформированности личностных особенностей студентов, занимающихся различными спортивными играми [Текст]/О. С. Вдовина//Молодой ученый. 2014. – № 18. с. 68–71.
3. Сейсенбеков, Е. К., Г. А. Абдикаримова, Л. Б. Ибраева. Валеологическое образование и развитие физической культуры и спорта//Вестник физической культуры и спорта. Бишкек. 2012. № 1–2 (7–8), с. 89–91.
4. Горская, Н. Ю., Т. А. Кардаш. Физическое совершенствование студентов в процессе занятий в секции легкой атлетики. „Университетский спорт: здоровье и будущее общества“. Материалы Всемирной научной конференции ФИСУ Инновация-Образование спорт. Алматы. 2017. с. 474.
5. Seisenbekov, Yer. General characteristics of the research methods of the educational process in physical culture in educational institutions/American Journal of Scientific and Educational Research, 2014, No, 1. (4) – P. 299–303.
6. Seisenbekov, Yer. A. Tastanov, G. Abdikarimova. National Games as part of Variation and means of educating young people in the learning process of educational institutions/Australian Journal of Scientific Research, 2014, No,2.(6) Vol. III. – P. 895–900.
7. Bjelica Bojan, Joksimović Marko, Seisenbekov Yerlan, D'Onofrio Rosario, Perovic Tijana. The effects of pilates programs on motor skills and morphological characteristics of women, Ita. J. Sports Reh. Po. (2018) 5, 2. – P. 1063–1074

Адрес за кореспонденция

Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич – кандидат педагогических наук, доцент;

Федоров Александр Иванович – кандидат педагогических наук, доцент;

Тастанов Адилбай Жуматаевич – кандидат педагогических наук, доцент;

Ашимханов Галымжан Рашидович – старший преподаватель
кафедра Физической культуры и спорта

Казахского национального педагогического университета имени Абая,
г. Алматы, Республика Казахстан;

кафедра Физического воспитания и здоровья

Южно-Уральского государственного университета,
г. Челябинск, Российская Федерация;

кафедра Физической культуры и спорта

Казахской академии транспорта и коммуникаций имени М. Тынышпаева
г. Алматы, Республика Казахстан

Yerlan_fks@mail.ru

sportscience@mail.ru

tastanov_70@mail.ru

АНАЛИЗ НА КОРЕЛАЦИОННИТЕ ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ ДВИГАТЕЛНИТЕ КАЧЕСТВА НА СТУДЕНТИ ОТ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ СЛЕД ПРИЛОЖЕН МОДЕЛ ЗА РАЗВИВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ

ЖЕЛЯЗКО ГЕОРГИЕВ, ЙОРДАНКА ЗЛАТАРОВА

ZHELYAZKO GEORGIEV, YORDANKA ZLATAROVA. ANALYSIS OF THE CORRELATION RELATIONS BETWEEN THE PHYSICAL ABILITY OF STUDENTS FROM THE UNIVERSITY OF FORESTRY AFTER APPLICATION OF A MODEL FOR DEVELOPMENT OF PHYSICAL ACTIVITY

Абстракт: Спортът е социален феномен, който предоставя най-добри възможности като масово профилактично средство за здраве, образование, възпитание, фактор за висок човешки дух и влияние за мир между хората. Правилното физическо развитие и високата степен на физическа дееспособност са задължителна основа, върху която студентите трябва да се изграждат като социално активни личности. Целта на това изследване е да проследим и анализираме корелационните зависимости между двигателните качества на студенти от Лесотехническия университет след приложен модел за развиване на физическа дееспособност. В научното проучване участваха 93 студенти, оценени с тестова батерия, съставена от 6 антропометрични показатели и 12 теста за физическа дееспособност. За обработване на резултатите от изследването сме използвали корелационен анализ.

Abstract: Sport is a social phenomenon that provides the best opportunities as a mass prophylactic for health, education, education, a factor for the high human spirit and the impact on people's peace. Proper physical development and a high level of physical activity are a compulsory basis on which students have to build themselves as socially active individuals. The aim of this study is to trace and analyze the correlation relations between the physical ability of students from the University of Forestry after application of a model for development of physical activity. The study included 93 students evaluated with a test battery, composed of 6 anthropometric indicators and 12 physical fitness tests. We used a correlation analysis to process the survey results.

Ключови думи: Лесотехнически университет, студенти, физическа дееспособност, модел, корелационни зависимости, изводи и препоръки

Key Words: University of Forestry, students, physical activity, model, correlation relations, conclusions and recommendations

Правилното физическо развитие и високата степен на физическа дееспособност са задължителна основа, върху която студентите трябва да се изграждат като социално активни личности. В процеса на тяхното развитие, физическата дееспособност е този структурен компонент, без който пълната изява на човешките възможности в една или друга сфера на дейност е практически почти немислимо.

Все по-засилено се говори за физическото възпитание и спорт като социален феномен, който не само в нашия обществен живот, а и на

национално и глобално равнище предоставя най-добри възможности като масово профилактично средство за здраве, образование, възпитание, фактор за висок човешки дух, влияние за мир между хората. Б. Цолов, Й. Иванов и В. Цолова установяват при свои проучвания и изследвания, че обучението по физическо възпитание и спорт във Висшите училища „не се обвързва достатъчно с проблемите на здравето“ [9].

Изследван е ефектът на физическата активност, като се установява, че организираниите упражнения предизвикват общото благополучие, чрез повишаване на чувството за удовлетвореност от живота, напредък, управление на стреса и съвместимост [10].

Авторите Н. В. Зимкин и В. М. Зациорский отбелязват, че физическата дееспособност се определя от наличието на определено равнище на двигателните качества – сила, бързина, издръжливост, гъвкавост, ловкост и т.н. [5, 6].

Според Л. Н. Нифонтова и кол., П. Банков, учебният и тренировъчният процес спомагат за разширяване на двигателните възможности на студентите. Те, от своя страна, влияят благоприятно върху професионалната работоспособност на младите хора [1, 8].

Физическото развитие е процес на изменение на морфо-функционалните признаци. Резултатите от изследването предоставят информация за състоянието на физическата годност и насърчава студентите както за самостоятелни, така и за групови занимания в часовете по физическо възпитание и спорт [4]. Днес е необходимо: „Интензификация на учебния процес по физическо възпитание и спорт в Университетите, търсене и използване на средства и методи за постигане на по-високи резултати в работата по отношение на физическите качества и физическата дееспособност на студентите“ [3].

В тази посока са насочени и нашите научно-изследователски намерения, като **целта** е да проследим и анализираме корелационните зависимости между двигателните качества на студенти от Лесотехническия университет след приложен модел за развиване на физическа дееспособност. За постигане на целта си поставихме следните **задачи**:

1. Теоретична обосновка по проблема.
2. Да се установи нивото на изследваните антропометрични показатели и показателите за физическа дееспособност в края на учебната година.
3. Анализ на получените корелационно-структурни модели на двете изследвани групи (мъже и жени) в резултат на приложената методика.

Методика на изследването

За провеждането на експеримента разработихме специализиран модел за двигателна подготовка на студентите, с цел, повишаване тяхната фи-

зическа дееспособност. Методиката се реализира в часовете по Физическо възпитание и спорт (ФВС), залегнати в учебните планове на всички специалности в Лесотехническият университет. Обхваща период от една учебна година, два семестъра с по 15 занимания, всяко от които е с продължителност от 90 минути. Педагогическият експеримент бе проведен през учебната 2016/2017 г. Контингент на изследването бяха 93-ма студенти от I-ви и II-ри курс, включени в групите по ФВС, разпределени в експериментална група мъже (ЕГм) – 58 студенти и експериментална група жени (ЕГж) – 35 студентки.

За осъществяване на целта на научното изследване използвахме тестова батерия, която включва 6 антропометрични показател и 12 теста за физическа дееспособност (табл. 1 и табл. 2). Част от тестовете са заимствани от Б. Маккензи [7]. Получените резултати са обработени с помощта на специализирана програма IBM „SPSS“ 19 и „Excel“, като е приложен корелационен анализ [2].

Упражненията от специализирания модел се изпълняват по време на подготвителната част, в основната и заключителната част на заниманията по ФВС, като допълват тематичното учебно съдържание на избрания вид спорт в зависимост от годишното разпределение. Разработеният модел се реализира в часовете по волейбол, тенис, тенис на маса и футбол в Лесотехническият университет.

Учебните занимания с експерименталните групи са структурирани както следва:

Подготвителна част (~ 20–25 мин), разделили сме я условно на две части:

1. обща част (~ 15 мин) изпълняват се различни видове упражнения за развиване на определени двигателни качества:

а. специално-бегови упражнения – равномерно бягане с различна продължителност; подскочно бягане с различно положение на тялото и ръцете; различни видове бегови упражнения; бегови упражнения над „шапки“ и конуси; ускорения; стартове от различни изходни позиции и др.;

б. упражнения за развиване на сила – упражнения за сила на горни крайници; упражнения за сила на долни крайници и взривна сила; упражнения за коремна мускулатура; силови комплекси с гирички; силов комплекс с гимнастическа пейка; работа за сила на ръце и раменен пояс с мед. топка 3 кг и др.

в. упражнения за развиване на гъвкавост – стречинг.

2. Специална част (~ 10 мин) изпълняват се специално-подготвителни упражнения за избрания вид спорт.

Основната част (~ 45–55 мин) също е разделена условно на две части:

1. специални упражнения за техника (в зависимост от вида спорт) ~ 20–25 мин;

2. спортна игра (в зависимост от вида спорт) ~ 30–35 мин. При някой занимания в почивката на спортната игра (~ 5–6 мин) се работи за развиване на определени мускулни групи. Например –лицеви опори 3 серии x 10 броя + коремни преси 3 серии x 10 броя.

Заключителната част (~ 10–15 мин.), наблягаме на работата за гъвкавост (стречинг) и за възстановяване използваме леко възстановително бягане (~ 2–3 мин).

Анализ на резултатите

Таблица 1. Корелационна матрица на показателите за физическа дееспособност пре ЕГ мъже

Тестове	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1 Тегло	1.000																		
2 Гр. обиколка в покой	.811 .000 .58	1.000																	
3 Гр. обиколка след вдыхане	.836 .000 .58	.971 .000 .58	1.000																
4 Гр. обиколка след издыхане	.849 .000 .58	.972 .000 .58	.965 .000 .58	1.000															
5 Обиколка на талия	.858 .000 .58	.789 .000 .58	.794 .000 .58	.840 .000 .58	1.000														
6 ИТМ (BMI)	.882 .000 .58	.848 .000 .58	.841 .000 .58	.890 .000 .58	.896 .000 .58	1.000													
7 Скок на дължина от място	-.308 .181 .58	-.210 .228 .58	-.212 .207 .58	-.269 .220 .58	-.405 .032 .58	-.386 .109 .58	1.000												
8 Хвърляне на пълтна топка - 3 кг.	.174 .58 .58	.088 .58 .58	.119 .58 .58	.041 .58 .58	.002 .58 .58	.003 .58 .58	.408 .001 .58	1.000											
9 Сила на хват на силна ръка	.001 .436 .58	.000 .513 .58	.000 .510 .58	.000 .461 .58	.019 .307 .58	.017 .312 .58	.015 .317 .58	.003 .384 .58	1.000										
10 Сила на хват на слаба ръка	.381 .003 .58	.459 .000 .58	.424 .001 .58	.391 .002 .58	.248 .060 .58	.249 .059 .58	.356 .006 .58	.345 .008 .58	.854 .000 .58	1.000									
11 Клякане за 30 сек.	-.167 .211 .58	-.001 .996 .58	-.043 .750 .58	-.053 .695 .58	-.176 .185 .58	-.155 .245 .58	.438 .001 .58	.316 .016 .58	.291 .027 .58	.340 .008 .58	1.000								
12 Коремни преси за 30 сек.	-.571 .58 .58	.052 .000 .58	.000 .018 .58	-.096 .018 .58	-.091 .472 .58	-.309 .498 .58	.132 .018 .58	.171 .323 .58	.172 .196 .58	.502 .000 .58	.000 .58 .58	1.000							
13 Т-тест	.302 .58 .58	.251 .046 .58	.263 .029 .58	.287 .002 .58	.401 .002 .58	.319 .000 .58	-.593 .015 .58	-.318 .015 .58	-.113 .400 .58	-.146 .273 .58	-.327 .012 .58	-.203 .178 .58	1.000						
14 Седни и докосни	-.145 .58 .58	-.019 .057 .58	-.029 .063 .58	-.067 .082 .58	-.217 .306 .58	-.130 .245 .58	.372 .245 .58	.215 .318 .58	.213 .117 .58	.147 .170 .58	.200 .362 .58	-.037 -.241 .58	-.367 -.318 .58	1.000					
15 10 м. спринт	.330 .58 .58	.670 .58 .58	.636 .58 .58	.539 .020 .58	.064 .012 .58	.064 .012 .58	.006 .58 .58	.381 .006 .58	.201 .005 .58	.005 .009 .58	.009 .011 .58	.224 .005 .58	.224 .005 .58	1.000					
16 50 м. спринт	.010 .58 .58	.192 .58 .58	.226 .58 .58	.130 .58 .58	.002 .58 .58	.003 .58 .58	.002 .58 .58	.668 .954 .58	.008 .813 .58	-.032 .001 .58	-.433 .001 .58	-.435 .212 .58	.166 .630 .58	.005 .608 .58	.608 .005 .58	1.000			
17 600 м. бягане	.200 .132 .58	-.182 .170 .58	.202 .077 .58	.234 .005 .58	.361 .029 .58	.309 .001 .58	-.413 .029 .58	-.311 .018 .58	-.109 .413 .58	-.249 .059 .58	-.309 .018 .58	-.309 .038 .58	.553 .000 .58	-.199 .135 .58	.345 .008 .58	.261 .047 .58	1.000		
18 Степ тест за 3 мин.	.156 .243 .58	.053 .692 .58	.072 .592 .58	.130 .331 .58	.152 .254 .58	.145 .277 .58	-.122 .696 .58	-.052 .399 .58	-.113 .663 .58	-.058 .153 .58	-.190 .162 .58	-.186 .040 .58	.308 .131 .58	-.201 .832 .58	-.028 .299 .58	-.139 .139 .58	.196 1.000		

Забелжка: Критичната стойност на коефициента на Спирмън при $n = 58$ и $\alpha = 0.05$ е равна на 0.31.

Легенда: Много голяма зависимост (■); голяма (■); значителна (■); умерена (■) и слаба (■)

Резултатите от корелационния анализ на изследваните показатели за физическа дееспособност на студентите от ЕГ-мъже, след края на експеримента са показани на таблица 1.

Представеното в корелационната матрица изкарва на преден план редица интересни взаимозависимости. Всички изследвани антропометрични показатели се намират в голяма и много голяма зависимост помежду си (r_s от 0,7 до 0,9 и над 0,9). Тези резултати са очаквани поради логичните зависимости на теглото, гръдните обиколки, обиколката на талията и индексът на телесна маса (ИТМ, BMI). ИТМ има голяма корелационна зависимост с

теглото ($r_s = 0,882$), което е нормално, тъй като от стойностите на теглото и на ръста се определя индексът на телесната маса (табл. 1).

Теглото, обиколката на талията и индексът на телесна маса са в умерена обратна корелация със скока на дължина от място (r_s от $-0,3$ до $-0,5$). Тези данни не изненадват, тъй като по-големите стойности на посочените антропометрични показатели водят до намаляване на постижението при скока на дължина (табл. 1).

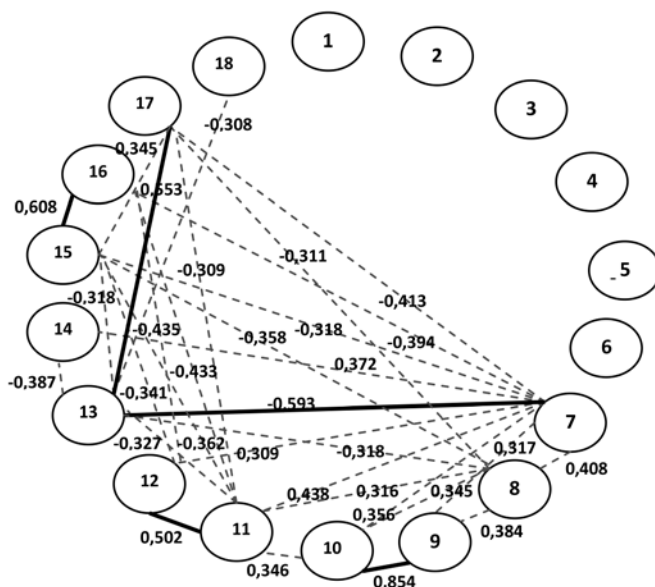
Всички изследвани показатели на антропометрията са в интересна зависимост със силата на хватата на двете ръце. Гръдните обиколки в покой и при вдишване са в значителна зависимост със силата на хватата на силната ръка ($r_s = 0,513$ и $r_s = 0,510$), а с останалите антропометрични показатели силата на хватата на двете ръце е в умерена зависимост. Изключение прави слабата зависимост ($r_s = 0,248$ и $r_s = 0,249$) между силата на хватата на слабата ръка с обиколката на талията и ИТМ.

Логични зависимости с някои качества се наблюдават при теглото, обиколката на талията и ИТМ. И трите антропометрични показател са в умерена положителна корелация с Т-теста и спринта на 50 метра. Данните показват, че колкото са по-високи стойностите на студентите за тегло, обиколка на талия и ВМІ, толкова по-големи са били измерените им времена. Същата зависимост се разкрива и между обиколката на талията с 10 м спринт и бягане на 600 м, както и между ИТМ с 600 м бягане (табл. 1).

Скокът на дължина се намира в умерена възходяща корелационна зависимост със силата на хватата на двете ръце ($r_s = 0,317$ и $r_s = 0,356$), с брой клякания за 30 сек ($r_s = 0,438$), с коремните преси за 30 сек. ($r_s = 0,309$) и с теста за гъвкавост „Седни и докосни“ ($r_s = 0,372$). С останалите показатели 10 м спринт, 50 м спринт и бягането на 600 м, скока на дължина има обратна умерена корелационна зависимост (r_s от $-0,3$ до $-0,5$). Интересно е да се отбележи, че между скока на дължина и Т-теста има значителна обратна корелационна зависимост ($r_s = -0,593$). Тези коефициенти на корелация показват, че колкото по-голяма е взривната сила на долните крайници, толкова по-добри са постиженията в спринтовите дисциплини и бягането на 600 м. Тази зависимост е логична, тъй като взривната сила на долни крайници определя ефективността на стартирането (табл. 1 и фиг. 1).

Силата на ръцете и раменен пояс, измерена с теста „Хвърляне на плътна топка 3 кг“ е в умерена положителна корелационна зависимост със скока на дължина ($r_s = 0,408$), със силата на хватата на двете ръце ($r_s = 0,384$ и $r_s = 0,345$), с брой клякания за 30 сек ($r_s = 0,316$), а с Т-теста, 10 м спринт и бягане на 600 м има умерена отрицателна зависимост. Това ни дава основание да направим извода, че колкото е по-голяма силата на долните крайници и хватата на ръцете, толкова по-добри са постиженията при хвърлянето на плътна топка. Постиженията при Т-теста, 10 м спринт

и 600 м зависят обратно пропорционално на увеличаването на силата на ръцете и раменния пояс.



Фиг. 1. Корелационно-структурен модел на показателите за физ. дееспособност при ЕГ-мъже

1. Тегло; 2. Гр. обиколка в покой; 3. Гр. обиколка след вдишване; 4. Гр. обиколка след издишване; 5. Обиколка на талия; 6. ИТМ (BMI); 7. Скок на дължина от място; 8. Хвърляне на пълтна топка – 3 кг; 9. Сила на хвата на силна ръка; 10. Сила на хвата на слаба ръка; 11. Клякане за 30 сек; 12. Коремни преси за 30 сек; 13. Т-тест; 14. Седни и докосни (гъвкавост); 15. 10 м спринт; 16. 50 м спринт; 17. 600 м бягане и 18. Степ тест за 3 мин.

Силата на мускулите на долните крайници (тест „Максимален брой клякания за 30 сек“) има умерена корелационна зависимост със скока на дължина ($r_s = 0,438$), хвърлянето на пълтна топка – 3 кг ($r_s = 0,316$), сила на хвата на двете ръце и значителна корелация ($r_s = 0,502$) с коремните преси за 30 секунди. Това е логично, по-голямата взривна сила на долните крайници, силата на ръце и раменен пояс и най-вече по-голямата сила на коремната мускулатура са предпоставка за по-високи постижения при теста „Максимален брой клякания за 30 сек“. Влиянието на силата на мускулите на долните крайници върху постиженията при Т-тест, спринтовите дисциплини и бягането на 600 м се обяснява с умерената низходяща корелация между тях (табл. 1 и фиг. 1).

Между силата на коремната мускулатура (показател 12) и спринтовите бягания на 10 м и 50 м има умерената обратна корелационна зависимост (r_s от $-0,3$ до $-0,5$). По-голямата сила предразполага към постигането на по-ниски резултати в спринта.

Корелационните зависимости на качеството ловкост, измерено чрез Т-тест, разгледахме по-горе. Интересно е да се отбележи, че коефициентът на корелация между ловкостта и издръжливостта е ($r_s = 0,553$) и показва, че има значителна корелационна зависимост между тези качества. При теста „Седни и докосни“ проявата на качеството гъвкавост е в умерената корелация ($r_s = 0,372$) със скока на дължина и в умерена обратна корелация ($r_s = -0,387$) с ловкостта (табл. 1 и фиг. 1).

Таблица 2. Корелационна матрица на показателите за физическа дееспособност пре ЕГ жени

Тестове	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1 Тегло	1.000																		
2 Гр. обиколка в покой	.667 0.00 35	1.000																	
3 Гр. обиколка след вдъшване	.716 0.00 35	.962 0.00 35	1.000																
4 Гр. обиколка след издишване	.758 0.00 35	.965 0.00 35	.969 0.00 35	1.000															
5 Обиколка на талия	.812 0.00 35	.813 0.00 35	.828 0.00 35	.838 0.00 35	1.000														
6 ИТМ (ВМІ)	.807 0.00 35	.654 0.00 35	.703 0.00 35	.722 0.00 35	.866 0.00 35	1.000													
7 Скок на дължина от място	.077 0.00 35	.063 0.00 35	.050 0.00 35	.053 0.00 35	-.042 0.00 35	-.009 0.00 35	1.000												
8 Хвърляне на пълтна топка - 3 кг.	.199 0.00 35	.343 0.00 35	.373 0.00 35	.362 0.00 35	.208 0.00 35	.173 0.00 35	.668 0.00 35	1.000											
9 Сила на хват на силна ръка	.003 0.00 35	.000 0.00 35	.000 0.00 35	.000 0.00 35	.003 0.00 35	.009 0.00 35	.252 0.00 35	.529 0.00 35	1.000										
10 Сила на хват на слаба ръка	.559 0.00 35	.591 0.00 35	.594 0.00 35	.585 0.00 35	.538 0.00 35	.464 0.00 35	.366 0.00 35	.452 0.00 35	.897 0.00 35	1.000									
11 Клякане за 30 сек.	-.128 0.00 35	-.337 0.00 35	-.252 0.00 35	-.313 0.00 35	-.271 0.00 35	-.089 0.00 35	.127 0.00 35	.088 0.00 35	.004 0.00 35	-.052 0.00 35	1.000								
12 Коремни преси за 30 сек.	-.262 0.00 35	-.163 0.00 35	-.145 0.00 35	-.166 0.00 35	-.230 0.00 35	-.176 0.00 35	.207 0.00 35	.335 0.00 35	.157 0.00 35	-.004 0.00 35	-.281 0.00 35	1.000							
13 Т-тест	-.650 0.00 35	.085 0.00 35	.039 0.00 35	.047 0.00 35	.102 0.00 35	.037 0.00 35	-.559 0.00 35	-.459 0.00 35	-.261 0.00 35	-.329 0.00 35	-.357 0.00 35	-.488 0.00 35	1.000						
14 Седни и докосни	.449 0.00 35	.897 0.00 35	.598 0.00 35	.899 0.00 35	.977 0.00 35	.803 0.00 35	.571 0.00 35	.280 0.00 35	.733 0.00 35	.908 0.00 35	.365 0.00 35	.311 0.00 35	.544 0.00 35	1.000					
15 10 м. спринт	-.107 0.00 35	-.209 0.00 35	-.206 0.00 35	-.189 0.00 35	-.159 0.00 35	-.237 0.00 35	-.465 0.00 35	-.301 0.00 35	-.414 0.00 35	-.352 0.00 35	-.005 0.00 35	-.204 0.00 35	.330 0.00 35	.291 0.00 35	1.000				
16 30 м. спринт	-.412 0.00 35	-.419 0.00 35	-.201 0.00 35	-.265 0.00 35	-.625 0.00 35	-.385 0.00 35	.000 0.00 35	.002 0.00 35	.011 0.00 35	.013 0.00 35	-.048 0.00 35	.036 0.00 35	.000 0.00 35	.354 0.00 35	.763 0.00 35	1.000			
17 400 м. бягане	-.117 0.00 35	.062 0.00 35	.035 0.00 35	.079 0.00 35	.052 0.00 35	-.197 0.00 35	-.560 0.00 35	-.388 0.00 35	-.209 0.00 35	-.365 0.00 35	-.067 0.00 35	-.308 0.00 35	.580 0.00 35	-.117 0.00 35	.041 0.00 35	.322 0.00 35	1.000		
18 Степ тест за 3 мин.	-.190 0.00 35	-.038 0.00 35	-.047 0.00 35	-.080 0.00 35	.004 0.00 35	.050 0.00 35	-.302 0.00 35	-.186 0.00 35	-.135 0.00 35	-.256 0.00 35	-.091 0.00 35	.082 0.00 35	.219 0.00 35	-.005 0.00 35	-.045 0.00 35	.094 0.00 35	.171 0.00 35	.327 0.00 35	1.000

Забележка: Критичната стойност на коефициента на Спирмън при $n = 35$ и $\alpha = 0.05$ е равна на 0.34.

Легава: Много голяма зависимост ; голяма ; значителна ; умерена и слаба

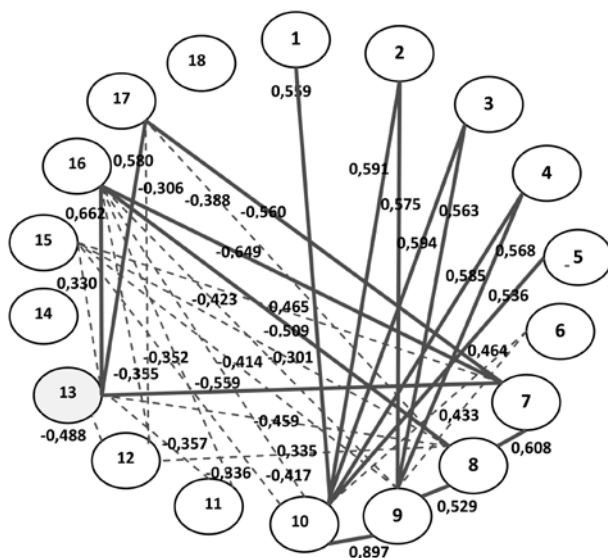
Корелационният анализ на данните от изследваните показатели за физическа дееспособност на ЕГ жени след края на експеримента е показан на таблица 2.

Както при мъжките групи, и при женските, всички изследвани антропометрични показатели се намират в голяма и много голяма възходяща зависимост помежду си (r_s от $0,7$ до $0,9$ и над $0,9$). Тези резултати са очаквани поради логичните зависимости на теглото, гръдните обиколки, обиколката на талията и индексът на телесна маса (ИТМ). Само гръдната обиколка в покой е в по-слаба зависимост – значителна с теглото ($r_s = 0,667$) и с ВМІ ($r_s = 0,654$).

Ако сравним индекса на телесната маса при мъжете и при жените трябва да отбележим, че и в двата случая ИТМ има големи корелационни зависимости с теглото (кг). Това е нормално, тъй като стойностите от които се определя BMI са тегло и ръст. При ЕГ жени този коефициент на корелация е ($r_s = 0,807$), докато при мъжете е съответно ($r_s = 0,882$). По-високите стойности на индекса на телесната маса при мъжете се дължат на по-голямото им телесно тегло, което в случая трябва да се оценява положително (табл. 2).

Силата на хватата на двете ръце (показ. 9 и 10) се намират в умерената възходяща корелационна зависимост с BMI ($r_s = 0,433$ и $r = 0,464$). Това ни показва, че поддържането на по-високи стойности на ИТМ предразполага към проявлението на по-голяма станова сила (табл. 2 и фиг. 2).

Взривната сила на долните крайници (скок на дължина от място) се намира в значителна възходяща корелационна зависимост с хвърлянето на плътна топка ($r_s = 0,608$). С показателите ловкост (Т-тест) и бързина (30 м спринт), взривната сила на долните крайници има низходяща значителна зависимост ($r_s = -0,559$ и $r_s = -0,649$), както и умерена обратна зависимост с 10 м спринт ($r_s = -0,465$). Тази корелация ни показва, че колкото по-голяма е взривната сила на долните крайници, толкова по-малки са времената за пробягване на спринтовите дисциплини и изпълнение на Т-теста, тъй като от взривната сила на долните крайници зависи ефективността на стартирането (фиг. 2).



Фиг. 2. Корелационно-структурен модел на показателите за физ. дееспособност при ЕГ-жени

1. Тегло; 2. Гр. обиколка в покой; 3. Гр. обиколка след вдишване; 4. Гр. обиколка след издишване; 5. Обиколка на талия; 6. ИТМ (ВМІ); 7. Скок на дължина от място; 8. Хвърляне на плътна топка – 3 кг; 9. Сила на хватата на силна ръка; 10. Сила на хватата на слаба ръка; 11. Клякане за 30 сек; 12. Коремни преси за 30 сек; 13. Т-тест; 14. Седни и докосни (гъвкавост); 15. 10 м спринт; 16. 30 м спринт; 17. 400 м бягане и 18. Степ тест за 3 минути.

Интересното при теста „Хвърляне на плътна топка 3 кг“ (сила на ръцете и раменен пояс) е, че има умерена низходяща корелационна зависимост с някои от беговите тестове (Т-тест, 10 м спринт и 400 м гладко бягане) и значителна низходяща корелация с 30 м спринт ($r_s = -0,509$). Тези зависимости могат да бъдат обяснени с това, че механизмът на нервномускулна инервация при бързината е идентичен с този при проявлението на взривната сила при отскок и сила при хвърляне на плътна топка. Става въпрос за „трансформиране на силата в бързина“. Както е логична и значителната положителна корелация между силата на хватата на ръцете с хвърлянето на плътна топка и умерената корелация на хвърлянето на плътна топка със силата на коремната мускулатура (табл. 2 и фиг. 2).

Силата на хватата на двете ръце при жените е в голяма или близка до голямата възходяща корелация (r_s от 0,4 до 0,7) с антропометричните показатели – тегло, гръдна обиколка, обиколка на талията и ВМІ. При ЕГ мъже наблюдаваме зависимост с подобни коефициенти на корелация, което е логично. Тези данни потвърждават значимостта на антропометричните показатели за първоначалния подбор на спортисти.

При Т-теста отчитаме значителна обратна корелационна зависимост със скока на дължина от място ($r_s = -0,559$), както и умерена обратна корелация с хвърляне на плътна топка ($r_s = -0,459$), брой клякания за 30 сек ($r_s = -0,357$) и коремните преси за 30 сек ($r_s = -0,488$). Всички тези показатели представляват различни видове сила, затова можем да говорим за зависимост между силата и ловкостта, което от своя страна води до намаляване на времето за изпълнение на Т-теста (фиг. 2).

Умерена низходяща корелация има между 10 м спринт при жените и тестовете за сила – скок на дължина от място, хвърляне на плътна топка 3 кг, сила на хватата на двете ръце и Т-тест. При другата спринтова дисциплина 30 м (показател 16) наблюдаваме значителна низходяща корелация със скока на дължина от място, хвърляне на плътна топка 3 кг и Т-теста. Същият показател 16 има умерена корелационна зависимост със силата на хватата на двете ръце, брой клякания за 30 сек и коремни преси за 30 секунди. Бягането на 400 м е в значителна обратна зависимост със скока на дължина от място и Т-теста, а с хвърлянето на плътна топка 3 кг и коремни преси за 30 сек е в умерена низходяща корелация (табл. 2 и фиг. 2).

Последните изброени корелационни зависимости отразяват положителното влияние на качеството сила върху проявата на качеството бързина.

Изводи и препоръки

1. Антропометричните показатели при ЕГ мъже и ЕГ жени се намират в голяма и много голяма възходяща зависимост помежду си. Това е очаквано, поради логичните зависимости на теглото, гръдните обиколки, обиколката на талията и индекса на телесна маса. Установените зависимости могат да послужат за сравнение при следващи периодични тестираня, с цел проследяване състоянието на изследваните показатели.

2. Логични зависимости с някои качества се наблюдават при теглото, обиколката на талията и ИТМ. Данните показват, че колкото са по-високи стойностите на студентите за тегло, обиколка на талия и ИТМ, толкова по-лоши са постигнатите резултати от тях в тестовете за бързина, издръжливост и ловкост.

3. Взривната сила на долните крайници се намира в значителна низходяща корелационна зависимост с показателите 30 м и 50 м спринт (бързина). Тази зависимост потвърждава твърдението, че когато се работи за взривна сила на долни крайници силно се повлияват и скоростно-силовите възможности. Става въпрос за „трансформиране на силата в бързина“.

4. Корелационните зависимости между взривната сила на долните крайници (значителна), силата на ръцете и раменния пояс, силата на коремната мускулатура (умерена) с ловкостта, показват обратна зависимост между силата и ловкостта, което от своя страна води до подобряване на резултатите при Т-теста, т.е. работата за сила подпомага развиването на ловкостта.

5. Всички тези връзки и зависимости ще подпомогнат преподавателите във ВУ при подбора на упражнения за развиване на съответните мускулни групи и двигателни качества, което ще доведе до подобряване на физическата дееспособност на студентите.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Банков, П., Управление на спорта в свободното време. С., Бинс, 2007.
2. Гилова, В., Д. Петкова, Статистика за начинаещи. НСА ПРЕС. С., 2012.
3. Димитров, Г., Спортносъстезателната дейност в Университет „Проф. д-р Асен Златаров“ – Бургас – отражение върху физическите качества на студентите. Сборник – Педагогика, Том VI, Изд. „Съюз на учените“, Стара Загора, 2007.
4. Добрева, Й., Й. Димитрова, Физическата дееспособност – основополагащ критерий в спортно-педагогическата дейност. РУ, Том 45, серия 5,4, 2006 г.
5. Зациорски, В., Физические качества спортсмена, ФиС. М., 1966.
6. Зимкин, Н., Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. М., 1956.
7. Маккензи, Б., 101 теста за оценка на физическата годност. НСА ПРЕС. С., 2011.

8. Нифонтова, Л. Н. и кол., Влияние занятия физическими упражнениями и психомышечной регуляцией на профессиональную работоспособность. ТПФК, 1, 1987.
9. Цолов, Б., Иванов, Й., Бъчваров, М., Цолова, В., Спортолограма на знанието за здравето в края на обучението по спорт в МГУ „Св. Иван Рилски“, Спорт и наука, извънреден брой 4, стр. 349-354, С., 2010.
10. Bailey, R. P., Evaluating the Relationship between Physical Education, Sport and Social Inclusion“. – Educational Review, 56(3), pp. 71-90, 2004.

Адрес за кореспонденция

ст. пр. д-р Желязко Димитров Георгиев,

Лесотехнически университет,

Агрономически факултет,

к-ра „Физическо възпитание и спорт“,

тел. 862-17-82, e-mail: jakuzzi@abv.bg

доц. д-р Йорданка Методиева Златарова,

Лесотехнически университет,

Агрономически факултет,

к-ра „Физическо възпитание и спорт“,

тел. 862-17-82, e-mail: zlatarova@gbg.bg

ИЗСЛЕДВАНЕ ДИНАМИКАТА В РАЗВИТИЕТО НА ИЗДРЪЖЛИВОСТТА И КАК ЕДНО ХОБИ БИ МОГЛО ДА СЕ ПРЕВЪРНЕ В СТИЛ НА ЖИВОТ

ЗЛАТКО ЗЛАТЕВ, ВЕНЦИСЛАВ МЛАДЕНОВ

ZLATKO ZLATEV, VENCISLAV MLADENOV. RESEARCH INTO ENDURANCE DEVELOPMENT DYNAMICS AND THE WAY A HOBBY COULD TURN INTO LIFESTYLE

Абстракт: Леката атлетика, макар и царица на спортовете, не е сред любимите спортове на подрастващите. Би трябвало обаче да се отчита фактът, че последните 20–30 години все повече нараства броя на бягащите – джогинг, при това от различните възрасти и пол. Преодоляването на ежедневния стрес и поддържането на организма в кондиция се постига твърде успешно с продължителни равномерни бегови упражнения.

Издръжливостта е специфична характеристика на човешката дейност и отразява способността на индивида да запази продължително своята работоспособност, независимо от естеството на извършваната двигателна дейност. Не се случва често, но веднъж почувствал удовлетворение от продължителното бягане, човек би могъл да превърне тази дейност в свое хоби. Навлизайки в дебрите на научното познание относно възможностите за повишаване на жизнените показатели и тези за участие в състезание и добро класиране може да превърне хобито в стил на живот.

За този феномен с изключително значима социална функция за нас представляваше интерес да проследим и анализираме как това реално може да се случи.

Abstract: Although track-and-field athletics is considered to be the “Queen of Sports” it is not among the favourite sports for the growing up. However, it should be noted that the number of runners doing jogging from different ages and gender has been increasing over the last 20-30 years. Overcoming everyday stress and keeping bodily fit is successfully achieved with continuous steady-state running exercises.

Endurance is a specific characteristics of human activity and it reflects individual’s ability to maintain working capacity for a long period of time irrespective of the nature of the undertaken physical activity. It is not common case but having once felt the satisfaction from continuous running, one could turn this activity into a hobby. Delving into the depths of scientific knowledge, regarding the possibilities for enhancing vital functions and indicators for taking part in competitions and successful ranking, could turn a hobby into a lifestyle.

The latter phenomenon being highly socially-oriented and important, it has been of great interest for us to trace and analyse how this could happen in reality.

Ключови думи: бягане, денивелация, работоспособност, психо-емоционално здраве, здравен статус.

Key Words: running, denivelation, working capacity, psycho-emotional health, health status, genetic background, nation, educational system

Физическото възпитание и спорта в съвременния свят са едни от основните дейности с огромно социално значение за развитието и благоденствието на човешкото общество. Изграждането на ефективна съвременна система за физическо възпитание и спорт изисква ясна стратегия,

цялостна концепция за нейния характер, място и роля като неразделна част от социалната политика на управляващите [3, 4, 6].

Спортната наука през последните години продължава да алармира, че физическото възпитание и спорта се намират в изключително трудно преустройство, а техните направления са сериозно затруднени от негативните процеси, водещи до:

- ✓ продължаващо влошаване показателите на физическото развитие и здравословен статус на подрастващите;

- ✓ чувствителен спад на интереса на подрастващите и студентите към системни занимания със спорт;

- ✓ липсата на ефективен контрол над ниското ниво на учебно-възпитателния процес в различните нива на образователната система;

- ✓ отдавна недостигащо финансиране за ефективно функциониране на системата за Физическо възпитание и спорт;

- ✓ нарушено взаимодействие между държавни и обществени институции;

- ✓ съпътстващи трудности със стандартизацията, поддържането и модернизирването на спортните обекти като важен фактор за ефективното функциониране на системата за физическо възпитание и спорт;

- ✓ задълбочава се проблемът с кадрите, осъществяващи ежедневната учебно-възпитателна работа с подрастващите.

В условията на продължаващите реформи в българското общество все по-актуален става въпросът за здравето на подрастващите; за тяхната физическа дееспособност, двигателна активност и здравословен статус [3, 4, 5, 6].

Физическото възпитание и спортът, здравословният начин на живот са фактори, които подпомагат адаптирането на младежите към съвременните условия на живот, като се противопоставят на непрекъснато усложняващата се здравословна и екологична обстановка. Тези фактори налагат системно и недвусмислено актуализиране на позициите на държавните и обществени организации за формиране сред децата и младежите на ценности и ориентация за съзнателно, позитивно отношение към укрепване на собственото здраве и функционално – физическо усъвършенстване [1, 2, 7, 8].

Настоящото проучване има за **цел** да установи динамиката на резултатите, както и някои параметри на обема и интензивността на натоварването, характеризиращи постигнатите резултати в определени периоди на системното бягане.

Методика и организация на изследването

Проследени са брой участия в състезания с продължителни бягания на дистанция от 5 км до 100 км. Определени са преодолените километри, времето за тяхното преодоляване (в минути), денивелацията по трасето (в

метри), както и броят на бяганията и класирането. Трябва да се отбележи, че тези данни не включват изминатите километри и времето, за което те са изминати в подготвителните бягания между участието в състезание. Проведени са многократни беседи и интервюта за причините и мотивацията за системните занимания с бягане.

При обработката на данните са приложени методи на табулиране, графично изобразяване на проследените параметри и анализиране на показаните резултати.

Резултати и обсъждане

Издръжливостта е двигателно качество, което най-често се свързва със способността да се противостои на умората. Задълбоченият научно-практически анализ на причините, които довеждат до умората могат да бъдат от различен характер – енергетичен капацитет и приспособимост при неговото изразходване, специфична мускулна работоспособност, координационни особености на движенията и други. Следва да се отбележи, че в Теорията и спортната Практика се коментират различни разновидности на издръжливостта. Спортно-педагогическата наука определя общата издръжливост като способност да се изпълнява продължително време физическа дейност, която натоварва основните функционални системи и оказва положително въздействие върху здравословния статус на индивида [1, 2, 3, 5, 7].

Основните параметри, характеризиращи този вид издръжливост са свързани с аеробния енергообмен – пулсова честота до 150 удара за минута, концентрация на лактат в кръвта до 2 мили мола, основни субстрати на окисляването – масти и въглехидрати над 50%. Този вид дейност се изпълнява предимно от бавните мускулни влакна, което създава условия за своевременна утилизация на лактата в мускулите. Става ясно, че в условията на общата издръжливост са аеробните възможности на индивида, които създават необходимата база за усъвършенстване на така наречената – специфична работоспособност.

В респективен план най-новите научни изследвания доказват различия в посока на генетичната детерминираност на полово обособените различия в състоянието на двигателните качества и възможности на хората. Публикуваните резултати по отношение на аеробните и анаеробни възможности, показват статистически достоверен приоритет на мъжете спрямо жените 100%:70%. Тези и множество други изследвания на генотипните фактори **доказват наличието на строго индивидуален генотипен потенциал, лимитиран в пълна степен от двигателната памет.**

Тук е моментът да се отбележи, че ние можем да въздействаме на подрастващите за увеличаване и **подобряване на двигателната памет чрез**

системно спортуване. Привличането на подрастващите от най-ранна възраст за занимания с двигателна дейност, освен че влияе положително на тяхното физическо развитие, подобрява тяхната физическа дееспособност и здравословен статус. Правилното и трайно усвояване на различните елементи на основните двигателни дейности, въпреки че са добре осмислени и заложени още от предучилищната възраст, явно не се усвояват, защото голям процент ученици и студенти не умеят да ходят, бягат, да ловят и подават. Наднорменото тегло, последните 20–25 години, съпътства 35%–40% от учащата младеж. Това създава предпоставки за различни заболявания, както на опорно-двигателния апарат, така и здравословни проблеми при подрастващите, чието отстраняване е наложително.

Свидетели сме на все повече заболявания при подрастващи и студенти, като по-честите са: диабет, сърдечно-съдови, ендокринни, бъбречни, заболявания на очите и други. В конкретния случай всички тези негативни последици се отразяват директно върху генетичните кодове, в това число и върху двигателната памет. Онаследяването и предразположението към различни заболявания при всяка популация е предпоставка за задълбочаване на проблемите със заболяемостта и физическото развитие на следващите поколения.

От практико-приложен характер, след задълбочения теоретичен анализ на двигателното качество издръжливост, за нас представляваше интерес да проследим и анализираме динамиката на предварително определените показатели. Акцентът при анализа е свързан предимно с резултатите от парковите – любителски бягания на 5 км, регистрирани в националната мрежа – <http://www,5krun.bg>.

Регистрацията за участието на Венцислав Младенов датира от 28,02,2015 година. Същият участва в състезания провеждани от сдружения на атлети любители бегачи, които са се регистрирали и участвали в обявените в съответния сайт бягания, в това число и в ултра маратоните на 50 км и 100 км. Парковите любителски бягания се организират в условията на парковете в алеите предимно на асфалтова настилка в градовете: Варна, Бургас, Пловдив и София.

Таблица 1. Участие на Венцислав Младенов

Година	Пробягано разстояние (в км.)	Продължителност време за пробягване (минути)	Денивелация (в м.)	Брой бягания за годината (в бр.)
2015	90 км	6 ч. 52 мин.	1,605 м	18 + 2 = 20
2016	637, 8 км	51ч. 10 мин.	5, 968 м	55 + 36 = 91
2017	1, 461, 5 км	133 ч. 20 мин.	27, 991 м	43 + 126 = 169
2018	1520 км	141 ч.	32,050	26 + 149 = 175

Анализът на резултатите отразени в Таблица № 1 и Графика № 1 показват, че този любител бегач в началото през 2015 година е пробягал 90 км за време 6 часа 52 минути, като е участвал и е регистриран в 18 + 2, т. е. 20 бягания. Всяка следваща година броят на регистрираните участия в тази и в другите по-големи дистанции нараства, като за 2017 година техният брой е 43 + 126, т.е. 169 бягания. Изминати са 1461,5 км за 133 часа и 20 минути през 2018 година до месец август, неговите участия са 142 с изминати 710 км за 47 часа.

До настоящия момент, както е видно от Таблица 1 Младенов има 455 участия в различните бягания, като най-много са на дистанция – 5 км 142. За този период е преодолял разстояние от 3709 километра при това за 332 часа. Реално Младенов е преодолял над 5000 километра и е отделил от личното си време над 500 часа, без това да е попречило на неговите професионални и семейни задължения. Всичко това недвусмислено говори, че в рамките на посочения период, той наистина е постигнал този преход в личния си стил на живот.

Данните от Графика 1 показват известни колебания като най-очевидно е през месец май 2016 г. и за същия период – май 2018 г. Допускаме, че това вероятно се дължи на преходния период от пролетта към лятото, когато и температурата значително се повишава. През по-голяма част от изследвания период резултатите бележат тенденция на подобряване. Макар и да не се притеснява от доброто класиране в тези доброволни непрофесионални бягания, то той постига все по-добро и по-добро класиране в някои случаи с лични рекорди.

Тук е моментът да споделим, че при участието на В. Младенов в Ултрамаратона на 50 км в село Орехово на 18,08,2018 г., при сериозна денивелация е подобрил постижението си, в сравнение с миналогодишното участие с приблизително 30 минутно.

Средната скорост при пробягването на дистанцията от 5 км, освен че бележи относително постоянно подобряване, бележи тенденция на доближаване към резултатите на тези, професионално занимаващи се с маратон.

За своите 33 години един млад мъж, който не е бил спортен тип младеж да постигне подобни резултати, да продължава да се готви и участва във всички възможни продължителни бягания е много сериозно постижение.

Как и защо вегетарианецът В. Младенов се заема и активно променя начина си на живот, за да се чувства удовлетворен и значително по-здрав по-работоспособен? До 2009 г. Младенов е с влошени здравословни показатели: наднормено тегло, екстрасистолна аритмия, завишени стойности на пикочната киселина, висок холестерол, обриви и чести респираторни проблеми. Честото неразположение и ниската работоспособност се оказват пречка за добрата професионална реализация и добрата кондиция. Пред него стои сериозен здравословен проблем, което налага да се преосмисли начинът на живот; да се предприемат промени, дали със стандартните медикаментозни терапии по клинични пътеки или да се избере нестандартен алтернативен подход за самолечение. Изправянето пред подобен сериозен проблем, неговото осмисляне и преодоляване изисква големи усилия – повишаване на образоваността и общата култура. само така ще се повиши мотивацията и възможността за реализация.

В потвърждаване на гореизложеното и участието на В. Младенов в Ултрамаратона на 100 км с денивилация, достигаща почти 2000 км, той не само успешно завършва бягането, но и постига добро класиране.

От Графика 1 е видно, че класирането и средната скорост и тенденцията на постоянно относително минимално подобряване на времето, говори, че така построенят тренировъчен процес довежда Младенов до добро ниво на тренираност.

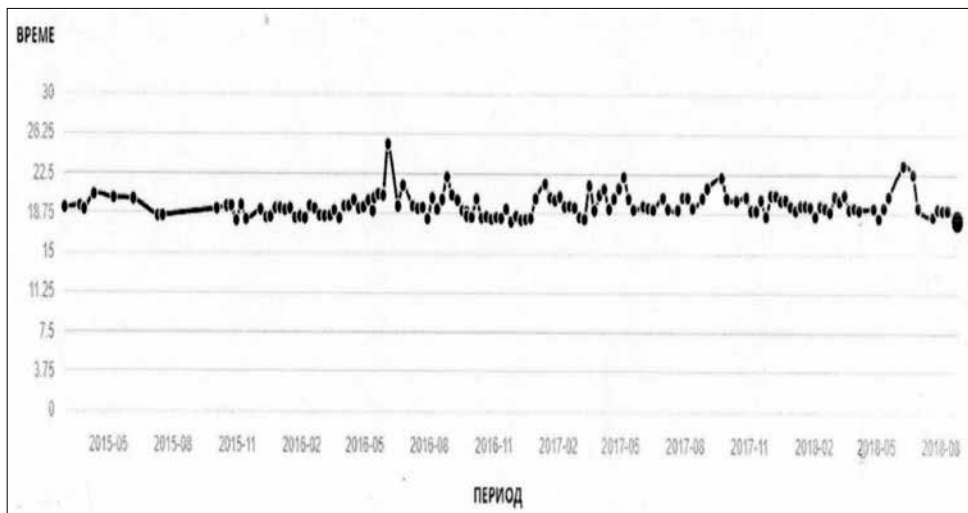
Интерес за нас представляваше да установим какви са резултатите от възприетите промени в хранене и двигателна активност след 3 години: нормализиране стойностите на кръвното налягане 80/120, пикочната киселина е в рамките на нормалните стойности, нормализиране на холестерола, повече от 5 години не се е разболявал и не е ползвал болнични, пулсът му в покой в настоящият момент е 54 удара за минута.

В следствие на системните занимания (тренировки) и участието в продължителните бягания, сърдечният мускул значително е укрепнал и е достигнал стойности на спортното сърце „Спортна брадикардия“.

Вероятно и предприетия хранителен режим, изключващ месото от менюто също е повлияло за намаляването на теглото с приблизително 8 килограма, респективно и подобряване на здравния статус.

Най-често човек преосмисля начина си на живот, тогава когато е в дилема за подобряване на здравето – личното здравословно състояние. Колкото в по-ранна възраст се научават подрастващите да ценят и укрепват чрез двигателна дейност и правилно хранене своето здраве, толкова по-малко ще боледуват и няма да се налага да си избират **хоби** –

здравословен начин на живот. Време е да се помисли по-сериозно и да се направи най-после така, че в училище да се осъществява реално спортната образованост и знанията за рационално хранене, което ще подпомогне осмислянето на здравословния начин на живот, за да се превърне в ежедневиe, а не в **хоби**.



Графика 1.

	Най-добро	Средно	Най-слабо
Време	18:00	19:46	25:27
Позиция при финализиране	1	5	32
Възрастово постижение ¹	71.33%	65.08%	50.45%
Позиция в пола	1	4	26
Средна скорост	15.18 км/ч	n/a	15.17 км/ч
Темпо	03:36	03:57	05:05

Графика 2.

Изводи

Обобщавайки резултатите от проведеното проучване, както и задълбочения теоретичен и практико-приложен характер на проблема за възможностите на продължителното бягане да подобрява здравословния статус на индивида, бихме могли да обобщим:

✓ мотивацията за системни занимания с продължителни бегови упражнения може да влияе положително върху здравето на подрастващите и на такива в по-зряла възраст;

✓ крайно време е учебните програми в училище по дисциплините: физическо възпитание и спорт, биология, химия, физиология и други, които имат пряко отношение с цялостната здравна образованост и храненето на подрастващите да са в интегрирана зависимост (междупредметни – интердисциплинарни връзки);

✓ наложително е въвеждането на механизми за ефективен контрол за спазване Закона за физическото възпитание и спорт, Закона за народната просвета, както и европейските директиви относно изграждането на спортните бази и броя на часовете за активен спорт във всички степени на образователната система;

✓ време е държавата да създаде механизми за санкции и стимулиране на хора, които не боледуват и други, които пушат и нехаят за личното си здраве и това на своите деца;

✓ въвеждането на конкретни подзаконовни актове за нова система за по-добра спортно-оздравителна образованост, здравословно хранене, като неразделна част от образователната програма за всички степени в образователната ни система.

✓ тревожните факти относно здравословното състояние на подрастващите и студентите налага по-строг контрол и мерки за подобряване здравословния статус още от най-ранна възраст предвид негативните въздействия върху генофона на нашата нация.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бачев, В., Йорданов, П., Тацов, А., Groшев, О. Съвременна апаратурна методика за изследване на скокова издръжливост в спорта. Международна научна конференция: „Съвременни технологии на обучение, контрол и оценка по физическо възпитание и спорт в образователната система“, Варна, 2011.
2. Желязков, Ц., Дашева, Д., Тренировка и адаптация, НСА, С., 2000.
3. Златев, З., Стоянов, Б., Към проблема за двигателните способности характерни особености, специфика на проявление, измерване. IV. Национална Научнопрактическа конференция. Варна, 26–29 IV, 2006.
4. Златев, З., Къчев, О. Оптимизиране физическото натоварване и влиянието му върху нивото на физическата дееспособност при 11–15-годишни ученици. Ниш, Сърбия, 17–19.X, 2002 г. FIS COMMUNICATIONS – 2002.

5. Зациорски, В. М., Физически качества на спортиста, М.Ф., С., 1970.
6. Пенева, П., Подходи за формиране на ученическия интерес в лекоатлетическия урок. IV. Национална научнопрактическа конференция, Варна, 26–29.IV,2006.
7. Русев, Р., Златев, З. Ръководство за управление на физическото натоварване в различните образователни степени. Народна Просвета. С., 1998.
8. Русев, Р., МОН – РИО, Несебър, Сборник доклади, 2004.
9. www,5krun.bg
10. www.strava.com

Адрес за кореспонденция

Проф. д.н. Златко Ант. Златев

ОП „Спорт – Варна“ usalon19,10@gmail.com, zlatko2007@abv.bg

Организатор „Юнашки салон“

маг. Венцислав Младенов

Директор ОП „Спорт – Варна“, opsportvarna@abv.bg

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕВЕНТИВНОЙ ПОЗИЦИИ У БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ФЕДОТЕНКО ИННА

FEDOTENKO I. L. FORMATION OF THE PREVENTIVE ATTITUDE IN FUTURE BACHELORS OF PHYSICAL EDUCATION

Абстракт: Автор подчеркивает важность создания превентивного отношения к будущим учителям физкультуры, что особенно важно в ситуациях включений. Первоначальная диагностика выявила низкий уровень превентивного отношения учителей физического воспитания и неспособность оценить потенциальные риски. Необходимо формировать отношение к предотвращению не только травм, но и школьного насилия, различных зависимостей и деформаций. Для развития превентивной позиции студентов были модернизированы контент и технологии для изучения психологических дисциплин, а также проведены курсы по выбору. Результаты показали, что студенты сформировали ценностное отношение к профилактике; есть положительная динамика в развитии диагностических, конфликтологических и прогностических компетенций.

Abstract: The author emphasizes the importance to create the preventive attitude in the future physical education teachers, which is particularly important in situations of inclusions. The initial diagnostics has revealed a low level of preventive attitude among physical education teachers and inability to assess potential risks. It is necessary to form the attitudes to prevent not only injuries but also school violence, various addictions, and deformations. In order to develop the students' preventive position, the content and technologies for studying psychological disciplines have been modernized, and elective courses have been implemented. The results have shown that the students formed a value attitude to prevention; there is a positive dynamics in the development of diagnostic, conflictological, and prognostic competencies.

Ключевые слова: превентивное отношение, педагогическая деятельность, бакалавр физического воспитания, потенциальные риски, компетенции, включение, деформации, школьное насилие.

Key Words: preventive attitude, pedagogical activity, Bachelor of Physical Education, potential risks, competencies, inclusion, deformations, school violence.

Для современного образовательного пространства как средней, так и высшей школы характерен резкий рост различных вызовов и рисков. Повышение потенциальных рисков обусловлено различными факторами: профессиональные деформации педагогов; ухудшение состояния их здоровья, увеличение числа учеников с физическими и психическими проблемами, рост количества учащихся разных национальностей, культур, конфессий; а также числа инофонов (детей, плохо знающих русский язык), снижение степени защищенности педагогов и детей. Особая востребованность превентивной позиции учителя в гетерогенной (инклюзивной) образовательной среде связана с резким увеличением рисков и

вызовов. Социологические исследования убеждают: существует прямая корреляция степени инклюзивности (доли учащихся разных культур, конфессий, национальностей, языков, детей с ограниченными возможностями физического и психического здоровья) и количеством конфликтов, ситуаций насилия, буллинга [1].

Жестокость, школьное насилие становится имманентной характеристикой образовательного пространства класса. Омоложение суицида, увеличение числа экстремальных ситуаций, рост детского травматизма требуют от каждого учителя, а особенно от преподавателя физической культуры, пристального внимания к проблеме превенции. Многонациональность и многоконфессиональность состава школьного класса обостряют различные аспекты аддитивного поведения подростков и старшекласников (развитие наркотической, психологической, компьютерной зависимости учащихся). Жертвой школьного насилия все чаще становятся дети из семей мигрантов и беженцев, учащиеся с проблемами в развитии. Закономерно и естественно, что при выборе для своего ребенка школы на первую позицию родители выдвигают требование безопасности.

Превентивная позиция связана с постоянной и осознанной установкой учителя на профилактику, на предупреждение различных негативных явлений и угроз, возникающих в образовательном пространстве школы. Превентивная позиция предполагает умение педагога корректно оценить различные риски, выделить допустимые и оправданные, минимизировать неоправданные. Превенция учителя многогранна, многопланова, ее спектр достаточно широк, он включает не только ребенка, его семью, коллег, но и личность самого педагога. Превентивная позиция педагога противостоит нарастающей сегодня агрессии, жестокости, насилию, когда, по словам немецкого философа Ганса Йонаса, „страх за человека становится основным мотивом мышления“ [2].

Превенция связана с заботой учителя о школьнике, его физическом и психическом здоровье, самочувствии в образовательном процессе. Для эмоционально-психического здоровья учащихся важно, что выпускник педагогического университета должен уметь организовывать сотрудничество детей различных социальных слоев, различного состояния здоровья, различных культур. У учителей физической культуры доминирует установка на предупреждение травматизма у детей. Эта группа педагогов не оценивает такие потенциальные риски как возможность школьного насилия (не только физического, но и психологического, эмоционального), формирования различных зависимостей школьников. Учитель физической культуры не должен допустить своими действиями или бездействием, чтобы ребенку был причинен какой-либо вред. От педагога требуется знание механизмов создания атмосферы, способствующей реализации потребностей, интере-

сов, запросов ребенка. Превентивная деятельность выполняет защитную функцию и всегда связана с гуманизацией образовательного пространства, с педагогическим оптимизмом, с верой учителя в возможности каждого ребенка и в собственные педагогические способности. Для успешной превентивной деятельности учителя физической культуры значимы толерантность, отзывчивость, эмоциональная стабильность, способность к сопереживанию. Особую роль играют доверительные отношения учителя со своими учениками. Морально-этическая позиция учителя в контексте превенции отличается действенностью, готовностью направленно изменять не только обстоятельства педагогического процесса, но и перестраивать свою собственную деятельность, профессиональное поведение, преодолевая сопротивление окружающей среды.

Только на основе превенции можно создать систему психолого-педагогической защиты ребенка от негативного влияния травмирующих факторов социальной жизни, проектировать охранные ситуации.

Педагог физической культуры должен учитывать, что ситуация риска всегда амбивалентна, содержит в себе вероятность успеха и неудачи, возможные потери и приобретения. С одной стороны, риск помогает учителю преодолевать консерватизм, стереотипы, психологические барьеры, способствует реализации перспективных идей. С другой стороны, риск может привести к неудачам, разочарованиям, ухудшению самочувствия учителей и школьников.

Тенденция постоянного ухудшения физического и психического здоровья школьников, значительного роста числа неврозов прослеживается в различных исследованиях. Среди причин школьных неврозов: авторитарность учителя; непоследовательность его требований, предъявляемых к школьникам; высокий уровень психо-эмоционального напряжения; повышение невротизации в период экзаменов; увеличение объёма информации; дефицит времени; конфликтные ситуации. Увеличилось количество детей с пограничными психическими состояниями.

Для значительной части учителей в современных школах характерен синдром „эмоционального выгорания“, связанный с апатией, снижением профессионального интереса, самооценки, появлением различных фобий. Усиливают выгорание повышенные нагрузки, социальный дискомфорт из-за невысокого размера заработной платы, падения престижа профессии педагога; ухудшение возможностей заботы учителей о своем здоровье. Среди ведущих факторов риска преподавателей: избыточное количество межличностных контактов; неудовлетворенность профессиональной деятельностью; продолжительное пребывание в аудитории, необходимость быстрого переключения внимания на разнообразные виды деятельности; высокая нагрузка на речевой аппарат; недостаточное развитие коммуни-

кативных, дидактических, прогностических, психотерапевтических компетенций. Работа в режиме высокой ответственности за школьников, частое возникновение непрогнозируемых ситуаций; происходящая интенсификация образования – все это усиливает „эмоциональное выгорание“ преподавателей. Профессиональные деформации связаны с формированием стереотипов: эмоциональных, поведенческих и когнитивных. Установки и стереотипы создают ригидность поведения педагога.

У педагогов физической культуры доминируют общепедагогические деформации: назидательность, завышенная самооценка, излишняя самоуверенность, догматичность, ригидность, отсутствие гибкости. Анализ основных симптомов деформаций позволяет бакалаврам в ходе практических занятий приблизиться к профессии учителя, не только лучше понять педагогов, работающих в разных типах образовательных учреждений, но и в большей степени контролировать свое собственное поведение. Знание студентами своих собственных особенностей, своего потенциала, их готовность к самоконтролю и саморегуляции позволяют увидеть уже начальные проявления деформаций и противостоять их развитию.

Профессиональные деформации связаны с тем, что акцент в педагогической деятельности учитель делает на наиболее субъективно привлекательных сторонах своей работы. Проблемы, связанные с личной жизнью и отвержением Я, компенсируются за счет выдвижения на первый план профессиональных ценностей. В свою очередь, профессиональные неудачи и отвержение профессиональных реалий могут компенсироваться выдвижением на первый план семейных ценностей.

Преподаватели физической культуры часто переносят образцы своего профессионального поведения в частную жизнь, пытаясь в любых жизненных обстоятельствах сохранить позицию „сверху“, реализуя роль „учителя“, „наставника“, поучая окружающих, предъявляя высокие требования, оценивая их поведение и поступки. Такой педагог рассматривает свое поведение как эталон, демонстрирует себя как носителя истины, что вызывает раздражение, отчуждение, агрессию окружающих.

Бакалавр физической культуры должен обеспечить охрану жизни и здоровья школьников как в учебно-воспитательном процессе, так и во внеурочной деятельности. Однако выпускники педагогических вузов, как правило, не готовы к реализации превентивного потенциала педагогической деятельности. По результатам диагностики, проведенной преподавателями Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого, свыше 82% учителей физической культуры не готовы к грамотной и корректной превентивной деятельности:

– не знают индикаторы, свидетельствующие о наркотической и алкогольной зависимости учащихся;

- не видят ситуации агрессии, буллинга, девиации;
- не применяют способы профилактики травматизма;
- не предупреждают физические и психические перегрузки детей;
- не знают специфику конфликтов в инклюзивной (гетерогенной) среде.

Превентивная позиция учителя требует развития у бакалавров физической культуры диагностических, прогностических, проектных, коммуникативных, конфликтологических, психотерапевтических, рефлексивных компетенций.

Мы попытались выяснить, какие аспекты образовательного процесса в современной школе, по мнению выпускников факультета физической культуры ТГПУ им. Л. Н. Толстого, должны быть в центре превенции. Были указаны следующие направления превенции: предупреждение травматизма учеников; обеспечение травмобезопасности уроков физической культуры; предупреждение неуспеваемости, нарушений дисциплины и порядка; профилактика курения, алкоголизма, наркомании, прогулов уроков. В некоторых ответах подчеркивалась необходимость уделять особое внимание упражнениям с повышенной травмоопасностью, способам страховки и сопровождения учащихся. Только отдельные бакалавры физической культуры отмечали такие аспекты превенции, как предупреждение перегрузок, физического, психического переутомления школьников, как профилактика детской агрессии. Таким образом, превентивная профессиональная деятельность понимается учителями, главным образом, как дидактическая (предупреждение типичных ошибок школьников, профилактика неуспеваемости) и организационно-управленческая (предупреждение прогулов уроков, нарушений дисциплины и порядка). Такие аспекты превентивной деятельности как конфликты учителя с родителями школьников, с коллегами, предупреждение собственных профессионально-личностных деформаций находятся вне сферы профессионального предупреждения учителя физической культуры.

Превентивная позиция учителя может рассматриваться в качестве системообразующего компонента его подготовки. Превентивная позиция предполагает синтез психологических, педагогических, методических, валеологических и предметных знаний. Развитие превентивной позиции бакалавра физического образования предполагает координацию содержания различных учебных дисциплин: „Безопасность жизнедеятельности человека“, „Лечебная физическая культура“, „Анатомия человека“, „Физиология человека“, „Физиология физического воспитания и спорта“, „Гигиена“, „Охрана труда в образовательном учреждении“, „Спортивная медицина“, „Право в сфере образования“.

Превентивная деятельность бакалавра физической культуры предполагает высокий уровень его технологической компетентности, готовность к саморегуляции.

Мы старались убедить студентов, что превентивная деятельность учителя ориентирована на работу не только с проблемными детьми. В квалифицированной профилактике нуждаются все школьники, поскольку развитие и становление растущего человека требует психологического сопровождения и поддержки.

Превентивная позиция – это гибкая позиция профессионала, позволяющая учителю сохранить эмоциональную стабильность, избежать профессиональных иллюзий. Одним из значимых аспектов превентивной деятельности является формирование у бакалавров образования установки на предупреждение собственных ошибок в профессиональном поведении, на профилактику профессиональных деформаций и эмоционального выгорания. Особую роль в развитии профессиональной установки играет дисциплина по выбору „Психологические основы профессиональной адаптации начинающего учителя“. Этот пропедевтический спецкурс мы рассматриваем как один из возможных вариантов помощи выпускникам университета для их успешного вхождения в профессиональное сообщество. Даже при достаточно высоком уровне готовности к педагогической деятельности личностная и профессиональная адаптация выпускника могут протекать длительно и сложно. Начинаящий учитель испытывает затруднения в различных аспектах организации учебно-воспитательного процесса. Выпускнику педагогического университета необходимо действовать в постоянно изменяющихся условиях, принимать решения и нести ответственность за себя и учеников. Цель разработанного нами курса – предупредить наиболее типичные ошибки выпускников педагогических вузов; – дать им основные ориентиры в решении сложных педагогических ситуаций; – стимулировать их самообразование по формированию компетенций; способствовать развитию у будущих бакалавров физического воспитания педагогического мышления и гуманистических ценностных приоритетов. Студенты на практике убеждаются в том, что возможно весьма эффективно предупредить типичные ошибки в поведении и деятельности. Субъективный опыт студентов является необходимым компонентом для развития у будущих педагогов установки на превенцию.

В связи с увеличением количества проблем, связанных с регулированием в школах конфликтных ситуаций, школьного насилия, особое внимание было уделено развитию у будущих учителей конфликтологической компетентности. Учитывая изученное в курсах „Социальная психология“, „Педагогическая и возрастная психология“, „Конфликтология“, мы включили в содержание элективного курса изучение проблемы поведения

учителя физической культуры в сложной педагогической ситуации. В целях получения каждым студентом субъективного опыта поведения в конфликтных ситуациях на занятиях использовались игровые, проектные и тренинговые технологии. Это дает студентам возможность проанализировать основные подходы к рассмотрению разнообразных ситуаций, учесть специфические особенности различных возрастных групп учащихся, собственные возможности, степень владения педагогической техникой, учитывать все эти параметры для проектирования психологически безопасной образовательной среды. Важно, чтобы при решении задач учитель умел ставить точные, конкретные, достижимые цели. Весь материал элективного курса направлен на то, чтобы научить будущих учителей физической культуры целеполаганию (оперативному, тактическому, стратегическому).

Наибольшие трудности у учителей физической культуры вызывает подготовка уроков и работа с родителями учащихся. По данным социологических исследований, свыше 75% выпускников считают себя слабо подготовленными к этому виду взаимодействия. Выпускники отмечают, что перед встречей с родителями детей испытывают растерянность, беспомощность, неуверенность в себе. Им трудно выбрать тон общения, подобрать убедительные аргументы, смоделировать варианты возможного поведения родителей, предупредить конфликтные ситуации, вовлечь родителей в совместную деятельность по развитию личности ребенка. Особенно много проблем во взаимодействии начинающего учителя с семьей возникает в инклюзивных школах, где в едином образовательном пространстве находятся здоровые дети и ученики с особыми образовательными потребностями.

Существенное внимание уделялось проблемам предупреждения девиантного поведения ребенка на уроках физической культуры, что предполагало не только информирование студентов о механизме девиаций, но и анализ различных поведенческих моделей педагога, провоцирующих или снижающих агрессивность детей.

Эффективность превентивной деятельности в значительной степени определяется тем, как учитель воспринимает и оценивает себя в профессии. Позитивная Я-концепция учителя – основа для становления его превентивной позиции, для восприятия им педагогической профессии как своего призвания, как миссии. Педагог, имеющий высокие уровни самооценки и притязаний, в большей степени ориентирован на фасилитацию, на психолого-педагогическую поддержку школьников.

Развитие превентивной позиции будущего учителя связано с необходимостью его информирования о сущности, типах, особенностях профессиональных деформаций, о специфике „синдрома эмоционального выгорания“. В процессе изучения общей, возрастной, педагогической и

социальной психологии, а также элективных курсов студенты рассматривают деформации личности как изменения, нарушающие ее целостность, снижающие эффективность профессионального функционирования. Профессиональные деформации понимаются как негативные изменения основных, инвариантных свойств личности и деятельности учителя. Срастание личности и профессии приводит к личностно-ролевому диссонансу: человек ограничивает свою профессиональную активность, чувствует себя неуверенно, дискомфортно, его поведение неадекватно и противоречиво. Студенты рассматривают четыре основных типа деформаций, которые можно наблюдать в личностных характеристиках учителей: 1) общепедагогические; 2) типологические; 3) специфические; 4) индивидуальные.

Студенты анализируют основные типы коммуникативных деформаций, наблюдаемых в учебном процессе:

- конфронтационный, направленный на дезорганизацию системы учебной коммуникации;
- агрессивно-конфликтный, срывающий логику общения посредством многочисленных реплик, замечаний, комментариев;
- коммуникативно-нейтральный, демонстрирующий отсутствие интереса к теме общения;
- экспансивный, утверждающий необходимость особого к себе отношения в учебном общении;
- отчужденный, интеллектуально не включающийся в общение.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей „разрядки“, или „освобождения“ от них. Синдром профессионального выгорания развивается достаточно медленно, постепенно, включая три стадии. На первой стадии происходит приглушение чувств, свежести восприятия, исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи, возникает состояние тревожности, неудовлетворенности. Для второй стадии характерны конфликты с учениками, коллегами, пренебрежительное отношение к различным аспектам профессиональной деятельности, вспышки немотивированной агрессии. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень. На третьей стадии изменяются представления о ценностях жизни, наблюдается равнодушие ко всему, снижение самооценки, беспомощность, апатия, агрессия, отчаяние, потом – одиночество. В общении с учениками и коллегами преобладают объект-объектные отношения, появляются эмоциональное истощение, соматизация. Студенты не только теоретически рассматривают это явление, но и в процессе педагогической практики осуществляют наблюдение,

анкетирование, тестирование работающих учителей, анализируя и интерпретируя полученные результаты. Тесты на профессиональное выгорание, на наличие профессиональных деформаций, проведенные студентами в период педагогических практик, показали наличие типичных симптомов у значительной части учителей. Студенты убедились, что особенно быстро „выгорают“ учителя-интроверты, индивидуально-психологические особенности которых, не согласуются с коммуникативными характеристиками профессии. Педагогам этой группы не хватает жизненной энергии, оптимизма, уверенности в себе, их отличают скромность, застенчивость, деликатность, замкнутость, высокая степень концентрации на предмете. При наличии подобных особенностей учителя способны быстро накапливать эмоциональный дискомфорт, усталость.

Исследование профессиональных деформаций особенно значимо для гиперответственных студентов, для которых характерны перфекционизм, страх ошибки, собственного несовершенства. Сверхстарательные студенты постоянно находятся в ситуации крайнего напряжения, что может привести к интеллектуальному переутомлению, физическим, эмоциональным, психическим перегрузкам.

Важным направлением превенции профессиональных деформаций является также целенаправленное личностное развитие студента в образовательном процессе педагогического университета. Чем выше уровень креативности, мобильности, гибкости бакалавра образования, тем больше вероятность того, что он сможет избежать в своей профессиональной деятельности педагогических стереотипов и штампов. Особое внимание уделяется развитию критического мышления студентов, проектированию ситуаций полемики, диалога, включению студентов в пространство диспута.

Значимую роль в развитии у бакалавров физического воспитания превентивной позиции играет педагогическая практика. Система задач педагогической практики включает также:

- обогащение, конкретизацию, систематизацию, применение в реальном образовательном процессе профессиональных знаний;
- формирование элементов междисциплинарного профессионально-педагогического мышления;
- развитие профессионально-личностных качеств (ответственности, самостоятельности, исполнительности, инициативности, креативности, готовности принимать решения в ситуации неопределенности);
- становление у студентов установки на предупреждение детских девиаций, конфликтов и др.;
- организацию специальной деятельности по направленному, адресному саморазвитию студентов.

Одним из последствий педагогической практики является изменение самооценки будущих учителей: у большинства студентов наблюдается повышение самооценки, уверенность в правильности сделанного профессионального выбора, для некоторой части практикантов характерно снижение самооценки, рост их тревожности, неуверенности в своих возможностях. К негативным последствиям педагогической практики относятся также появление барьеров, провоцирующих реакцию отчуждения студентов от школы, их разочарования в выбранной профессии.

Среди заданий, предлагаемых студентам, были задания, связанные с фиксацией и описанием случаев школьного насилия, конфликтов, ситуаций агрессивного поведения школьников. Студентам предлагалось обосновать свои предполагаемые действия, которые могли бы предупредить и минимизировать потенциальные риски.

Для развития рефлексивно-оценочной компетентности мы использовали специальные вопросы, адресные задания: “Какие диагностические методики Вы использовали, что дало их применение? Каким образом результаты диагностики включались в учебный процесс? В чем Вы видите значимость превентивной позиции учителя? Были ли в Вашем опыте ситуации, в которых Вы предупредили конфликт? Агрессивное поведение школьников? Применяли ли Вы в период педпрактики технологию создания ситуации успеха? Использовали ли Вы приемы саморегуляции? Какие именно? Каков результат их использования? Как Вы развивали интерес школьников к уроку физической культуры? Во внеклассной работе? Что дала Вам, как учителю, технология регулирования конфликтных ситуаций? Была ли она использована? В каких случаях и насколько эффективно” Цель подобных заданий мы видели в том, чтобы помочь студенту выйти в рефлексивную позицию не только относительно состоявшейся в процессе педпрактики квазипрофессиональной деятельности, но и относительно своего понимания, субъективного видения этой деятельности [3].

Важным психолого-педагогическим условием, позволяющим предупреждать негативные психические состояния студентов в период педагогической практики, мы считаем включение в учебный процесс дисциплины по выбору „Формирование психологической саморегуляции студентов в период педагогической практики“. Материал этой дисциплины по выбору был также ориентирован на развитие у студентов установки на превенцию, на получение и обогащение личного опыта превентивной деятельности.

По итогам педагогической практики выявлена устойчивая позитивная динамика в становлении у студентов таких компетенций как диагностическая, конфликтологическая, проектировочная, исследовательская. Содержание заданий, имеющее высокую степень интегративности, оказывает положительное влияние на развитие гибкости, вариативности, критично-

сти, мобильность и мышления будущего учителя. Одним из результатов внедрения новой модели педагогической практики является развитие у студентов установки на превенцию, формирование у них превентивной позиции, готовности предупредить конфликты, девиации, негативное поведение школьников. Будущие учителя убеждаются в необходимости оказывать помощь и поддержку каждому ребенку. Одним из последствий педагогической практики явилось также повышение самооценки будущих учителей, их уверенности в правильности сделанного профессионального выбора, в успешности будущего профессионального самоосуществления. Таким образом, преобразование процесса изучения психолого-педагогических дисциплин, более полная реализация его творческого потенциала способствуют адресному развитию превентивной позиции будущего учителя физической культуры.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Захарук, Т. Comparative analysis of the attitude of polish and Ukrainian students to social exclusion//Contemporary university education, Sofia, 2017, p. 44–61
2. Йонас, Г., Принцип ответственности. Опыт этики для технологической цивилизации. М.: Айрис-пресс, 2004. с. 30–31.
3. Федотенко, И. Л., Туревская Е. И., Югфельд И. А. Подготовка будущих бакалавров физической культуры к превентивной профессионально-педагогической деятельности// Научно–теоретический журнал „Теория и практика физической культуры и спорта“, Си-ренивый бульвар, 4. 2015. с. 57–61.

Адрес за кореспонденция

Федотенко Инна Леонидовна, профессор, д.пед.н.,
ТГПУ им. Л. Н. Толстого, кафедра психологии и педагогики,
8-962-275-53-78, fedotenko@tsput.ru

ПОДБОР НА КРИТЕРИИ ЗА КОНТРОЛ И ОЦЕНКА НА ГЪВКАВОСТТА ПРИ СТУДЕНТКИ

ЙОРДАНКА ЗЛАТАРОВА, ЖЕЛЯЗКО ГЕОРГИЕВ

YORDANKA ZLATAROVA, ZHELYAZKO GEORGIEV. SELECTION OF CRITERIA FOR CONTROL AND EVALUATION OF FLEXIBILITY IN STUDENTS

Абстракт: Интересът към определяне на стандартни тестове за контрол и оценка на гъвкавостта, които в най-малка степен са зависими от основните антропометрични показатели се поради от дългогодишната ни работа със студентки. Снети бяха данни за три антропометрични показателя. За определяне на максималния потенциал бяха изследвани възможностите на мускулите да осигурят заемане, запазване или извършване на движение, както и беше определена способността на гръбначния стълб да се сгъва, разгъва и ротира. С помощта на корелационния анализ бяха установени големи и значителни взаимовръзки между четирите показателя, характеризиращи гъвкавостта. Показателите за физическо развитие не оказват съществено влияние върху постиженията на студентките. Установена е низходяща умерена зависимост единствено с показателя „Динамична гъвкавост“. Можем да обобщим, че не ръстът и телесната маса, а други фактори влияят върху постиженията на изследваните лица. Апробираните тестове дават обективна информация и могат, да се използват за контрол и оценка на гъвкавостта.

Abstract: The interest in defining standard tests for flexibility control and assessment, which are least dependent on the main anthropometric indicators, is due to our longstanding work with students. Data on three anthropometric indicators was obtained. To determine the maximum potential, the ability of the muscles to assume occupancy, preservation or movement, as well as the ability of the spine to fold, unfold and rotate was investigated. With the correlation analysis, large and significant relationships between the four indicators characterizing flexibility were identified. Physical development indicators have no significant impact on students' achievements. A moderate downward dependency has been established only with the Dynamic Flexibility indicator. We can summarize that not growth and body mass, but other factors influence the achievements of the persons surveyed. Approved tests provide objective information and can be used to control and evaluate flexibility.

Ключови думи: показатели за физическо развитие и за гъвкавост, тестове за измерване на гъвкавостта, зависимости между антропометрични показатели и постиженията на студентки при тестиране за гъвкавост.

Key Words: physical development and flexibility indicators, flexibility tests, dependence between anthropometric indicators and student achievements in flexibility testing.

Важна задача в научноизследователската работа в сферата на физическото възпитание и спорта е непрекъснатото оптимизиране на системата за контрол и оценка на двигателната подготвеност на обучаваните лица. Наличието на информация за постиженията им, характеризиращи нивото на основните двигателни качества, допринася, те да бъдат по-активни в образователния процес. Успешното представяне се свързва с по-висока

спортна увереност и стремеж за подобряване на резултатите от двигателната дейност [7].

Благодарение на специалистите по физическо възпитание и спорт във Висшите училища се обособи направление в научноизследователската дейност с професионално приложна насоченост. Установяват се водещи за конкретната професия качества и се изготвят специализирани учебни програми. Наложително е обаче запазването на всеотрасния характер на двигателната подготовка и развиването на всички основни качества [1, 4, 5].

Разкриването и анализирането на корелационните зависимости между показателите, характеризиращи нивото на двигателните качества е застъпено в значителен брой научни разработки [3]. Установяването на количествени взаимовръзки между използваните тестове и някои от антропометричните показатели, допринася за избор на най-подходящите тестове за изследване на дееспособността [6, 8]. И. Пелтекова (2017) отбелязва, че наред с другите три основни качества се засилва интересът към гъвкавостта. Известна е ролята на упражненията за гъвкавост, като средство за профилактика при гръбначни изкривявания, ставни увреждания, както и благоприятното им въздействие при целенасоченото развиване на останалите двигателни качества.

В резултат на дългогодишната ни работа със студентки се породил интерес към изследване на корелационните зависимости на гъвкавостта с някои от показателите за физическо развитие. Предположихме, че ръстът оказва негативно влияние върху постиженията на студентките при оценяване състоянието на гъвкавостта им.

Поставихме си за **цел**, да определим онези стандартни тестове като критерии за контрол и оценка на гъвкавостта на студентки, които в най-малка степен са зависими от основните антропометрични показатели.

Задачи на изследването:

1. Да се определят показатели, характеризиращи силата на мускулите и подвижността на гръбначния стълб, тазобедрените и коленни стави.
2. Да се установи нивото на изследваните показатели след осъществена двигателна дейност, характерна за каланетика.
3. Да се определи характера и степента на установените корелационни зависимости.

Методика на изследването

Обект на изследване бяха 32 студентки от първи и втори курс на Лесотехническият университет, избрали да практикуват каланетика през летния семестър на уч. 2017/2018 г. Изследваните лица са с различно ниво на подготвеност. Някои от тях за първи семестър се включват в заниманията

по каланетика. Тестирането се проведе в края на семестъра след осъществена двигателна дейност в рамките на 15 занимания по 90 минути.

Снети бяха данни за антропометричните показатели ръст и телесна маса, както и изчислен индексът за телесна маса (BMI). За определяне на максималния потенциал, т.е. стандарт за гъвкавостта, изразяващ се в систематизирани стойности на дължини и ъгли, които човек трябва да постигне бяха проследени показатели, характеризиращи статично-пасивната, статично-активната и динамичната гъвкавост. За идентифицирането на гъвкавостта бяха подбрани тестове с помощта, на които да се изследват възможностите на мускулите на тялото и на долните крайници, да осигурят заемане, запазване или извършване на движение. Изследвана беше способността на гръбначния стълб да се сгъва, разгъва и ротира. Обемът на движенията зависи главно от собствените мускули на гърба, от коремните мускули и всички останали мускули чрез съвместното действие на антагонисти и синергисти, докато антагонистите са пасивно разтегнати [9]. Използвани бяха следните спортно-педагогически тестове: дълбочина на наклона; наклон от разкрячен седеж с разстояние между ходилата от 30 cm; наклон от седеж към пейка с h – 30 cm; динамична гъвкавост за 20 sec (по Флайшман).






Анализ на резултатите

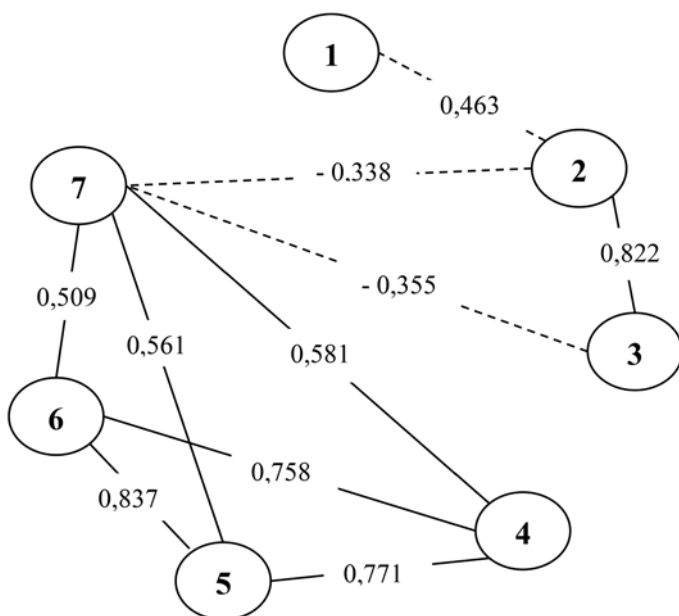
След проведеното тестиране с помощта на корелационния анализ бяха установени корелационни зависимости между антропометричните показатели и постиженията на студентките в четирите теста за оценяване на тяхната гъвкавост [2, 3]. За нуждите на изследването бяха изчислени следните коефициенти: на корелация по Пирсън, на акорелация (r^2); на неопределеност (k^2). Получените резултати са представени на таблица 1. Според абсолютната стойност на коефициента на корелация (r) в статистиката са приети следните степени на корелационна зависимост – слаба (r до 0,3), умерена (r от 0,3 до 0,5), значителна (r от 0,5 до 0,7), голяма (r от 0,7 до 0,9) и много голяма (r над 0,9) зависимост. Знакът на коефициента носи информация за посоката на зависимостта – ако той е (+), зависимостта е възходяща; ако той е (–), зависимостта е низходяща.

Таблица 1. Корелационна матрица на показателите от изследването

№	Показатели	Pearson	1	2	3	4	5	6	7
1	Ръст	P							
		Sig.							
		NK							
2	Тегло	P	,463						
		Sig.	,008						
		N	32						
		K	78,60 %						
3	ВМІ / ИТМ/	P	-,123	,822					
		Sig.	,502	,000					
		N	32	32					
		K	98,49 %	32,44 %					
4	Дълбочина на наклона	P	-,187	,053	,179				
		Sig.	,306	,774	,327				
		N	32	32	32				
		K2	96,51 %	99,72 %	96,80 %				
5	Наклон от разкрячен седеж с разстояние м/у ходилата 30 cm	P	,149	,163	,089	,771			
		Sig.	,416	,372	,627	,000			
		N	32	32	32	32			
		K	97,78 %	97,34 %	99,21 %	40,46 %			
6	Наклон към пейка с h – 30 cm	P	,005	,039	,040	,758	,837		
		Sig.	,977	,831	,830	,000	,000		
		N	32	32	32	32	32		
		K	99,99 %	99,84 %	99,84 %	42,54 %	29,94 %		
7	Динамична гъвкавост за 20 sec	P	-,030	-,338	-,355	,581	,561	,509	
		Sig.	,868	,059	,046	,000	,001	,003	
		N	32	32	32	32	32	32	
		K	99,91 %	99,58 %	87,40 %	66,24 %	68,53 %	74,09 %	

Забележка: Критичната стойност на коефициента на Пирсън при 32 и 0,01 е равна на 0,45

Легенда: Много голяма зависимост ;
 голяма ; значителна ;
 умерена  и слаба 



Фиг. 1. Корелационно-структурен модел на показателите от изследването

1. Ръст; 2. Тегло; 3. BMI/ИТМ; 4. Дълбочина на наклона; 5. Наклон от разкрячен седеж с разстояние м/у ходилата 30 cm; 6. Наклон от седеж на пейка с $h - 30$ cm; 7. Динамична гъвкавост за 20 sec

В представената корелационна матрица се наблюдават редица взаимозависимости (табл. 1). Антропометричните показатели ръст и тегло (показатели 1 и 2) се намират в умерена възходяща зависимост помежду си ($r=0,463$). BMI (показател 3) има голяма корелационна зависимост с теглото ($r=0,822$), което е нормално, тъй като стойността на телесното тегло е една от величините, с които се определя индексът на телесната маса. Интересно е да отбележим (фиг. 1), че се наблюдават статистически значими стойности на коефициента на корелация между антропометричните показатели 2 и 3 (тегло и BMI) и показател 7 (динамична гъвкавост). Умерената низходяща зависимост ($r=-0,338$) между телесната маса и динамичната гъвкавост за 20 sec, както и между „BMI“ и „Динамична гъвкавост“ ($r=-0,355$) показва, че постижението при този тест се повлиява негативно от по-високото тегло и съответно BMI при изследваните лица.

Между всички показатели 4, 5, 6 и 7 за гъвкавост наблюдаваме логично големи и значителни корелационни връзки (фиг. 1). Показател 4 (дълбочина на наклона) е в голяма възходяща зависимост ($r=0,771$) с показател 5 (наклон от разкрячен седеж с разстояние между ходилата 30 cm), както

и с показател 6 (наклон от седеж към пейка с $h = 30$ cm) с $r = 0,758$. Установена е значителна възходяща зависимост с $r = 0,581$ отново на дълбочината на наклона с динамичната гъвкавост (показател 7).

Способностите за наклони от седеж с разтворени ходила и към пейка с $h = 30$ cm (показател 5 и показател 6) са в голяма корелационна зависимост ($r = 0,837$) помежду си. Същите се намират в значителна възходяща зависимост ($r = 0,561$ и $r = 0,509$) с показател „Динамична гъвкавост за 20 sec.

За изясняване на процентното влияние на факторите, които действат върху зависимата променлива извън фактора, на чиято база е изчислен коефициентът на корелация, изчислихме коефициента на неопределеност. Най-малка е стойността на **K2** от 29,94%, при показател 6 спрямо показател 5. В диапазона от 40,56% до 42,54% е влиянието на други фактори при показателите „Наклон от разкрячен седеж“ спрямо „Дълбочина на наклона“. Можем да направим извода, че работата за подобряване на гъвкавостта от седеж съществено повлиява постиженията и при разкрячения седеж, както и при дълбочината на наклона от стоене (показател 4).

Почти максималните стойности на коефициента на неопределеност при антропометричните показатели и показателите за гъвкавост ни дават информация, за незначителното влияние на първите върху постиженията на изследваните лица.

Качеството гъвкавост до известна степен е генетично заложено в опорно-двигателния апарат на човека. Големите и значителни корелационни зависимости между показателите за гъвкавост, които установихме чрез нашето изследване, потвърждават твърдението, че подобряването на гъвкавостта в определени стави, би повлияло положително развиването на гъвкавостта и в други стави и на гръбначния стълб.

Изводи

1. Нивото на гъвкавостта на студентките, обучавани с учебно съдържание характерно за каланетиката е сходно с това на студентки от други Университети.

2. Установени са от умерени до значителни корелационни зависимости между използваните спортно–педагогически тестове.

3. Постиганията на изследваните лица при измерване на гъвкавостта им се дължат на фактори, различни от антропометричните показатели ръст и телесно тегло.

Препоръки

Развиването на гъвкавостта да се насочи към намаляване на тоничната, скоростната или координационната напрегнатост на мускулатурата в зависимост от причините за мускулното напрежение.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Божкова, А. Изследване вариативността на физическите качества и морфо-функционалните показатели на студентки по дентална медицина. Сб. Съвременни тенденции на физическо възпитание и спорта. СУ, С., 2012.
2. Гилова, В. Статистически методи във физическото възпитание. Учебни записки. За студенти от магистърска степен на НСА. Сектор „Статистика“. Катедра „ТС“, НСА. С., 2009.
3. Брогли, Я. Спортна статистика. МиФ, С., 1979.
4. Желязков, Цв. Теория и методика на спортната тренировка. МиФ, С., 1986.
5. Игнатов, Г., Л. Младенов. Изследване състава на телесната маса на женския футболен отбор на СУ „Св. Климент Охридски“. Сб. Съвременни тенденции на физическо възпитание и спорта. СУ, С., 2012.
6. Йорданов, Е. Изследване на двигателното качество гъвкавост на студентки от Софийския университет, участващи в учебни занимания по тенис. Сб. Съвременни тенденции на физическо възпитание и спорта. СУ, С., 2017.
7. Койнова-Желязкова Ж., И. Върбанов. Влияние на мотивационните и темпераментови характеристики върху спортното постижение при хандбалстки. Сб. Съвременни тенденции на физическо възпитание и спорта. СУ, С., 2012.
8. Маврудиев, Ст. Корелационни зависимости между показателите за физическа годност на срочнослужещите в българската армия. Сб. „Спорт, общество, образование“ НСА, С., 2003, т. 8.
9. Моров, Сп. Анатомия на човека. МиФ, С., 1981.
10. Пелтекова, И. Сравнителен анализ на гъвкавостта между мъже и жени студенти от спортни групи по баскетбол. Сб. Съвременни тенденции на физическо възпитание и спорта. СУ, С., 2017.

Адрес за кореспонденция
доц. д-р Йорданка Методиева Златарова,
Лесотехнически университет,
тел. 862 17 82, E-mail zlatarova@gbg.bg
ст. пр. д-р Желязко Димитров Георгиев,
Лесотехнически университет,
тел. 862 17 82, E-mail jakuzzi@abv.bg

ФИЗИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТИ, ПРАКТИКУВАЩИ ВОЛЕЙБОЛ ВЪВ ВИСШЕ ТРАНСПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ТОДОР КАБЛЕШКОВ“

МАРИНА НЕДКОВА, ДИАНА ПЕЕВА

MARINA NEDKOVA, DIANA PEEVA. PHYSICAL CONDITIONS AND DEVELOPMENT OF STUDENTS PRACTICING VOLLEYBALL AT UNIVERSITY OF TRANSPORT “TODOR KABLESHKOV”

Абстракт: В разработката са представени данни на актуалното ниво на физическото състояние, развитие и дееспособността на студентите, практикуващи спорта волейбол в часовете по Физическо възпитание и спорт. Изследването е проведено във ВТУ „Тодор Каблешков“ в началото и края на една учебна година.

Abstract: The following article presents information about the actual condition of physical development and capabilities of students practicing volleyball during regular classes of Physical Education and Sport. The research was held at University of transport “Todor Kableshkov” at the beginning and the end of the educational year.

Ключови думи: физическо развитие, студенти, състояние, волейбол

Key Words: physical development, students, condition, volleyball

Главната цел на физическото възпитание във ВУ [2, 5] е постигане на една от основните страни на всестранно и хармонично развитата личност – възпитание на физически съвършени хора, всестранно развити, физически подготвени за труд и др. Цел, която отговаря на различни историко-политически и социално-икономически условия [1, 5, 6].

Физическото съвършенство на студентите е целта и идеалът, към който се стреми физическото възпитание [5, 6]. Това съвършенство 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 [2, 5].

Волейболът е един от най-популярните спортове между студентите. Той е част от учебната програма и заниманията по предмета „Физическо възпитание и спорт“.

Целта е да се получи информация за физическото състояние, развитие и физическа дееспособност на студентите, практикуващи волейбол във ВТУ „Тодор Каблешков“.

Задачите на изследването са:

1. Измерване и събиране на информация.
2. Статистическа обработка на данните и анализ на резултатите.

Обект на изследването са 22 броя студенти мъже от различни специалности от ВТУ „Тодор Каблешков“.

Предметът на изследване е ефектът от заниманията с волейбол.

Изследваните студенти са от първи до четвърти курс с различна възраст в интервала от 19 до 23 години и са лица, които не тренират активно и участват само в заниманията по Физическо възпитание и спорт.

Прилагани са стандартни методики за тестване, като изследванията са провеждани по спортен екип в наличните спортна зала и терен, където се провежда и учебният процес по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ във ВТУ „Тодор Каблешков“.

Заниманията се провеждат по уеднаквена методика, съобразена с методическите изисквания, физическото ниво и развитие на студентите.

За изследване на физическото състояние, развитие и динамика на физическата дееспособност е приложена тестова батерия, която включва 13 теста – антропометричните показатели са 5 броя и 8 броя са за измерване на физическата дееспособност (таблица 1) [2,3,4].

Таблица 1. Тестова батерия

	Показатели	Мерна единица	Точност на измерване	Посока на нарастване
I. АНТРОПОМЕТРИЧНИ ПОКАЗАТЕЛИ				
1	Ръст в право положение	sm	1	+
2	Тегло	kg	1	+
3	Гръдна обиколка	sm	1	+
4	Обиколка талия	sm	1	-
5	Кожна гънка	mm	1	-
II. ТЕСТОВЕ ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ				
1	Бягане – 36 m	s	0,1	-
2	Бийп тест	s	0,1	+
3	Хвърляне на топка – 3 kg	sm	1	+
4	Станова сила	kg	1	+
5	Клякания (бр. за 30 s)	бр.	1	+
6	Скок на дължина	sm	1	+
7	Отскок на височина	sm	1	+
8	Дълбочина на наклона	sm	1	+

Беше направено входно ниво на студентите, занимаващи се с волейбол. В таблица 2 са представени средните стойности на всеки показател.

Таблица 2. Данни на показателите от входното изследване

№	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕ	X_1	S_1
1	Ръст	sm	186,8	7,6
22	Тегло	kg	82,9	13,4
3	Гръдна обиколка	sm	96,6	10,1
4	Талия	sm	83,2	7,6
5	ВМІ		24	3,1
6	Бягане – 36 м	s	5,3	0,7
7	Бийп тест		6,6	1,5
8	Хвърляне на топка – 3 кг	sm	834,6	97,6
9	Станова сила	kg	137,9	25
10	Клякане (30 сек)	бр.	27,2	3,5
11	Скок-дължина	sm	216,7	29
12	Отскок на височина	sm	52,1	10,2
13	Дълбочина на наклона	sm	107,4	7,7

Легенда: X_1 , S_1 – средна стойност и дисперсия в началото на експеримента, $N=22$ броя

След редовни посещения на заниманията по Физическо възпитание и спорт през първия и втория семестър, беше проведено второ тестване на студентите, които участват в групите по футбол. В таблица 3 са представени средните стойности на всеки показател в края на учебната година.

Таблица 3. Данни на показателите от изходното изследване

№	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕ	X_2	S_2
1	Ръст	sm	180,6	5,7
2	Тегло	kg	82,2	12,7
3	Гръдна обиколка	sm	103,2	9,4
4	Талия	sm	86,3	9
5	ВМІ		26,3	3,7
6	Бягане – 36 м	s	5,8	0,4
7	Бийп тест		5,7	1,2
8	Хвърляне на топка – 3 кг	sm	863,7	96,5
9	Станова сила	kg	156,7	10,7
10	Клякане (30 сек)	бр,	27,8	2,5
11	Скок-дължина	sm	199,2	19
12	Отскок на височина	sm	44,6	5,8
13	Дълбочина на наклона	sm	104,8	6,9

Легенда: X_2 , S_2 – средна стойност и дисперсия в края на експеримента, $N=22$ броя

В таблица 4 са представени средните стойности на всеки показател от началото и края на учебната година, както и разликата между тях.

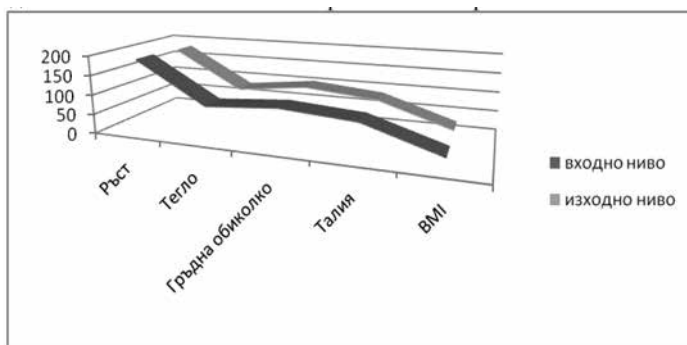
Таблица 4. Средни стойности в началото и в края на експеримента

№	ПОКАЗАТЕЛИ	ME	X_1	S_1	X_2	S_2	DIFF
1	Ръст	sm	186,8	7,6	180,6	5,7	6,2
2	Тегло	kg	82,9	13,4	82,2	12,7	0,7
3	Гръдна обиколка	sm	96,6	10,1	103,2	9,4	-6,6
4	Талия	sm	83,2	7,6	86,3	9	-3,1
5	BMI		24	3,1	26,3	3,7	-2,3
6	Бягане – 36 м	s	5,3	0,7	5,8	0,4	-0,5
7	Бийп тест		6,6	1,5	5,7	1,2	0,9
8	Хвърляне на топка – 3 кг	sm	834,6	97,6	863,7	96,5	-29,1
9	Станова сила	kg	137,9	25	156,7	10,7	-18,8
10	Клякане (30 сек)	бр,	27,2	3,5	27,8	2,5	-0,6
11	Скок-дължина	sm	216,7	29	199,2	19	17,5
12	Отскок на височина	sm	52,1	10,2	44,6	5,8	7,5
13	Дълбочина на наклона	sm	107,4	7,7	104,8	6,9	2,6

Легенда:

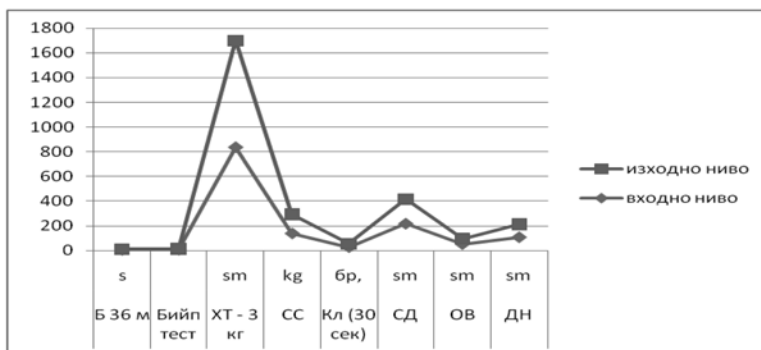
- Знаците в колона „DIFF“ за (X_2): „-“ по-слаб резултат; „+“ по-добър резултат;
- X_1 , S_1 – средна стойност и дисперсия в началото на експеримента, N=22 броя
- X_2 , S_2 – средна стойност и дисперсия в края на експеримента, N=22 броя

На графика 1 са представени средните стойности в началото и в края на експеримента на антропометричните показатели. Както е известно, от показателите на антропомоториката, тези за физическото развитие са твърде консервативни и в рамките на измерването в нашия експеримент от една учебна година повечето от тях не биха се променили съществено и достоверно в диапазона на статистическата грешка на измерването.



Графика 1. Средни стойности в началото и в края на експеримента на антропометричните показатели

На графика 2 са представени средните стойности в началото и в края на експеримента на показатели за физическата дееспособност.



Графика 2. Средни стойности в началото и в края на експеримента на показатели на физическата дееспособност

Наблюдава се прираст при повечето показатели. „Бягане – 36 м” – резултатите са се подобрили с 0,5 s, при „Бийп тест” нивото, което е постигнато средно от студентите в края на учебната година, е с 0,9 по-високо. „Хвърляне на топка – 3 кг” – има понижаване от 29,1 sm, а „Становата сила”, е намаляла с 18,8. Средният брой клякания за 30 сек са с 0,6 бр. по-малко. При тестовите „Скок-дължина”, „Отскок на височина” и „Дълбочина на наклона” се увеличават средно съответно с 17,7 sm, 7,5 sm и 2,6 sm.

От тези резултати могат да се направят следните изводи и заключения:

1. При студентите занимаващи се с волейбол се наблюдава положителен прираст на повечето показатели на физическата дееспособност.

2. Отчита се ефективност на тези занимания и участието в тях води до градивно физическо натоваване.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Желязков, Цв. Основи на спортната тренировка. С., 1998.
2. Недкова, М. Нови подходи за усъвършенстване на заниманията по ФВС във ВУ в Р. България. С., 2014.
3. Пендева М., Н. Савова, Н. Димитрова. Значение на бързината на двигателната реакция в спорта. Годишна научна конференция 29-30,05,2002 г. „Спорт, Общество, Образование”, том 8, стр. 589–595, НСА Прес, София, 2003.
4. Петкова, Л., Квартирникова, М. „Тестове за оценяване на физическата дееспособност”, М и Ф, С., 1985.
5. Рачев, Кр. Теория и методика на физическото възпитание. М и Ф, С., 1984.
6. Русев, Р. Теория на физическото възпитание. Благоевград, 2000.

Адрес за кореспонденция

Марина Недкова, Департамент по спорт,
Софийски университет „Св. Климент Охридски”
Диана Пеева – ВТУ „Тодор Каблешков”

ФИЗИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТИ, ПРАКТИКУВАЩИ ФИТНЕС ВЪВ ВИСШЕ ТРАНСПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ТОДОР КАБЛЕШКОВ” И МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ „Й. ФИЛАРЕТОВА” СОФИЯ

МАРИНА НЕДКОВА, ДИАНА ПЕЕВА, ПЕТЯ СЛАВЧЕВА-ХИНКОВА

MARINA NEDKOVA, DIANA PEEVA, PETIA SLAVCHEVA-HINKOVA. PHYSICAL CONDITIONS AND DEVELOPMENT OF STUDENTS PRACTICING FITNESS AT UNIVERSITY OF TRANSPORT “TODOR KABLESHKOV” AND MEDICAL COLLEGE “Y. FILARETOVA”- SOFIA

Абстракт: В разработката са представени данни на актуалното ниво на физическото състояние, развитие и дееспособността на студентите, практикуващи спорта фитнес в часовете по Физическо възпитание и спорт. Изследването е проведено във ВТУ „Тодор Каблешков” и в Медицински Колеж “Й. Филаретова”– София в началото и края на една учебна година.

Abstract: The following article presents information about the actual condition of physical development and capabilities of students practicing fitness during regular classes of Physical Education and Sport. The research was held at University of transport “Todor Kableshkov” and Medical College “Y. Filaretova”- Sofia at the beginning and the end of the educational year.

Ключови думи: физическо развитие, студенти, състояние, фитнес

Key Words: physical development, students, condition, fitness

Главната цел на физическото възпитание във ВУ е постигането на съвършенство на личността [3, 5, 6]. Това съвършенство 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 [1, 2, 3, 5].

Фитнесът е един от най-популярните спортове между студентите. Той е част от учебната програма и заниманията по предмета „Физическо възпитание и спорт“ във Висшите училища, включително и във ВТУ „Тодор Каблешков” и в Медицински Колеж “Й. Филаретова”– София.

Целта е да се получи информация за физическо състояние, развитие и физическа дееспособност на студентите, практикуващи фитнес във ВТУ „Тодор Каблешков” и в Медицинския колеж “Й. Филаретова”– София.

Задачите на изследването са:

1. Измерване и събиране на информация.
2. Статистическа обработка на данните и анализ на резултатите.

Обект на изследването са 32 броя студентки жени от различни специалности от ВТУ „Тодор Каблешков” и от Медицинския колеж „Й. Филаретова”– София.

Предмет на изследване е ефектът от заниманията с фитнес.

Изследваните студентки са от първи до четвърти курс с различна възраст в интервала от 19 до 23 години и са лица, които не тренират активно и участват само в заниманията по Физическо възпитание и спорт.

Прилагани са стандартни методики за тестване, като изследванията са провеждани по спортен екип в наличната спортна зала или терен, където се провежда и учебният процес по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ във ВТУ „Тодор Каблешков“ и в Медицински Колеж “И. Филаретова” – София.

Заниманията се провеждат по уеднаквена методика, съобразена с методическите изисквания, физическото ниво и развитие на студентите.

За изследване на физическото състояние, развитие и динамика на физическата дееспособност е приложена тестова батерия, която включва 13 теста – антропометричните показатели са 5 броя и 8 броя са за измерване на физическата дееспособност (таблица 1) [2,3,4].

Таблица 1. Тестова батерия

	Показатели	Мерна единица	Точност на измерване	Посока на нарастване
I. АНТРОПОМЕТРИЧНИ ПОКАЗАТЕЛИ				
1	Ръст в право положение	Sm	1	+
2	Тегло	Kg	1	+
3	Гръдна обиколка	Sm	1	+
4	Обиколка талия	Sm	1	-
5	Кожна гънка	Mm	1	-
II. ТЕСТОВЕ ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ				
1	Бягане – 36 m	S	0,1	-
2	Бийп тест	S	0,1	+
3	Хвърляне на топка – 3 kg	Sm	1	+
4	Станова сила	Kg	1	+
5	Клякания (бр. за 30 s)	бр.	1	+
6	Скок на дължина	Sm	1	+
7	Отскок на височина	Sm	1	+
8	Дълбочина на наклона	Sm	1	+

Беше направено входно ниво на студентите, занимаващи се с фитнес. В таблица 2 са представени средните стойности на всеки показател.

Таблица 2. Данни на показателите от входното изследване

№	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕ	X_1	S_1
1	Ръст	Sm	166	5,6
22	Тегло	Kg	58,8	9,3
3	Гръдна обиколка	Sm	90,8	7,6
4	Талия	Sm	71,6	8,6
5	ВМІ		21,5	4
6	Бягане – 36 м	S	7,7	1,2
7	Бийп тест		3,5	1,2
8	Хвърляне на топка – 3 кг	Sm	374,4	56,6
9	Станова сила	Kg	64,2	13,1
10	Клякане (30 сек)	бр.	22,3	3,2
11	Скок-дължина	Sm	142,0	22,5
12	Отскок на височина	Sm	27,3	6,7
13	Дълбочина на наклона	Sm	105,4	7

Легенда: X_1 , S_1 – средна стойност и дисперсия в началото на експеримента, $N = 32$ броя

След редовни посещения на заниманията по Физическо възпитание и спорт през първия и втория семестър, беше проведено второ тестване на студентите, които участват в групите по фитнес. В таблица 3 са представени средните стойности на всеки показател в края на учебната година.

Таблица 3. Данни на показателите от изходното изследване

№	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕ	X_2	S_2
1	Ръст	sm	166	5,6
2	Тегло	kg	58,7	9,2
3	Гръдна обиколка	sm	90,8	7,5
4	Талия	sm	71,8	8,7
5	ВМІ		21,5	4,1
6	Бягане – 36 м	S	7,5	0,9
7	Бийп тест		4,0	1,1
8	Хвърляне на топка – 3 кг	sm	391,9	74
9	Станова сила	kg	69,2	14
10	Клякане (30 сек)	бр,	23,7	4,5
11	Скок-дължина	sm	150	21,1
12	Отскок на височина	sm	27,7	6,1
13	Дълбочина на наклона	sm	110,4	8

Легенда: X_2 , S_2 – средна стойност и дисперсия в края на експеримента, $N = 32$ броя

В таблица 4 са представени средните стойности на всеки показател от началото и края на учебната година, както и разликата между тях.

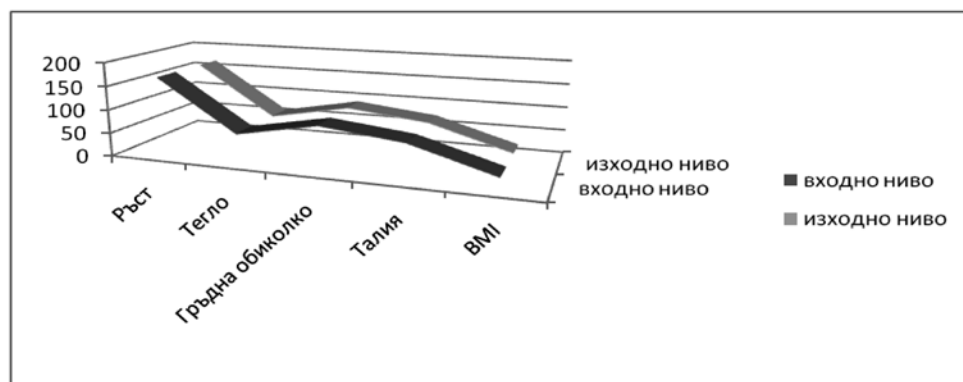
Таблица 4. Средни стойности в началото и в края на експеримента

№	ПОКАЗАТЕЛИ	МЕ	X_1	S_1	X_2	S_2	DIFF
1	Ръст	sm	166	5,6	166	5,6	0
2	Тегло	kg	58,8	9,3	58,7	9,2	-0,1
3	Гръдна обиколка	sm	90,8	7,6	90,8	7,5	0
4	Талия	sm	71,6	8,6	71,8	8,7	+0,2
5	ВМІ		21,5	4	21,5	4,1	0
6	Бягане – 36 м	s	7,7	1,2	7,5	0,9	+0,2
7	Бийп тест		3,5	1,2	4,0	1,1	+0,5
8	Хвърляне на топка – 3 кг	sm	374,4	56,6	391,9	74	+17,5
9	Станова сила	kg	64,2	13,1	69,2	14	+5
10	Клякане (30 сек)	бр,	22,3	3,2	23,7	4,5	+1,4
11	Скок-дължина	sm	142,0	22,5	150	21,1	+8
12	Отскок на височина	sm	27,3	6,7	27,7	6,1	+0,4
13	Дълбочина на наклона	sm	105,4	7	110,4	8	+5,0

Легенда:

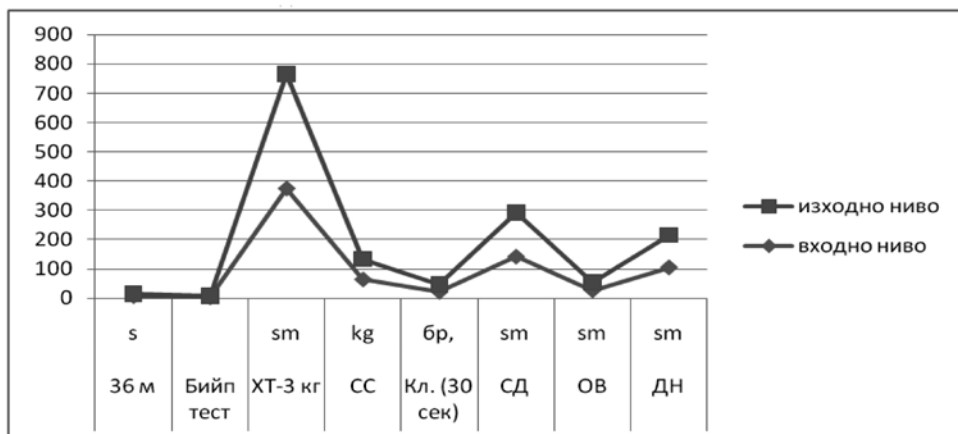
- Знаците в колона „DIFF“ за (X_2): „-“ по-слаб резултат; „+“ по-добър резултат;
- X_1 , S_1 – средна стойност и дисперсия в началото на експеримента, N=32 броя
- X_2 , S_2 – средна стойност и дисперсия в края на експеримента, N=32 броя

На графика 1 са представени средните стойности в началото и в края на експеримента на антропометричните показатели. Както е известно, от показателите на антропомоториката, тези за физическото развитие са твърде консервативни и в рамките на измерването в нашия експеримент от една учебна година повечето от тях не биха се променили съществено и достоверно в диапазона на статистическата грешка на измерването.



Графика 1. Средни стойности в началото и в края на експеримента на антропометричните показатели

На графика 2 са представени средните стойности в началото и в края на експеримента на показатели на физическата дееспособност.



Графика 2. Средни стойности в началото и в края на експеримента на показатели на физическата дееспособност

Наблюдава се прираст при всички показатели. „Бягане – 36 м” – резултатите са се подобрили с 0,2 s, при „Бийп тест” нивото, което е постигнато средно от студентите в края на учебната година, е с 0,5 по-високо. „Хвърляне на топка – 3 кг” – има повишение от 17,5 sm, а „Становата сила,” се е увеличила с 5. Средният брой клякания за 30 сек са с 1,4 повече. При тестовете „Скок-дължина”, „Отскок на височина” и „Дълбочина на наклона” се увеличават средно съответно с 8,0 sm, 0,4 sm и 5,0 sm.

От тези резултати могат да се направят следните изводи и заключения:

1. При студентите, занимаващи се с фитнес се наблюдава положителен прираст на всички показатели на физическата дееспособност.
2. Отчита се ефективност на тези занимания и участието в тях води до градивно физическо натоварване.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Димитрова Н., Савова Н. Математическо моделиране на структурата на мускулната взривна сила. Годишна научна конференция 21-22,05,2001 г; Спорт, Общество, Образование. Том 7, стр. 389; НСА Прес, София, 2002.
2. Желязков, Цв. Основи на спортната тренировка. С., 1998.
3. Недкова, М. Нови подходи за усъвършенстване на заниманията по ФВС във ВУ в Р. България. С., 2014.
4. Петкова, Л., Квартирникова, М. Тестове за оценяване на физическата дееспособност. М и Ф, С., 1985.
5. Рачев, Кр. Теория и методика на физическото възпитание, М и Ф, С., 1984.
6. Русев, Р. Теория на физическото възпитание. Благоевград, 2000.

Адрес за кореспонденция

Марина Недкова – Департамент по спорт,
Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Диана Пеева – ВТУ „Тодор Каблешков“

Петя Славчева-Хинкова

– ЦЕОФВС Медицински Университет – София

ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА СПЕЦИАЛИЗИРАНИ СРЕДСТВА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛ НА СТУДЕНТИ ОТ СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

МИНА АНТОНОВА

ANTONOVA MINA, IMPACT OF SPECIALIZED VOLLEYBALL TRAINING TOOLS ON STUDENTS FROM SOFIA UNIVERSITY "ST. KLIMENT OHRIDSKI"

Абстракт: В настоящата статия се разглежда въздействието на прилагани комплекси от специално-подготвителни упражнения и игри в занимания по волейбол за студенти с неспортна насоченост от СУ „Св. Климент Охридски“. Целта на изследването е да се определи нивото на владеене и подобряване на техниката на отделните елементи на волейболната игра от студентите (мъже и жени), преди и след провеждане на експеримента. Данните са част от дисертационния труд на автора, които са получени през учебната 2015/2016 г.

Abstract: In the present article the impact of a complex of special preparatory exercises and games for volleyball training of students not studying in sport specialities at Sofia University "St. Kliment Ohridski", is discussed. The aim of the investigation is to determine the level of volleyball skills and the improvement of the technique of the separate volleyball game elements of the students (men and women), before and after conducting the experiment. The data is part of the dissertation of the author and is acquired during the 2015/2016 academic year.

Ключови думи: университетски спорт, студенти, волейболни техники, волейболни упражнения, отборни игри

Key Words: University sport, students, volleyball techniques, volleyball drills, team games

„Във висшите училища „Спорт“ представлява учебна дисциплина, която предоставя на студентите възможност за развиване на практическите умения по избран вид спорт и теоретични знания, необходими за изграждането на собственото физическо възпитание, организация на здравословен начин на живот и укрепване на здравето“ [8].

Особеностите в методиката на преподаването във висшите училища се обуславя от много разнообразни фактори:

1. Целите и задачите на физическото възпитание.
2. Спецификата на материално-техническите условия, при които протича обучението (не особено добри игрища, малки салони, не винаги подходящ инвентар и т.н.).
3. Големият брой занимаващи се в едно занятие.
4. Смесеният характер и различното ниво на подготвеност на студентските групи.
5. Подготовката на преподавателя и неговата професионална принадлежност към волейбола.

Волейболната игра има своя цел, задачи, съдържание, обект и предмет. Именно тези характеристики я определят като самостоятелна спортна дисциплина за изучаване.

Волейболната игра има научно-познавателен (теоретичен), спортно-педагогически (методичен) и приложен (практически) характер. За усъвършенстването ѝ е необходимо да се разработят детайлни програми за обучение, които да се прилагат при различните нива – училище, университет, спортни клубове, детски школи.

„Спецификата на волейболната техника, кратковременният контакт с топката, бързо и рязко променящите се игрови ситуации, водят до по-трудното усвояване на елементите от техниката на играта“ [1].

Спортният педагог трябва да прояви изключителни умения и да подбере най-подходящите и достъпни методи и средства, за да не дава възможност у някой от възпитаниците да се получи усещане за непълноценност, обреченост или бездарност [5,6].

Според В. Антонова „дългите, монотонни и еднообразни упражнения, често водят до отегчаване, спад на интереса, губене на работоспособността“ [2,3].

В този смисъл е необходимо правилно да се дозира емоционалността на заниманията, да не се изисква повече от допустимия минимум концентрация на вниманието; смяната на задачите и упражненията да става в момента на кулминационно психофизиологично натоварване; да се избягват дългите и монотонни обяснения и указания.

„Главното направление в работата е полагането на усилия за подобряване качеството и ефективността на обучението на студентите, посещаващи изборно-задължителните форми на обучение по спорт в Университета“ [7].

Г. Игнатов смята, че „учебният процес по физическо възпитание и спорт във висшите училища предполага преди всичко готовност и мотивация за активно и пълноценно участие в него от страна на студентите. Вътрешната готовност и положителна мотивация са в еднаква степен важни за двете страни, и за учебно-спортната дейност на студента, и за педагогическите функции на преподавателя“ [7].

Цел на изследването: да се установи въздействието на специализираните средства, използвани при обучението по волейбол на студенти, посещаващи групи по волейбол с неспортна (непрофесионална) насоченост в Софийски университет „Св. Климент Охридски.

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

1. Проучване на литературни източници и сайтове.

2. Разработване, апробиране и прилагане на комплекси от специално-подготвителни упражнения и игри, които да спомогнат за по-достъпно усвояване на елементи от техниката на волейболната игра.

3. Установяване на въздействието от приложените специализирани средства, използвани по време на обучението.

Организация и методика на изследването

Педагогическото тестиране е проведено двукратно в началото и края на 2015/2016 учебна година.

Обект на изследването са 30 студенти – мъже и 32 жени – студентки от I до IV курс, посещаващи групите с неспортна насоченост по волейбол в Софийски университет „Св. Климент Охридски“.

Предмет на изследване са спортно-техническите умения на студентите, изучаващи дисциплината волейбол, и въздействието на приложените специализирани средства.

Използваните методи са:

- Анализ на литературни източници;
- Спортно-педагогическо тестиране;
- Сравнителен t-критерий на Стюдънт.

Анализ на резултатите

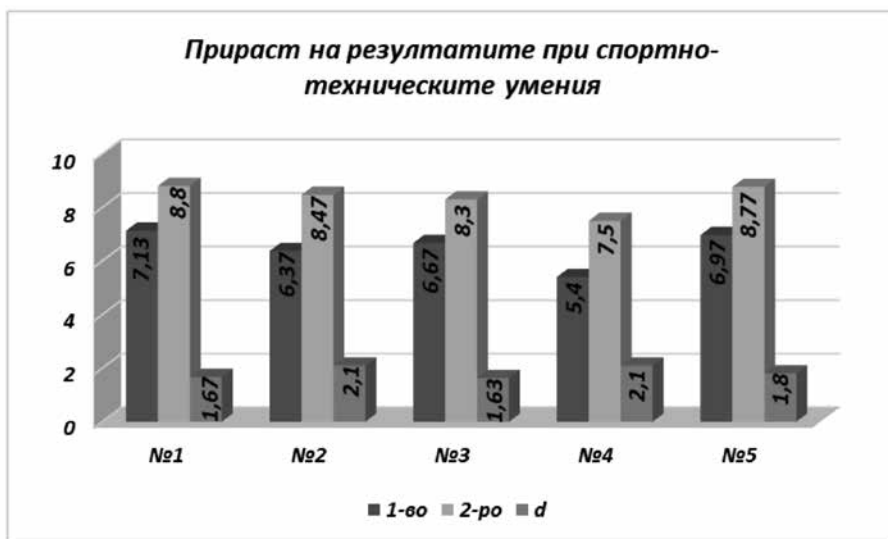
Обработката на получените резултати от тестирането е извършено с програмите *SPSS 19,0* и *Microsoft Excel*. Използван е *сравнителен t-критерий на Стюдънт* за доказване или отхвърляне на работната хипотеза.

Анализът на резултатите е направен на базата от прирастите на отделните измервания като зависими, за отделните групи – мъже и жени. Обърна се внимание на средните величини (\bar{x}), абсолютния прираст (d), t-критерият на Стюдънт ($t_{emp.}$) и гаранционната вероятност (P), която се изразява в проценти. За доказване на верността на алтернативната хипотеза (H_1) се прие нивото на значимост ($\alpha = 0,05$) и гаранционна вероятност – над 95%.

Табличната критична стойност за t-критерия за 30 студенти ($t_{0,05;29} = 2,04$).

Редовното прилагане на различни видове специално-подготвителни упражнения и игри са допринесли за подобряване на техниката на елементите от волейболната игра, след проведеното обучение.

Видими са прирастите на студентите по всичките 5 показателя, определящи спортно-технически умения. На фиг. 1 са представени средните стойности след началното и крайно тестиране и получения абсолютен прираст (d).



Фиг. 1. Прираст на резултатите при спортно-техническите умения

Табличната стойност на *t*-критерия на Стюдънт за зависими извадки ($t_{0,05;29} = 2,04$) е сравнена с получените емпирични стойности ($t_{emp.}$) за всеки един технически показател, за да се установи дали са статистически достоверни получените прирасти между двете изследвания (фиг. 2).



Фиг. 2. Въздействие върху показателите за спортно-технически умения *t*-критерии

От графиката се вижда, че получените стойности на прирастта, при отделните постижения за отделните техническите показатели, са достоверни, т.е. емпиричните стойности ($t_{emp.}$) са над допустимата таблична. Изчислената гаранционна вероятност е $Pt = 100\%$.

Получените след статистическата обработка стойности доказват, че приложените специално-подготвителни упражнения и игри към методика за обучение по волейбол са довели до съществено и достоверно развиване на техническите умения на студентите. За всички снети показатели, полученият t -критерия на Стюдънт за зависими извадки ($t_{0,05;29} = 2,04$) е в границите между 5,16 и 7,03, подкрепен с гаранционна вероятност, надхвърляща $Pt = 99\%$.

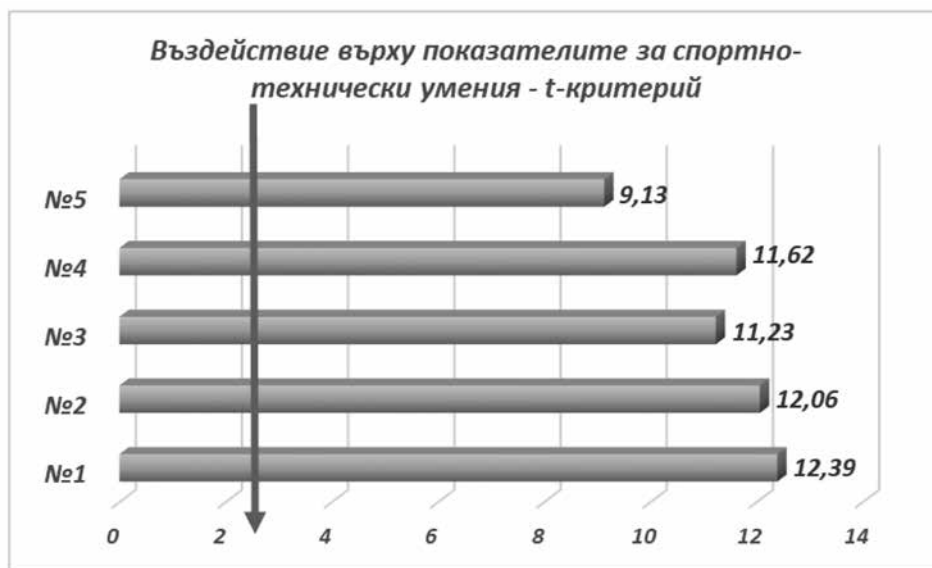
Видими са прирастите на студентите по всичките 5 показателя, определящи нивото на владее на техниката (фиг. 3).



Фиг. 3. Прираст на резултатите при спортно-техническите умения

Редовното прилагане на различни видове специално-подготвителни упражнения и игри са допринесли за подобряване на техниката на елементите от волейболната игра, след проведеното обучение.

Табличната стойност на t -критерия на Стюдънт за зависими извадки ($t_{0,05;31} = 2,04$) е сравнена с получените емпирични стойности ($t_{emp.}$) за всеки един технически показател, за да се установи дали са статистически достоверни получените прирасти между двете изследвания.



Фиг. 4. Въздействие върху показателите за спортно-технически умения t-критерии

От графиката (фиг. 4) се вижда, че получените стойности на прираства при отделните постижения за отделните техническите показатели са статистически достоверни. Емпиричните стойности ($t_{emp.}$) са над допустимата таблична, а изчислената гаранционна вероятност е $Pt = 100\%$.

След статистическата обработка получените стойности доказват, че приложените специално-подготвителни упражнения и игри в заниманията по волейбол са довели до съществено и достоверно развиване на техническите умения и при студентките.

На база на направения анализ можем да направим следните **изводи**:

1. След проведения експеримент се наблюдават настъпили значителни статистически достоверни промени, както при студентите, така и при студентките.

2. Използваните в обучението по волейбол, при групите на Софийски университет „Св. Климент Охридски“, специално-подготвителни упражнения и игри оказват положително въздействие върху подобряване на елементите от техниката на волейболната игра.

3. Приложените специално-подготвителни упражнения и игри са спомогнали за по-бързо овладяване на елементите от волейболната игра по по-достъпен и по-правилен начин.

На база направените изводи, правим следните **препоръки**:

1. Използването в учебния процес по волейбол на комплекси от специално-подготвителни упражнения и игри ще водят до по-добра ор-

ганизация и по-лесно усвояване на техническите елементи на играта от студенти с неспортна насоченост.

2. Използването на допълнителни специализирани средства за обучение ще развие и подобри нивото на двигателните качества на студентите, които са свързани с волейболната игра.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Антонов, И. Началните удари във волейбола. Монография. НСА ПРЕС. София, 2008 г.
2. Антонова, В. Експериментално – обоснована методика за обучение по волейбол в урока по ФВ и спорт в VI и VII клас в СОУ. Дисертация. София, 2009 г.
3. Антонова, В. Оптимизиране на началното обучение по волейбол. Монография. изд. БОЛИД-ИНС. София, 2015 г.
4. Антонова, М. Изследване влиянието на специално-подготвителни упражнения и игри при обучение по волейбол на студенти. Дисертация. София, 2017 г.
5. Вълчев, Р. Груповата работа – основата на съвременното образование. Отворено общество. София, 1988 г.
6. Даскалова, С. Умението да се работи в екип. Ученическо дело, бр. 6, 2000 г.
7. Игнатов, Г. Мотивационни особености за учебно-спортна дейност в заниманията по футбол в СУ „Св. Кл. Охридски“, сб. II-ра МНК на ДС. УИ „Св. Кл. Охридски“. София, 2009 г.
8. Пелтекова, И. Методика за обучение по баскетбол в условията на университетското образование. Дисертация. София, 2012 г.

Адрес за кореспонденция
гл. ас. Мина Антонова, доктор

СУ „Св. Климент Охридски“

Департамент по спорт

катедра „Спортни игри и планински спортове“

e-mail: mina_antonova@abv.bg

КОМПЛЕКС ГТО КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

ХОХЛОВА ОЛЬГА АЛЕКСЕЕВНА

KHOKHLOVA OLGA, GTO COMPLEX AS THE FUNDAMENTAL FACTOR OF INCREASING THE HEALTH OF THE GENERATING GENERATION

Абстракт: Данная статья раскрывает основные направления повышения уровня физической подготовленности контингента по средствам инновационной программы по физической культуре, основанной на элементах комплекса ГТО, с использованием мало затратных фитнес-технологий.

Abstract: This article reveals the main directions of increasing the level of physical preparedness of the contingent for the funds of the innovative program on physical culture, based on elements of the GTO complex, using low-cost fitness technologies.

Ключевые слова: фитнес-технологии, ГТО, физическое воспитание, физическая культура, спорт.

Key Words: fitness technologies, TRP, physical education, physical culture, sport.

Одним из приоритетных направлений формирования и укрепления здоровья нации служит процесс физического воспитания подрастающего поколения, ориентированный на укрепление здоровья, повышение работоспособности и физической подготовленности. Для решения этих задач действующей государственной образовательной программой предусмотрены широкие возможности определения рациональной структуры используемых средств, оптимальной интенсивности и должной величины физической нагрузки. Однако следует отметить, одна из приоритетных задач физического воспитания – оздоровление населения средствами физической культуры и спорта и укрепление здоровья, всё ещё не обеспечена должным механизмом контроля степени её практической реализации [1,2].

В современных условиях физическая культура должна быть направлена на улучшение здоровья каждого отдельного гражданина, повышения уровня физической подготовленности, улучшении социального благополучия.

Практика прошлых лет показывает, что использование комплекса „Готов к труду и обороне“ обеспечивает более эффективное развитие массовой физической культуры и спорта в стране. Принимая к сведению данные обстоятельства, коллектив нашей кафедры разработал учебную программу, основанную на элементах комплекса ГТО. Структура комплекса предоставляет возможность по средствам элементарных упражнении повысить уровень физической подготовленности контингента. Тем самым улучшить

качество здоровья [5,6]. Именно эти позиции и являются приоритетными направлениями работы нашей кафедры физвоспитания [3].

Предлагаемая нами программа будет способствовать решению следующих задач:

- развитие физкультурно-спортивной инфраструктуры в средних учебных заведениях;
- повышение инновационной активности в методиках проведения уроков физической культуры;
- содействие использованию научного потенциала разработчиков инновационных программ в сфере физической культуры и спорта;
- создание необходимых условий для занятий физической культурой и спортом населения;
- стимулирование инновационной деятельности педагогов физической культуры;
- создание системы информационной поддержки инновационной деятельности молодых специалистов.
- формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом подрастающего поколения;
- обеспечение качественной организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в средних учебных заведениях.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей использования комплекса ГТО для оздоровления нации, повышения уровня здоровья, физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни [3]. Одним из решений сложившейся проблемы является включение в программу по физической культуре в школе оздоровительных, экономичных фитнес-технологий, включающих элементы комплекса ГТО.

Фитнес-технологии – это современные комплексные физкультурно-оздоровительные направления и системы физических упражнений:

- фитбол;
- аэробика и её разновидности;
- стретчинг;
- бодифлекс;
- пилатес и др;

Все они направлены на физическое совершенствование различных слоев населения, не зависимо от уровня подготовленности.

Фитнес-технологии включают непосредственно элементы общей физической подготовки, являющиеся неотъемлемой частью комплекса ГТО.

Предлагаемая нами методика доступна по проведению, эмоциональна и многогранна. Каждое занятие проходит под музыкальное сопровождение, используются методики современного фитнеса и специальное оборудование (фитболы), манжеты для утяжеления, амортизаторы и т. д.),

уже это повышает интерес занимающихся к физической культуре, а тем самым и желание повысить свой физический потенциал и сдать успешно комплекс ГТО.

Новизна заключается в том, что программа включает отдельные структурные единицы комплекса ГТО, имеющие оздоровительную направленность. В зависимости от условий материально-технической базы, уровня подготовленности занимающихся и их физического развития содержание программного материала можно варьировать и использовать рационально, тем самым творчески обеспечивая его выполнение.

Основа нашей деятельности разработка, научное обеспечение и внедрение экспериментальной программы по физической культуре на основе комплекса ГТО в средние учебные заведения г. Тулы. Опираясь на данную программу, кафедра физвоспитания ТГПУ им. Л. Н. Толстого, сможет организовать курсы повышения квалификации для учителей физической культуры средних учебных заведений г. Тулы.

Мы ставим своей задачей не выполнение контрольных нормативов, а повышение уровня здоровья подрастающего поколения, совершенствование собственного тела, подготовку их к полноценной трудовой деятельности.

Реализация инновационного проекта „Комплекс ГТО как основополагающий фактор повышения уровня здоровья подрастающего поколения“ позволит решить следующие задачи:

1. Провести психолого-педагогическое обоснование понятий „комплекс ГТО“, функциональный тренинг, здоровьесберегающие технологии.

2. Составить структурно-логическую схему использования элементов комплекса ГТО, в процессе физического воспитания.

3. Исследовать современное состояние проблемы информационного и технического обеспечения использования малозатратных фитнес технологий.

4. Сформировать требования к формированию знаний об оздоровительных задачах комплекса ГТО, отражающих его социокультурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.

5. Провести работу по постановке задачи, сбору исходных материалов, выбору и обоснованию критериев эффективности и качества разрабатываемой программы.

6. Провести работу по определению структуры входных и выходных данных, предварительному выбору методов решения задач, обоснованию целесообразности применения ранее разработанных программ и определению требований к техническим средствам.

7. Подготовить научно-технический отчёт.

8. Организовать опытную эксплуатацию разработанного программного продукта в системе управления образования г. Тулы.

ЛИТЕРАТУРЫ

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие, Под ред. В. А. Бароненко, М., Альфа, 2003, с. 153–148.
2. Узнадзе, Д. Н. Психологические исследования, Д. Н. Узнадзе. М., Наука, 1966, с. 451.
3. Физическая культура студента: Учебник, Под ред. И. И. Ильина, М., Гардарики, 2002, с. 68–73.
4. Орлов, А. А., И. А. Федотенко, Е. Ю. Ромашина. Педагогические технологии и управление образовательными системами: концепция и учебная программа курса для студентов педагогического вуза. Тула, 2003.
5. Янушевич, Ф. Технология обучения в системе высшего образования, Ф. Янушевич, Пер. с польского О. В. Долженко, М., Высшая школа, 1996.
6. Лубышева, Л. И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов, Л. И. Лубышева, Теория и практика физкультуры, 1993, № 3.

Адрес за корреспонденция

Хохлова Ольга Алексеевна,

кандидат пед. наук,

доцент, завкафедры физвоспитания

Тульского государственного университета

им. Л. Н. Толстого, г. Тула, Россия

E-mail: astro1963@mail.ru

ПОГЛЕД ВЪРХУ НАКОИ ПРОБЛЕМИ В СПОРТНО ПРОФИЛИРАНИТЕ ЗАНИМАНИЯ С АЕРОБИКА В СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ПЕТЯ ХРИСТОВА

PETYA HRISTOVA. A LOOK AT SOME PROBLEMS IN THE AEROBIC CLASSES AT SOFIA UNIVERSITY "ST. KLIMENT OHRIDSKI"

Абстракт: Статията разглежда затрудненията, свързани с оценяването на студентите в спортно-профилираните занимания с аеробика в Софийски университет „Св. Климент Охридски“. Резултатите от изследването показват голям размах в стойностите на показателите за физическа годност, което води до проблеми от различен характер. Ние препоръчваме нов подход при оценяването в спортните занимания.

Abstract: The article highlights the complicated moment when sport teachers have to evaluate students' scores aerobic classes. The represented study' results show that due to different experience in sport there is a huge range in students' physical abilities, which leads to variety of problems. We recommend new approach in evaluating students' scores in sport classes.

Ключови думи: аеробика, физическа годност на студентите, оценяване, проблеми

Key Words: aerobic classes, university students' physical abilities' evaluation, problems

Вследствие проблемите в системата за Физическо възпитание и спорт в България, през последните години се наблюдава тенденцията, все повече новопостъпили студенти, да са с все по-ниска физическа дееспособност и ниска, или липса, на всякаква мотивация за занимания с физически упражнения и спорт. До това водят много причини – социални, финансови и други, но също и липсата на образователен елемент в обучението, за ползите от спортуването [2].

В борбата с тази тревожна тенденция, Департаментът по спорт на Софийски университет „Св. Климент Охридски“ предлага на студентите възможността, в упражненията по учебната дисциплина спорт, да практикуват предпочитаната от тях, спортна дисциплина. Те могат да направят избора си измежду повече от двадесет вида спорт. Специфичната среда на спортно-профилираните занимания във Висшите училища, поставя допълнителни предизвикателства към обучаваните. Характерната за тези часове активна двигателна дейност, изисква мотивирано отношение и волеви усилия от страна на участниците [1]. Затова се предполага се, че свободният избор на спорт, който да практикуват, ще мотивира студентите за по-активно и съзнателно участие в упражненията. В практиката обаче, на студентите им се налага да правят избора си на база свободно

от други упражнения време и най-вече, защото предметът спорт е задължителен за тяхната специалност.

За всички, работещи в областта на Физическото възпитание и спорта е известно, че в една група е добре да попадат хора с равни физически и технически възможности. Това е много важно при аеробиката, чиято основна цел е подобряването и поддържането на общата физическа форма на занимаващите се и основен критерий за оценка на извършената работа при нея е нивото на показателите за физическите качества. Така също аеробните комплекси се моделират в съответствие с подготовката на участниците.

Гореизложените факти ни провокираха, да проверим какъв е характерът на учебните групи по спорт и в частност по аеробика и пред какви предизвикателства са поставени както спортните педагози, така и студентите.

Методология на изследването

За да установим с какви физически способности и двигателна активност са студентите, които попадат в една и съща учебна група, проведехме спортно-педагогическо тестване и допитване в началото на 2017-2018 учебна година. За разкриване динамиката на изследваните показатели, снемем моментното им състояние и в края на учебната година.

Обект на изследването ни са някои основни показатели за физическата дееспособност.

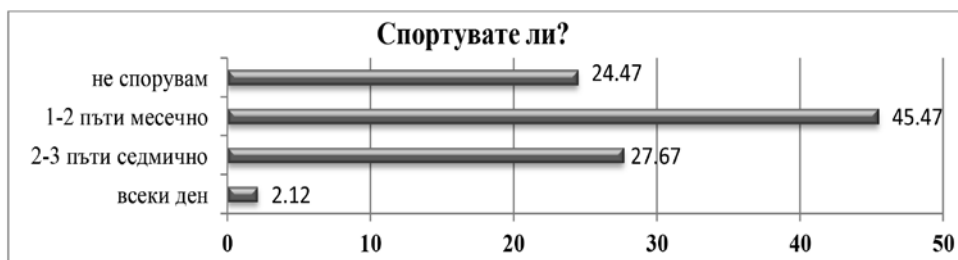
Субект на изследването са общо 50 студентки, от I до IV курс на СУ „Св. Кл. Охридски“, на възраст от 19 до 23 г., включени в 2 учебни групи по аеробика (всяка от по 25 човека).

За коректното интерпретиране на резултатите от изследването, използвахме следните математико-статистически методи [4]:

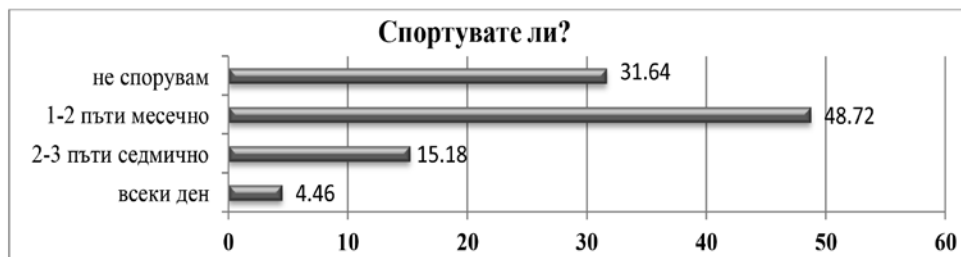
1. Вариационен анализ – за определяне на средното типично ниво и дисперсията на изследваните показатели.
2. Алтернативен анализ – за разкриване на относителните дялове (в проценти).

Анализ на резултатите и дискусия

Във фигури 1 и 2 са показани резултатите от допитването, целящо да разкрие нивото на двигателната активност на студентките от двете учебни групи в началото на учебната година.



Фиг. 1. Физическа активност при учебна група 1



Фиг. 2. Физическа активност при учебна група 2

Както се вижда, общо 69,94% от запитаните от учебна група 1 (УГ1) не спортуват (24,47%) или го правят 1–2 пъти месечно (45,47%). Същевременно общо 29,79% са доста физически активни и тренират 2–3 пъти седмично (27,67%) и дори всеки ден (2,12%). Резултатите при учебна група 2 (УГ2) са подобни – общо 80,36% не спортуват (31,64%) или го правят 1-2 пъти месечно (48,72%). Тук също, дори и малка, е налице група индивиди, които спортуват всеки ден (4,46%) или 2–3 пъти седмично (15,18%).

За съжаление, общият извод е, че като цяло младите хора не спортуват, но по-важният фокус на настоящето изследване е, че в една и съща учебна група попадат хора с различна спортна подготовка и съответно физическа дееспособност и двигателни умения.

Този факт се потвърждава и от вариационния анализ на резултатите от проведеното от нас, спортно-педагогическо тестиране в началото на учебната година (Таблицы 1, 2).

Таблица 1. Вариационен анализ на показатели за физическа годност при учебна група 1

физическа годност			min	max	R	\bar{X}	S	V%	As	Ex
№	име на теста	мерна единица								
УГ1 начало учебна година										
1.	дълбочина на наклона	см	32,0	62,0	30,0	48,20	9,24	19,2	-0,32	-1,21
2.	повдигане от лег	см	15,0	43,0	28,0	28,28	6,70	23,7	-0,2	0,13
3.	лицеви опори	отказ	0,0	28,0	28,0	14,64	7,11	48,5	0,03	-0,12
4.	коремни преси	бр/30"	8,0	20,0	12,0	14,88	2,80	18,8	-0,16	0,07
5.	клякания	бр/30"	15,0	28,0	13,0	20,92	3,03	14,5	-0,05	0,51
6.	скок дължина	см	102,0	170,5	68,5	135,88	14,09	10,4	-0,10	1,20
7.	20 м спринт	сек	3,76	5,20	1,44	4,32	0,34	7,8	0,56	0,55
8.	ПЧ в покой	уд/мин	63,0	80,0	17,0	71,20	4,68	6,6	0,21	-0,82
9.	степ-тест	мл/кг/мин	30,35	36,26	5,91	33,18	1,95	5,9	0,01	-1,07
УГ1 край край учебна година										
1.	дълбочина на наклона	см	38,0	65,0	27,0	52,12	8,97	17,2	-0,20	-0,34
2.	повдигане от лег	см	18,0	43,0	25,0	30,52	6,04	19,8	-0,41	0,10
3.	лицеви опори	отказ	5,0	31,0	26,0	17,88	6,63	37,1	0,09	-0,15
4.	коремни преси	бр/30"	12,0	24,0	12,0	18,12	2,52	13,9	0,12	0,93
5.	клякания	бр/30"	18,0	28,0	10,0	23,92	2,56	10,7	-0,74	-0,01
6.	скок дължина	см	111,0	180,0	69,0	144,94	14,267	9,8	-0,05	1,06
7.	20 м спринт	сек	3,74	5,08	1,34	4,26	0,32	7,5	0,54	0,34
8.	ПЧ в покой	уд/мин	63,0	74,0	11,0	67,92	3,20	4,7	0,46	-0,88
9.	степ-тест	мл/кг/мин	32,56	37,74	5,18	35,43	1,66	4,7	-0,25	-1,13

$$N=25, \alpha = 0,05, A_{s_{0,05}} = 0,927, Ex_{0,05} = 1,803$$

Прави впечатление големия размах на стойностите и стандартно отклонение на средната аритметична стойност при повечето тестове. Например, в УГ1 имаме студентка, способна да направи 0 лицеви опори и такава, която може да направи 28. При УГ2 тези стойности са съответно 5 и 23. Подобна е картината и при останалите тестове. Освен това, стойностите на показателите за нормалност на разпределението показват, че повечето резултати са по-ниски от изчислената средна стойност, при повечето тестове.

Характерната за спортните занимания активна двигателна дейност, изисква мотивирано отношение и волеви усилия от страна на участниците [1]. В тази връзка гореустановените факти поставят редица предизвикателства пред спортните педагози. В нашия случай, ако упражненията в комплекса по аеробика са прекалено лесни, това би демотивирало студентите с добра физическа подготовка и двигателна култура. Ако са прекалено трудни, това ще демотивира тези, които не са спортували. Една от

основните цели на спортно-профилираните занимания в Университетите е да подобри и поддържа здравето на младите хора. Затова от спортния педагог се изисква да умее да намира точния баланс, с който да поддържа интереса и активността на всички занимаващи се.

Друг силно демотивираещ фактор за младите хора, с лошо физическо състояние, е неудобството, което изпитват когато сравняват собствените си възможности с тези на другите с добра спортна подготовка [3,5]. За да ги мотивира, преподавателят трябва да намери правилния индивидуален подход за всеки от тях, което при учебна група от 20-25 човека е също трудна задача.

Таблица 2. Вариационен анализ на показатели за физическа годност при учебна група 2

физическа годност			min	max	R	\bar{X}	S	V%	As	Ex
№	име на теста	мерна единица								
УГ2 начало учебна година										
1.	Дълбочина на наклона	см	27,0	66,0	39,0	50,04	8,71	17,4	-0,46	0,96
2.	повдигане от лег	см	24,0	50,0	26,0	31,60	5,02	15,9	1,92	6,85
3.	лицеви опори	отказ	5,0	23,0	18,0	13,68	5,03	36,8	-0,16	-0,80
4.	коремни преси	бр/30"	9,0	23,0	14,0	16,00	3,41	21,3	0,43	-0,27
5.	клякания	бр/30"	18,0	27,0	9,0	21,44	1,92	8,9	0,74	1,98
6.	скок дължина	см	98,0	189,0	91,0	140,76	20,66	14,7	0,05	0,47
7.	20 м спринт	сек	3,80	4,66	0,86	4,08	0,21	5,2	1,24	1,81
8.	ПЧ в покой	уд/мин	61,0	80,0	19,0	70,52	4,76	6,8	-0,03	-0,25
9.	степ-тест	мл/кг/мин	30,35	36,26	5,91	33,92	1,55	4,6	-0,44	-0,04
УГ2 край учебна година										
1.	Дълбочина на наклона	см	32,0	69,0	37,0	54,12	8,78	16,2	-0,37	0,56
2.	повдигане от лег	см	29,0	50,0	21,0	35,56	4,13	11,6	1,46	5,57
3.	лицеви опори	отказ	10,0	29,0	19,0	18,92	5,19	27,4	-0,01	-0,80
4.	коремни преси	бр/30"	16,0	27,0	11,0	21,20	2,94	13,9	0,35	-0,63
5.	клякания	бр/30"	21,0	28,0	7,0	25,00	1,68	6,7	-0,23	0,40
6.	скок дължина	см	110,0	196,0	86,0	149,26	19,744	13,2	0,21	0,31
7.	20 м спринт	сек	3,79	4,59	0,80	4,05	0,19	4,9	1,32	2,05
8.	ПЧ в покой	уд/мин	61,0	79,0	18,0	69,08	4,48	6,5	0,41	-0,17
9.	степ-тест	мл/кг/мин	32,56	37,00	4,44	35,25	1,15	3,3	-0,50	-0,27

$$N = 25, \alpha = 0,05, As_{0,05} = 0,927, Ex_{0,05} = 1,803$$

Както всеки предмет, изучаван в различните специалности в Софийски университет „Св. Климент Охридски“, така и учебната дисциплина спорт приключва с оценяване на студентите. В аеробиката като фитнес дисциплина, възможните начини за това са:

1. Способността студентите да съставят аеробни комбинации и да демонстрират правилно упражнения за сила на дадена мускулна група; гъвкавост на определени стави; за издръжливост и др.
2. Степента на развитие на физическите им качества.
3. Общотеоретичните и специалните им знания.

Към момента няма заложена теоретична подготовка в учебната дисциплина спорт в университетите и поради тази причина няма как да бъдат оценявани знанията на студентите. Това определя, че оценката по аеробика следва да бъде оформена по един или комбинация от другите два възможни начина.

Умението да се съставят аеробни комбинации и комплекси от упражнения за сила, издръжливост и гъвкавост, изисква знания, опит и двигателна култура, с която задача неспортуващите студенти не се справят добре. Това според нас, също е силно демотивиращ фактор, а тези студенти, както установихме, са мнозинство в учебните групи по аеробика.

Оценяването на база ниво на физическите качества също е доста трудна задача. На първо място, защото към момента няма актуализирани и утвърдени нормативни предписания. За нас представляваше интерес да определим какво е състоянието на физическите възможности на изследваните лица в началото и в края на учебната година, затова сравнихме средните нива на всеки тест с препоръчителните за съответната възраст и пол. Тук представяме няколко примера (Таблицы 3,4,5).

Таблица 3. Препоръчителни нива за коремни преси (Дейвис, Б. 2000) [6]

Пол	отлично	над средно	средно	под средно	лошо
Жени	> 25	21–25	15–20	9–14	< 9

Таблица 4. Препоръчителни нива за лицеви опори – жени (Мак Ардъл, Д. 2000) [7]

възраст	отлично	добро	средно	задоволително	лошо
20–29	> 48	34–38	17–33	6–16	< 6

Таблица 5. Препоръчителни нива за скок на дължина от място – жени (Хеде, С. 2011) [8]

Възраст	отлично	над средно	средно	под средно	лошо
> 16	> 1,91m	1,91–1,78m	1,77–1,63m	1,62–1,50m	< 1,50m

Както се вижда, участничките в нашето изследване са постигнали крайно незадоволителни резултати, дори и в края на учебната година, което

означава, че ако бъдат оценени обективно, те би трябвало да получат оценка „слаб“, „среден“ или „добър“.

Изводи

Целта на всяко спортно занимание в Университета трябва да бъде: предизвикване на траен интерес, привличане и приучаване на студентите към системни и правилни занимания с физически упражнения и спорт, което в дългосрочен план да доведе до укрепване на здравето им, по-бързо възстановяване след умствена умора, поддържане на добро психическо състояние, работоспособност, подобрение на настроението, самочувствието и увереността. Но това едва ли ще бъде постигнато, ако въпреки положените усилия, студентите бъдат оценени със „слаб“ или „среден“, тъй като не са покрили нормативите.

При по-внимателно разглеждане на динамиката на изследваните от нас показатели установяваме, че въпреки че в края на учебната година стойностите са все още незадоволителни, при всички тестове всъщност има значителен прираст. Например, студентката, която в началото не е могла да направи дори една лицева опора, в края е успяла да направи пет (Таблица 1). Минималният резултат при теста скок на дължина от място, също има прираст 12 см, което ни показва, че всъщност студентите са участвали съзнателно и активно в заниманията.

Препоръки

Анализът на резултатите от изследването ни дава основание да направим следните препоръки за практиката в спортно-профилираните занимания с аеробика в Софийски университет „Св. Климент Охридски“:

- Считаме за необходимо да се изготви и утвърди за редовно прилагане в заниманията с аеробика, тестова батерия, регистрираща моментното състояние на основните физически качества в началото и края на учебната година.

- Същата батерия да бъде използвана за провеждането на задълбочено, масово изследване, с цел изработването на нормативи за оценка на напредъка на изследваните показатели, постигнат в рамките на една учебна година.

- Да бъдат изработени критерии за оценка на активността в спортно-профилираните занимания.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Рачев, К и кол. Теория и методика на физическото възпитание. Учебник за студентите от НСА, София, 1998.
2. Иванов, Й. Образователната компонента в процеса на физическото възпитание във Висшите училища, София, 2006.
3. Герон, Е., Ю. Мутафова – Заберска. Мотивация при физическата дейност и спорта, НСА ПРЕС, София, 2004.
4. Гилова, В. Статистически методи във Физическото възпитание, (практическо ръководство за студентите от магистърска степен на НСА), София, 2009.
5. Христова, П. Модел за повишаване ефективността на обучението по аеробика във Висшето училище, София, 2017.
6. Davis, B. et al. Physical Education and the study of sport. 4th ed. London: Harcourt Publishers. 2000. p. 124.
7. McArdle, W. D. et al. (2000), Training muscles to become stronger. In: McArdle, W.D. et al., 2nd ed. Essentials of Exercise Physiology, USA: Lippincott Williams and Wilkins, p. 418.
8. Hede, C et al. PE Senior Physical Education for Queensland. UK: Oxford University Press. 2011. p. 178-179.

Адрес за кореспонденция

гл. ас. Петя Стоянова Христова, д-р

Департамент по спорт
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
petya1973@yahoo.com
тел. + 359878429842

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ НА СТУДЕНТИ, ПРАКТИКУВАЩИ ТЕНИС В СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

РАДОСЛАВ КОСТАДИНОВ

RADOSLAV KOSTADINOV. PHYSICAL ABILITY RESEARCH OF STUDENTS PRACTICING TENNIS IN SOFIA UNIVERSITY „ST. KLIMENT OHRIDSKI“

Абстракт: В настоящата разработка е анализирана физическата годност на студентите (мъже), практикуващи тенис в спортно профилираните занимания по физическо възпитание и спорт на СУ „Св. Климент охридски“, чрез установяване на състоянието на двигателните им способности. Данните от изследването са част от педагогически експеримент, проведен в края на 2015–2016 учебна година. Средните стойности от получените показатели при изследването са сравнени с нормативни таблици за оценка, разработени през 2011 година. Резултатите показват, че физическите способности на студентите са незадоволителни. Това навярно е следствие от заседналият начин на живот на младите хора и липсата им на мотивация и интерес към занимания със спорт и физическа активност. Наложителна е своевременна намеса, чрез създаване на нови методи на работа, с цел отстраняването на негативните последици от „новото“ време.

Abstract: In the current research physical ability was analyzed. Subjects were the students (male), who are practicing tennis in the sports profiled classes in St. Kliment Ohridski University. The research was done through evaluation of their motor skills. The research data is a part of a pedagogy experiment held at the end of 2015–2016 school year. The average values of the results in the experiment were compared to the expectation tables with standardized results for 2011. Those showed that the students' results are unsatisfactory. That is supposed to be because of the stationary standard of life of young people and their lack of motivation and interest towards sports and physical activity. A timely intervention is mandatory and it should be done through new methodology in order to eradicate the negative consequences of modern lifestyle.

Ключови думи: тенис, студенти, физическа годност, двигателни качества, показатели.

Key Words: tennis, students, physical ability, motor skills, indicators.

Тенисът е един от най-популярните спортове в световен мащаб. Милioni хора, независимо от възраст, пол, физическо развитие и социално положение практикуват тази атрактивна игра. Атлетичният спорт е с богато двигателно съдържание, висока динамичност и вариативност на движенията, което поставя големи изисквания, както към физическата, така и към технико-тактическата подготвеност на играещите.

В последните години интересът на студентите от Софийския университет към обучението по тенис, непрекъснато расте. Заниманията по тенис са не само място за получаване на нови знания, но и начин за подобряване на двигателните и функционалните им възможности. Социалният аспект на спорта дава възможност за преодоляване на психическото

напрежение от напрегнатото учебно и трудово натоварване, осигурява възможност за активен отдих и социална комуникация, аспект, водещ до добро здраве, висок учебен успех и професионална реализация [5].

Спортната дейност в профилираните групи (тенис) е насочена към укрепване на здравето, по-бързо възстановяване след умствена умора, поддържане на добро психическо състояние, подобряване на настроението, самочувствието и увереността на студентите [9].

Голяма част от научните изследвания в областта на физическото възпитание са свързани с апробиране и внедряване в практиката на нови средства и методи за въздействие, които да оказват благоприятен ефект върху физическата годност и физическото развитие на подрастващите.

Физическата годност е състояние на човека, което показва какво е неговото физическо развитие, двигателни способности и възможности за осъществяване на двигателна дейност в условията на голямото психо-физическо натоварване. Тя е комплексен показател за общото функционално състояние и е пряка зависимост от степента на развитие и проявление на основните двигателни качества, възрастта, пола и наследствените характеристики. Подлежи на значително изменение под влиянието на околната среда и условията на живот, трудовата дейност и преди всичко от обема, характера и насочеността на заниманията с физически упражнения и спорт. Чрез физическата годност се придобива престава за общата работоспособност на организма основата, на която е комплексното развитие на физическите качества и на необходимите за тяхното проявление двигателни умения [7,8].

Пред българското физическо възпитание и спорт във висшите училища и в частност на Софийския университет стоят редица проблеми, които могат да бъдат решени единствено от позицията на системния анализ, на базата на проверка и оценка на резултатите от обучението. Контролът и оценяването са важна съставна част от цялостния учебен процес. Оценяването на знанията и уменията по физическо възпитание и спорт дават конкретни данни за достигнатото развитие на моториката, за състоянието на физическата годност, за здравната и физическа култура на студентите, като важен компонент от общата им култура [2]. Различните форми на контрол създават възможности за осъществяване на обратна връзка между студентите и преподавателя. Установяването на моментното състояние на физическата подготвеност на студентите улеснява преподавателите най-точно и правилно да определят целите и задачите, да изберат средствата и методите, да определят обема и натоварването, за да се улесни учебно-тренировъчната работа. Информацията, която се получава е достатъчен мотив за промени с цел да се подобрят някои значими елементи от цялостния образователен процес. Те са насочени приоритетно към повишаване качеството на обучението [4].

Изложените по-горе факти наложиха провеждането на настоящето изследване, което има за **цел** получаване на информация за състоянието на физическата годност на студентите, практикуващи тенис в Софийския университет „Св. Климент Охридски“.

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

1. Събиране на информация, чрез измерване на показателите за физическата годност на студентите.
2. Статистическа обработка на данните и анализ на резултатите.
3. Установяване степента на развитие на двигателни качества на студентите, участващи в спортно-профилираните занимания по тенис на СУ, чрез нормативните таблици за оценка.

Организация и методика на изследването

Изследването е част от педагогически експеримент, проведен през месец май на учебната 2015–2016 г. Обхванати бяха 40 студенти – мъже, участващи в профилираните групи по тенис от 1–4 курс от различни специалности и факултети.

Използвани методи в изследването: литературно проучване, теренно тестиране, математико-статистически метод (вариационен анализ), педагогическо наблюдение и сравнителен анализ.

Анализ на резултатите

Обучението по тенис като част от физическото възпитание и спорт във ВУ има за цел да създава условия за непрекъснато повишаване, съхраняване и контролиране на физическото развитие и функционалните възможности на студентите. Физическата годност е понятие което определя функционалното състояние на организма [1, 10].

Характеристиката на игровата дейност в тениса има 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. Според Цв. Желязков (2001) този пренос на целокупна двигателна активност на индивида е възможен за реализация единствено благодарение на двигателните качества – сила, бързина, издръжливост, гъвкавост и ловкост. Същите двигателните качества намират външна изява под формата на най-различни съчетания за време, пространство и усилия, т.е. материализирани в специални умения и навици [3, 10].

За реализиране на изследването приложихме 9 теста за определяне на физическата годност на студентите: 1–2. „Сила на хватата (силна-слаба ръка)“ (кг); 3. „Дълбочина на наклона“ (см); 4. Скок дължина“ (см); 5. „Бягане 30 м“ (сек); 6. „Максимален брой клякания“ (бр. за 30 сек); 7. „Адаптиран тест за издръжливост по Еврофит“ (нива); 8. „Сгъване и разгъване на трупа от лег“ (бр. за 30 сек); 9. „Сгъване и разгъване на ръцете в опора“ (бр. за 30 сек).

В таблица 1 са представени резултатите от математико-статистическата обработка – средните стойности, размахът, стандартното отклонение, коефициентът на вариация, на асиметрия и ексцес. В своята съвкупност те носят информация, която може да се използва за анализ при всяко последващо изследване.

Таблица 1. Вариационен анализ на показателите за физическа годност – студенти

Физическа годност				min	max	R	X	S	V	As	Ex
№	Наименование на теста	ме	n								
1	Хват силна ръка	кг	40	39,00	195,00	25,00	51,90	7,29	14,05	0,14	-0,89
2	Хват слаба ръка	кг	40	28,00	195,00	33,00	46,15	7,22	15,65	0,16	0,30
3	дълбочина на наклона	см	40	92,00	195,00	24,00	103,93	5,54	5,33	0,13	-0,22
4	Скок - дължина от място	см	40	140,00	195,00	87,00	175,33	19,64	11,20	0,57	0,49
5	Бягане на 30 м.	сек	40	4,34	195,00	1,55	4,92	0,37	7,56	0,56	0,14
6	Максимален брой клякания	бр/30сек	40	16,00	195,00	6,00	19,70	1,51	7,64	-0,41	-0,41
7	Бийп тест	нива	40	3,10	195,00	6,80	5,69	1,59	27,95	0,57	0,35
8	Повдигане на трупа от тилен лег	бр/30сек	40	14,00	195,00	19,00	23,43	4,01	17,10	0,26	0,05
9	Згъване и разгъване на ръцете в опора	бр/30сек	40	19,00	195,00	12,00	27,58	3,69	13,39	1,00	-0,40

За целите на настоящето изследване, средните величини на показателите за физическа годност на изследваните съвкупности, сравнихме с препоръчителните нормативни таблици за оценка на Е. Йорданов разработени през 2011 г. [6]. (табл. 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10).

Таблица 2. Нормативи сила на хвата – силна ръка – студенти (Йорданов. Е., 2011)

пол	Много висока	Висока	Над средната	Средна	Под средната	Ниска	Много ниска
Мъже	> 66	56–66	51–55	39–50	33–38	22–32	< 22

Таблица 3. Нормативи сила на хвата – слаба ръка – студенти (Йорданов. Е., 2011)

пол	Много висока	Висока	Над средната	Средна	Под средната	Ниска	Много ниска
Мъже	> 61	51–61	46–50	33–45	28–32	17–27	< 17

Таблица 4. Нормативи за развитие на качеството гъвкавост – студенти (Йорданов. Е., 2011)

пол	Много висока	Висока	Над средната	Средна	Под средната	Ниска	Много ниска
Мъже	> 119	112–119	108–111	100–107	96–99	88–95	< 88

Таблица 5. Нормативи за развитието на качеството взривна сила на долните крайници

– студенти (Йорданов. Е., 2011)

пол	Много висока	Висока	Над средната	Средна	Под средната	Ниска	Много ниска
Мъже	> 215	195–215	185–194	164–184	154–163	133–153	< 133

Таблица 6. Нормативи за развитие на качеството бързина – студенти (Йорданов. Е., 2011)

пол	Много висока	Висока	Над средната	Средна	Под средната	Ниска	Много ниска
Мъже	< 3,54	3,54–4,36	4,37– 4,78	4,79–5,62	5,63–6,03	6,04–6,86	> 6,86

Таблица 7. Нормативи за развитие на силова издръжливост на долните крайници – студенти (Йорданов. Е., 2011)

пол	Много висока	Висока	Над средната	Средна	Под средната	Ниска	Много ниска
Мъже	> 24	23–24	22–22	20–21	19–19	17–18	< 17

Таблица 8. Бийп тест (Йорданов. Е., 2011)

пол	Много висока	Висока	Над средната	Средна	Под средната	Ниска	Много ниска
Мъже	> 9,5	7,8–9,5	7–7,8	5,2–7	4,4–5,2	2,7–4,3	< 2,7

Таблица 9. Нормативи за развитие на силова издръжливост на коремните мускули – студенти (Йорданов. Е., 2011)

пол	Много висока	Висока	Над средната	Средна	Под средната	Ниска	Много ниска
Мъже	> 35	31–35	29–30	23–28	20–22	15–19	< 15

Таблица 10. Нормативи за развитие на силова издръжливост на горните крайници – студенти (Йорданов. Е., 2011)

пол	Много висока	Висока	Над средната	Средна	Под средната	Ниска	Много ниска
Мъже	> 47	38–47	34–37	23–33	18–22	8–17	< 8

Сравнявайки средните стойности от резултатите на проведените тестове от изследването с данните от нормативните оценъчни таблици от 2011 г., установяваме, че състоянието на двигателните способности при студентите не е на нужното ниво. Резултатите от изследваните показатели попадат в графи – около средната, т.е. степента на развитие на изследваните двигателни качества не е на добро ниво, като общата оценка на състоянието на физическата годност е незадоволителна.

Изводи и препоръки

Чрез нашето изследване установихме, че студентите са с все по-ниска двигателна активност и липса на мотивация за спорт, водещи до незадоволителното състояние на тяхната обща физическа годност. Всичко това за

съжаление потвърждава и фактите на редица други автори от проучвания в тази област и определя ниското физическо състояние на младите хора като един от основните проблеми, стоящи пред физическото възпитание и спорта във висшите училища. Днешните студенти се оказват жертва на обществено-икономическите условия в държавата ни.

Трябва да се въведат механизми за ефективен контрол по спазване на изискванията на Закона за физическо възпитание и спорт за броя на задължителните и факултативните занимания на студентите като учебна дисциплина.

За да се промени статуквото, ръководният и преподавателският състав в СУ „Климент Охридски“ трябва да стимулира апробирането и провеждането на нови и атрактивни методики на обучение, които да са в синхрон със световното ниво на обучение.

Считаме, че държавните институции и органи трябва да осъзнаят важността от отглеждането на здраво, работоспособно и конкурентно младо поколение за бъдещето и просперитета на нацията.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Белберов, Д. Съвременни проблеми на физическото възпитание във ВУЗ, ВФК – 8/1980.
2. Дончева, М. Теоретични аспекти при контрол и оценка на двигателните способности на учащи. С., СН, 2007, из. бр. 1.
3. Желязков, Цв. Теория и методика на спортната тренировка, София, 2001.
4. Златев, З., Дончева, М., Добрева. Актуализиране на системата за системен контрол по дисциплината „Физическо възпитание и спорт – Обща спортна подготовка“ в ТУ Варна. НУ – Русенски университет 2009, том 48 с 8,2.
5. Иванов, И. Физическото възпитание във ВУЗ, София, 2001.
6. Йорданов, Е. Изследване на модел за усъвършенстване на обучението по тенис на студентите от СУ „Св. Климент Охридски“, 2012.
7. Йорданов, Е. Изследване на някои страни от физическата готовност на студенти от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ трениращи тенис, Годишник на Софийския университет „Св. Климент Охридски“, том 85. София, 2009.
8. Костадинов, Р. Мотивацията, интересите и отношението на студентите от СУ „Св. Климент Охридски“ към обучението по тенис, Годишник на ДС, УИ „Св. Климент Охридски“, София, 2017.
9. Пелтекова, И. Методика за обучение по баскетбол в условията на университетското образование, Дисертационен труд, С., 2012.
10. Рачев, К. и кол. Теория и методика на физическото възпитание, МиФ, С., 1984.

Адрес за кореспонденция

г. ас. Радослав Костадинов, д-р

Департамент по спорт, Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Катедра „Индивидуални спортове и рекреация“, E-mail: rado_kost@abv.bg

ОСНОВНИ ФАКТОРИ ЗА НИСКОТО ЖЕЛАНИЕ НА МОМИЧЕТАТА ВЪВ ВЪЗРАСТТА 13-18 ГОДИНИ ДА СЕ ЗАНИМАВАТ С ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ И СПОРТ

ФИЛИП ШАБАНСКИ

SHABANSKI FILIP. BARRIERS OF 13-18-YEAR-OLD GIRLS' PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS

Абстракт: Ниското желание на момичетата в тийнейджърска възраст да се занимават със спорт и физически упражнения е тенденция, която се забелязва навсякъде по света. Нашата страна не прави изключение от тази тенденция. Изхождайки от актуалността на проблема и от големите предимства, свързани с физическата активност на момичетата, авторът има за цел да открие основните бариери пред създаването и поддържането на интереса към спорта, както и да подскаже пътищата за тяхното преодоляване. Въз основа на използването на качествени методи (стандартизирано интервю и анкета-самооценка) на 87 респондента в две софийски гимназии е направен анализ на мотивите за участие или неучастие в спортните дейности както в училищния, така и в извънучилищните форми на физкултура и спорт.

Abstract: Consistent with the trend in other developed countries, participation of adolescent girls in physical activity and sports has decreased. Our country is also following this trend. Having in mind the significance of this problem and the benefits of female participation in sports, the purpose of this report is to highlight the main barriers in creating and maintaining the children's interest in physical activities, as well as to suggest ways to their overcoming. The motives for participation in physical activities at school and in sport clubs are revealed through analysis of the qualitative interviews (standard interviews and self-evaluation) among 87 teen age girls in 2 high schools in Sofia.

Ключови думи: момичета – тийнейджъри, физически дейности, спорт, учебна програма.

Key Words: Teen girls, physical activity, sport, motives, school program.

Сред учените от световната научна общност има консенсус за големите ползи от заниманията с физически упражнения. Многобройни изследвания доказват обаче, че от най-ранна възраст се забелязват големи различия по отношение на физическата активност между отделните полове. Желанието на момичетата да се занимават със спорт е по-малко още в началните класове, но с нарастването на възрастта то непрекъснато намалява и в гимназиалния курс различията в участието в спортни дейности между момичетата и момчетата е най-голямо.

В табл. 1 са представени накратко резултатите от емпирични изследвания на физическата активност на девойките в тийнейджърска възраст в някои развити страни в края на миналия и началото на настоящия век.

Те ясно потвърждават тенденцията на намаляване на интереса към занимания със спорт от страна на момичетата с напредването на възрастта.

Таблица 1. Международни проучвания на физическата активност на деца в тийнейджърска възраст

Автори	Държава	Извадка	Метод	Резултати
Бънгъм и Винсент	САЩ	825 момичета (14-18 г.)	Наблюдение в продължение на 7 дни	Етническата принадлежност и възрастта оказват съществено влияние върху активността. Голямо влияние на родителската и особено на бащината поддръжка.
Саксена и др.	САЩ	305 момичета (12-21 г.)	Наблюдение	Ниска физическа активност сред болшинството от изследваните. Съществено влияние върху интереса към спорта има физическата активност на приятелките, стремежът към отслабване, убеждението за полезността от спорта и особено възрастта. Липсата на време и мързелът като основни причини за пасивността.
Кейл	Обединено кралство	103 момичета (11-14 г.)	Интервю и наблюдение	Ниска активност. 45% от извадката са неактивни в продължение на 4 дни; 30% спортуват по-малко от 20 минути дневно.
Аарон и др.	САЩ	604 момичета и 641 момчета (12-16 г.)	Въпросник	Момчетата със значително по-висока активност както в училищната, така и в извънучилищната дейност.
Институт по фитнес и здраве	Канада	5 303 младежи над 15 г.	Телефонни интервюта	Момчетата в тийнейджърска възраст са два пъти по-активни от момичетата.
Гера и др.	Португалия	232 момичета и 22 момчета (8-13 г.)	Интервю	И при двата пола физическата активност намалява с възрастта. Момчетата са значително по-активни от момичетата с изключение на възрастта 8-13 г.
Лахерас и др.	Испания	1 358 деца (6-15 г.)	Наблюдение	Момчетата значително по-активни във възрастта 7-8 г., но не и във възрастта на 9 г. С възрастта физическата активност и при двете групи намалява.
Телама и др.	Белгия, Чехия, Естония, Финландия, Германия, Унгария	3270 момичета и 3209 момчета (12-15 г.)	Въпросник	Момчетата с по-висока активност във всички изследвани страни независимо от известни различия. Половите различия са по-големи при организирани спортове.

Изт. Bailey R., Wellard and Dismore, Girls' participation in physical activities and sports: benefits, patterns, influences and ways forward, World Health Organization, 2000.

Използвани методи и резултати

С цел потвърждаването или отхвърлянето на хипотезата за по-ниското участие на момичетата в тийнейджърска възраст в спорните дейности в нашата страна беше проведено проучване на 87 момичета от 8, 9, 10 и 11 клас в две софийски гимназии. Едното училище се намира в квартал Младост, а другото – в централната част на столицата. Проучването се осъществи в периода октомври 2017–май 2018 г. Предварително съставеният въпросник беше първоначално тестван върху 10 деца, след което някои от въпросите бяха променени или елиминирани. След получаването на съгласието от страна на директорите на училищата, както и уведомяването на родителите, въпросниците бяха раздадени на 132 ученици в часовете по физическо възпитание и спорт. От потенциалните респонденти отговориха около 66 %.

Един от най-важните резултати от изследването е, че различията в наложеното възприемане на ролята на мъжа и жената в обществото и в семейството оказват решаващо влияние върху отношението на момичетата към физическите упражнения и желанието им да се занимават със спорт. Така например 87% от анкетираните смятат, че спортът се свързва преди всичко с мъжествеността. Нещо повече, болшинството от момичетата споделят, че най-силно изявените спортисти сред момчетата от техните класове са и най-привлекателни за тях.

Друг интересен резултат отново е свързан с предварително приетия стереотип, че спортът е тясно свързан с конкуренцията и физическата сила. С това твърдение са съгласни около 76% от анкетираните. Доколкото това са качества, притежавани главно от мъжкия пол, момичетата са много по-малко склонни да проявяват интерес към заниманията с физически упражнения.

Сравнително висок процент (61%) от момичетата влизат с неохота в часовете по физическо възпитание и спорт поради лошата материално-техническа база – стари и неотоплени училищни салони, лоша или липсваща настилка на училищните дворове, скъсани гимнастически дюшеци и стари уреди и т.н. Недостатъчният или неподходящ терен за провеждането на часовете води обикновено до “превземането” на спортните площадки от момчетата, които започват да играят главно футбол или други състезателни спортове, докато момичетата са изтикани в някой ъгъл или пасивно наблюдават играта на момчетата.

Едва 12% от анкетираните момичета заявят, че се занимават със спорт извън училище. При това 85% от активно спортуващите са избрали спортове, в които състезателният характер не е толкова силно изразен. Сред тях са спортните и народни танци (45%), художествената гимнастика (9%), спортната гимнастика (5%), плуването (5%). Сравнително ниското

участие на тези спортове в училищната програма (с изключение на спортната гимнастика) може би е едно от обясненията за негативното отношение на момичетата към часовете по физкултура и спорт.

Изводи и препоръки за практиката

Положителното влияние на физическата активност върху цялостното оформяне на личността в тийнейджърска възраст вече неоспоримо е доказано в научната литература. За да се прояви това влияние обаче и да се въздейства върху сравнително по-голямото нежелание на момичетата да се занимават със спорт в тази възраст са необходими целенасочени действия от страна както на училището и семейството, така и на цялото общество. Тъй като става въпрос за световен феномен, е добре да се използва добрата практика в някои други държави, в които вече има постигнати положителни резултати. Те условно биха могли да се разделят в следните по-важни направления:

- Всички мерки и инициативи трябва да целят създаването на среда, в която момичетата да изпитат удоволствие и забавление от заниманията със спорт. Това е особено важно в съвременните условия на голямо разнообразие от привлекателни конкурентни начини за прекарване на свободното време.

- Часовете по физкултура и спорт би трябвало да са съобразени в много по-голяма степен с индивидуалните особености на учениците и индивидуалния напредък, а не толкова със състезателността и съперничеството.

- Независимо от открояващия се различен интерес на двата пола към спорта проблемът с това явление не се корени в самата същност на момчетата и момичетата, а в наложените възприятия за начина на живот на половете. Затова всяка стратегия за промяна на отношението към физическата активност на момичетата трябва да е свързана и с промяна на стереотипите.

- Особено внимание следва да се обърне на информационната кампания, насочена към родителите. Семейната среда има често определящо влияние върху насочването на интереса на децата в една или друга посока.

- Има смисъл учебните програми по физическо възпитание и спорт да се адаптират към особеностите на съвременното поколение на момичетата в тийнейджърска възраст както по отношение на тяхното съдържание, така и на прилаганите методи в посока на превръщането на спорта в привлекателна и полезна дейност.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Bailey R., Wellard and Dismore, Girls' participation in physical activities and sports: benefits, patterns, influences and ways forward, World Health Organization, 2000.
2. Deaner R., Balish, Lombardo, Sex differences in sports interest and motivation: an evolutionary perspective, American Psychological Association, vol,10, No,2, 73-97, 2015.
3. Trolan E., The impact of the media on gender inequality within sport, Procedia – Social and Behavioural Sciences, vol,91, p,215-227, 2013.
4. Staurowski E., Women in Sport: From Liberation to Celebration, Drexel University, 2016.
Perlin M., Noble, Stoldt, Competitive Balance in NCAA "Power Conferences:" The Case of Men's and Women's Basketball, The Sport Journal, 2018.
5. Senne J., Examination of Gender Equity and Female Participation in Sport, The Sport Journal, 2016.

Адрес за кореспонденция

гл. ас. Филип Шабански, д-р

СУ „Кл. Охридски“, Департамент по спорт
fshabanski@yahoo.com

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

ЗАКАЛЯВАНЕ И ЗАБАВЛЕНИЕ ВЪВ ВОДАТА ПРИ ДЕЦА В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

АНА БУЮКЛИЕВА

ANA BUYUKLIEVA. WATER HARDENING AND FUN IN PRE-SCHOOL CHILDREN

Абстракт: Много детски и юношески лекари, както и опитни педагози, препоръчват плуването като спортна дисциплина, която в голяма степен допринася за здравето и физическото развитие на младото подрастващо поколение. Безспорен е и фактът за влиянието на закаляващите процедури върху целия организъм, върху всички системи и органи. Дори влиянието се усеща и върху кожата, ставаща по гладка и по устойчива на външни влияния. Кои са факторите, на които се основава тази висока оценка и как са повлияли на растящия организъм в предучилищна възраст? Целта ми ще бъде да се установи за изследвания период какъв процент от децата, занимаващи се с плуване боледуват много рядко и кои много често. Контингентът от изследвани лица са 160 деца от ДГ „Делфин“ град Бургас. Хипотезата е, че чрез закалителни процедури съчетани с игри можем да бъдем здрави ще проверим чрез направеното изследване с деца от предучилищна възраст.

Abstract: Many children and teenagers, as well as experienced pedagogues, recommend swimming as a sport discipline that greatly contributes to the health and physical development of the young generation. Undoubtedly, the influence of quenching procedures on the whole organism, on all systems and organs. Even a feeling is felt on the skin, making it smoother and more resistant to external influences. What are the factors on which this high score is based and how did it affect the growing pre-school age? My aim will be to establish for the period under review what percentage of children involved in swimming are very rarely ill and which very often. The contingent of the surveyed persons is 160 children from "Dolphin" city of Burgas. The hypothesis that we can be healthy through excited procedures combined with games can be tested by examining pre-school children.

Ключови думи: закаляване, игри, физически упражнения, предучилищна възраст.

Key Words: coughing, games, exercise, pre-school age.

В предучилищна възраст за закаляване целесъобразно се съчетават процедурите въздух, вода, слънце. Комплексното приложение на природните фактори изработва у децата устойчивост към различните неблагоприятни въздействия на обкръжаващата ги среда. Затова само една процедура, която и да е тя не може да осигури в достатъчна степен пълноценно закаляване на организма на детето. Поради последното ще уточним, че процедурите за закаляване са най-ефективни, съчетани с физически упражнения или игри в басейна и на двора.

Ефективността идва от съчетанието на определени дразнения от страна на температурата на водата и изпълняване на двигателна дейност. Температурата на водата води до свиване на кожните кръвоносни съдове и

чрез двигателната активност организъмът се стимулира към повишаване на продукцията на топлина. Последното води до разширяване на кръвоносните съдове на кожата и по този начин се подобрява кръвоснабдяването.

Целесъобразният процес на закаляване на децата би протекъл най-добре, ако времето (продължителността) на упражняването в едно плувно занимание се увеличава систематично по такъв начин, че да намират приложение голям брой интересни методични единици (преди всичко с много подвижност и интензивност), които в цялостност да съдействат на процесите за приспособяване на детския организъм към условията на околната среда.

Тук ще отбележа, че със закаляването е и тясно свързано положителното възпитателно въздействие върху развитието на характера на младия човек – самообладание, воля, постоянство и др.

За да закалим детето правилно, трябва да следваме няколко принципа:

- постепенност;
- системност;
- последователност;
- индивидуален подход;

Няма как да пропусна да спомена и дейността на сърцето и кръвообращението на детския организъм колко благоприятно се повлияват след закалителните процедури [3].

Плуването има и особено значение за икономичната работа на сърдечно-съдовата система. Върху намиращото се във водата човешко тяло действат сили, които се различават много от тези, на които то е подложено при обикновения си престой на сушата. Причината за това са почти хоризонталното положение на тялото във водата и неговата привидна безтегловност.

Ще отбележа, че от голямо значение при плуването са и дихателните органи. При тях функционалната годност се увеличава. Кислородното снабдяване обаче може да бъде обезпечено само в случай, че дихателният процес протича по целесъобразен начин. В резултат на правилна дихателна техника цялата дихателна мускулатура закрепва и се получава голяма жизнена вместимост.

При децата в предучилищна възраст игрите във водата са едно от най-забавните дейности извършвани в детската градина. Тези игри съчетани с допира на водата ги предпазват и от гръбначни изкривявания. Хубаво е всяко дете да умее да плува и да се чувства сигурно и комфортно във водата без никакъв страх!

Във връзка с последното ще отбележа няколко важни факта за емоционалното развитие на децата в предучилищна възраст.

„Чувствата – повече от всичко, ни правят хора. Чувствата ни сродяват“.

Емоциите изразяват отношението на детето към света и начина, по който възприема себе си!

Емоциите са първичната мотивационна система с универсално значение [1].

Това е основна емоция, която се проявява още от раждането. Независимо от вродения си характер, тази емоция може да се развие чрез различни въздействия. Интересът поддържа усилието на детето. Интересът се изразява като очарование, любопитство, погълнатост, желание да се изследва, да се видят нещата в тяхното богатство, като стремеж към едно непрекъснато разширяване на опита.

Радост

Детето се ражда с предразположение да изпитва радост и това е свързано с определени социално значими действия с творчеството, с близостта и присъствието на другите, а не със задоволяването на физиологичните потребности или достигането на сетивни удоволствия.

Радостта усилва връзката на детето с другите. Усмивката на детето поражда усмивка и топлина у възрастния. Радостта освобождава от негативна стимулация. Тя дава едно привързване към обекта, като намалява отрицателните преживявания. Условия, пречателстващи радостта.

Страх

Страхът е една от най-рано преживяваните емоции. Появата на страха изразява промяната в интенциите на съзнанието. Всички събития или ситуации, насочващи към някаква опасност, могат да породят страх. Видовете страх биват: вродени детерминанти; производни детерминанти.

Към вродените детерминанти се отнасят: самота, непознатост, внезапно приближаване, внезапно променяне на стимула, болка.

Към производните детерминанти се отнасят: тъмнина, непознатост (хора, предмети); страхът от непознати хора и предмети е свързан с вродения детерминант новост, но възможността да се появи страхът зависи също и от контекста и опита на детето. Страховото преживяване е свързано с прекратяване или забавяне на отделни действия, с повишаване на бдителността и едно внимателно изследване на ситуацията.

Опорно-двигателна система

Движението е основна характеристика на всички живи същества. Въпреки че не сме най-бързите, ние притежаваме богат репертоар от движения. За да можем да пълзим, ходим изправени само върху два крака, тичаме и подскачаме, ние имаме нужда от доста добра координация. Изпълнението на тези двигателни умения отваря един нов свят, пред-

лага независимост, изпълнение на целенасочени действия, както и нов поглед върху света. От първите стъпки и много години след това ние се усъвършенстваме, за да може да достигнем пълното узряване на опорно-двигателната си система. Във възрастта между 2 и 6-годишна възраст, децата научават различни игри. В този период те започват все повече да общуват с връстниците си и игрите между тях са често свързани с тичане, скачане, игра с топка. Те се научават да познават и усещат тялото си и неговите възможности. Тези игри са един нов аспект и предизвикателство пред децата [1].

Общата цел на възпитанието и особеностите на физкултурната дейност определят целта на физическото възпитание в предучилищна възраст – поставяне основите на физическото съвършенство на детето, разбирано като:

1. Подобряване на здравното състояние, закаляване и физическо развитие на детския организъм.

2. Развитие на моториката и дееспособността чрез овладяване на двигателни знания, умения и навици и развитие на физически качества.

3. Личностно формиране на детето чрез използване на всички потенциални възможности на физическата култура за умствено, нравствено, трудово и естетическо формиране на детската личност.

Децата в предучилищна възраст най-много се учат от техните игри. Чрез игрите децата развиват умения, използват езика и упражняват вътрешния си контрол. Като цяло, децата в тази възраст искат да се изградят отделно от родителите си. Те са по-самостоятелни, сравнение с по-малките деца. Тъй като боравят вече с езика, те могат да изразяват нуждите си.

Методика

Изследването бе проведено със 160 деца от ДГ „ Делфин” град Бургас. В детската градина има вътрешен басейн, който използвахме за нужното изследване.

Избраните деца бяха разпределени както следва: 90 момичета и 70 момчета. Всичките деца посещават заниманията по плуване и физическо възпитание от 1 или 2 години. От тези деца, половината, през зимния период не посещават плуване. Оправданието на родителите е, че е студено и да не се разболеят децата не ги пускат на басейна да плуват, а също така и на заниманията по физическо възпитание, провеждащи се на двора в детската градина.

През годините, като учител и треньор, съм обърнала внимание на децата, които не се занимават с почти никаква двигателна активност. Всъщност какво се случва с тяхното физическо развитие и с тяхното здравословно състояние.

Изследваният период беше от 01.10.2017 г. до 30.05.2018 г. Наблюдението го направих с помощта на родителите чрез анкета свързана с боледуването на децата им. През този период включвах на децата разнообразие от игри и забавления във водна среда. Разбира се и игрите навън бяха в програмата със забавления, но много рядко се осъществяваха. Разнообразието от игри бе моя задача, за да се чувстват комфортно в басейна малчуганите!

Резултати

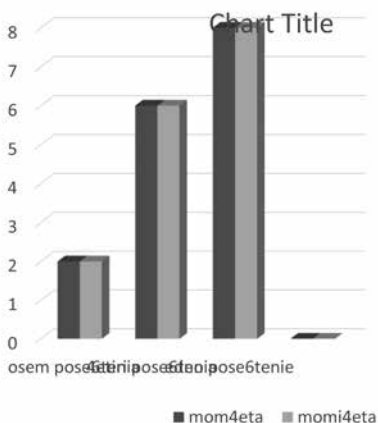
В табличен вид представям резултатите за децата, които посещаваха редовно заниманията по плуване и тези, които идваха рядко.

Таблица 1. Момичета

Посещения	Октомври	Ноември	Декември	Януари	Февруари	Март	Април	Май	Боледували
Децата с осем посещения на месец	40	36	15	10	13	21	29	45	два пъти за целия период
Децата с четири посещения на месец	30	28	20	13	17	25	31	30	шест пъти за целия период
Децата с едно и по-малко посещения на месец	20	26	55	67	60	44	30	15	Всеки месец

Таблица 2. Момчета

Посещения	Октомври	Ноември	Декември	Януари	Февруари	Март	Април	Май	Боледували
Децата с осем посещения на месец	35	30	16	10	13	19	27	40	два пъти за целия период
Децата с четири посещения на месец	20	20	14	10	15	24	27	20	шест пъти за целия период
Децата с едно и по-малко посещения на месец	15	15	35	50	42	27	16	10	Всеки месец



Фиг. 1

От направеното наблюдение ще констатирам, че и при двата пола има еднакъв брой заболяемост при съответните посещения на занятията по плуване.

Разбира се забелязваме, че през зимните месеци идват на плуване най – малък брой деца. Но това се е отразило благоприятно на здравословното състояние посещаващи плуването съчетано с игрови ситуации.

През октомври месец и момчетата и момичетата имат най-голяма посещаемост, съответно 40 и 35 деца. Със застудяването броят им намалява до 10 деца. През месец май отново се забелязва покачване на броя деца и голяма посещаемост.

Това може да бъде отчетено като грешка според всички данни за качествено закаляване в детска възраст.

Децата посещаваха през студените месеци занятията по плуване са боледували за целия период само два пъти. Това е малко в сравнение с децата, идващи веднъж в месеца.

Какво следва – страхът от разболяване и допирът със студеното, с водата трябва да се преодолее. Родителите трябва да придобият знание, че вода, игри и двигателна активност е най-добрата комбинация за доброто здраве на децата!

Ако родителите се придържат към всички основни принципи, по които трябва да се извършва закаляване на децата от предучилищна възраст, то със сигурност доста бързо щеше да се забележи положителният резултат. Здраве, добро самочувствие и настроение на детето – това е приличен резултат!

За развитието на децата като личности не бива да се подценява ролята на веселото настроение, за което съдействат игрите и разтоварването, почти безпрепятственото движение във водата, което събужда желание и

необходимост да спортуват през целия си живот, т.е. в конкретния случай да упражняват плувния спорт, съчетан със забавни игри.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Левин, Г. Плуване за деца. Медицина и физкултура. София, 1976.
2. Кенеман, А. В., Д. В. Хухлаева. Теория и методика на физическото възпитание в детските градини. Медицина и физкултура. София, 1974.
3. Кошев, Л., Г. Матее (1976). Закаляване, спорт и здраве. Медицина и физкултура. София, 1976.



Адрес за кореспонденция
Ана Буюклиева, Докторант
катедра ТФВ, НСА „Васил Левски“, София
Phone: 0882210522, email: fanibu@abv.bg

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ НА СЕДМИЧНО НИВО – УСЛОВИЯ И ПЕРСПЕКТИВИ В РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЯ С ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА НАСЪРЧАВАНЕ НА СПОРТНИЯ ТУРИЗЪМ НА УЧИЛИЩНО РАВНИЩЕ

БИЛЯНА ПОПЕСКА, ЦВЕТАНКА РИСТОВА,
НИКОЛА ДИМИТРОВ, КИРИЛ БАРБАРЕВ

POPESKA BIJLANA, RISTOVA CVETANKA, DIMITROV NIKOLA, BARBARREV KIRIL. PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS ON WEEKLY LEVEL – CONDITIONS AND PERSPECTIVES IN REPUBLIC OF MACEDONIA WITH POSSIBILITIES TO PROMOTE SPORT TOURISAM AT UNIVERSITY LEVEL

Абстракт: Едно от решенията за насърчаване на физическата активност в университетите може да бъде свързано с използването на природни ресурси чрез насърчаване на дейности на открито и спортен туризъм. Целта на тази статия е да се определи седмичното ниво на физическа активност на студентите в Университета „Гоце Делчев“ в гр. Щип, техният интерес към дейностите на открито и в тази връзка да се проучи и предложи възможността за спортни дейности и туризъм на университетско ниво. Изследването е осъществено на извадка от 200 студенти. На базата на резултатите, половината от студентите са активни 1-2 седмично и 44% се интересуват от дейности на открито. Отчитайки възможностите за открито, Република Македония предлага големи възможности за развитие на развлекателни дейности като туризъм, разходки сред природата, скално катерене, алпинизъм, парапланеризъм, планинско колоездене, сноуборд, ски. Някои от тези дейности могат успешно да се реализират в учебните програми в университетите или да се предложат като извънкласни дейности.

Abstract: One of the solutions to promote physical activity at university could be related with use of natural resources by promoting outdoor activities and sport tourism. The aim of this paper is to determine the weekly level of physical activity of students at Goce Delcev University in Stip, their interest for outdoor activities and in this regard to explore and suggest the possibility for sport tourism university level. The study was realized on a sample of 200 students. Based on the results, half of the students are active 1–2 per week and 44% are interested in outdoor activities. Regarded explored possibilities for outdoor activities, Republic of Macedonia offers great possibilities for development of recreational activities such as hiking, walks in nature, rock climbing, alpinism, paragliding, mountain biking, snowboarding, skiing. Suggested activities could be successfully implemented in university sport curricula or as extracurricular activities.

Ключови думи: физическа активност, ученици, спортен туризъм, перспективи, университет
Key Words: physical activity, students, sport tourism, perspectives, university

Introduction

Decrease of level of physical activity in the population of university students is notable in the last decade [24, 9, 17,]. It is a result of many factors including changes in life style related with beginning of academic studies, changes in nutrition habits, increased level of sedentary time and screen time

[7, 19] less leisure time and in this regard less time for physical activity during leisure [30]. This decrease is more notable for female students compared with their male colleagues to the male population of students [26, 9, 3, 6, 10, 21]. Studies finding also reported that this is closely co-related with the previously held habits for movement [9, 24].

Answering the question: *Why is physical activity important during university studies?* Several aspects are worth to be underlined. The first one is related with health benefits from regular physical activity. This benefit refers to improvement of physical abilities, mental health and emotional wellbeing. Findings from numerous studies emphasize the positive effect of PA on psychological well – being, positive social feedback [23]; decrease number of health problems [3]; greater satisfaction from quality of life that increases progressively with increase of the number of weekly frequency of engagement in physical activity. Other study reports also confirmed that initial period of commencing the studies leads to decrease of the physical activity, which results, with increase of obesity, health problems, lower self – esteem, anxiety etc [3, 7]. The second aspect is related with creation of habits for active lifestyle. Considering that, healthy habits in youth determine the quality of life in future [8] it's understandable that the university education is the last opportunity for organized and institutional influence on creation on habits for active and healthy lifestyle.

All previously mentioned emphasize the importance of regular physical activity during university studies. In this regard, the university has also a huge role in providing facilities and activities to answer to student's needs and interest for physical activity and sport [30, 20]. Considering the variety of activities, the criteria for that what the university should focus on is the preferences of students and available resources and facilities. Speaking about facilities and resources, nature and its beauties are something worth to be considered as good offer for sport. In this regard, promotion of sport tourisms could be one of the solutions how to increase the offer for sport contents that will have positive effect on PA level and health, but also a positive effect on promotion of the natural beauties and landscapes.

The relationship between sport and tourism is not new, and by far has been analyzed by many authors [4, 5, 11, 16, 18, 27, 28, 29, 31, 32, 33]. Their analyses indicate that tourism and sport are two cognate and closely interrelated social phenomena, very much like Siamese twins [22]. When it comes to experiences and tourism, active or passive participation in sports can provide tourists with extraordinary adventures and experiences [25]. But taking a step further, and promoting sports tourism into education, through various methods will ultimately lead to a legacy of quality experiences and outcomes for all students, and in the Republic of Macedonia the development of sports tourism on university level may even contribute on breaking the seasonality in

tourism in the Republic of Macedonia. The Republic of Macedonia has ideal conditions for the development of sports tourism as well as sports tourism at university level. As a mountain country, has extraordinary natural preconditions and possibilities for development of mountain biking, hiking & natural walks and skiing. Macedonia's many mountain peaks over 2500 meters and big wall-eyes around are also an attractive place for the development of paragliding, where also the many villages between the mountains offer a great location for ridings with horses. This country owns many hydrographic facilities such as springs, springs, rivers, lakes, thermal springs, where fast rivers and lakes are excellent sport activities for everyone enjoying the kayaking and swimming. With the choice of a range of sports in the Republic of Macedonia, students have the opportunity to include themselves and gain better life habits and health. Therefore, with promoting sports tourism at university level, the universities are shaping positive learning and working experience for students.

According to the available outdoor sports activities on the terrain of the Republic of Macedonia, we will divide them into following groups: a) *Individual sports*: swimming, cycling, athletics; b) *Extreme sports*: rock climbing, alpinism, paragliding, mountain biking, snowboarding, skiing and kayaking and c) *Recreational activities*: hiking, walks in nature, trails running and riding horses. Quality programs in physical activity and sport can be created in all of the above-mentioned types of sports. Beyond of developing good practices for the students, with the implementation of sports tourism at university level in students' education, while participating, the students will be able to learn more about the tourists' attractions in the Republic of Macedonia, hence the promoting of sports tourism.

Considering all above-mentioned aspects, we pointed our focused on identification of student's interest for outdoor activities and in this regard, possibilities that nature in Macedonia offers in a sense of promotion of sport tourisms. The purpose of this paper is to determine the weekly level of physical activity of students at Goce Delcev University in Stip, their interest for outdoor activities and in this regard to explore and suggest the possibility for sport tourisms on university level.

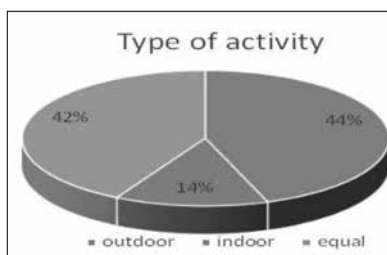
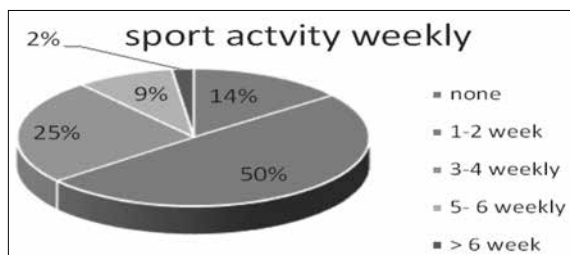
Methodology

The research was realized on a sample of 200 examiners, full time students at all four years of study at eight different faculties at Goce Delcev University in Stip in four different cities: Stip, Skopje, Radovis and Strumica. The research was conducted in the April, 2017. Closed form of questionnaire, with multiple suggested choices was applied. Beside the general questions (gender, age, year and course of study and place of living), the questioner was conducted of questions related to the weekly frequency of participation

in physical activity and preferences for sport and physical activity (team/individual, competitive – non-competitive, indoor – outdoor sport). Theoretical and comparative analyses were applied as method of research. Referent studies related with available natural resources for sport was analyzes. Different available internet bases and web pages related with facilities and offer for outdoor activities in nature were also a subject of analyses. The numeric results from the study were analyzed using frequencies (f) and percent's (%). They are also presented graphically. The qualitative information were selected and analyzed following same protocol.

Results and discussion

From the total number of participants, 93 were males and 107 were females. They were students in all years of study, but mainly at fourth year. The approximate age of the respondents was 22,5 years. One of the questions that we were interested was related with the weekly frequency of participation in physical activity, considering only those activities that last more than one hour. Results are presented graphically at Graphic 1. The greatest number of students, particularly 50% was physically active 1–2 times per week, 25% were active 3–4 times per week and 14% that they are not active at all. From the opposite side, only 2% of interviewed students declare that are PA 6 times per week. Similar results are obtained in other study [26] realized at the sample of university students from Macedonia, Slovenia and Bulgaria. According these results, 49% of Macedonian students are active 1–2 per week, while 23% declare active 3 times per week.



Graphic 1. Weekly frequency of engagement in PA Graphic 2. Type of preferred activity

The other two questions referred to type of preferred activity. Regarded the social component of the activity, students had possibility to chose between team sports; individual sports and mixed, both team and individual sports. Based on obtained results, 38% of the students prefer team sports, 36% are more interested in individual sports and the rest 26% equally want to participate in team and individual sports.

Regarding the type of activities related to place of their performance, outdoor activities are preferred by 44%, indoor activities are choice of 42% of interviewed students and the rest 14% are interested in both indoor and outdoor activities.

Based on study results, it's notable that students are interested for outdoor activities. These are encouraging information from the aspect of facilities for sport, meaning that natural resources for sport can be effectively promoted as sport environment. This gives us green light for searching opportunities and solutions that will be in a line with student's interests and preferences, will solve the problem with lack of material facilities and sport halls and in the same time will promote natural beauties and resources of the country. In this regard, already mentioned intentions to promote sport tourism will be reasonable and justified solution.

Based on study analyses and available sources of information for sport tourisms and possibilities that Macedonian nature is offering, we selected and suggested several different sport activities that can be suggested to students and developed in a frames of sport curricula at universities. Following, are presented the possibilities through some examples of where can the sports tourism be promoted through activities for the students in the Republic of Macedonia. Some of suggested activities are rock climbing, alpinism, paragliding, mountain biking, snowboarding and skiing, hiking, kayaking, and horse riding

Rock Climbing. Numerous rock mountains and canyons in Macedonia offer great possibilities for rock climbing. Some of the popular places for this sport are following: **craigs** – Zlidol, located in the hearth of mountain Galicica, Matka canyon, Kadina Cave, Demir Kapija, Mavrovo, St. Nikola in Trpejca in Ohrid, Stenje, near lake Prespa and Prilep and **walls** – Skopje Climbing Wall and SCBT Bouldering Skopje. Table 1 presents one example for place and facilities for rock climbing located in Stenje – Prespa region. The craig Stenje can be found on the coastline on Lake Prespa. This rock is suitable for climbing courses, beginners and family holiday climbing and its rock structure is from grey limestone with grades from 5b to 6c. The routes are well bolted, safe, and the approach is nice and easy hike.

In terms of promotion of tourisms in the regions where rock climbing will be promoted, following tourists attractions can be suggested: *Touristic attractions*: endemic tree "Juniperus excels" on island "Big city" in lake Prespa, "Big city" in lake Prespa, an island where the treasure of Tsar Samoul is hidden and its guarded by snakes, Lake Prespa, "Tower" a medieval fortress, "Vineyards" a settlement from Neolithic times, "Singers" a settlement and necropolis from Roman times, "Chetarica" a settlement from late antique period, old Christian church from XVI century "St Atanas", Church "St. Cyril

and Methodius" and Church "Presentation of Mary". Stenje is also suited for fishing and has one of the ecological reared apples in the country.

Table 1. Information about craig Stenje, Prespa

Sport climbing routes	12
Grades	5b + ↔ 7a +
Rope length	60m
Quick draws	10 ↔ 15
Route length	12 ↔ 18
Season	Spring, summer, autumn

Alpinism and paragliding are another two sport activities that Macedonian landscapere can offer. Related to possibilities for alpinisam following places are available: rock Demir Kapija, locality Lesnica in mountain Shar, peak Solunska Glava at mountain Jakupica, rock Ostra and Stopot at mountain Selecka, river Patisha in Skopje, locality Ploca between Stip and Radovish, Matka canyon, peak Ostri, mountain Karadzica and locality Kamen Baba in Prilep.

Paragliding is especially popular in Krusevo (the slopes of mountain Buseva, Meckin Kamen) where many European championships are held. As tourist attraction paragliding is offered and very popular at lake Ohrid and mountain Galicica in Ohrid, mountain Vodno in Skopje, Skopska Crna Gora. Other popular places for paragliding are Mavrovo and mountain Kozuf in Gevgelija.

In last decade, mountain biking is another very popular sport in last decade and ist also very attractive for students. Different trails are available. Most popular one and well-marked are in the region of Bitola, peak Pelister, mountain Baba; Mavrovo and near Skopje. Other available trails can be found in the area around mountain Malesevski and Lake Berovo, region Povardarie, mountain Galicica around Ohrid, mountain Kozuf and peak Popova Shapka on mountain Shar. Several marked and popular mountain biking trails are presented in Table 2.

Table 2. Mountain biking trails

Peak Pelister, mountain Baba	
Trail "Golemo ezero" – 35 km – 6 hours – hard	
Round trail "Begova tap – Big Lake – Nizhe Pole" – 45 km – 8 hours – hard	
Trail "Malovisha" – 35 km – 4–5 hours – medium	
Extreme trail "Kopanki" – 1,9 km – 5minutes – hard	
Mavrovo	
Trail "Vrbenska" – 30 km – 2–5 hours – easy to medium	
Trail "Gorno rekanska" – 5 1km – 4–8 hours – medium to hard	
Trail "To landscapes" – 45 km – 3–6 hours – medium	
Trail "To Batkovica" – 14 km – 2–4 hours – easy to medium	

Trail "Mavrovo to Kicinica through Carevac" – 12 km – 2–4 hours – easy to medium
around Skopje
Down hill trail "Vodno" – 30 km – 6 hours – medium
All mountain trail "Skopska Crna Gora" – 40 km – 4–6 hours – medium
Cross country trail to mountain lodge "Karadzica" – 80 km – 8–10 hours – medium to hard
Mariovo
Trail "The hard one" – 52 km – 6–8 hours – hard
Trail "The easy one" – 35 km – 3–4 hours – easy

Snowboarding and skiing (Nordic & Alpine) are other popular sports in Macedonia that can be offered to students and as recreational activity. They can be realized at Ski Center "Popova Shapka", Ski Center "Mavrovo", Ski Center "Krusevo", Ski Center "Kopanki" and "Ski Center Kozuf". Many ski and snowboarding trails are marked at these centers and some of them are also very popular for organization of traditional sky cups and tournaments, for example ski cup in alpine skiing at Popova Sapka, Biatlon races at Mavrovo etc. Suggested centers are popular both during winter, spring and summer season when many hiking trails are offered for recreation. Following is example of marked trails at ski center Kopanki near Bitola.

The number of rivers and lakes in Macedonia, offers a great possibilities for **kayaking**. It can be done at following places: Matka canyon and lake, river Treska and lake Kozjak, Lake Preska, Lake Ohrid, beach Potpesh at Lake Ohrid and Lake Debar. Especially popular is Matka canyon where many competitions in wild river kayaking are held.

Hiking is one of the activities that can gather many participants from many different ages and it can be easily implemented in PE curricula in schools and sport curricula at universities. It is also very popular in last few years in Macedonia. There are many hiking trails present in the terrain of the Republic of Macedonia such as the area around Skopje, mountain Galicica, region Mariovo and mountain Kozuf in Gevgelija. Many of them are marked and some of them are also organized as hicking tours offered to tourists and for recreational purposes. For example:

- Trail "Popova Shapka – peak Titov" – 12 km – 4 hours – medium
- Popova Shapka 1700 meters – Vakuf 2000 meters – peak Titov 2747 meters.

This a marked hiking trail that starts from the information board placed in the center of Popova Shapka. This trails represents a challenge for anyone who wants to reach the heights. It passes though the pastoral terrains of Vakuv, Kazani, the tour around Bakardan and the very peak. At the very top at an altitude of 2747 m there is a stone tower who is 9,30 meters high and 55 years old. From this peak, when the weather is nice, within a reach of the hand we have the entire Sharplanin massif starting from Ljuboten,

Piribreg, Chaushica through Kobilica, Karanikola, Klech, Ginibeg, the dominant Borislavec, Vratsa all the way to the top of Radika. But the view doesn't stop here, in the background there are Korab, Bistra and Krchin, left from them are Pelister and Solunska glava, and in ideal weather conditions Rila and Prokletije are seen.

Riding horses is another sport activity that can be offered as tourist attraction and recreational activity. Numerous horse trails are available. Following is example of horse riding tour:

- Tour "Galicnik – Selce – Tresonce – Peshteri" – 7 hours.

This tour with horses is with riding through the forest Susica and down to the villages Selce and Tresonce, with a panoramic view of the mountain Stogovo on the north side. On the way to the caves, the tour passes through the village Tresonce in order to feel the folklore ambient, the old village architecture, the river is passed, and after the arrival to the caves, there is rest time for barbecue and cheese degustation.

Conclusion

Study evidence confirms that a decrease of the level of physical activity at every age is a serious problem. Moreover, it is a serious problem for student's population especially at the beginning of university studies and during their university life. In this regard, universities have an important role in increasing the awareness and habits for regular physical activity and active lifestyle. Moreover, they should provide facilities for sport and PA based on students interest and preferences. Our study results confirmed that students are interested bit more for outdoor activities approximately equally with team and individual sport. Outdoor activities could be easily organized and promoted at Universities in Macedonia considering the configuration of the nature with numerous mountains and rivers that provide possibilities for different physical activities during all seasons. Republic of Macedonia offers great possibilities for development of recreational activities such as hiking, walks in nature, train running, riding horses and extreme sports like rock climbing, alpinism, paragliding, mountain biking, snowboarding, skiing and kayaking. Promotion of these activities is not just possibility for promotion of healthy and active lifestyle but also a possibility to promote tourism and tourist attractions. This underlines the role and possibilities to promote a sport tourism as a relationship between sport and tourism. Promoting sports tourism into education, through various methods will ultimately lead to a legacy of quality experiences and outcomes for all students, and in the Republic of Macedonia, the development of sports tourism on university level may even contribute on breaking the seasonality in tourism in the Republic of Macedonia. Including the universities in promotion and development of sport tourism is significant

from the aspect of joining the efforts of university sport centers as promoters of sport and physical activity and Faculty of tourisms as most competent educational institution that works in the area of tourisms. This will give possibilities to enrich the offer of universities for outdoor sports realized on different tourist destinations; to engage students in different experiences including discovering and promoting new and not well-popularized destinations; to improve practical experience of students in the sphere of sport tourisms etc.

REFERENCES (БИБЛИОГРАФИЈА)

1. Agency for promotion and support of tourism of the Republic of Macedonia (2014). Strategy for development of sports tourism with action plan 2015–2018. Global Project Consulting.
2. Agency for promotion and support of tourism of the Republic of Macedonia (2016). National network of mountain trails in the Republic of Macedonia.
3. Andrijasevic, M., Pausic, J., Bavcevic, T & Ciliga, D. (2005). Participation in leisure activities and self-perception of health in the students of the University of Split. *Kinesiology* 37(1), 21–31.
4. Bartoluci, M. (1995). Razvitak sportsko-rekreacijskog turizma u Hrvatskoj [Development of sports-recreational tourism in Croatia]. *Acta-Turistica* 7 (2): 137–157.
5. Bartoluci, M. (2003). *Ekonomika i menadzment sporta* [Economics and management of sport]. 2nd ed. Zagreb: Informator, Kinezioloski fakultet Sveucilista u Zagrebu.
6. Bouillet, D., Ilisin, V., & Potocin, D. (2008). Continuity and changes in Croatian University Students' leisure time activities (1999–2004). *Sociologija i prostor*, 46(2), 123–142.
7. Brkljacic, T., Kalitema Lipovcan., & Tadic, M. (2012). Povezanost između osecaja sreće i nekih aspekata provođenja slobodnog vremena. (Relations between feeling of happiness and some aspects of spending leisure time. In Croatian.) *Napredak*, 153(3-4), 355–371.
8. Buckworth, J. (2004) Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Journal of American College Health*, 53(1), 28–34.
9. Buckworth, J., & Nigg, C. (2004). Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students. *Journal Of American College Health*, 53(1), 28–34
10. Cardinal, B.j., Yan, Z., & Cardinal, M. (2013). Negative experiences in physical education and sport: How much do they affect physical activity later in life? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(3), 49–53.
11. De Knop, P., and Hoecke, V., J. (2003). The Place of Sport in the Battle for the Tourist: A Figurational Perspective of the Development of Sport Tourism. *Kinesiology* 35 (1): 59–69.
12. Dimitrov, N. (2015). Planinski turizam [Mountain tourism]. Faculty of tourism and business logistics, Stip.
13. Dimitrov, N., Koteski, C., Jakovlev, Z., Angelkova Petkova, T., Metodijeski, D., and Joseski, D. (2016). Valorization of the Pelister National Park (Macedonia) for hiking, sport, education and recreational tourism. *International Scientific Journal Turizam* V20, I3, 141–152.
14. Dimitrov, N., Markoski, B., Petrevska, B., and Koteski, C. (2017). Mountain tourism in Macedonia: Assessment of the national park “Pelister”. *International Scientific Conference GEOBALCANICA 2017*.
15. Dimitrov, Ni., Koteski, C., and Jakovlev, Z. (2018). Ski centers (resorts) in the Republic of Macedonia. *SocioBrains*, International scientific refereed online journal with impact factor (41). 326–334
16. Glyptis, S., A. (1982). *Sport and Tourism in Western Europe*. London: British Travel Education Trust.
17. Gosnik, J., Spehar, N., & Fuckar Reichel, K. (2011). Perspektiva kolegija tjelesna i zdravstvena kultura na visokim Ucilistima – bodovanje predmeta u ectsu-u. *17 Ljetna Skola Kineziologa*

- Republike Hrvatske*, (In Croatian: The future of subject physical and health culture at high schools – obtaining ECTS), 17 Summer school of kineziologist) pp. 278–283.
18. Hinch, D., and Higham, J. (2001). Sport Tourism: A Framework for Research. *International Journal of Tourism Research* 3 (1): 45–58.
 19. Huzjan, J. (2010). Student's way of spending leisure time. (Unpublished thesis, University in Maribor) Maribor: Ekonomsko –poslovna Fakulteta, Maribor.
 20. Ilieva, I; Popeska, B., Ignatov, G., & Sivevska, D. (2017). Motives for enrollment in sports activities of students from pedagogic faculties from Bulgaria and Macedonia. *Nautical And Management Science*, XX (2), 35-39. ISSN 2392-8956
 21. Lapa, T.Y. (2015). Physical activity levels and psychological well – being case study of university students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 186: 739–743.
 22. Keller, P. (2002). *Sport and tourism: Introductory Report*. Madrid: WTO.
 23. Kirkcaldy, B. D., Shephard, R., Siefen. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behavior among adolescents. *Social Psychiatry Epidemiol*, 37: 544-50.
 24. Nuviala, A, Gómez- López, M., Pérez Turpin, J., & Nuviala, R. (2011). Lifestyle and Physical Education. *Journal of Human Kinetics*, 27,147–160.
 25. Peric, M. (2015). Managing Sports Experiences in the Context of Tourism. *UTMS Journal of Economics* 6 (1): 85–97.
 26. Popeska, B., Ignatov, G., & Sivevska, D. (2017). Gender differences in participation and use of leisure time between Macedonian and Bulgarian students at teaching faculties. *Activities in Physical Education*, 7(2), 185–188.
 27. Radicchi, E. (2013). Tourism and Sport: Strategic Synergies to Enhance the Sustainable Development of a Local Context. *Physical Culture and Sport. Studies and Research* 57 (1): 44–57. doi: 10,2478/pcsr-2013 -0007
 28. Sobry, C. (2011). For a Responsible Sport Tourism and a Local Sustainable Development. In *Proceedings Book of the 6th International Scientific Conference on Kinesiology, Opatija, 2011, "Integrative Power of Kinesiology"*, ed. Dragan Milanovic, and Goran Sporis, 50–54. Zagreb: University of Zagreb, Faculty of Kinesiology.
 29. Standeven, J., and De Knop., P. (1999). *Sport Tourism*. Champaign IL: Human Kinetics.
 30. Sivevska, D., Popeska, B., Gregorc, J., & Ignatov, G. 2016. Leisure time activities of students at Teaching faculties from three countries. *New Trends And Issues Proceedings On Humanities And Social Sciences*, 1, 452–462.
 31. Turco, D., Riley, R., and Swart, K. (2002). *Sport Tourism*. Morgantown: Fitness Information Technology.
 32. Weed, M. (2001). Developing a sports tourism product. In *Proceedings of the 1st International Conference of the Pan Hellenic Association of Sports economists and Managers, "The Economic Impact of Sport"*, ed. Gregory T. Papanikos, 137–148. Athens: School of Economics.
 33. Weed, M., and Bull, C. (2004). *Sport Tourism: Participants, policy and providers*. Oxford: Elsevier Butterworth Heinemann.

About the author (s)

Popeska Biljana

Faculty of educational sciences,
 Head of the University Sports Center,
 Associate Professor, Ph.D,
 E-mail: biljana.popeska@ugd.edu.mk
 Ristova Cvetanka
 Faculty of tourism and business logistics,
 Teaching assistant, M.Sc,
 E-mail: cvetanka.ristova@ugd.edu.mk

Barbareev Kiril

Faculty of educational sciences
 President of the Board of University Sports Center,
 Full Professor, Ph.D,
 E-mail: kiril.barbareev@ugd.edu.mk
 Dimitrov, V. Nikola
 Faculty of tourism and business logistics,
 Dean, Professor, Ph.D,
 E-mail: nikola.dimitrov.@ugd.edu.mk

МОЖЕ ЛИ ШЕСТМЕСЕЧНОТО БЕБЕ ДА ПРАКТИКУВА ПЛУВАНЕ?

БИЛЯНА РАНГЕЛОВА, АНЖЕЛИНА ЯНЕВА

BILYANA RANGELOVA, ANZHELINA YANEVA. IS IT POSSIBLE 6-MONTH-OLD BABY TO PRACTICE SWIMMING?

Абстракт: Статията разглежда мнението на български педиатри, свързано с практиката на адаптираната физическа активност – плуване при деца в ранна 6-месечна възраст. Целта е да насърчи родителите за активно участие и осигуряване на предпоставки и условия по отношение на педагогически и здравни превантивни инструменти, каквито се явяват различните спортни дейности, в частност плуването.

Abstract: The article examines the opinion of Bulgarian pediatricians, related to the practice of the adapted physical activity – swimming with children at the age of 6 months. The aim is to regards parents to participate actively and to provide prerequisites for pedagogical and health preventive tools such as various sports activities, particularly swimming.

Ключови думи: плуване, превенция, педиатри, бебета

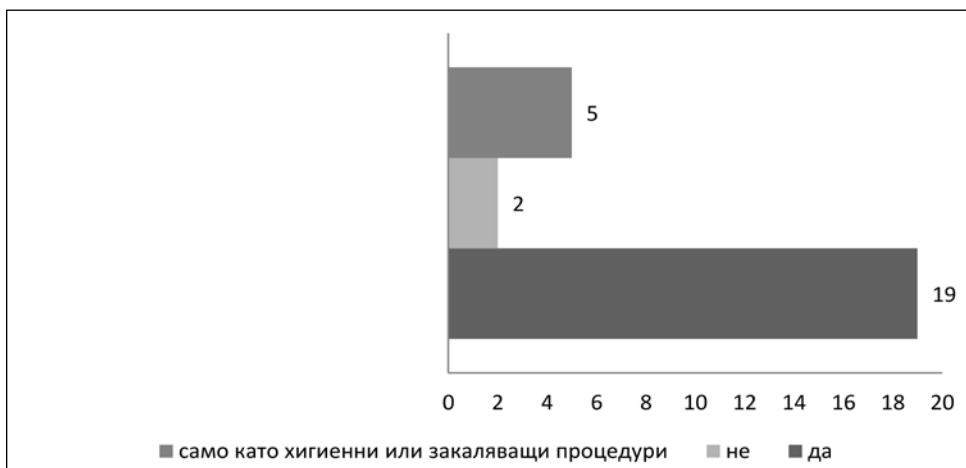
Key Words: swimming, prevention, pediatricians, babies,

За да получим информация по проблема, за нуждите на настоящата разработка, проведехме анонимно анкетно проучване с 26 педиатри, за отношението им към практикуването на упражнения във водна среда (плуване) в ранната възраст от 6 месеца. Положително или не са настроени към подобна двигателна активност в толкова крехка възраст и в коя възраст биха препоръчали започване на заниманията? Считат ли, че ще окаже влияние на здравния статус на техните пациенти, предложеният от нас метод и подходящ ли е за превенция на някои заболявания, т.е. според тях плуването подходящо занимание ли е в тази крехка възраст?

Изследвахме мнението на педиатрите, напълно осъзнавайки, че то е от определящо значение за повишаване на мотивацията на родителите към този вид активност, отнасяща се за техните деца и популяризирането и сред обществото.

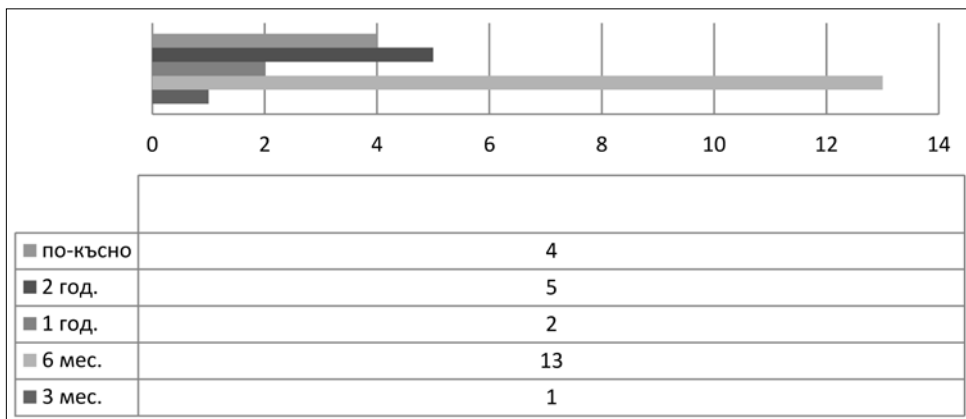
Бяха зададени въпроси с по няколко алтернативни отговора към специалисти, които работят в центрове по медицина в София, които да изяснят положителните и отрицателните страни за обучението по плуване на бебета.

Анализът на резултатите от анкетирането ни дава основание да направим някои общи изводи и препоръки. На фигура 1 ясно се вижда, че повечето анкетирани специалисти вярват, че този род двигателна активност е подходяща за деца.



Фиг. 1. Подходящо ли е прилагането на адаптирани упражнения във вода (плуване), като двигателна активност за деца?

На фигура 2 установяваме мнението на по-голямата част от специалистите, които намират възрастта от 6 месеца за подходяща, като начало на такава практика.



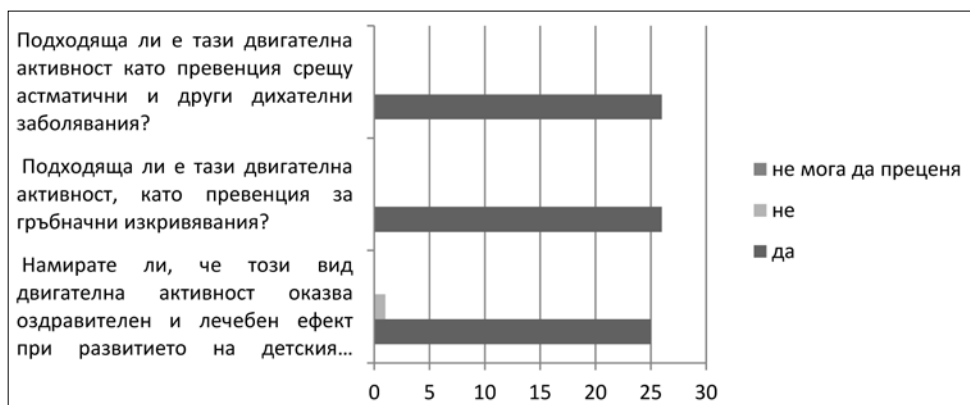
Фиг. 2. На колко месеца най-рано е подходящо малките деца да започнат занимания с упражнения във вода (плуване)?

Анкетираните педиатри твърдят (99%), че оздравителният и лечебният ефект от занимания с упражнения във водна среда е факт. Докторите често препоръчват плуването, като спорт, подходящ за астматици. При много астматици физическите натоварвания предизвикват бронхиална хипер активност. Плуването предизвиква по-малко хрипове от всеки друг

вид физическо натоварване, вероятно, защото топлият и влажен въздух около басейните е по-малко дразнещ за белите дробове [2].

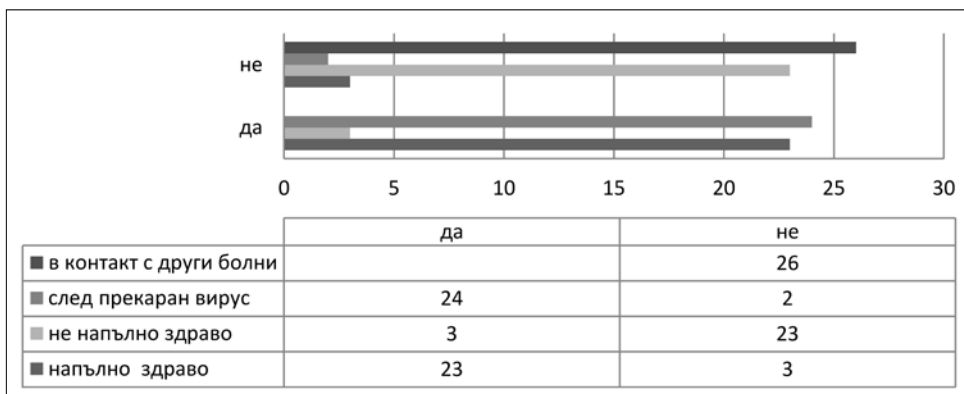
Този вид двигателна активност се явява едно от най-ефективните средства за превенция на гръбначни изкривявания и заболявания на дихателната система, което си личи и от категоричното мнение на всички анкетирани лица (фиг. 3). Главната цел при организацията на учебния процес по плуване е оптимално хармонично физическо развитие, подобряване на двигателната култура, повишаване на работоспособността и съпротивителните сили на организма към вредните последици от външната среда.

Освен като спорт, спомагащ съпротивителните сили на организма, плуването може да се разглежда и като животоспасяващо умение. Формира у практикуващите практически умения и навици, развива всички органи и системи, подобрява двигателните качества и способности [1].



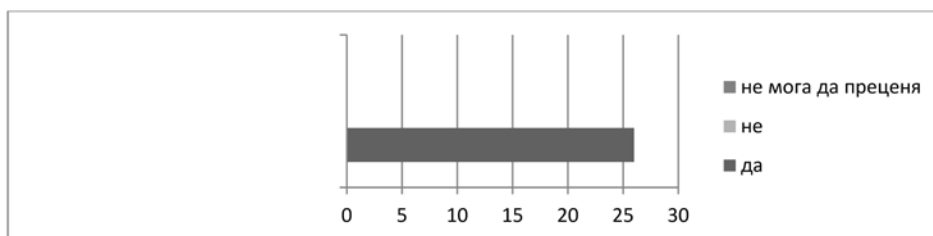
Фиг. 3. Как се отразява плуването върху здравословния статус на детето

На въпроса: *Какъв трябва да бъде здравният статус на бебето, за да посещава басейн?* (фиг. 4), по-голяма част от педиатрите препоръчват детето да е напълно здраво, когато посещава басейна, въпреки че една малка част от специалистите (около 10%), намират за възможно заниманията да се провеждат и при леко неразположение, но категорично след консултация с педиатър. Всички без изключение не препоръчват дете, което е в контакт с болен, да посещава заниманията по плуване. Относно периода след прекаран вирус, мнението на 100% от специалистите е едно и също – когато детето е излекувано и може да излиза, плуването не е противопоказно, но адаптацията трябва да е съобразена с моментното състояние на детето.



Фиг. 4. Какъв трябва да бъде здравният статус на бебето, за да посещава басейн?

Изводите от проведеното изследване със специалисти в педиатрията показват, че упражненията във водна среда (плуване), са напълно подходящи и полезни за детския организъм в най-ранната му възраст. При 100% от участниците в анкетата, отговора на въпроса дали биха препоръчали на родителите плуването за техните деца е положителен (фигура 5).



Фиг. 5. Бихте ли препоръчали на родителите да водят бебетата си на плуване?

Резултатите от това анкетно проучване ни дават основание да твърдим, че предложеният от нас модел за занимания на бебета с плуване има неоспорим здравословен ефект.

Изводи

Нашите резултати потвърждават приложимостта на практикуване на упражненията във вода (плуване) в толкова ранна възраст. Обобщено, анализирайки данните от анкетата, се стига до извода, че специалистите смятат, че плуването за бебета е подходяща двигателна активност, която подобрява здравословното състояние, действа като средство за закаляване и е превенция за най-често срещаните напоследък проблеми в развитието на детския организъм.

Препоръки

Макар и не много на брой плуващи бебета у нас, съвременните родители трябва да бъдат убедени в предимствата на тази доказано подходяща практика. Желанието и нагласата на родителите трябва да се насърчи, чрез мнението на педиатрите, което е положително относно този вид двигателна активност в неспецифичните условия на водната среда.

Необходими са повече проучвания за изследване на капацитета на този род двигателна активност и ролята на водната среда за подобряване на физическото функциониране в тази възрастова група.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Б. Туманова. Оптимизиране на съвременния учебен процес по плуване. Софийски университет „Св. Климент Охридски“. Издателство ЕКС-ПРЕС – Габрово 2017. Първа книга, с. 337–339, ISBN: 978-954-490-555-2.
2. Kochen, C. L. Ph. D and Mc Cabe, J. B.A. The Baby Swim Book. Leisure Press, 1986.

Адрес за кореспонденция
ас. Биляна Красиминова Туманова-Рангелова
Софийски университет „Св. Кл. Охридски“
Департамент по спорт
+ 359887593000; bilytumanova@gmail.com

ПОВИШАВАНЕ КАЧЕСТВОТО НА ЖИВОТА НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА ЧРЕЗ УПРАЖНЕНИЯ ВЪВ ВОДНА СРЕДА

БОРЯНА ТУМАНОВА

BORIANA TUMANOVA. ENHANCING THE QUALITY OF LIFE OF ADULTS
THROUGH WATER ENVIRONMENTAL EXERCISES

Абстракт: Спортът, като социален феномен, все по-често се обсъжда заради ценната му роля за постигане на социални промени и разширяване обхвата на целите за обществено развитие. Физическата активност във вода (аква практиката) има многостранно влияние върху човешкия организъм, полезна и желана преди всичко заради възможността да се постигне разностранно и хармонично физическо развитие и укрепване на здравето, еднакво необходимо за всички хора при всички възрасти. Подобряване на организацията при адаптирането на физическата активност във вода, според нуждите на хората в напреднала възраст, би подобрило механизмите, повишаващи мотивацията и включването им в такъв вид двигателна дейност.

Abstract: Sport, as a social phenomenon, is increasingly being discussed for its valuable role in achieving social change and expanding the scope of social development goals. Physical activity in water (Aqua practice) has a multifaceted influence on the human organism, useful and desirable above all because of the possibility of achieving a varied and harmonious physical development and health promotion that is equally necessary for all people of all ages. Improving the organization of adapting physical activity to water, according to the needs of the elderly, would improve the mechanisms of motivation and inclusion in such a type of motor activity.

Ключови думи: водна среда, възрастни хора, качество на живот

Key Words: aquatic environment, elderly people, quality of life

През последните три десетилетия младежите са в центъра на политическия интерес, стартиращ от местно и национално, достигаш до европейско и международно ниво. Като се зачита цялостната отговорност на държавите членки за политиката за младежта, ЕС се стреми да осигури повече и равни възможности за младите хора. От друга страна една от най-значимите промени през последните петдесет години в Европа е бързото остаряване на нациите и драстичното увеличаване броя на хората, които достигат над осемдесет годишна възраст.

Старееенето е процес, съпроводен от настъпване на функционални промени и ограничения в организма. Тези функционални ограничения струват много скъпо на всяко правителство. Обобщен анализ на тригодишно европейско проучване и резултатите постигнати от Европейската мрежа по адаптирана физическа активност (THENAPA II) показват, че към момента 7,5% от европейското население е над 75-годишна възраст, а след тридесет години този процент ще се увеличи на 14,5% [1]. И тъй като стареещите са най-бързо увеличаващата се демографска група с доказано

влошаване във физическото и ментално функциониране е необходимо те да се дефинират, като група със специални потребности по отношение на спорта и физическата активност. От направените проучвания става ясно, че спортният сектор също не е подготвен да отговори на потребностите на възрастното население от физическа активност [2].

Статията представя намерение за създаването на Проект „Активни в третата възраст със средствата на аква практики“, който да запознае възрастните хора с възможности за упражнения във водна среда, които са малко практикувани от тази социална група.

Целта на Проекта е да се проучи ефектът от участието в спортна програма за занимания с двигателна активност във вода на възрастни хора, върху тяхната социална интеграция и мотивацията им за участие. Да се докаже, че предложената физическа активност би подобрила физическото и ментално здраве и социалната интеграция на възрастното население.

Проведеното проучване целеше да се намерят инструменти, които биха подобрили качеството на живот и самосъхранението на възрастните хора чрез повече физическа активност. Това извежда на преден план потребността от адаптиране на физическата активност за тази група хора. Поставихме си следните **задачи**:

1. Да разгледаме механизмите, повишаващи мотивацията и включването на възрастни хора в занимания с физическа активност във водна среда. Резултатът от проучването ни насочи към необходимост от:

- научни доказателства за ползите от движението за възрастните в направления на физическото и ментално здраве;
- насоки за предварителна подготовка преди началото на занимания с различните аква практики;
- предварителни медицински прегледи.

2. Да се систематизира и анализира информацията за съвременните подходящи аква практики:

➤ **Аква терапията** – най-общо казано използването на вода, индуцирана водна струя или вълни за подобряване на физическото функциониране. Друга дефиниция представя водната терапия като терапевтична процедура, която се опитва да подобри функциите на тялото чрез прилагане на водно базирани терапевтични упражнения. Тези процедури изискват провеждането им да става от терапевт, обучен в извършването на водно терапевтични упражнения. В съвременната практика съществува голямо разнообразие от техники и методи поради научно доказаните ползи за всякакъв вид здравословни състояния.

➤ **Спортове и дейности**, които се практикуват във водата са все по-популярни в България и по света и биват за превенция, възстановяване, спорт и забавления. Чрез своите специфични свойства водата осигурява възможности за свободно придвижване на индивида, което на сушата е

свързано с редица трудности при лица в напреднала възраст. Участниците се научават да привикнат към водната среда, да придобият нови умения, насърчават се към занимания с аква практика в по-дългосрочен план.

➤ **Превенция** – Наред с положителния ефект върху психо емоционалния и физически статус на организма, водата крие и редица опасности. Информираността и въвеждането на конкретни мерки и правила за избягване и преодоляване на рискови ситуации, породени от множеството медицински състояния са задължителни. Наложително е да се открият рисковите фактори, които крият заниманията във водна среда от гледна точка на напредналата възраст. Необходимо е да се открият водещите и специфични рискови ситуации, обусловени от тях.

Изводи

Нашето проучване сочи, че ключови за успеха на подобно събитие са информираност, комуникация и обмен на информация; добро планиране и делегиране на отговорност, както и нива на вземане на решения; достатъчно оборудване и последно, но не и по важност – безопасността.

Възрастните хора могат да постигнат високи резултати чрез аква практика, която може да бъде подходящ инструмент за ресоциализация и овластяване на индивида. Доброто управление на двигателната активност за възрастни хора е необходимо, за да се създадат стратегии за устойчиво развитие поради многобройните ползи, които спортът носи на тази група граждани – физически и психологически ползи, здравна превенция и социално приобщаване.

Препоръки

Необходими са: повече проучвания за изследване на капацитета на междусекторното сътрудничество между спорта и политиката за повишаване качеството на живота на възрастните хора, да се създадат учебни програми и специализирани модули за спортни специалисти и медицински персонал, да се създадат „дизайнерски“ програми, да се разработят нови инструменти, за да се засили ролята на адаптираните физически дейности за хората в третата възраст.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Van Coppenolle, H., Djobova, S., & Dobрева, I., Enhancing the quality of life of older persons with and without a disability through Adapted Physical Activity across Europe. Journal of Education, Physical Training and Sport, Nr. 1 (55), Lithuania. 10–16, 2005.
2. Niemi, A., Huijismans, K., Dobрева, I., Djobova, S. Never too old to be active. The joy of movement. © THENAPA II. K.U.Leuven, Belgium 2007.

Адрес за кореспонденция

Доц. Боряна Туманова, доктор

Софийски университет „Св. Кл. Охридски“, Департамент по спорт
Бул. Цар Освободител, 15, b_tumanova@yahoo.com

ЗАТЪСТЯВАНЕТО КАТО СОЦИАЛНО ЗНАЧИМО ЗАБОЛЯВАНЕ

ГЕРГАНА ДЕСПОТОВА

GERGANA DESPOTOVA. OBESITY AS A SOCIALLY SIGNIFICANT DISEASE

Абстракт: Множество епидемиологични проучвания, в последните десетилетия, доказват голямото увеличение на честотата на наднорменото тегло и затлъстяването в световен мащаб, при различните възрастови групи. Затлъстяването е хронично заболяване, което може сериозно да увреди здравето, да влоши качеството на живот и да намали продължителността на живота.

Abstract: Numerous epidemiological studies over recent decades have shown the large increase in the incidence of overweight and obesity worldwide in different age groups. Obesity is a chronic disease that can seriously damage health, impair quality of life, and reduce life expectancy.

Ключови думи: наднормено тегло, затлъстяване, индекс на телесната маса, епидемиология
Key Words: overweight, obesity, Body Mass Index, Epidemiology

Затлъстяването е заболяване, дължащо се на взаимодействието на генетични фактори с фактори от околната среда. Наднорменото тегло и затлъстяването са основни рискови фактори за редица хронични заболявания. То засяга голям процент от лицата в активна възраст. Поради високата заболяемост, болестност и смъртност, вследствие от усложненията породени от затлъстяването, се увеличават значително здравните, социалните и икономическите разходи. Хората с наднормено тегло и затлъстяване се нуждаят от комплексно лечение и мултидисциплинарен екип. Всичко това ни кара да смятаме, че затлъстяването е глобален медико-социален проблем на съвременното общество.

Въпреки множеството опити и препоръки за намаляване на разпространението на затлъстяването и съпътстващите го заболявания, затлъстяването остава глобален медико-социален проблем. Причините за затлъстяването са редица генетични фактори и нервно-ендокринни смущения, но според Ив. Топузов и кол. (2000) в над 95% от случаите затлъстяването е екзогенно [6].

През последните години редица проучвания свързват епидемията от затлъстяване с фактори на именно тази съвременна среда на живот, най-вече с нездравословния модел на хранене и намалената физическа активност [9, 13]. Според годишния доклад за младежта, в България през 2014 година, на въпроса „Как обикновено (най-често) прекарвате свободното си време?“ – 35,6% от изследваните лица във възрастовата група 15-19 години са отговорили, че спортуват. При 20–34-годишните едва 15,2%

са отговорили, че спортуват, а 81,0% са отговорили, че гледат телевизия, което говори за високия процент сред младежта със заседнал начин на живот [3]. Заседналият начин на живот увеличава риска от развитие на хронични незаразни болести. При затлъстяването този риск се увеличава с 2 пъти [11]. Работна група на ЕС „Спорт и здраве“ препоръчва за лица от 18 до 65 години най-малко 30 минути физическа активност с умерена интензивност 5 дни седмично или най-малко 20 минути такава, с висока интензивност, 3 дни седмично [7]. По-голямата част от затлъстяването при възрастните води началото си от ранна детска възраст. По данни на СЗО през 2016 г. 39% от хората на възраст над 18 години са с наднормено тегло, а 13% от пълнолетното население в света са със затлъстяване. През 2016 година 41 милиона деца на възраст до 5 години са били с наднормено тегло или затлъстяване, а от 5–19 годишна възраст – над 340 милиона. Световното разпространение на затлъстяването почти се е утроило между 1975 г. и 2016 г. [17]. Според годишния доклад за младежта в България през 2014 година 19,4% от населението на възраст от 15–29 години са с наднормено тегло, а 3,4% са със затлъстяване [3]. Според World Obesity Federation през 2004 г. в България 32,2% от жените над 20 г. са с наднормено тегло, а 19,2% са със затлъстяване. При мъжете над 20 г. 39,6% са с наднормено тегло, а 13,4% са със затлъстяване [16]. Данни от проведено национално представително проучване при ученици на възраст 6–19 години през периода 2010–2011 г. показват, че с наднормено тегло са 30,2% от изследваните ученици, от които със затлъстяване – 12,7%. Също така проучването показва, че с препоръчаната физическа активност от минимум 60 минути на ден са само 24% от изследваните деца, а 35% от децата са физически активни по-малко от два дни в седмицата [15]. Националните проучвания на храненето и хранителния статус на населението в България, проведени през 1998 г. и 2004 г. от Националния център по опазване на общественото здраве и РИОКОЗ, показват, че с наднормено тегло през 1998 г. са 36,6% от мъжете и 28% от жените над 18 години, а през 2004 г. съответно – 38,5% от мъжете и 32,4% от жените. При първото проучване е установено, че със затлъстяване са 9,5% от мъжете и 10,2% от жените, през 2004 г. честотата на затлъстяването при мъжете нараства до 21%, а при жените – до 17%. За посочения 6-годишен период при мъжете, наднорменото тегло нараства с 1,9%, а затлъстяването с 11,5%. При жените нарастването е съответно с 4,4% за наднорменото тегло и 6,8% за затлъстяването [4]. Наднорменото тегло и затлъстяването засяга голяма част от лицата в активна възраст в България.

Изследването в рамките на програма СИНДИ през 2007 г. върху 10 500 мъже и жени в активна възраст показва, че с наднормено тегло са 45,9% от мъжете и 30,7% от жените, а със затлъстяване съответно 24,6%

и 24,4%. Наблюдава се тенденция за увеличаване на разпространението на затлъстяването при децата у нас. Данните от националното представително проучване на храненето и хранителния статус на учениците в България, проведено през 1998 г. показва, че при децата на 7-8 годишна възраст с наднормено тегло са 23,3%, като 7,2% от тях са със затлъстяване, докато при проведеното през 2008 г. изследване при същата възрастова група наднорменото тегло се е увеличило и се наблюдава при 30,6% от изследваните деца, като 13,6% от тях са със затлъстяване [5]. Над 1 млн. смъртни случаи годишно в Европа се дължат на болести, свързани с наднорменото тегло.

Наднорменото тегло и затлъстяването са основни рискови фактори за множество заболявания и водят до сериозни увреждания: артериална хипертония, мозъчен инсулт, исхемична болест на сърцето, диабет тип 2, хормонални нарушения, ставни заболявания, някои видове рак, сънна апнея, психологични разстройства и др. Разработени са и са валидирани много въпросници за оценка на качеството на живот. Едни от най-разпространените са EQ-5D, SF-36, Quality of well-being scale, WHO-5D, WHOQOL-100. Според редица изследвания качеството на живот се влошава при хора с наднормено тегло и затлъстяване [8, 12]. Изследванията за качеството на живот и затлъстяването, дават едно по-добро разбиране за това как затлъстяването и загубата на тегло са свързани с личното благосъстояние. Чрез индекса на телесна маса (ИТМ) се установява степента на затлъстяване и рискът от съпътстващи заболявания. За наднормено тегло говорим тогава, когато ИТМ е от 25,0 до 29,9 кг/м², а за затлъстяване ИТМ \geq 30,0. С покачване на стойностите на ИТМ се увеличава и рискът от съпътстващи заболявания. Въпреки, че рискът от усложнения е свързан с повишения ИТМ, разпределението на мастната тъкан се явява по-съществен фактор за развитие на заболяемост и смъртност.

Централното (висцералното) затлъстяване носи по-голям здравен риск, отколкото периферното. При централното (висцерално) затлъстяване рискът за развитие на метаболитен синдром е повишен [10]. При жените говорим за повишен кардиометаболитен риск при обиколка на талията над 80 см, а при мъжете над 94 см. Ако обиколката на талията при мъжете е над 102 см и над 88 см при жените е налице значително повишен кардиометаболитен риск. При отношение талия/ханш над 0,90 см при мъжете и над 0,85 см при жените, рискът от метаболитни нарушения е значително повишен. Ако съотношение талия/ханш е \geq 0,90 см при мъжете и \geq 0,85 см при жените, рискът от метаболитни нарушения значително се повишава [1].

През 1998 г. СЗО обявява затлъстяването за хронично заболяване заради риска от сериозни увреждания. Заболяванията на ендокринната система, разстройства на храненето и на обмяната на веществата обхващат 2% през

2008 г. На първо място са болестите на органите на кръвообращението (64,7%), следвани от новообразуванията (16,4%). На трето място са болестите на дихателната система с 4% [15]. Хората с наднорменото тегло и затлъстяване се нуждаят от комплексно лечение, включващо диетолечение, увеличаване на физическата активност, поведенческа терапия, лечение с медикаменти, хирургични методи и мултидисциплинарен екип. Затлъстяването и съпътстващите го усложнения нанасят значителни социални, икономически и психологични щети на индивидите, семействата и обществото като цяло. Затлъстяването засяга икономическото и социалното развитие на страните и формира 6% от разходите за здравеопазване в европейския регион [14]. Всичко това ни кара да смятаме, че затлъстяването е един от глобалните медико-социални проблеми на съвременното общество.

Изводи

Въпреки взетите предпазни мерки, програми на ЕС, тенденцията за увеличаване на честотата на наднорменото тегло и затлъстяването продължава. Поради високата заболяемост, болестност и смъртност (според СЗО ежегодно 2,8 млн. души по света умират) вследствие от усложненията породени от затлъстяването, е необходима промоция на по-здравословна среда, както в семейството така и в детските градини, училищата и Висшите учебни заведения. Необходимо е прилагане на профилактика на затлъстяването, която започва още в ранна детска възраст, като важна роля тук играе, както семейството, така и медицинските специалисти и учителите за изграждане и затвърждаване на навици за здравословен начин на живот, здравословно хранене и физическа активност и спорт. Редовната физическа активност значително подобрява здравето и качеството на живот и намалява риска от ранна смърт, исхемична болест на сърцето, инфаркт, артериална хипертония, диабет тип 2, депресия, затлъстяване и др. За съжаление, физическата активност намалява драстично по време на юношеството, а още повече по време на обучението във Висшите учебни заведения. Следователно е необходимо изготвянето на програми, политики и добри практики с цел увеличаване на физическата активност сред младите хора. Университетите трябва да популяризират физическата активност и спорта, да се увеличи броят на заниманията през учебната година. Важно е разпространението на здравно-образователна информация за ролята на физическата активност за здравето, насърчаването и позитивното отношение към университетския спорт и изграждането на безопасни, модерни и достъпни места за спорт. Необходимо е търсене и усъвършенстване на методите и средствата на физическата активност с цел комплексното въздействие при хора с наднормено тегло и затлъстяване.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Димитрова, Д., Затлъстяване и диетолечение. Авангард Прима, С., 2016.
2. Доклад за здравето на нацията в началото на 21 век Анализ на провежданата реформа в здравеопазването. Министерство на здравеопазването на Република България, 2004
3. Доклад за младежта, 2014 г.
4. Доклад за състоянието на здравето на гражданите – първостепенна инвестиция в бъдещето на нацията – 2005–2007 г. Министерство на здравеопазването на Република България.
5. Здравето на нацията през 2008 г. Национален център по опазване на общественото здраве, С., 2009.
6. Каранешев, Г., В. Желев, Д. Вълков, Евг. Димитрова, Ив. Топузов, М. Маревков. Кинезитерапия при вътрешни и нервни болести. Благоевград, 2000.
7. EU Physical Activity Guidelines. Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. Approved by the EU Working Group "Sport & Health" at its meeting on 25 September 2008. Confirmed by EU Member State Sport Ministers at their meeting in Biarritz on 27–28 November 2008.
8. Fontaine KR, Barofsky I. Obesity and health-related quality of life. *Obesity Reviews*. 2001; 2(3):173–182.
9. Lifshitz F, Lifshitz JZ. Globesity: the root causes of the obesity epidemic in the USA and now worldwide. *Pediatr Endocrinol Rev*. 2014 Sep;12(1):17–34.
10. Nikolopoulou A, Kadoglou NP. Obesity and metabolic syndrome as related to cardiovascular disease. *Expert Rev Cardiovasc Ther*. 2012 Jul;10(7):933-9.
11. Puska P. Physical activity and cvd prevention. *JCS* 2010, Kyoto 5 March 2010
12. R. L. Kolotkin, J. R. Andersen. A systematic review of reviews: exploring the relationship between obesity, weight loss and health-related quality of life. *Clin Obes*. 2017 Oct; 7(5): 273–289.
13. Sturm R, An R. Obesity and economic environments. *CA Cancer J Clin*. 2014 Sep-Oct;64(5):337-50.
14. <http://www.mh.government.bg>
15. <http://ncphp.government.bg>
16. <https://www.worldobesity.org/data/>
17. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Адрес за кореспонденция
Гергана Георгиева Деспотова – кинезитерапевт
Софийски университет "Св. Климент Охридски"
Департамент по спорт
Център по Кинезитерапия, тел: 02 9308/447
e-mail: gergana_despotova@yahoo.com

ОЦЕНКА НА ОХРАНЕНОСТТА И СТЕПЕНТА НА ЗАТЛЪСТЯВАНЕ ПРИ СТУДЕНТИ ОТ СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ГЕРГАНА ДЕСПОТОВА

GERGANA DESPOTOVA. ASSESSING THE DEGREE OF OBESITY IN STUDENTS FROM SOFIA UNIVERSITY „ST. KLIMENT OHRIDSKI“

Абстракт: Затлъстяването е глобален медико-социален проблем на съвременното общество. По данни на СЗО през 2016 г. 39% от възрастните на възраст над 18 години са с наднормено тегло, а 13% от пълнолетното население в света са със затлъстяване [13]. Според годишния доклад за младежта в България през 2014 година 19,4% от населението на възраст от 15–29 г. са с наднормено тегло, а 3,4% са със затлъстяване [12]. Основен метод за оценка на охранеността и степента на затлъстяване е Индексът на телесната маса (ИТМ). За наднормено тегло говорим тогава, когато ИТМ е от 25,0 до 29,9 кг/м², а за затлъстяване – ИТМ \geq 30,0. С покачване на стойностите на ИТМ се увеличава и рискът от съпътстващи заболявания [11]. Важен показател е и обиколката на талията. При стойности над 94 см при мъжете и над 80 см при жените рискът от метаболитни усложнения се повишава [1].

Abstract: Obesity is a global medical and social problem of modern society. According to WHO data in 2016, 39% of adults aged 18 years and over were overweight and 13% of the adult population in the world were obese [13]. According to the annual report on youth in Bulgaria in 2014, 19,4% of the population aged 15–29 years were overweight and 3.4% were obese [12]. The basic method for determining the degree of obesity is the Body Mass Index (BMI). Overweight is a BMI greater than or equal to 25,0 kg/m² and obesity is BMI greater than or equal to 30,0. Increasing BMI values increases the risk of comorbidities [11]. An important indicator is a waist circumference too. At values over 94 cm for men and over 80 cm for women, the risk of metabolic complications increases [1].

Ключови думи: наднормено тегло, затлъстяване, индекс на телесната маса

Key Words: overweight, obesity, Body Mass Index

Наднорменото тегло и затлъстяването се определят като прекомерно натрупване на телесни мазнини, което може сериозно да увреди здравето, да влоши качеството на живот и да намали продължителността на живота. Хората с наднормено тегло и затлъстяване са изложени на по-висок риск от някои социално-значими заболявания като захарен диабет тип 2, артериална хипертония, исхемична болест на сърцето, мозъчен инсулт, тумори и др. [5]. Редица изследвания показват, че най-ефективното лечение на наднорменото тегло и затлъстяването са програми, включващи диетичен режим, увеличаване на физическата активност и часовете по спорт и поведенческа терапия [3, 4, 6, 7, 8, 9, 10]. Изключително важно е човек да осъзнае сериозността на проблема и да бъде мотивиран.

Целта на направеното изследване е да се установи честотата на наднорменото тегло и затлъстяването при студенти от СУ „Св. Климент Охридски“.

Обект на изследване бяха група от 60 студента, посещаващи занятията по спорт - кинезитерапия за студенти със здравословни проблеми, 11 мъже (18,33%) и 49 жени (81,67%), на възраст между 19–23 години (средна възраст–20,26 години).

Методика на изследването

На студентите, които участваха в проучването, бяха изследвани следните антропометрични показатели: тегло, ръст, обиколка на ханша и обиколка на талията.

Измерване на теглото

Процедура на измерване: теглото беше измерено с дигитален кантар. Всяко лице беше измерено двукратно, при аналогични условия и беше взета средната стойност от двете измервания.

Измерване на ръста

Процедура за измерване: ръстът беше измерен със сантиметрова лента. Лицето застава без обувки, с плътно прилепнали към стената пети, гутеуси, скапули, а главата изправена с поглед напред, като линията прекарана през горната част на ушната мида и долната част на очите е успоредна на пода и перпендикулярна на стената.

Индексът на телесна маса (ИТМ) е индекс, който се използва за класифициране на наднорменото тегло и затлъстяването. $ИТМ = \text{тегло (кг)} / \text{ръст}^2(\text{м}^2)$

СЗО препоръчва оценката на охранеността на хора на възраст над 18 години да става чрез посочените в таблица 1 стойности на ИТМ [11].

Таблица 1. Оценка на охранеността според индекса на телесна маса (ИТМ) и риск от съпътстващи заболявания

Класификация	ИТМ (кг/м ²)	Риск от съпътстващи заболявания
Поднормено тегло	Под 18,5	Повишен
Нормално тегло	18.5 – 24.9	Нисък
Наднормено тегло	25.0 – 29.9	Повишен
Затлъстяване I степен	30.0 – 34.9	Висок
Затлъстяване II степен	35.0 – 39.9	Много висок
Затлъстяване III степен	40	Свърхвисоко

Основен недостатък на ИТМ е, че чрез него не би могло да се разграничи дали свръх теглото се дължи на голямо количество телесни мазнини или е в резултат на доминиране на мускулно-скелетното развитие. Друго ограничение на ИТМ е свързано с намаляването на ръста с напредване

на възрастта. В този случай е възможно ИТМ да нараства, без това да е съпроводено с увеличение на теглото [1].

Обиколка на ханша

Процедура на измерване: измерва се най-широката част в областта на седалищните мускули, като метърът трябва да е в хоризонтално положение, успореден на пода.

Обиколка на талията

Процедура на измерване: измерването се извършва с мек метър по средата между спина илиака и долния ръб на 10-то ребро след спокойно издишване в стоеж на изследваното лице. Препоръчва се да се извършат три последователни измервания.

Обиколката на талията е в тясна зависимост с количеството абдоминална мастна тъкан. При централното (висцерално) затлъстяване рискът за развитие на метаболитен синдром е повишен. При жените говорим за повишен кардиометаболитен риск при обиколка на талията над 80 см, а при мъжете над 94 см. Ако обиколката на талията при мъжете е над 102 см и над 88 см при жените, е налице значително повишен кардиометаболитен риск. При отношение талия/ханш над 0,90 см при мъжете и над 0,85 см при жените рискът от метаболитни нарушения е значително повишен – таблица 2 [1].

Таблица 2. Риск от заболяване във връзка с регионалното разпределение на мазнините

Показател	Гранични стойности		Риск от метаболитни усложнения
	Мъже	Жени	
Обиколка талия	> 94 см	> 80 см	Повишен
Обиколка талия	> 102 см	> 88 см	Значително повишен
Отношение талия/ханш	0,90 см	0,85 см	Значително повишен

Резултати и анализ

На таблица 3 се вижда, че 18,33% от изследваните студенти са с наднормено тегло и те спадат към хората с повишен риск от съпътстващи заболявания. Със затлъстяване са 3,33% от изследваните лица и при тях рискът от съпътстващи заболявания е висок. С нарастване на ИТМ нараства и рискът от съпътстващи заболявания.

Таблица 3. Разпределение на изследваните лица според ИТМ (%)

Класификация	%	Риск от съпътстващи заболявания
Поднормено тегло	10%	Повишен
Нормално тегло	68,33%	Нисък
Наднормено тегло	18,33%	Повишен

Затлъстяване/общо	3,33%	
Затлъстяване I степен	1,67%	Висок
Затлъстяване II степен	1,67%	Много висок
Затлъстяване III степен		Извънредно висок

На таблица 4 е представено разпределението на изследваните студенти с наднормено тегло и затлъстяване по пол. 18,18% от мъжете са с наднормено тегло, а 9,09% са със затлъстяване. При жените процентите са близки с тези на мъжете – 18,37% са с наднормено тегло и 2,04% са със затлъстяване.

Таблица 4. Разпределение на лицата с наднормено тегло и затлъстяване по пол

Класификация	Мъже	Жени
Поднормено тегло	9,09%	10,20%
Нормално тегло	63,64%	69,39%
Наднормено тегло	18,18%	18,37%
Затлъстяване	9,09%	2,04%

На Таблица 5 е представено разпределението на изследваните студенти по пол и обиколка на талията поради, това че преимущественото отлагане на мазнини в областта на корема и висцералните депа води до увеличаване на риска от диабет, артериална хипертония и сърдечно-съдови заболявания. С повишен риск са 27,27% от мъжете и 12,24% от жените, а 9,09% от мъжете и 4,08% от жените са със значително повишен риск.

Таблица 5. Разпределение на изследваните студенти по пол и обиколка на талията

Показател	Гранични стойности		Риск от метаболитни усложнения
	Мъже	Жени	
Обиколка талия	До 94 см – 63,64%	До 80 см – 83,67%	Нисък
Обиколка талия	> 94 см – 27,27%	> 80 см – 12,24%	Повишен
Обиколка талия	> 102 см – 9,09%	> 88 см – 4,08%	Значително повишен
Отношение талия/ханш	≥ 0,90 см – 9,09%	≥ 0,85 см – 6,12%	Значително повишен

Изводи

От направеното от нас проучване се отчита висока честота на наднорменото тегло и затлъстяването при студентите от СУ „Св. Климент Охридски“, както при жените, така и при мъжете (общо 21,66%). Според нас, голямата честота се дължи на начина на живот на студентите – нездравословен модел на хранене и намалена физическа активност.

Заклучение

Поради високата заболяемост, болестност и смъртност (според СЗО ежегодно 2,8 млн. души по света умират) вследствие от усложненията породени от затлъстяването е необходима промоция на по-здравословна среда, както в семейството така и в детските градини, училищата и висшите учебни заведения. Необходимо е прилагане на профилактика на затлъстяването, която започва още в ранна детска възраст, като важна роля тук играе, както семейството, така и медицинските специалисти и учителите за изграждане и затвърждаване на навици за здравословен начин на живот, здравословно хранене и физическа активност и спорт.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Димитрова, Д., Затлъстяване и диетолечение. Авангард Прима, С., 2016.
2. Иванова, Л., А. Въткова, Р. Попова, П. Янева. Хигиена и хранене. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, С., 2015.
3. Dashti S, Esfehani AJ, Leonard Joseph HJ. The preventive effect of physical activity on weight maintenance in overweight and obese women. Clin Ter. 2014;165(3):155-61.
4. Fock KM1, Khoo J. Diet and exercise in management of obesity and overweight. 2013; 28(4): 59-63.
5. George A. Bray, Claude Bouchard. Handbook of Obesity: Epidemiology, Etiology and Physiopathology. Volume 1 Third Edition. Taylor & Francis Group, LLC 2014.
6. Hills AP, Andersen LB, Byrne NM. Physical activity and obesity in children. Br J Sports Med. 2011;45(11):866-70.
7. Hwang J, Kim YH. Physical activity and its related motivational attributes in adolescents with different BMI. Int J Behav Med. 2013 Mar;20(1):106-13.
8. Jakicic JM, Davis KK. Obesity and physical activity. Psychiatr Clin North Am. 2011;34(4):829-40.
9. Johns DJ, Hartmann-Boyce J, Jebb SA, Aveyard P; Behavioural Weight Management Review Group. Diet or exercise interventions vs combined behavioral weight management programs: a systematic review and meta-analysis of direct comparisons. J Acad Nutr Diet. 2014 Oct;14(10):1557-68.
10. Ruotsalainen H., Kyngäs H., Tammelin T., Kääriäinen, M. Systematic review of physical activity and exercise interventions on body mass indices, subsequent physical activity and psychological symptoms in overweight and obese adolescents. J Adv Nurs. 2015; 71(11):2461-77.
11. World Health Organization. BMI Classification.
12. http://nism.bg/images/docs/2015/youth_report_2014-final.pdf
13. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Адрес за кореспонденция

Гергана Георгиева Деспотова – кинезитерапевт

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Департамент по спорт

Център по Кинезитерапия, тел: 02 9308/447

email: gergana_despotova@yahoo.com

ПРОУЧВАНЕ МНЕНИЕТО НА СТУДЕНТИТЕ ОТНОСНО ЗАНИМАНИЯТА СЪС СПОРТ ПРЕЗ СВОБОДНОТО ВРЕМЕ

ИВАЙЛО ПРОКОПОВ, НИКОЛИНА ДИМИТРОВА

IVAILO PROKOPOV, NIKOLINA DIMITROVA. A STUDY OF STUDENTS' OPINION ABOUT SPORTS ACTIVITIES IN THEIR LEISURE TIME

Абстракт: Проблемът за физическото развитие и дееспособността на младите хора придобива особена актуалност през последните години. Физическото възпитание и спортът са механизъм за преодоляване на функционалните смущения и подобряване здравето на учащите. Множество научни изследвания показват, че редовната физическа активност и спортът осигуряват на хора от различни възрасти широк спектър от физически и психически ползи за тяхното здраве. Редовната физическа активност има също и икономически ползи, състоящи се в намалените разходи за здравеопазване, повишена работоспособност, както и по-здравословна физическа и социална среда.

Abstract: The issue of physical development and physical activities of young people has become particularly relevant in recent years. Physical upbringing and sport are the mechanism for overcoming functional disorders and improving the health of learners. Numerous scientific studies show that regular physical activity and sport provide people of different ages with a wide range of physical and mental health benefits. Regular physical activity also has economic benefits, including reduced healthcare costs, increased working capacity, and a healthier physical and social environment.

Ключови думи: спорт, студенти, мнение, свободно време, спортни дейности

Key Words: sport, students, opinion, leisure time, sport activities

Създаването на траен интерес и навик за системни занимания с физически упражнения и спорт е една от основните задачи на спортния педагог. В днешния забързан и динамично развиващ се свят, изпълващ ежедневието ни основно с работа пред компютър и с мобилен телефон води до нарушено развитие на двигателната дейност, а в същото време взаимодействието с околната среда и психо-физическото израстване на студентите са важни фактори за цялостното формиране на студентите. Двигателните активности подобряват здравословното състояние на студентите и са не само средства за превенция на болести и травми, а и съчетание на добро физическо развитие и дееспособност с духовно и социално благополучие [1, 3].

Нездравословният начин на живот на студентите води до влошаване на здравословното им състояние – наднормено тегло, гръбначни изкривявания; хиподинамия, понижена работоспособност и др. [2,4,5].

Един от основните фактори за повишаване на физическата активност на студентите е мотивацията им за занимания със спорт през свободното време [3,6].

Понятието свободно време е една доста вариативна величина, подвластна на редица променливи, но така или иначе са налице две направления, определящи свободното време на студентите.

Първото направление: определя величината на свободното време. Към него спадат: учебна натовареност; домашни задължения; платени форми на обучение (курсове, квалификации и др.); работна заетост на студентите.

Второто направление: определя качеството на свободното време. Към него спадат: потребности и интереси; ценности и ценностни ориентации; нагласи; задавани от социалната среда културни модели на поведение в свободното време.

Заниманията с физически упражнения и спорт през свободното време на студентите е въпрос на личен интерес, вътрешно убеждение и потребност [2, 4].

Целта на настоящето изследването е да се проучи мнението на студенти към заниманията им със спорт през свободното време.

Задачите за реализиране на целта са следните:

1. Да се проучи интересът и нагласата на студентите към различни двигателни активности и спорт през свободното време.

2. Да се проучи натовареността на студентите с двигателни активности и спорт през свободното време.

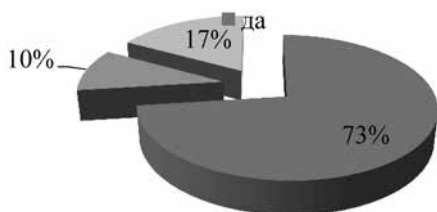
Субект на изследването са 150 студенти мъже и жени, редовно записани и посещавали дисциплините: фитнес, фитнес за жени, джудо и самоотбрана.

В тази връзка през учебната 2016/2017 година бе проведено анкетно проучване сред студентите, относно интереса и нагласата им към различни спортове, а също така и относно времето което отделят за спорт в свободното си време.

Бяха зададени седем затворени въпроса с отговори от 3 до 5.

На първия въпрос от анкетата „спортувате ли през свободното си време?“ – 73% са отговорили положително, което изключително много ни зарадва, като процента на анкетираните не упражняващи никаква двигателна активност през свободното си време е само 10%.

Спортувате ли през свободното си време?

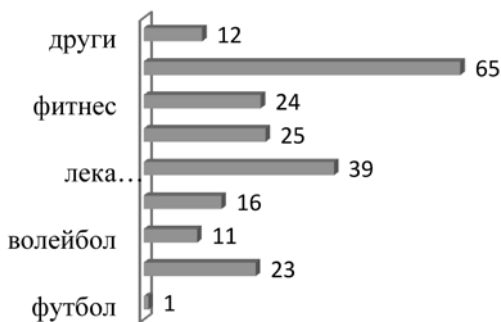


Фиг. 1. Спортувате ли през свободното си време?

Всичко това говори за положителна тенденция студентите да поддържат физическото и здравословното си състояние освен чрез задължителния спорт в Университета, а също така и в свободното си време.

На следващия въпрос „Какви спортове сте практикували през свободното си време?“, два от отговорите се открояват на фона на останалите и това са: „футбол“, който е събрал само 1%, което отдаваме на факта, че голям процент от анкетираните са жени, докато на другата крайност 65% от анкетираните са отговорили – „туризъм“.

Какви спортове практикувате?

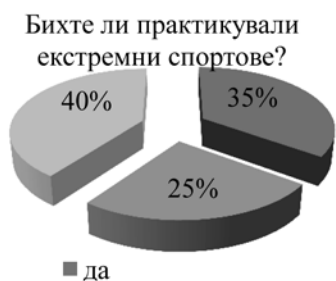


Фиг. 2. Какви спортове практикувате?

Това само по себе си е разбираемо поради факта, че туризмът е една от най-общо достъпните двигателни активности, която може да се практикува целогодишно и не изисква специфична предварителна подготовка. Друг популярен и практикуван сред анкетираните спорт е леката атлетика, която се практикува от 39% от анкетираните.

На въпроса „Бихте ли практикували екстремни/авантюристични спортове?“ има относително равномерно разпределение на отговорите, което отдаваме на слабата информираност на студентите относно мерките за сигурност и безопасност, които се взимат по време на практикуване на екстремни спортове. Въпреки това 35% от анкетираните биха практи-

кували екстремни спортове през свободното си време. Интересно е и разпределението при отговорите на въпроса „Бихте ли отделили финансови средства, за да практикувате спорт в свободното си време?“, почти половината от анкетирания биха отделили финансови средства, а 22% не могат да преценят, 35% обаче са категорични, че не са склонни да отделят пари за спорт през свободното си време.

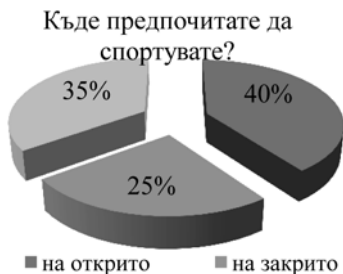


Фиг. 3. Отношение към екстремни спортове



Фиг. 4. Бихте ли плащали за спорт?

Отговорите на следващия въпрос „Къде предпочитате да спортувате?“ потвърдиха предварителните ни наблюдения, че студентите предпочитат да прекарват повече време и да спортуват на открито. Голям процент (35%) от анкетирания предпочитат да практикуват двигателни активности в домашни условия, което отдаваме на факта, че не се налага да отделят допълнително време и финансови средства, за да стигнат до спортната зала или площадка. На въпроса „Колко пъти месечно спортувате в свободното си време?“, отговорите са повече от задоволителни, като се има предвид, че те не включват практикуването на спорт като учебна дисциплина в Университета. Най-голям е процентът на анкетирания – 51%, които спортуват веднъж седмично и съответно най-малко са студентите, практикуващи спорт повече от два пъти седмично, което отдаваме на натовареното им ежедневие и на необходимостта да работят, за да си докарват допълнителни доходи.



Фиг. 5. Къде предпочитате да спортувате?



Фиг. 6. Натовареност на спортните занимания

Разпределението на отговорите на въпроса „Колко време отделяте за двигателни дейности в свободното време? не ни учуди – 50% от анкетираните отделят по един час за тренировка, 30% от анкетираните отделят около час и половина, което намираме оптимален вариант; 17% от анкетираните отделят само по половин час, което предполагаме, че е време отделено за физически упражнения в домашни условия.



Фиг. 7. Отделяно време за спорт

На базата на резултатите от изследването могат да бъдат направени следните **изводи**:

1. Студентите имат желание и отделят време за спорт през свободното си време.
2. Студентите се ориентират към лесно достъпни спортове.
3. Голям процент от студентите биха отделили финансови средства за спорт в свободното време.

Препоръки

1. Изграждане на спортни площадки за организирани занимания със спорт на открито и закрито.
2. Организиране и провеждане разнообразни по програма спортни лагери и форуми.
3. Популяризиране сред студентите на различни нетрадиционни спортове.
4. Организиране на екстремни спортни прояви като част от спортно-анимационни програми за студенти.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бояджиева, Н. Децата и свободното време. Сп. Педагогика, 9/2002, с. 85
2. Бутенко, И. А. Качество свободного времени у богатых и бедных. Сп. Социологические исследования, 1998, № 7, с. 83.
3. Янева А., Е. Стоянова, Б. Митрева, Т. Гавраилова. Изследване на мнението на студентите от Софийския университет за мотивите им за участие в спортни дейности по време на обучението им в университета, Враца, 2018.
4. Янева А. Състояние и перспектива на учебната дисциплина спорт във висшите училища. сб. „Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес“, ISSN 1314-2275, VII, „Св. Кл. Охридски“, С. 2011, с. 7–13.
5. Dieckert, J., Wopp, C. & Krüger, M. Sportwiss, 33: 339, 2003.
6. Dieckert, J. Freizeitsport. Aufgabe und Chance für jedermann.

Адрес за кореспонденция

Доц. д-р Ивайло Прокопов

Софийски Университет „Св. Кл. Охридски“,
Департамент за информация и усъвършенстване на учители
iprokov@gmail.com, тел. +359 888 81 89 41

Nikolina Dimitrova

National Sports Academy, Sofia
Department for Foreign Languages and Information Technologies
Studentski grad 1700 Sofia, Bulgaria
E-mail ninansa@abv.bg

КИНЕЗИТЕРАПИЯ В ПОСЛЕРОДОВИЯ ПЕРИОД

ЙОАНА ЛУКАНОВА

YOANA LUKANOVA. KINESITHERAPY IN THE POSTER PERIOD

Абстракт: Статията изследва обучението на жените в послеродовия период и на студентите акушерки в извършване на физически упражнения, с цел бързо възстановяване на дееспособността на родилките и тонуса на организма.

Abstract: The article explores the training of women in the post-mortem period and the midwifery students in physical exercises in order to quickly restore the capacity of the mothers and the tone of the body.

Ключови думи: кинезитерапия, бременност, акушерка, послеродов период, двигателен режим
Key Words: kinesitherapy, pregnancy, midwife, post-mortem period, motor mode

Протичането на послеродовия период, който се нарича пуерпериум (puerperium) е от съществено значение за работоспособността и здравето на всяка жена. Този период създава условия за много усложнения и възпаления. Поради тази причина за родилката трябва да се полагат особени грижи, както от медицинските лица, така и от нейното семейство. Желателно е по-бързо да се преодолеят промените между органите в малкия таз, за да се избегнат хемороиди, фисури, инфекции и други усложнения [1].

Кинезитерапията през първите 4-6 седмици след раждането има много силно влияние върху бързото възстановяване на дейността на организма на родилката. Целта е да се възвърне бързо тонусът на организма и дееспособността на жената. В същото време се спомага за подобряване на психиката ѝ, засилване на коремната, гръбната мускулатура и тазовото дъно, намаляване на телесното тегло и нормализиране на сърдечно-съдовата и дихателната система [3,4].

Послеродовият период е под непрекъснатото ръководство на централната нервна система и трябва да се разглежда като променено общо състояние на женския организъм. Патоанатомично матката след раждане остава голяма, като вътрешната ѝ повърхност е разранена и шийката е все още отворена, в резултат на което изтичат лохии. Коремната стена е отпусната, силно разтегната, тазовото дъно отчасти е разкъсано, което създава условия за изкривяване на матката, птозис или пролапс. Лохиите, които изтичат през отворената маточна шийка, създават условия за възникване на инфекции, а нередовното изпразване на пикочния мехур и дебелия черва смущават нормалния път за инволюция на матката. За предотвратяването на тези проблеми в пуерпериума трябва да се наме-

рят средства и начини, за да се въздейства върху централната нервна система, да се повдигне общият тонус на организма и да се окаже общо въздействие върху органите и системите на родилката след раждане. Важно е и подобряването на общото кръвообръщение и това на органите в малкия таз [1,3].

Желателно е да се започне с по-леки дихателни упражнения, които са съчетани с активни такива за крайниците. След спиране изтичането на лохии може да се въведе и гимнастика с по-голяма интензивност. Тук вече може да се включат и упражнения за гърба, които засилват мускулатурата и подобряват подвижността на гръбначния стълб. Позволен са леки коремни преси за горна и долна коремна стена, и за косите коремни мускули. Включват се упражнения за долните крайници (седалище и бедра) и и за мускулатурата на тазовото дъно. Постепенно се намаляват почивките и се увеличава натоварването. Възможно е използването на ластици, гирички, пясъчни торбички, упражнения с голяма топка и други. От изключително значение е и масажът на хълбоците, корема и бедрата, с цел разнасяне на мастните и целулитни натрупвания. С провеждането на гимнастиката е необходимо да се спазва рационален режим на хранене и прием на много течности [4,5].



Снимка 1. Физически упражнения за ръце и крайници

Приложените в пuerпериума физически упражнения допринасят за увеличаване на еластичността, силата и съкратителната способност на скелетната и гладка мускулатура, от една страна, от друга страна, повишеният тонус на матката ускорява възвръщането ѝ към нормална големина и форма и затварянето на маточната шийка. Кинезитерапията и физическите упражнения спомагат за премахването на психогенното, тормно състояние след раждане, подобряват настроението на родилката, което е важно за бързото ѝ възстановяване. Жената се чувства достатъчно здрава и силна, за да кърми бебето си и да се грижи за него [1,2].



Снимка 2. Дихателни упражнения

При оперативно раждане се изчаква определен период, за да се започнат активните физически упражнения, тъй като е необходимо зарастване на направения разрез по време на секцията. Започва се около 1 седмица след раждането с прибирането на корема, с леки дихателни движения, и постепенно се увеличава натоварването с физически упражнения.

Противопоказания за лечебна гимнастика са:

- силно кръвотечение;
- повишена температура над 37,5 градуса;
- голяма кръвозагуба;
- разкъсване на перинеума – III степен;
- следродилни психози;
- сърдечна недостатъчност – III степен;
- тежки оперативни интервенции;
- продължително и изтощително раждане [1,4,5].

Схема 1. Лечебна физкултура 24 часа след раждане:

Номер по ред	Упражнения	Времетраене	Методически указания	Цел
1	Упражнения за ръце и крайници, съчетани с вдишване и издишване	8–10 мин	Умерен темп	Повдигане общия тонус на родилката
2	Упражнения за тазо-бедрени стави и тазово дъно	2–4 мин	Бавен темп	Упражняване самообслужването
3	Дихателни упражнения	2–4 мин	Дишането да е гръдно и диафрагмално	Успокояване

Методология на изследването

Проведено е изследване чрез анкета, в което участват 20 жени, родили и изписани от АГ комплекс гр. Русе в периода 01.VI.2018 г. – 30.VI.2018 г.



Фиг. 1. Резултати от проведена анкета в АГ комплекс гр. Русе

Резултати

След обработените анкети, резултатите са следните: 50% от родилките практикуват активно лечебна гимнастика след раждането, 20% не желаят да извършват никакви физически упражнения, 20% в същото време имат желание да опитат и 10% от анкетираните жени не практикуват, каквито и да е физически упражнения.

Изводи и препоръки

Много жени влизат във форма след раждането само за няколко седмици, но те са заобиколени и от професионални треньори, диетолози и детегледачки, които се грижат за тяхното възстановяване след раждане. Те не могат да свикнат с мисълта, че няма да носят старите си дрехи и вече

не са толкова сексапилни. На лице е страх, вълнение, объркване, следродилна депресия, което е нещо съвсем естествено за редица жени. Затова е от изключително важно значение правилно проведената следродилна лечебна гимнастика – родилката да се чувства психически и физически добре, бързо да се възстанови след настъпилите промени от раждането, за да може спокойно и щастливо да обгрижва детето си.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Баракова, П. Кинезитерапия в Акушерството и гинекологията. Медицински университет – Плевен, Русенски университет „Ангел Кънчев“, Първо издание, Издателски център при РУ „Ангел Кънчев“, 2012.
2. Гаврийски, В., Д. Стефанова, Е. Киселкова, К. Бичев. „Физиология на човека с физиология на спорта“. част III, Издателство Нови знания, 2006.
3. <https://pilatesgerganakoleva.com/физическа-работоспособност-при-брем/>
4. <https://sport.framar.bg/упражнения-за-възстановяване-след-раждане-следродилна-гимнастика>
5. www.vipclinic-bg.com/articles/kineziterapiq-za-vuzstanovqvane-sled-rajdane

Адрес за кореспонденция

гл. ас. д-р Йоана Йонкова Луканова

Русенски университет „Ангел Кънчев“

Факултет: Обществено здраве и здравни грижи

Катедра: Здравни грижи

GSM: + 359 885 047 644

E-mail: ylukanova@uni-ruse.bg

ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ КЪРМЕЩАТА ЖЕНА И НУЖНАТА ЗДРАВНА ГРИЖА

ЦВЕТА ХРИСТОВА

TSVETA HRISTOVA

PHYSICAL ACTIVITY FOR THE BREASTFEEDING MOTHER AND THE NECESSARY HEALTH CARE

Абстракт: Представя се авторско проучване проведено сред майки, живеещи на територията на град Русе и областта чрез анкета, включваща въпросите за мястото на физическите упражнения в периода на кърменето. Направи се изводът, че умереният престой в спортната зала или ежедневните разходки на открито помагат на кърмещата жена не само да бъде в чудесна физическа форма, но и да поддържа необходимото психично здраве – за щастие, за майчинство и отглеждане на детето. Анализът показва липса на здравна информация за майките, която трябва да се представя от медицинските специалисти.

Abstract: An original research, conducted within local mothers from Ruse and the region has been presented, consisting of a survey questioning their preferred place for physical activity while breastfeeding. Conclusions have been made pointing to the fact that moderate time spent in sport facilities or everyday walks in natural surroundings help the mother not only to stay in a great physical condition, but also to maintain the necessary mental health – happiness drawn from maternity and caring for the child. Attention has also been drawn to the observation that mothers lack health information, which needs to be provided by the health experts.

Ключови думи: физически упражнения, кърмачки, женско здраве, здравна информация и подкрепа, акушерка

Key Words: physical activity, breastfeeding mothers, women's health, health information and support, midwife

Периодът на кърмене е нормална част от майчинството, важен етап от живота на жената. Специалистите препоръчват физически упражнения през този период на здрави жени, чието раждане е протекло нормално и не са регистрирани противопоказания след медицински преглед. Те насочват майките към подходящи физически упражнения, съобразно нуждите им. Подходящите физически упражнения са доказали необходимостта си преди бременността, по време на очакването на новороденото и по време на кърмене. От проведени изследвания се установява, че разнообразното и балансирано хранене с леки физически упражнения подпомагат кърмещата жена да бъде в желана физическа форма, изграждат психическото ѝ здраве и емоционален комфорт. Физическите упражнения включват гимнастика, различни видове спортни игри и туризъм.

Значимо е мястото на акушерката в изграждане на мотивацията на майките за включване към видове физически упражнения, даване на здравна информация и подкрепа, необходима за формиране на женското здраве.

Не съществува универсална програма за упражнения при кърмещата жена. Физическите упражнения се съобразяват с вида и начина на преминалото раждане и индивидуалните характеристики на майката, наличие на придружаващи заболявания и мястото на спортната дейност в нейния живот.

Специалистите препоръчват при изпълнението на упражненията да се съблюдават основните правила на лечебната физкултура:

- ✓ в началото упражненията продължават 15–20 минути, впоследствие да с удължат до 25–30 минути;
- ✓ упражненията се изпълняват спокойно в бавно до средно темпо;
- ✓ натоварването се повишава постепенно;
- ✓ физическите упражнения да се извършват след кърмене;
- ✓ упражненията трябва да се практикуват редовно, няколко пъти на ден;
- ✓ преди упражненията се препоръчва няколко минути ходене.

При здравите кърмещи майки се препоръчва седмичната физическа активност да е с умерен интензитет. Времето отделено за физически упражнения се разпределя равномерно за една седмица. Значим е периодът отделен за подготовката (подгръването), преди същинската тренировка. Започва се със загряващи упражнения преди и след основните, за да се даде възможност на тялото да се подготви [7,8]. Уместно е започване на упражнения за таза и укрепване на коремните мускули чрез тазов наклон няколко пъти на ден. Благоприятен ефект при раздвижване на тялото с включване на големи мускулни групи са упражненията: ходене, колхозене, танци, плуване. Редовното им изпълнение подпомага дейността на сърдечния мускул, белите дробове, костите и отслабването. Подходящи са умерени аеробни упражнения, които траят 15–30 минути. Темпото на физическото натоварване се увеличава бавно и постепенно. По този начин се тонизират мускулите на гърба, корема и таза [5,9,11].

Специалистите предлагат включване на базовите упражнения на клекове със собствено тегло. Извършват се с бавен темп до 50 плавни клека с колан [2,5].

Успоредно с физическите упражнения майките трябва да приемат течности (предимно 8–10 чаши вода). Акушерката може да информира жената за изискванията към подходящото облекло – дрехата трябва да е удобна, изработена от естествени материи. Нужният сутиен в кърмаческия период е поддържащ и с необходими подложки за изтичащата кърма.

Не се препоръчва практикуване на спортове, при които гърдите могат да се травмират и да възникнат проблеми. Противопоказани са наличието на висока температура, световъртеж, болки ниско в корема и в кръста.

Чрез физическите упражнения майката не трябва да достига до състояние на преумора. Упражненията се преустановяват при признаци на болка и вагинално кървене – трябва да се уведоми медицински специалист [4,6].

Физическите упражнения премахват психогенното, тормозно състояние съпътстващо жената още от бременността и родовия акт. По този начин се въздейства върху централната нервна система – мобилизират се процесите и рефлексите в кората на главния мозък, повдига се общият тонус на организма, оказва се общо и местно въздействие върху органите и системите на женския организъм [1].

Ако родилката преди бременността се е занимавала с активен спорт, то четири месеца след раждането може да възобнови обичайните си тренировки, но трябва да се въздържа от интензивно и усилено физическо натоварване. В тази връзка кърмещите жени в течение на 6–7 месеца след раждане е препоръчително да се въздържат от участие в спортни състезания, при които освен физическа умора съществува и голямо напрежение на нервната система [4].

Физическите упражнения намират широко приложение при майките, родили по оперативен път, във връзка с по-бързото и по-пълно възстановяване. Методиката на прилагане се различава от тази при нормално родилите.

Задачите на акушерката могат да се синтезират в няколко групи:

- ✓ да се обучи родилката в безболезнено ставане от леглото след раждане (основна задача в болничното отделение);

- ✓ да се предпазва оперативната рана от усложнения;

- ✓ да се обучава майката в правилен и здравословен хигиенен режим;

- ✓ да се подпомага чрез грижи възстановяването функционалните възможности на отделните органи и системи – внимание към микция и дефекация;

- ✓ профилактика от усложнения от страна на стомашно-чревния тракт – съблюдаване на необходим хранителен режим;

- ✓ подпомагане на майката в изграждане на режим за сън и почивка.

В предварително проучване сред майки се установи, че желаещите да се занимават с физически упражнения са притеснени, дали това ще повлияе на състава на кърмата и съответно върху храненето и развитието на бебето. Майките издигат разнообразни бариери пред мотивацията за участие в разнообразни физически упражнения и страдат от недостиг на ресурса време.

Причина за провеждане на настоящото изследване е констатираната необходимост от акушерска здравна грижа, изграждаща мотивацията на майките за участие в различни физически упражнения, формиращи физическото и репродуктивно здраве на българската жена.

Методология на изследването

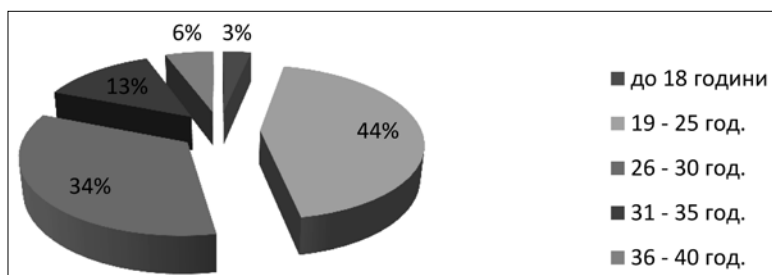
Проведе се авторско онлайн изследване сред майки в град Русе и областта.

Цел: Да се проучи участието на майките в разнообразни физически упражнения и мястото на акушерката във формиране на здраве.

Изготвена е представителна извадка, генерирана на случаен принцип, обхващаща 210 жени от град Русе и областта.

Данните са събрани анонимно и доброволно чрез онлайн анкета в периода 30.03.2018 г. – 30.05.2018 г.

Резултатите са представени графично.



Фиг. 1. Обхват на респондентите по възраст

Най-активно участие в онлайн анкетата са участниците от възрастовите групи 19–25 години (92 жени) и 26–30-годишните (71).

Данните от изследването показват, че само 25 (12%) от анкетираните майки се занимават с физически упражнения и участват в спортни занимания. Те са разпределени във възрастовите групи:

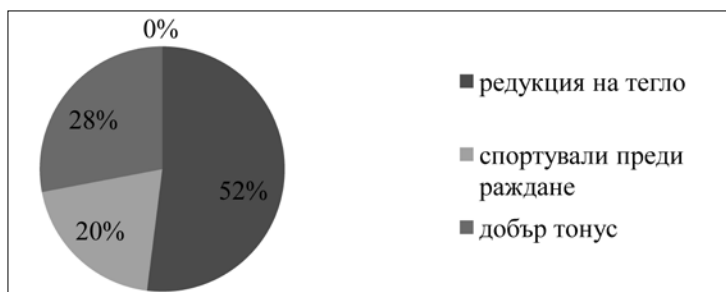
19–25 год. 24% (6 жени);

26–30 год. 16% (4 жени);

31–35 год. 44% (11 жени);

36–40 год. 16% (4 жени).

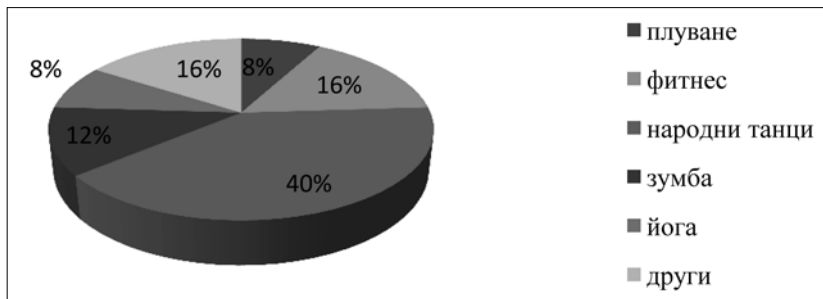
Мотивите за физическата активност сред майките са отразени на следващата графика 2.



Фиг. 2. Фактори, изграждащи мотивация за физически упражнения

Групата на кърмещите майки, които са включени във форми на физически упражнения за редуциране на наднорменото тегло, в следствие бременността, е най-многобройна.

Анализът на данните от проучването показва, че предпочитанията на кърмещите майки са занимания с народни танци (40%), фитнес и упражнения Пилатес (16%), зумба (12%), йога и плуване (8%) – фигура 3.



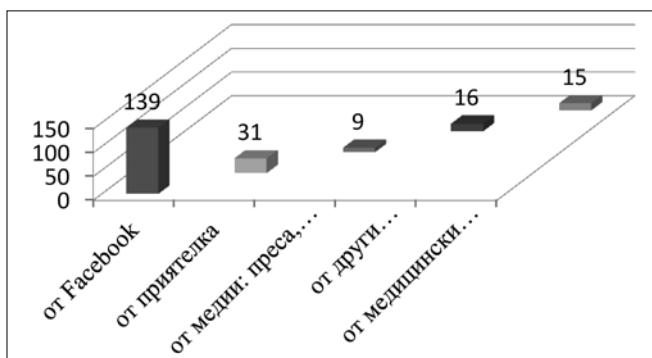
Фиг. 3. Предпочитани спортни занимания

Тези, които не се занимават с физически упражнения представят редица причини, които обособяваме в няколко групи, фигура 4.



Фиг. 4. Бариери пред майките

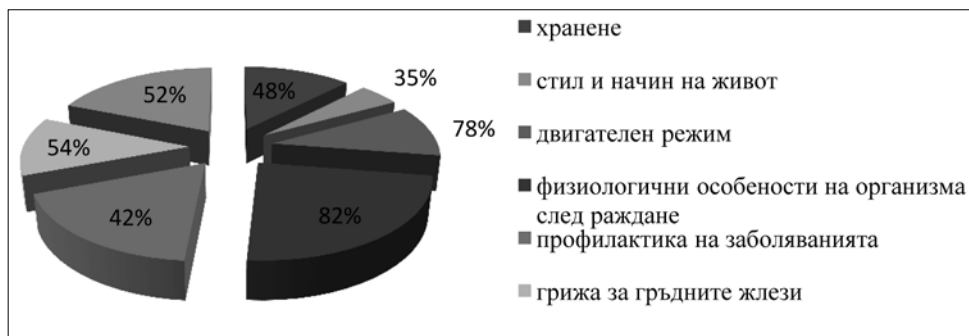
Информацията за видовете физически упражнения и спортни дейности майките получават предимно от интернет пространството, фигура 5.



Фиг. 5. Източници на информация за физически упражнения и спортни занимания

Медицинските специалисти, като източник на здравна информация заемат последно място в отговорите на анкетираните.

Анализът на данните от проведеното изследване демонстрира нужда от здравна информация за хранителния, двигателния и хигиенен режим на майките, профилактиката на заболяванията през този период, физиологичните промени в женския организъм и грижите за гръдните жлези, контрацепцията и други въпроси свързани със здравето – фигура 6.



Фиг. 6. Нужна здравна грижа за анкетираните майки

Двигателният режим на кърмещите майки трябва да е съобразен с адекватен хранителен режим [2,5,6]. Всяка спортна дейност е свързана с изразходване на калории, които трябва да бъдат компенсирани със здравословно хранене.

Медицинските специалисти трябва да отговорят на нуждата от здравно образование и обучение на жените, които отглеждат децата на страната ни.

Изводи

Физическите упражнения и занимания с умерен престои в спортната зала, ежедневните разходки на открито водят до отстраняване на функ-

ционалните смущения в органите на жената. Те подпомагат кърмещата жена не само да бъде в чудесна физическа форма и възвръщане на фигурата, но и въздействат върху правилното възстановяване на психо-емоционално ѝ състояние след периода на бременността и раждането, подобряват психическото здраве.

Резултатите от проведената анкета показват липсата на адекватна здравна помощ при обучение и образование за здраве от медицинските специалисти. Майките не получават отговор на въпросите свързани с необходимия и подходящ двигателен и хранителен режим в периода на кърмене на новороденото, което се отразява негативно на мотивацията за участие в такива форми. След раждането жената посещава акушерка и акушер-гинеколог само при възникнали проблеми.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Баракова, П. Кинезитерапия в акушерството и гинекологията, Лекционни записки – бакалаври, 2012.
2. Павлючкова-Рыбак, С. Фитнес для мамы: Верни фигуру после родов, Эксмо, Москва, 2012.
3. Сербезова, И. Специални акушерски грижи за бременни, раждащи, родилки и новородени, Печатна база на Русенски университет, Русе, 2014.
4. Славянова, И. Сестринское дело в акушерстве и гинекологии, Учебное пособие, КНО-РВС, Москва, 2013.
5. Тимофеева, С., Т. Беличева. Лечебная гимнастика, Здоровье в любом возрасте, Амфора, Санкт Петербург, 2015.
6. American College of Obstetricians and gynecologist Exercise during pregnancy and the postpartum period = ACOG Technical, Bulletin 189, Washington D. C. American College of Ostetricians and Gynecologists, 1994.
7. ACOG Committee on Obstetric Practice. Committee Opinion No. 650: physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstet. Gynecol.* 2015.
8. Artal, R. and O'Toole, M. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *Br. J. Sports Med.* 2003.
9. Bane, S.M. Postpartum exercise and lactation. *Clin. Obstet. Gynecol.* 2015; 58: 885–892
10. Koltyn, K.F. and Schultes, S.S. Psychological effects of an aerobic exercise session and a rest session following pregnancy. *J. Sports Med. Phys. Fitness.* 1997.
11. Zourladani, A., Zafrakas, M., Chatzigiannis, B., Papasozomenou, P., Vavilis, D., and Matziari, C. The effect of physical exercise on postpartum fitness, hormone and lipid levels: a randomized controlled trial in primiparous lactating women. *Arch. Gynecol. Obstet.* 2015.
12. <http://www.medical-enc.ru/m/15/uprazhneniya-posle-rodov.shtml>
13. <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/288-venaja.pdf>

Адрес за кореспонденция

ас. Цвета Христова, дп

факултет „Обществено здраве и здравни грижи“,

катедра „Здравни грижи“,

ПУ „Ангел Кънчев“,

e-mail: tshristova@uni-ruse.bg

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

ДЖУДО КАТО ИНСТРУМЕНТ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ В НАЧАЛЕН КУРС НА ОБУЧЕНИЕ В БЪЛГАРСКИТЕ УЧИЛИЩА

ВАЛЕРИЯ ЛУКАНОВА

VALERIA LUKANOVA. JUDO AS TOOL OF PHYSICAL EDUCATION IN PRIMARY COURSE AT THE BULGARIAN SCHOOLS

Абстракт: Представена е идеята за включване на спорта джудо като средство за физическо възпитание в началния курс на обучение в българските училища. Разглеждат се и се съпоставят основните цели и задачи на ФВС и Джудо.

Abstract: It is presented the idea of inclusion of sport judo as tool of the physical education in primary course at the Bulgarian schools. It examines and compares the main goals and tasks of the FES (physical education and sport) and Judo.

Ключови думи: джудо, начален етап на обучение, училища, методика на обучение, възпитание.

Key Words: Judo, primary course of education, schools, teaching methodology, manners.

Джудо е бойно изкуство, но и спорт, който предлага отлични възможности за физическо натоваарване, възпитание на внимание, придобиване на умения за работа в екип, социализация и усъвършенстване на личността. Джудо е достъпно за всички възрасти, пол и здравословно състояние – от проходящите деца до възрастните хора, за всички, включително за хора със здравословни проблеми – глухи, незрящи и с ментални и физически увреждания [6].

Джудо е много полезно за все по-нарастващата агресия в ученическата възраст и поставя на дневен ред нейното редуциране. Източните бойни изкуства са създадени с цел отбрана, самозащита, а не нападение и провокиране на агресия. Бойните изкуства са един от най-добрите и най-ефективни начини за борба с агресията и изграждане на личността и социализацията ѝ. Те са средство за канализиране и контролиране на емоциите и поведението, за премахване на напрежението, за зареждане с положителна енергия. Всички тези аспекти разкриват влиянието на източните бойни изкуства върху възпитанието на младите хора като се формира физическо, нравствено и интелектуално възпитание [7].

Какво по-добро средство от спорта и то такъв, в който действително можеш да победиш противника, можеш да го усетиш, да го докоснеш и всичко това облечено в правила. Изграждането на личността, нейното социално и емоционално зряло проявление се продължава усилено през

периода 7–10 години при децата. Това е период в който, детето поема своята социална роля – ученик. Играта постепенно отстъпва своята водеща роля на ученето. Самостоятелността продължава да се развива. Детето има вече собствени задачи и дейности извън семейството. В този възрастов период все още се отличава от възрастните – по ръст, тегло, по отношение развитието на вътрешните органи, чувства, мислене, характер. Също така за отделните възрастови периоди са характерни специфични морфологични и функционални особености [3]. Във възрастта 7–10 години децата навлизат постепенно, но сигурно в период на съзряване и промени. Мястото на детската градина и обучението чрез игри се заема от училище, уроци, домашни задължения. Възниква реална необходимост уащите да се занимават с активни дейности извън учебните заетости.

Физическата дееспособност е отражение на промените в начина на живот върху развитието на детето във възрастовия период 7–10 години.

Този етап е благоприятен за по-нататъшно разгръщане на физическите и умствените сили на детето. Продължава съзряването на организма. Пропорционално се увеличават ръстът и теглото (с 0,5 см на година и с 200 гр месечно). Подобрява се вместимостта на белите дробове, а с това кислородната обмяна и работоспособността. Укрепва мускулната система (уплътнява се мускулната тъкан). Расте броят на белите кръвни телца в кръвта, което повишава съпротивителната сила на организма срещу заболявания. Работата на сърцето се облекчава от разширяване диаметъра на кръвоносните съдове и с това благоприятства за физическата и интелектуална дееспособност. Ритмично функционират и жлезите с вътрешна секреция. Мозъкът в края на периода достига до 1400 гр. Особено силно се развиват челните полукулба. Задълбочават се мозъчните извивки. Усилват се процесите на задържане (оттук и възможностите за по-добра дисциплина). Все още развиващият се организъм среща и трудности, които следва да се имат предвид. По-бързо се изразходва запасът от енергия в нервните клетки. Това налага децата да се предпазват от пренапрежение и да се съблюдава съответстващия за възрастта режим на деня [4].

Нека разгледаме целите на Физическото възпитание (**а**) и ги съпоставим с тези на Джудо (**б**):

1а) Развитие на двигателни умения и навици;

1б) Разучаване и затвърждаване на техниките в Джудо.

Разучаването на техниките в джудо може да се осъществи по следните начини:

- демонстрация, последвана от практика и следващо обяснение;
- демонстрация и обяснение, последвана от практика;
- игрови подход с елементи от разучаваната техника.

Затвърждаването на получените знания става чрез следните подходи:

- игри с елементи от техниката;
- единоборства с изучаваната техника;
- повторения за време на изучаваната техника.

2а) Хармонично развитие на тялото;

2б) Хармонично физическо и духовно развитие на джудиста.

Джудо се състои от три раздела – боен, спортен и възстановителен. За нас от значение са спортният и възстановителният. Спортният дял има четири подраздела. Техники с: ръце, с крака, с таз, пожертвувателни. Тези подраздели си взаимодействат при изучаването и изпълнението на комбинации и контри. Изискването да се работи последователно и в ляво, и в дясно, натоварването на всички видове групи мускули в различни етапи и моменти, според плана на урока, създават предпоставки и условия за хармонично физическо развитие.

3а) Изграждане на умения и навици за съхраняване на собственото здраве;

3б) Изграждане на умения и навици за съхраняване на собственото здраве.

Укеми (падане) – умението да приемеш падане, удар, без това да застраши твоето здраве и функционалност. По-често възприемано като умение за падане, но вниквайки по-дълбоко в смисъла на термина може да бъде разглеждано и като умение да се реагира адекватно в критична ситуация по начин, който да предпази личното здраве, също и на хората около нас. Заучаването на специфични техники за предпазване при падане – умения, приложими и извън доджо (залата, където се изучава бойното изкуство или там където се търси „пътя“). Те постепенно довеждат до заучаване и осъзнаване на отговорността към собствената безопасност, а в следствие и тази на партньора [2]. Желанието за самоусъвършенстване, ритуалите в доджо, проявата на уважение (към партньор, учител), подредеността и чистотата на екип, тяло, дух и ум са ярък знак за постепенно изграждане на навици, пряко влияещи върху положителното здравословно състояние.

4а) Формиране на физическа култура на личността;

4б) Формиране на поведенчески модел чрез едни от фундаменталните принципи в джудо: **„Сейриоко дзен йо“** и **„Джита киоей“**.

Чрез тях се достига до такъв етап в личностното развитие на практикуващия, когато културата на физическата дейност е съпоставима и съизмерима с умственото и нравственото развитие на личността.

Принципът за ефективност („Сейриоко дзен йо“ – минимум усилия, максимум резултат), който се използва в системата „Джудо“ за техниките за защита и атака е реално приложим за усъвършенстване на здравословното състояние – физическо обучение. Принципът за световно благоденствие и разцвет („Джита киоей“) с лекота би съдействал за изграждането

на личност, устремена към умствена и морална дисциплина, съчетаваща в себе си здраво и работоспособно тяло наравно с високи цели за самоусъвършенстване и отговорност – както към себе си, така и към обществото [1].

Бойното изкуство джудо е система от физически упражнения, философски възгледи и морални принципи, макар че в България се твърди, че Джудо е само спорт. Джудо не е само спорт, но излиза извън определенията за бойно изкуство. Близката дистанция, взаимопомощта, усета за правилна и неправилна реализация подтикват детето към желание за самоусъвършенстване. Редът в залата, концентрацията, дисциплината и уважението там се възприемат като даденост. Тези качества постепенно се създават и изграждат у децата.

Най-обобщено разделите на джудо на боен, спортен и възстановителен, предполага началното обучение да се насочи към спортния раздел, поради следните факти: наличие на точно определени правила, безопасност на практикуващите, създаване на необходимите качества и умения за изучаване на бойния раздел. Възстановителният раздел се изучава паралелно със състезателния [5]. Въпреки ясното разделение на раздели и подраздели съществуват редица изменения на техниките в джудо, наименувани като кудзуре и гаеши. Всичко това дава яснота, относно качествата на спорта Джудо – приложим за всеки, без значение от пол, възраст, физически и здравословни особености.

При Джудо се използват два основни метода на обучение – ката и рандори. Целта в началния етап не е изграждането на състезатели, а полагането на основи за израстването на фокусирани, здрави, подвижни личности, умеещи да се съсредоточават, да изискват от себе си и другите спазването на етични правила и норми на поведение.

Чрез изучаването на ката и постоянно прилагане на игрови подход се постига максимален резултат с минимално съпротивление. Все пак да не забравяме, че процесът на обучение е една нескончаема битка между учител/ученик. Битка в която, за да постигне независимост ученикът трябва да се откаже от нея. А учителят, за да даде независимост, трябва първо да я из земе от ученика [3].

Занятията с ката водят до повишаване на концентрацията. Ученическите кати – КЮ – задължително са изградени върху въпросите:

- Как се прави техниката?
- Кога се изпълнява техниката? В кой момент?

През първата година на обучение, учениците усвояват въпросите „Кога“ и „Как“. През втората година, водещ е въпросът „Кога“.

В заключение, включването на спорта Джудо в началния курс на обучение в българските училища би допринесло за подобряването на физи-

ческото и емоционалното състояние на учениците от 1 до 4 клас; Ддо намаляване на агресивните конфронтации; повишаване на успеваемостта на учениците чрез повишените им умения за самоконтрол и саморегулиране на емоциите.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бежаров, К., Янева, А. История на джудо в България. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, София. 2013.
2. Гуров, Д. Педагогическото взаимодействие. Университетска библиотека № 462, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, София. 2006.
3. Мавлов, Л., В. Боянова. Анатомия и физиология на човека. С., Алтея, 2007.
4. Янева, А. История на източните бойни изкуства, лекции, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, София. 2012.
5. Янева-Проконова, А. Японски бойни изкуства, кратка енциклопедия, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, София. 2013.
6. Янева, А. Превенция на агресията чрез източни бойни изкуства. МНК-Китен, Сб. „Формиране на гражданина и професионалиста в условията на университетското образование“, т. 2, ISBN 978-954-490-404-3, Изд. ЕКС-ПРЕС – Габрово, 2013. с. 36–40.
7. Димитрова Н., Насиев Ер., Павлов Хр. „Количествена оценка на физическата годност в начална училищна възраст“. Научна конференция „Предизвикателства и перспективи пред спортната наука“, „Специфика на подготовката в различни спортни дисциплини“ – 2017 г. НСА ПРЕС; с. 197–204; София, 2017 ISBN 978-954-718-492-3.

Адрес за кореспонденция

ас. Валерия Иванова Луканова

Департамент по Спорт на Софийски Университет
„Св. Климент Охридски“, преподавател и треньор по джудо.

GSM 0898446639

valeria.lukanova@gmail.com

НЯКОИ РЕЗУЛТАТИ ОТ МЕНИДЖМЪНТА НА МЕТОДИКА ЗА СИЛОВА ПОДГОТОВКА В СПОРТНИ УЧИЛИЩА

ВАСИЛЕСА КАЛАЙКОВА, АНЖЕЛИНА ЯНЕВА

KALAYKOVA, VASILESA; YANEVA, ANZHELINA. SOME RESULTS FROM THE MANAGEMENT OF THE FORMAL TRAINING IN SPORTS SCHOOLS

Абстракт: В статията са представени специализираната методика за силова подготовка на ученици от спортно училище на възраст 14-16 г. и резултатите от проведения експеримент. Така заложеният мениджърски подход допринася за съкращаване на времетраенето на подготовката, осигурява получаване на по-високи резултати и отговаря на индивидуалните възможности на учениците спортисти.

Abstract: The article presents the specialized methodology for strength training of students from a sports school aged 14-16 and the results of the experiment. Thus, the managerial approach set out contributes to shortening the duration of preparation, ensuring higher performance and meeting individual athletes' attitudes.

Ключови думи: мениджмънт, специализирана методика за силова подготовка, спортни училища
Key Words: management, specialized training for power training, sports schools

Съвременният спорт притежава една съществена характеристика и това е мениджърското присъствие и управление. Модерният тренировъчен процес се ръководи и контролира от треньорите и техните екипи, като се прилагат мениджърски технологии и подходи. Това означава делегиране на пълномощия за самостоятелна тренировъчна работа на спортистите, активизиране на инициативността за самоусъвършенстване и самоконтрол. Тази тенденция е особено продуктивна в етапа на спортно усъвършенстване в какъвто са учениците спортисти от Спортните училища.

Силовата подготовка заема фундаментално място във формирането на функционалното състояние на спортистите. Във времето са изследвани различни аспекти на тази проблематика, но никога относно съвместяването на треньорските и мениджърските функции [3, 5, 6].

Спортните училища са специализирани образователни институции, където се съчетава обучение и учебно-транировъчна дейност. Учениците са същевременно и спортисти, а треньорите са със статут и на учители. В тях обаче, такива изследвания не са правени. Единствено Паскалев П. и В. Стоименова (1981) и Стоянова В. (1983), предприемат проучвания на силовата подготовка, но не в коментирания аспект.

Съвместяването на мениджърската и треньорска работа в тренировъчната практика не е разглеждано от спортните специалисти, въпреки че

отдавна се говори за наличието му. Поради това не е възможно да се установи мнението по проблема на по-широк кръг автори. Епизодични и ограничени становища са споделяни при борбата от проф. Райко Петров (1987) в теоретически план.

Съчетаването на треньорската и мениджърската дейности е напълно приложимо в следните насоки:

- ✓ вариативно формиране на физически качества;
- ✓ индивидуален подход в обучението на основата на моментното състояние на спортиста;
- ✓ делегиране на пълномощия от треньора за самоконтрол на постиженията;
- ✓ самостоятелно вземане на решенията за промяна на личната тренировка.

В предприетото от нас изследване от важно значение бе мениджмънтът на самостоятелните занимания за силова подготовка в организирани форми на работа и извън тях.

Предположихме, че използването на подобна технология би допринесло за постигане на максимален спортен резултат.

В тази връзка беше определена целта на изследването: подобряване на силовите показатели чрез използване на специализирана методика за самостоятелна подготовка.

Структура и същност на специализираната методика

В структурно отношение условно специализираната методика може да се раздели на два основни компонента: предварителна подготовка и технология.

Предварителната подготовка включва:

- ✓ определяне изходните и крайните постижения;
- ✓ ранжиране на междинните цели (резултати) – основните задачи, възходящо по степен на въздействие;
- ✓ уточняване на критериите за постигане на всяка междинна цел (основна задача);
- ✓ разработване на варианти за тренировка (подзадачи) към всяка междинна цел за увеличаване адаптивните възможности на трениращите, при справяне със затрудненията;
- ✓ спазване на съотношението (обратно пропорционална зависимост) между брой подходи и брой повторения във всеки от тях;
- ✓ представяне на информацията минимизирано чрез прости математически символи.

Технология

Динамичен режим на тренировка

- ✓ Възрастова група – 14–16 години (8–10 клас – юноши);
- ✓ Уред – щанга – 50%, 75% от max (100%);
- ✓ Упражнения.

Използваните упражнения за провеждане на експеримента са:

- повдигане на щанга от гърди;
- придърпване на щанга от лицев лег;
- полуклек с щанга на тила;
- повдигане на щанга от пода до гърди;
- изхвърляне на пудовка от стоеж;
- изхвърляне на щанга от гърди.

Технология на изготвяне на програмата

Прави се контролно изпълнение до отказ (тест за моментно състояние). В зависимост от резултата се избира вариант за тренировка с брой подходи и брой повторения във всеки. Във всеки вариант има основни тренировъчни задачи и подзадачи към тях, които осигуряват достигането на крайната цел, независимо от моментните възможности на трениращите, но за различно времетраене.

Много важен момент от философията на този тип самообучение е този, че за разлика от класическите педагогически постулати, които разграничават обучителните технологии според възрастта, пола и подготовката на обучаваните, в центъра на вниманието се поставя *моментният резултат, който е интегративна функция на моженето при определена възраст и пол.*

От друга страна подходът от „трудното към лесното“ превръща двигателната задача в контролен тест. В случай, че трениращият не се справи (не изпълни критерия за успешност на изпълнението), на него му се предлагат поредица от облекчени, откъм дозировка, варианти. Работейки по тяхното изпълнение, той „труп“ тренираност, която му позволява да постигне крайната задача, но в различен интервал от време.

Изборът за брой тренировки седмично по време на организирана тренировка или извън нея, е личен – на трениращия, като се спазва задължителна почивка от 2 до 3 минути. Тя може да бъде коригирана според самочувствието и предпочитанията, но не над посочения интервал.

Броят на подходите и броят на повторенията в тях са представени в таблица, на първия ред, в която се отбелязват подходите, а на втория ред – повторенията.

При умерено съпротивление (50% от максималното) (табл. 1. и 2.)

Таблица 1. Основни задачи при съпротивление 50% от максималното

№ стъпало	1.	2.	3.	4.	5.
Брой подходи	1	2	2	2	1
Брой повторения	10	12	14	16	18

Таблица 2. Спомагателни задачи при съпротивление 50% от максималното

От стъпало към стъпало	0		1		2		3		4	
Брой подходи	1	2	2	1	1	3	3	3	3	3
Брой повторения	8	6	10	13	14	11	12	15	14	16

При голямо съпротивление (75% от максималното) (табл. 3. и 4.)

Таблица 3. Основни задачи при съпротивление 75% от максималното

№ стъпало	1.	2.	3.	4.	5.
Брой подходи	1	2	2	2	1
Брой повторения	7	8	9	10	12

Таблица 4. Спомагателни задачи при съпротивление 75% от максималното

От стъпало към стъпало	0.		1.		2.		3.		4.®	
Брой подходи	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Брой повторения	5	3	4	6	5	6	6	8	8	9

При пределно съпротивление (100% – максимално)

Таблица 5. Основни задачи при съпротивление 100% от максималното

№ стъпало	1.	2.	3.
Брой подходи	1	1	1
Брой повторения	3	4	5

Таблица 6. Спомагателни задачи при съпротивление 100% от максималното

От стъпало към стъпало	0.		1.		2.	
Брой подходи	1	2	1	2	1	2
Брой повторения	2	2	3	3	4	4

Анализ на резултатите от експеримента с ученици спортисти по борба

В спорта „Борба“ изследването беше проведено с експериментална и контролна група по десет ученици. Тестовата батерия се състои от шест упражнения, които сме използвали като контролни тестове. Резултатите от експеримента са дадени в таблици за всеки тест поотделно.

Таблица 7. Обръщане на щанга от гърди (брой)

Група/ Изследване	n	X _{min}	X _{max}	\bar{X}	S	V%	As	Ex	Прираст	α	d -Cohen's
ЕГ първо	10	41	90	65,0	18,6	29,1	,02	-1,84	10,5	,00	3,2
Второ	10	52	100	75,5	18,9	25,2	-,12	-1,92	16%		
КГ първо	10	43	88	65,3	17,8	27,0	-,06	-1,85	5,2	,00	2,0
Второ	10	50	90	70,5	15,9	22,5	-,11	-1,72	8,0%		
Разлика между прирастите на ЕГ и КГ									5,3	,00	1,8

В началото на изследването експерименталната и контролната група имат еднакво равнище на развитие – постижението им е 65 обръщания на щангата, а в края ЕГ има значимо по-добро постижение – 75,5 обръщания. ЕГ има статистически значим, по-голям прираст – 10,5 бр., което прави 16% относителен прираст, спрямо началния резултат, а в КГ прирастът е 5,3 бр. и съответно – 8%. Очевидно, в резултат на специалната методика за подобряване на качеството сила, в ЕГ темът на растеж е два пъти по-голям.

Резултатите и на двете групи са не само статистически достоверни ($\alpha < 0,00$), но също така имат и висока практическа значимост според коефициента на Коен (при коефициент по-голям от 0,8 разликите се приемат за практически значими, т.е. – ефектът от приложените упражнения е практически голям).

Разликите в индивидуалните резултати на изследваните ученици борци, за което съдим по стандартното отклонение (S) и коефициента на вариация (V%), се запазват стабилни през периода на изследването и в двете групи, с приемлива еднородност на изследваните лица по качеството, което е било цел на въздействието.

Резултатите в табл. 8 показват, че учениците от ЕГ са реализирали значително по-бърз темп на развитие на това качество (27,4%) в сравнение с учениците от контролната група – 12,6%. Разликата от 3,8 сгвания повече в ЕГ има висока статистическа и практическа значимост, което е потвърждение за положителния ефект от експерименталната методика.

Таблица 8. Бицепсово сгване с щанга (бр.)

Група/ Изсл.	n	X _{min}	X _{max}	\bar{X}	S	V%	As	Ex	Прираст	α	d -Cohen's
ЕГ първо	10	15	46	27,7	10,8	39,0	,762	-,73	7,6	0,00	2,5
Второ	10	21	52	35,3	10,7	30,3	,487	-1,01	27,4%		
КГ първо	10	17	46	30,2	10,3	34,1	,538	-1,00	3,8	0,00	1,9
Второ	10	20	50	34,0	10,5	30,8	,509	-,98	12,6%		
Разлика между прирастите на ЕГ и КГ									3,8	0,00	3,6

Вариационният анализ на данните от началното и крайното изследване на борците с упражнението *придърпване на вертикален лост* показва, че в края на експерименталната работа, броят на изпълнените упражнения при един подход се е увеличил и в двете групи, но разликата между групите има по-висока от допустимите 5% статистическа грешка. Резултатът на ЕГ е по-добър от този на контролната, но статистически е недостоверен (табл. 9).

Таблица 9. Придърпване на вертикален лост (бр)

Група	Изсл.	n	X min	X max	\bar{X}	S	V%	As	Ex	Прираст	α_t	d - Cohen's
ЕГ	Първо (1)	10	58	102	77,8	14,4	18,5	0,11	-1,08	7,4 (1-2) 9,5%	0,00	1,5
	Второ (2)	10	62	110	85,2	17,2	20,2	,027	-1,44			
КГ	Първо (1)	10	54	96	74,7	15,3	20,5	-,064	-1,56	5,3 (1-2) 7,1%	0,00	3,7
	Второ (2)	10	60	100	80,0	15,5	19,4	-,085	-1,58			
Разлика между прирастите на ЕГ и КГ										2,1	0,25	0,6

Постиженията в теста *полуклек* показват достигнатото ниво на развитие на качеството – сила. И в двете групи се наблюдава подобрение на това качество в края на експерименталната учебна година, като прирастът на ЕГ в абсолютни и относителни единици (табл. 10, колонка „прираст“) е по-голям от този в контролната и с голяма практическа значимост (коэффициент на Коен по-висок от 0,8).

Таблица 10. Полуекс щанга на тила (бр.)

Група/ Изследване	n	X min	X max	\bar{X}	S	V%	As	Ex	Прираст	α_t	d -Cohen's
ЕГ първо	10	63	139	94,1	28,1	29,9	,563	-1,01	5,6 (1-2) 6,0%	0,0	2,3
второ	10	70	145	99,7	28,3	28,4	,515	-1,13			
КГ първо	10	56	128	86,6	28,5	32,9	,489	-1,48	3,4 (1-2) 3,9%	0,0	2,7
второ	10	60	130	90,0	28,3	31,4	,442	-1,47			
Разлика между прирастите на ЕГ и КГ									2,2	0,02	1,2

Постиженията на борците в упражнението „изхвърляне на пудовка“ и в двете групи имат ниска вариация (V до 10%).

При започване на изследването експерименталната и контролната група имат близки резултати, малко по-ниски в ЕГ, а в края ЕГ е реализирала по-добри резултати от КГ.

Таблица 11. Изхвърляне на пудовка (бр.)

Група/ Изсл.	n	X _{min}	X _{max}	\bar{X}	S	V%	As	Ex	Прираст	α_t	d -Cohen's
ЕГ първо (1)	10	18	25	20,8	2,2	10,6	1,0	,23	7,5 (1-2) 36%	0,00	3,0
Второ (2)	10	24	32	28,3	2,6	9,2	-,04	-,86			
КГ първо (1)	10	20	26	23,0	1,8	7,8	0,0	,08	4,96 (1-2) 21,6%	0,00	2,4
Второ (2)	10	24	32	27,9	2,7	9,7	0,1	-1,4			
Разлика между прирастите на ЕГ и КГ									2,6	0,02	1,1

В това упражнение развитието на постижението в ЕГ за периода на експеримента е достигнало 36% относителен прираст. В контролната група също се наблюдава подобрене на измереното с този тест качество но с по-малък процент – 21,6% относителен прираст. Разликата от 2,6 бр. между двете групи има висока достоверност ($\alpha_t = 0,02$) в полза на ЕГ и също така висока практическа значимост (d – Cohen's 1,1).

Таблица 12. Повдигане от гърди (бр.)

Група/ Изсл.	n	X _{min}	X _{max}	\bar{X}	S	V%	As	Ex	Прираст	α	d -Cohen's
ЕГ първо (1)	10	50	130	88,5	29,0	32,8	,169	-1,37	-7,3 (1-2) 8,2%	,00	2,0
Второ (2)	10	62	136	95,8	28,4	29,6	,302	-1,55			
КГ първо (1)	10	56	132	90,6	27,8	30,6	,377	-1,43	-3,7 (1-2) 4,0%	,00	1,8
Второ (2)	10	60	135	94,3	27,7	29,3	,281	-1,43			
Разлика между прирастите на ЕГ и КГ									3,6	,01	1,2

Последното упражнение от тестовата батерия на борците е повдигане от гърди (таблица 13). Стойностите имат нормално разпределение. Средният резултат на контролната група при започване на експеримента е бил по-висок в сравнение с този на ЕГ, но развитието на постижението при учениците от ЕГ е два пъти по-интензивно (8,2% ЕГ – 4,0% КГ). В края на експеримента средният резултат на ЕГ е по-висок, прирастът е абсолютно и относително по-голям от този в КГ и има висока практическа значимост.

От получените резултати, вследствие на експерименталното проучване, могат да се направят следните **изводи**:

1. Мениджмънтът на методиката осигурява получаване на по-високи резултати, статистически достоверни, доказани чрез осъществения експеримент. Това се дължи на точното дозиране и своевременно коригиране на натоварването, постигано чрез стъпаловидно разположени тренировъчни дейности.

2. Резултатите постигнати в ЕГ, сравнени с тези от КГ, позволяват да се приеме, че новата методика, в която се разчита на самообучението

и самоконтрола на учениците от Спортните училища, спорта – Борба, е фактор за реализиране на високи постижения.

3. Мениджърският подход допринася за съкращаване на времетраенето на подготовката за постигането на поставените задачи в сравнение с постиженията от традиционно прилаганите методики за силова подготовка, използвани в контролните групи.

4. Проведената чрез специализираната методика подготовка отговаря на индивидуалните възможности на учениците спортисти, тъй като в структурно-функционално отношение осигурява динамика на управлението на подготовката, произтичаща от корекцията на личните постижения, вследствие на самоконтрола.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Паскалев П., В. Стоименова. Физическите качества на лекоатлетите от спортните училища и спортните школи. сп. Спорт и наука, бр,9, 1981.
2. Стоянова В. Динамика и развитие на физическите качества на учениците от спортните училища и спортните школи. сп. Спорт и наука, бр. 11., 1983.
3. Калайкова В. Специализирана методика за силова подготовка базирана на мениджърски подход и дигитализация в условията на спортни училища. *ispisanię*, 3., 2017
4. Петров Р. Усъвършенстване на технико-тактическото майсторство на бореца, С., МФ, 1987.
5. Калайков Й. Сам на себе си треньор. С. МФ, 1982.
6. Калайков Й. Програмирано обучение по физическо възпитание, С., МФ, 1977.

Адрес за кореспонденция
Василеса Йорданова Калайкова,
старши учител в Спортно училище „Вл. Стойчев“, София
проф. Анжелина Георгиева Янева,
преподавател в Департамента по спорт, СУ

КОМПЛЕКС ОТ СЪСТЕЗАТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕНИС НА МАСА ПРИ 10-12-ГОДИШНИ ДЕЦА В ТРЕНИРОВЪЧЕН МИКРОЦИКЪЛ

ВЕНЕЛИНА ЦВЕТКОВА

VENELINA TSVETKOVA. A COMPLEX OF COMPETITIVE EXERCISES IN TABLE TENNIS TRAINING MICROCYCLE FOR 10-12 YEARS OLD CHILDREN

Абстракт: Тренировъчните микроцикли са основната структурна единица в учебно-възпитателния процес. Построяването им е най-отговорната и трудна задача в методиката на спортната тренировка. Целта на настоящото изследване е да се изготви цялостен комплекс от състезателни упражнения с партньор при 10–12-годишни деца в тренировъчен микроцикл по тенис на маса. В създадения комплекс от състезателни упражнения се извършват основни действия: сигурност на ударите; различни придвижвания към топката; тактика; партниране и допълнителни действия – отиграване в условията на частична и/или пълна (сложна) двигателна реакция.

Abstract: Training microcycles are the main structural unit in the educational process. The most responsible and difficult task in the practice of sports training is to build them. The aim of the present study is preparing a complex of competitive exercises with a partner in a training table tennis microcycle for 10–12 years of children. There are basic actions in the complex: control; footwork; tactics; partnering; and additional actions – playing under partial and/or complete motor reaction.

Ключови думи: състезателни упражнения, тренировъчен микроцикл

Key Words: racing exercises, training microcycle

Въведение

Многогранният характер на спортната тренировка изисква използването на широк кръг от средства за въздействие върху спортиста в зависимост от етапа на подготовката, квалификация, пол, възраст и други фактори [3].

В зависимост от своята динамична и кинематична характеристика по отношение на конкретната двигателна дейност физическите упражнения могат да се обособят в две главни групи: състезателни и подготвителни упражнения [4]. Състезателните упражнения са типичните за съответния спорт или дисциплина двигателни действия (спортна техника). Техническата подготовка е част от спортната подготовка, в която се изучават и усъвършенстват отделни движения и сложни упражнения с различна координация, необходими за спортиста рационално и ефективно да изпълнява елементи или цялостната техника от определен вид спорт [6]. За тенис на маса са налице полиструктурни състезателни упражнения [5].

В. Цветкова предлага следното съотношение на видовете средства в спортната подготовка при 9–12-годишни деца: общо подготвителни упражнения – 22%; специално подготвителни упражнения – 20% и състезателни упражнения – 58%. Авторката въвежда и процентно разпределение на формите за прилагане на състезателните упражнения: упражнения на маса с партньор – 60%; „мултибол тренинг“ – 30%; самостоятелно обучение – 10% [7].

Според К. Атанасова важна част от обучението в тениса на маса е доброто техническо ниво на треньора или партньора. По този начин състезателите получават по-удобни топки за отиграване и се създават предпоставки и условия за многократни повторения, водещо до по-бързо усвояване и усъвършенстване на техниката [1].

Съвременната спортна тренировка се осъществява чрез дидактически принципи (съзнателност и активност; нагледност; системност и последователност; достъпност; индивидуален подход и др.) и специфични принципи: насоченост към максимални постижения; непрекъснатост на тренировъчния процес; адекватност и целесъобразност на тренировъчните въздействия; единство на общата и специална подготовка; цикличност на тренировъчния процес; единство на тренировъчния и на състезателния процес [3].

Най-често тренировъчната и състезателна дейност на спортиста се осъществява в рамките на 7-дневни микроцикли от различен тип. Тренировъчните микроцикли са основната структурна единица, свързваща отделните занимания и придаваща завършен вид на учебно-възпитателния процес. Тяхната продължителност е 4–10 дни, но построяването им е най-отговорната и трудна задача в методиката на спортната тренировка [5].

Методология на изследването

Целта на настоящото изследване е да се изготви цялостен комплекс от състезателни упражнения с партньор при 10–12-годишни деца в тренировъчен микроцикъл по тенис на маса.

Задачи на изследването:

1. Да се проучат съвременни тенденции в структурата и времетраене на тренировъчното занимание по тенис на маса при 10–12-годишни деца.
2. Да се определи комплекс от състезателни упражнения с партньор при 10–12-годишни деца в тренировъчен микроцикъл по тенис на маса.
3. Да се опишат основните методически указания и възможностите за модификация на състезателните упражнения.

Методи на изследването

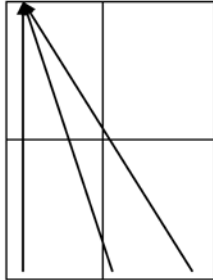
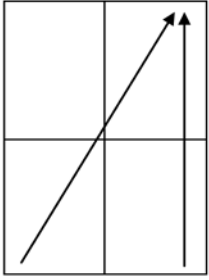
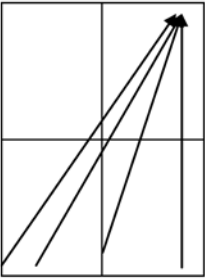
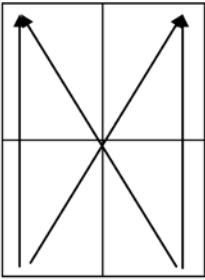
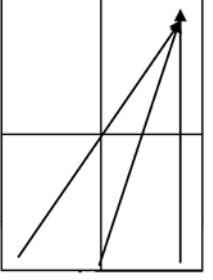
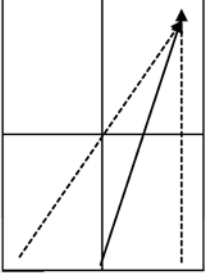
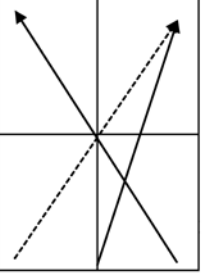
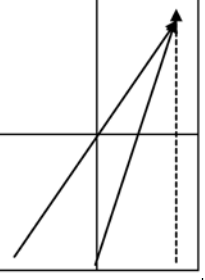
- Информационно проучване – проучихме общо 9 литературни, документални източници.
- Метод на пряко наблюдение – регистриране и систематизиране на част от тренировъчно-състезателната дейност в 3 международни кампа на Европейската федерация по тенис на маса /Kiskunfelegyhaza, Унгария/: 5-12.08.2016; 12-19.08.2017; 4-11.08.2018.
- Теоретико-логически методи – анализ и синтез.

Резултати

Philippe Molodtsov определя следния седмичен обем на работа сред 10-12-годишни деца: 5-6 тренировъчни занимания по 1 час и 30 мин или 2 часа. По време на ваканции, обемът на работа нараства минимум 2 пъти. Систематизирани са основните цели в технико-тактическата, физическа и психологическа подготовка в изследваната възраст. Обучението е с продължителност 2-3 години и се акцентира върху усъвършенстването на техническите елементи отделно и в комбинация срещу различно отскочили топки [8]. Същевременно, възрастовият период е най-благоприятен за развиване на бързината [6]. В. Цветкова систематизира методическа последователност за усъвършенстване на технико-тактическата подготовка при 7-12-годишни деца. Основен метод на работа е методът на съзнателното повторение [7]. Glenn Terrell онагледява графично методика за програмиране на тренировъчното занимание в зависимост от целта. Първият модел е шведският, позволяващ на състезателите да изпълнят комплекс от състезателни упражнения и/или контролни мачове преди умората да влияе върху ефективността на упражненията. Вторият модел се прилага, когато най-важните мачове по време на състезание са в края на деня. Състезателите се изправят пред трудността да играят най-важните си мачове в условията на умора. Към този модел може да се включи и метода „мултибол тренинг“. Според автора, във всяко тренировъчно занимание трябва да бъдат извършвани 5 основни действия: сигурност на ударите (умението да се контролира топката); различни придвижвания към топката; тактика; партниране и учебни игри [9].

Тренировъчното занимание по тенис на маса се състои от 3 части: подготвителна, основна и заключителна. Състезателните упражнения се прилагат в основната част, чиято продължителност е до 90 минути. С партньор на маса, предварително се осъществяват дланни и обратни нападателни удари по диагонал и права в рамките на 10-15 мин [2].

Таблица 1. Състезателни упражнения по тениса на маса при 10–12-годишни деца в тренировъчен микроцикъл

Тренировъчно занимание 1.			
1. Три дланни топ-спини и един обратен топ-спин, насочени в десен ъгъл на масата. 2. Два дланни топ-спини и два обратни топ-спини, насочени в ляв ъгъл на масата. 3. Дланни и обратни топ-спини от различни части на масата, насочени в ляв ъгъл. 4. Дланен и обратен топ-спин по диагонал.			
1. 	2. 	3. 	4. 
4 ОНУ 2 ДТС 1,3 ДТС	3,4 ОНУ 1,2 ДТС 4 ДТС	1,4 ОТС 3 ДТС 6 ДТС 2,5 ДТС	2 ОНУ 1 ДТС
Методически указания: Времетраене – 6–10 мин Задачи: дълги разигравания, сигурност и насочване на ударите; придвижвания – странични стъпки (упр. 1, 2, 3), pivot (упр. 2 и 3); rocking step (упр.3); партниране – усъвършенстване на дланни и обратни подложки. Модификация: изпълнение след НУ; смяна посоката на насочване; в упр. 3. четвъртият удар вместо ОТС може да се изпълнява ДТС; в упр. 4 – насочване по права.			
Тренировъчно занимание 2.			
1. Нападение – отбрана, (Active-Passive) – една серия нападателни удари, една серия ОГЛ. 2. Частична двигателна реакция (ЧДР): среда – ъгъл. 3. ДТС с придвижване, насочени в различни ъгли, ЧДР среда – ляв ъгъл, след 7-ми удар. 4. ОНУ по диагонал, ДТС от среда в десен ъгъл; ЧДР среда – десен ъгъл след 7-ми удар.			
1. 	2. 	3. 	4. 
1,3 ОНУ 2 ДТС 4 ДТС	2 1 ДТС 2	(8,10) ОНУ 2,4,6 6,8... ДТС 1,3,5 7,9...	1,3,5... ОНУ 2,4,6... (8...) ДТС

Методически указания:

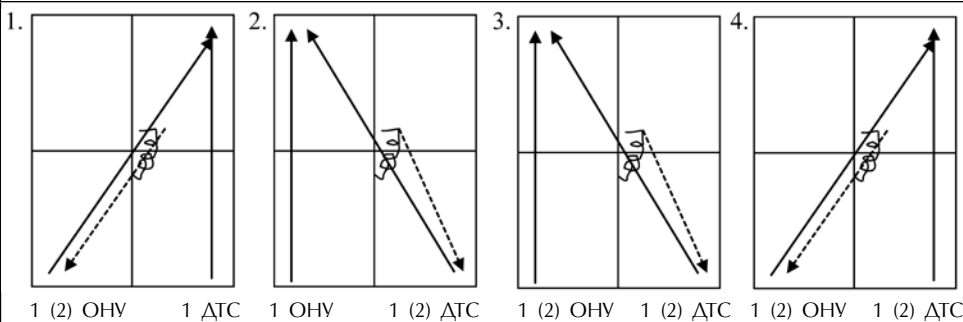
Времетраене – 6–8 мин; упр. 1: 10–12 мин; упр. 2: 12 мин, ако започва от посрещания.

Задачи: дълги разигравания, сигурност и насочване на ударите; придвижвания – странични стъпки; бързина на реакция; бързина на отделното движение; партниране – усъвършенстване на дланни и обратни подложки; преминаване от нападение в отбрана и обратното (упр. 1).

Модификация: изпълнение след НУ; смяна посоката на насочване; по-ранна частична двигателна реакция – след 5-ти или 3-ти удар;

Тренировъчно занимание 3.

1. КНУ – СУ в ляв ъгъл – 1 или 2 ОНУ – 1 ДТС; насочване в ляв ъгъл.
2. КНУ – СУ в десен ъгъл – 1 или 2 ДТС – 1 ОНУ; насочване в десен ъгъл.
3. КНУ – СУ в десен ъгъл – 1 или 2 ДТС – 1 или 2 ОНУ; насочване в десен ъгъл.
4. КНУ – СУ в ляв ъгъл – 1 или 2 ОНУ – 1 или 2 ДТС; насочване в ляв ъгъл.



Методически указания:

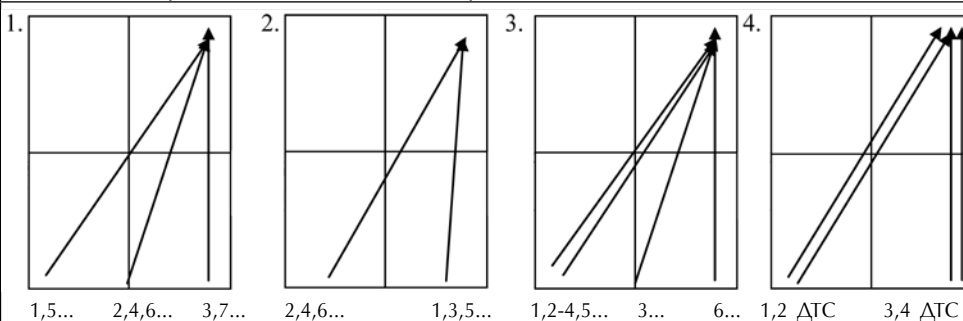
Времетраене – 8–10 мин

Задачи: дълги разигравания, сигурност и насочване на ударите; придвижвания – странични стъпки и напред – назад; партниране – усъвършенстване на дланни и обратни подложки; тактика: НУ-атака; посрещане – отбрана; посрещане – атака; ЧДР – бързина на реакция; бързина на отделното движение.

Модификация: посрещане на ДНУ; смяна посоката на насочване.

Тренировъчно занимание 4.

1. ДТС от трите зони на масата, насочени в ляв ъгъл.
2. ДТС от среда на дясно поле и ДТС от среда на ляво поле, насочени в ляв ъгъл.
3. 2 ДТС по обратен диагонал – ДТС от среда – 2 ДТС по обратен диагонал – ДТС от десен ъгъл.
4. Дланен и обратен топ-спин насочени в различни ъгли.

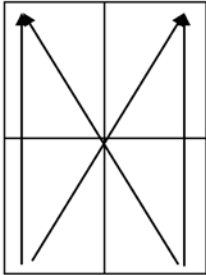
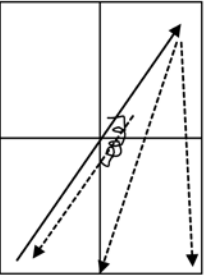
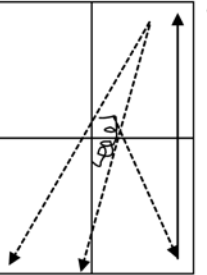
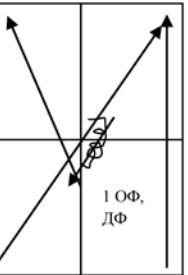


Методически указания:

- ✓ Времетраене – 6–8 мин
- ✓ Задачи: дълги разигравания, сигурност и насочване на дланен топ-спин; придвижвания – странични стъпки; силова или скоростна издържливост; партниране – усъвършенстване на дланни и обратни подложки.
- ✓ Модификация: изпълнение след НУ; смяна посоката на насочване; смяна посока на започване; включване на частична двигателна реакция или сложна двигателна реакция.

Тренировъчно занимание 5.

1. ДТС и ОНУ по диагонал.
2. КНУ – СУ в ляв ъгъл – ОНУ – ЧДР (ДТС от среда или десе ъгъл; насочване в ляв ъгъл).
3. КНУ – СУ в десен ъгъл – ДТС – ОНУ от ляв ъгъл или ДТС среда; насочване в ляв ъгъл.
4. КНУ – ПКТ – флип в десен ъгъл – от 2 до 4 ОНУ по диагонал – ДТС – свободна игра.

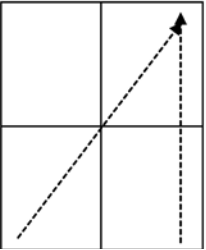
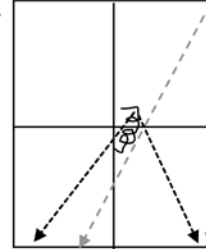
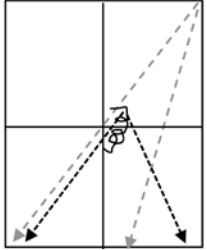
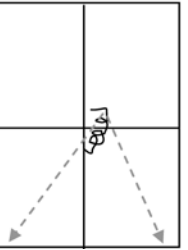
<p>1.</p>  <p style="text-align: center;">1 ОНУ 1 ДТС</p>	<p>2.</p>  <p style="text-align: center;">1,3,5... ОНУ ДТС</p>	<p>3.</p>  <p style="text-align: center;">ОНУ 1,3,5... ДТС</p>	<p>4.</p>  <p style="text-align: center;">2-4 ОНУ ДТС</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Методически указания:

- ✓ Времетраене – 8–10 мин
- ✓ Задачи: дълги разигравания, сигурност и насочване на ударите; придвижвания – странични стъпки и напред-назад; партниране – усъвършенстване на дланни и обратни подложки; тактика: НУ-атака; посрещане – отбрана; ЧДР – бързина на реакция; бързина на отделното движение; сложна двигателна реакция в упр. 4.
- ✓ Модификация: посрещане на ДНУ; смяна посоката на насочване; включване на сложна двигателна реакция.

Тренировъчно занимание 6.

1. Свободно изпълнение на подложка в ъглите.
2. КНУ – СУ в произволен ъгъл – произволна подложка в 2/3 части от масата.
3. КНУ – СУ в произволен ъгъл – произволна подложка в другите 2/3 части от масата.
4. Китайско упражнение: КНУ – произволно посрещане – свободна игра.

<p>1.</p>  <p style="text-align: center;">ОНУ ДНУ</p>	<p>2.</p>  <p style="text-align: center;">ОНУ ДТС</p>	<p>3.</p>  <p style="text-align: center;">ОНУ ДТС</p>	<p>4.</p>  <p style="text-align: center;">ОНУ ДТС</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Методически указания:

✓ Времетраене – 8–10 мин

✓ Задачи: сигурност и насочване на ДТС и ОНУ; придвижвания – странични стъпки и напред – назад; тактика: НУ-атака; посрещане – отбрана; посрещане – атака; посрещане-контраатака; партниране – усъвършенстване на дланни и обратни подложки; частична и пълна (сложна) двигателна реакция.

✓ Модификация: смяна посоката на насочване на нападателните удари; насочване на посрещането в средата на масата.

Изводи

1. Седмичният обем на работа сред 10–12-годишни деца е 5-6 тренировъчни занимания в рамките на 1 час и 30 мин или 2 часа. Акцентира се върху усъвършенстването на техническите елементиq отделно и в комбинация срещу различно отскочили топки. В зависимост от целта, основните тренировъчни модели се базират върху присъствие или отсъствие на умора при изпълнение на състезателните упражнения и/или контролни мачове.

2. В създадения комплекс от състезателни упражнения се извършват 5 основни действия: сигурност на ударите; различни придвижвания към топката; тактика; партниране; учебни игри и 2 допълнителни действия – отиграване в условията на частична и/или пълна (сложна) двигателна реакция. Във връзка с основните задачи на тренировъчните занимания налице е следната целева преимущественост: 1. придвижвания; 2. ЧДР; 3. тактика; 4. придвижвания; 5. тактика и ЧДР; 6. тактика, ЧДР и пълна двигателна реакция

3. В методическите указания е налице подробно описание на тренировъчните задачи. Времетраенето на състезателните упражнения е в зависимост от възрастта на децата и интензивността на натоварването. Възможностите за модификация на упражненията са свързани с усложняване на действията и доближаване до състезателна обстановка: изпълняване на упражненията след собствен НУ; промяна посоката на насочване на ударите – друг ъгъл или среда на масата; включване на ЧДР, сложна двигателна реакция и свободна игра в по-ранен етап от разиграванията.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Атанасова, К. Модел за подобряване на учебния процес по физическо възпитание чрез занимания по тенис на маса във висшето училище. Дисертация. София, 2013.
2. Дряновски, Й., И. Коен. Ръководство за упражненията по тенис на маса. МиФ, София, 1977.
3. Желязков, Ц. Основи на спортната тренировка. Учебник, НСА, София, 1998.
4. Желязков, Ц., Д. Дашева. Основи на спортната тренировка. Учебник, Гера-Арт, София, 2006.
5. Желязков, Ц., Д. Дашева. Основи на спортната тренировка. Учебник, Гера-Арт, София, 2011.
6. Рачев, Кр., Н. Матеева, Ц. Дражева, В. Алипиева, Б. Маринов, Л. Петров, П. Христосков, В. Стоев. Теория и методика на физическото възпитание, част 1, Учебник за студентите от НСА (под ред. На Крум Рачев), НСА Прес, София, 1998.
7. Цветкова, В. Усъвършенстване на технико-тактическата подготовка по тенис на маса при 7–12-годишни деца. Дисертация. София, 2017.
8. Molodtsov, P. Advanced coaching manual, ITTF, 2007.
9. Tepper, G. ITTF-PTT Level 1, Coaching Manual, ITTF, 2003.

Използвани съкращения:

НУ – начални удари; КНУ – къси начални удари; ДНУ – дълги начални удари; ОНУ – обратен нападателен удар; ДТС – дланен топ-спин; СУ – сечен удар; ПКТ – пусната къса топка; ОФ – обратен флип; ДФ – дланен флип; ЧДР – частична двигателна реакция;

Адрес за кореспонденция
ас. Венелина Йорданова Цветкова, доктор,
Софийски университет „Св. Климент Охридски“,
Департамент по спорт,
email: VTsvetkova@gmail.com

ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА ЗА СПЕЦИАЛИЗИРАНА ПОДГОТОВКА НА 15–18-ГОДИШНИ ФУТБОЛНИ ВРАТАРИ

ДАНИЕЛ ДИМОВ, КРУМ ЛОВКОВ

DANIEL DIMOV, KRUM LOVKOV. TRAINING PROGRAM FOR SPECIALIZED PREPARATION OF 15–18 YEAR FOOTBALL GOALKEEPERS

Абстракт: Социологическо проучване сред треньори на вратари, работещи в аматьорския и професионалния футбол показва, че е необходимо създаването на специализирана методика за подготовка на млади футболни вратари, която да се ползва в спортно-педагогическия процес. Спортната подготовка на вратарите изисква използването на научно обосновани, съвременни и целесъобразни подходи, които допринасят за повишаване ефективността и. Поставихме си за цел да изготвим тренировъчна програма за специализирана подготовка на футболен вратар в юношеска възраст 15–18 години.

Abstract: A sociological study amongst goalkeeper coaches working in amateur and professional football shows that it is necessary to create a specialized methodology for the preparation of young football goalkeepers to which can be used in the sport-pedagogical process. Sports preparation of the goalkeepers requires the use of scientifically grounded, modern and appropriate approaches that contribute the increasing of the efficiency. We have set ourselves the goal of creating a training program for specialized preparation of a football goalkeeper in adolescence 15-18 years.

Ключови думи: футбол, вратари, подготовка, програма

Key Words: football, goalkeepers, preparation, program

Високите спортни резултати са комплекс от взаимно свързани и взаимно обуславящи се фактори, които в своята съвкупност представляват основното съдържание на съвременните системи на спортна подготовка.

Спортната подготовка като многофакторен процес представлява система от специализирани знания, средства, методи и организационни форми, осигуряващи комплексни условия за пълноценна подготовка и максимална изява на потенциалните възможности на спортиста [2]. Г. Игнатов разработва програма за подготовка на млади футболни съдии за период от една година от месец юни 2006 г. до месец юни 2007 г. Програмата е изградена на база спортния календар за провеждане на футболното първенство есен-пролет и е съобразена с него. Планирането и периодизацията на спортната тренировка включва описание, организация и последователност на подготовката на футболните съдии и състезателната им дейност (ръководене на футболни срещи) за една спортносъстезателна година [3].

Разрешаването на проблема за многогодишната подготовка на младите футболисти е свързан с опитите емпирично да бъдат обосновани нови модели и подходи за работа, които да отразяват нуждите на практиката. Наблюденията и анализите ни през последните две години върху широк кръг от клубове и различни възрасти показват, че съществуват празноти в подготовката на младите ни състезатели [4].

Усъвършенстването на системата за подготовка е невъзможно без търсенето на принципно нови подходи и методически решения в организацията на тренировката, а така също използването на най-новите постижения на спортната наука в практическата работа на треньора. В тази връзка Ю. Николов изследва ефективни технологии за построяване и реализиране на учебно-тренировъчния процес през подготвителния период на 17–18-годишни футболисти [5]. Спортната подготовка на вратарите изисква използването на научно обосновани, съвременни и целесъобразни подходи, които допринасят за повишаване ефективността и [6, 7, 8].

Социологическо проучване сред треньори на вратари, работещи в аматьорския и професионалния футбол показва, че е необходимо създаването на специализирана методика за подготовка на млади футболни вратари, която да се ползва в спортно-педагогическия процес. Мнението на всички изследвани треньори на вратари, работещи в аматьорския и професионалния футбол е [1]:

✓ 80% от треньорите на вратари в аматьорския и професионален футбол са със средно образование. Няма треньори само със завършено основно образование;

✓ 40% от треньорите изпитват затруднения при построяването на специализираната тренировка на вратаря;

✓ прави впечатление, че около половината от изследваните лица, не провеждат подготовката на вратарите по определена програма;

✓ над 50% от треньорите на вратари работят три пъти и по-малко в седмичния микроцикъл, което е недостатъчно.

В настоящия доклад си поставихме за **цел** да изготвим тренировъчна програма за специализирана подготовка на футболен вратар в юношеска възраст 15–18 години.

Поставената цел изисква реализирането на следните **задачи**:

1. Проучване, анализ и обобщение на литературни източници, треньорски дневници и документация на треньори на вратари.

2. Да се разкрие целта и съдържанието на учебния материал в етапа на спортно усъвършенстване (табл. 1).

3. Да се предложат и онагледят модели на тренировъчни занимания (табл. 2 и 3).

Обект на изследването бе тренировъчната и състезателната дейност на 15–18-годишни млади вратари от клубове в София, Варна и Русе.

Анализ на резултатите

Ранното включване в представителните отбори предявява високи изисквания към работата с вратарите в клубовете. Възрастта 15–18 години предполага повишаване на обема на тренировъчните натоварвания и решаване на конкретни задачи чрез използването на специфични вратарски упражнения. Основната цел е да се усъвършенства кондиционната, техническата, тактическата и менталната подготовка, както и да се постигат високи спортни резултати в условията на състезанията.

Игра при статични положения пред собствената врата – този етап има решаващо значение за комбинирането на всички компоненти на футболната игра, за да се увеличат футболните познания на вратарите. Провеждат се 5 тренировъчни занимания, с продължителност 60–70 минути.

Съдържание на учебния материал

- ✓ Подготовка по техника, тактика и теория;
- ✓ усъвършенстване на вратарската техника;
- ✓ усъвършенстване на пласирането при стрелба фронтално и под ъгъл;
- ✓ усъвършенстване при игра 1 на 1;
- ✓ способност за работа с по-сложни упражнения на вратата;
- ✓ интеграция на вратаря с отбора;
- ✓ антиципация при наказателен удар и при др. атакуващи действия на съперника;
- ✓ усъвършенстване при центрирани топки от фланга и фронтално (за ориентация да се използват разчертаните линии).

Кондиционна подготовка:

- ✓ работа за сила;
- ✓ развитие на издръжливост, бързина, гъвкавост + реакция и др.
- ✓ координационни упражнения с и без топка и др.;
- ✓ превантивно-стабилизиращи упражнения.

Психологическа подготовка:

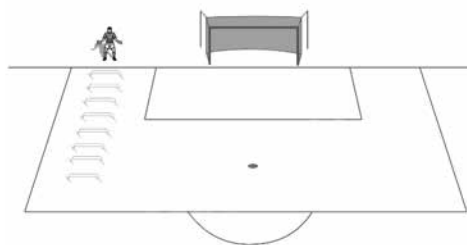
- ✓ взимане на решения и поемане на отговорност;
- ✓ способност за самооценка (самокритика);
- ✓ осъзнаване на здравословния начин на живот;
- ✓ способност за амбиция и „глад към футболната игра“ (допълнителни тренировъчни занимания).

Таблица 1. Съдържание на тренировъчния процес

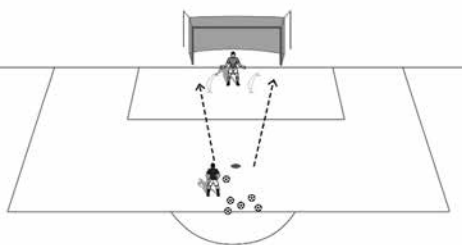
Спортно усъвършенстване		15–16-годишни	17–18-годишни
1	Работни седмици	40	40
2	Тренировки на седмици	5	5
3	Тренировъчни минути	300	350
4	Време на тренировката в минути	60	70
5	Техническа подготовка	15 %	15 %
6	Тактическа подготовка	30 %	30 %
7	Кондиционна подготовка	25 %	25 %
8	Психологическа подготовка	30 %	30 %

Таблица 2. Модел на кондиционно тренировъчно занимание в подготвителния период

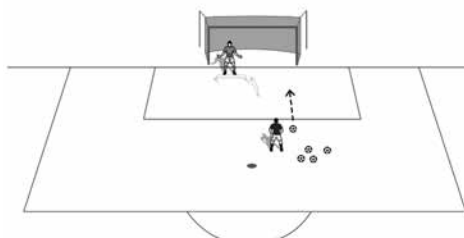
Части на тренировката	Съдържание	Време/Брой
Подготвителна	1. Лек бягане + общоразв. упр. + динамичен стречинг	10–12 мин
	2. Вр. техника – ловене + плонжиране	
	3. Динамична сила – от и.п. седеж със свити колене, отскок и ловене на топката падаща отгоре	7–8 бр.
Основна	1. Отскоци над 8 хърдела (50 см.) – с ляв, с десен, с два крака, с прилякване (фиг. 1)	3 серии с 1–2 мин почивка между тях
	2. 2 хърдела се поставят на 4 метра един от друг. Треньора стреля от 10-12 метра, вратаря прескача хърдела лови и връща топката. (фиг. 2)	6 бр. на страна
	3. Отскоци над два хърдела – през първия напред, през втория настрани, следва плонж на средна височина. (фиг. 3)	4–5 бр. на страна (на футболната врата)
	4. Отскоци с един крак в 3 оброча + плонжиране над завързани с въже стойки. (фиг. 4)	4–5 бр. на страна (на футболната врата)
Заклучителна	1. Разпускащо бягане, от крак на крак	2–3 мин
	2. Статичен стречинг	5–6 мин



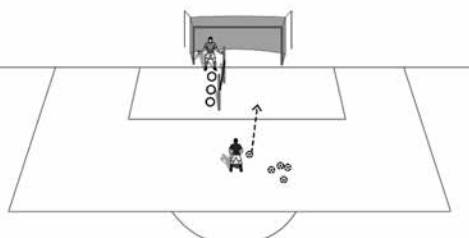
Фиг. 1. Първо упражнение от основната част (табл. 2)



Фиг. 2. Второ упражнение от основната част (табл. 2)



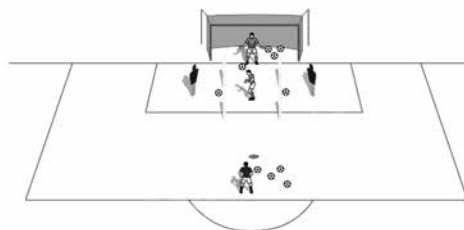
Фиг. 3. Трето упражнение от основната част (табл. 2)



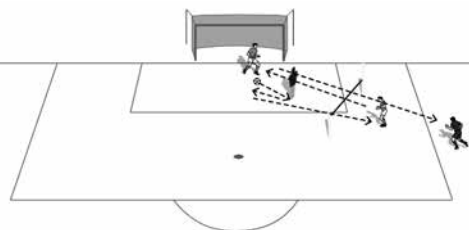
Фиг. 4. Четвърто упражнение от основната част (табл. 2)

Таблица 3 Модел на технико-тактическо тренировъчно занимание в състезателния период

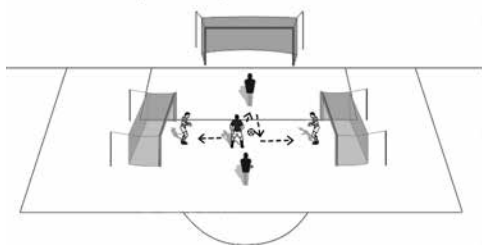
Части на тренировката	Съдържание	Време/Брой
Подготвителна	1. Леко бягане + общоразв. упр. + динамичен стречинг	
	2. Техника с крак – вратарят стреля в малка стена и подава топката на другия вратар, който извършва същото действие.	3–4 мин. с 2 докосвания
Основна	1. Вратарят стреля с вътрешен удар в стената, поема отскачилата топка и се връща в средата на квадрата, като лови изстрела от тр., след това стреля в другата стена и лови от вратар 1.	3–4 бр.
	2. Вратарят стреля в стената, поема и подава на вратар 1, той му я връща с две ръце от гърди, отново поема и подава на треньора.	3–4 бр. на страна с десен и ляв крак
	3. Треньорът стреля в стените, а вратарят реагира.	2 x 3 мин с 1 мин почивка
	1. Треньорът стреля с две топки, вратарят реагира, след това вратар 1 хвърля топка на треньора, а треньорът стреля от въздуха; следващата топка треньорът я хвърля за да избие вратарят с една ръка над гредата	2 бр. следва смяна на вр. и отново 2 бр.
Заклучителна	1. Статичен стречинг 2. Коремни преси, гръбни преси	1. 5–6 мин 2. 3 x 30 бр., 3 x 20 бр.



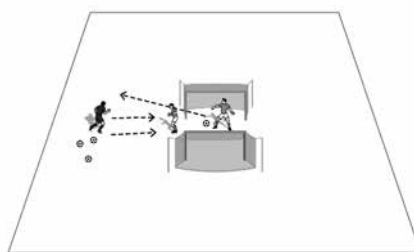
Фиг. 5. Първо упражнение от основната част (табл. 3)



Фиг. 6. Второ упражнение от основната част (табл. 3)



Фиг. 7. Трето упражнение от основната част (табл. 3)



Фиг. 8. Четвърто упражнение от основната част (табл. 3)

Обобщение:

Подготовката на футболния вратар изисква специализирана работа, предопределена от специфичните особености на играта му в защита и в нападение. Това налага разкриването на модели на подготовка, подходи и съвременни средства за подготовката му съобразно изискванията на съвременния футбол. В тренировъчните занимания в зависимост от целите и задачите на спортната подготовка на вратарите могат да бъдат използвани форми на организация от вида: вратар сам, треньор с вратар, вратар с вратар, вратар с полеви състезатели. Препоръчваме на всички треньори на вратари, работещи с възрастта 15–18-годишни да използват учебния материал и програмата, която сме предложили за постигането на по-високи спортни резултати.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Димов, Д. Специализирана подготовка на вратаря. Дисертация. 2014.
2. Желязков, Цв. Д. Дашева. Основи на спортната тренировка. София, 2017.
3. Игнатов, Г. Експериментално обосноваване на методика за подготовка на млади футболни съдии. Дисертация. 2012.
4. Ловков, К. Методика за подготовка на 15–16-годишни футболисти. Дисертация. 2018.
5. Николов, Ю. Усъвършенстване на аеробната и анаеробната тренировка през подготовителния период със 17–18-годишни футболисти. Дисертация. 2014.
6. Стоянов, С. Подготовка на футболния вратар. 2010.
7. Стоянов, С. В помощ на треньора по футбол. 2011.
8. Sacciatori, M. The modern goalkeeper. 2005.
9. academysoccercoach.co.uk. 2018.
10. FIFA, Special programme for goalkeeper.

гл. ас. Даниел Димов, д-р
НСА „ Васил Левски“
Катедра „Футбол и тенис“
E-mail: ddimov83@abv.bg

Адрес за кореспонденция
ас. Крум Ловков, д-р
НСА „ Васил Левски“
Катедра „Футбол и тенис“
E-mail: krum.a.lovkov@gmail.com

ИЗБРАНИ АКЦЕНТИ ОТ РАЗВИТИЕТО НА ГИМНАСТИКАТА В БЪЛГАРИЯ

ДИМИТЪР НОВАКОВ, ЕЛЕНА ПЕТРОВА

NOVAKOV DIMITAR, PETROVA ELENA. SELECTED ACCENTS FROM THE DEVELOPMENT OF GYMNASTICS IN BULGARIA

Абстракт: В доклада се разяснява огромното значение на гимнастиката за здравето на човека, за хармоничното развитие на тялото му, за развитие на физическите качества гъвкавост, сила и координация, за формирането на естетическия вкус на подрастващите и за нейното благотворно въздействие върху целия човешки организъм. Разглежда се развитието на гимнастиката в България и се описват по-важните постижения на българските спортисти. Обръща се внимание на връзката между историята на гимнастиката с историята на българското образование.

Abstract: The report explains the enormous importance of gymnastics for human health, the harmonious development of its body, the development of physical qualities, flexibility, strength and coordination, the formation of the aesthetic taste of adolescents and its beneficial effects on the whole human organism. The development of gymnastics in Bulgaria is discussed and the more important achievements of Bulgarian athletes are described. Attention is drawn to the connection between the history of gymnastics and the history of Bulgarian education.

Ключови думи: гимнастика, упражнения, спорт, физическо възпитание

Key Words: gymnastics, exercises, sports, physical education

Гимнастиката е спорт, който развива физически качества като сила, гъвкавост и координация. Освен това тя способства за развитието и укрепването на всички мускули в човешкото тяло и нейното практикуване обуславя хармоничното му развитие. Няма друго средство за физическа култура, което да има такова разнообразно въздействие. Това е спорт, който е един от най-красивите, най-грациозните и най-изящните между спортовете. Гимнастиката може да бъде практикувана както от аматьори, така и от професионални спортисти в спортната и художествената гимнастика.

Спортната гимнастика е олимпийски спорт, при който се извършват състезания на гимнастически уреди, прескоци, упражнения на земя и др. За мъжете и жените има различни гимнастически уреди.

Художествената гимнастика също е олимпийски спорт, който се практикува предимно от жени. При нея се изпълняват сложни гимнастически упражнения под съпровод на музика. В художествената гимнастика се използват пет уреда: бухалки, въже, топка, лента и обръч.

„Идеята за създаването на художествената гимнастика възниква още в далечното минало. Тя съществува от над 2000 години, като през това вре-

ме се е променяла и развивала непрекъснато“ [5]. Още в Древна Гърция танцът и пантомимата са използвани за разнообразяване на движенията на различни части на тялото. Целта на гимнастиката е била „физическо развитие чрез серия от упражнения“ [4]. В Древна Гърция физическата подготовка е била много високо ценена, извършвали са се много гимнастически упражнения.

По-късно се появява понятието „изразителна гимнастика“, чиято представителка е Айседора Дънкан. По това време се създават специални школи, в които се преподава този вид гимнастика.

В края на седемнадесети и в началото на осемнадесети век Фридрих Лудвиг Джан поставя основите на съвременната спортна гимнастика като изобретява успоредка, халки, греда, кон с гривни и висилка, а също така и набор от правила за групови упражнения. Тези уреди стават стандартни в спорта, а той е наречен „баща на модерната гимнастика“. Фридрих Лудвиг Джан открива първия клуб по гимнастика през 1811 година.

Една от първите системи, която предшества художествената гимнастика е системата на Франсоа Делсарт. През 1839 г. той открива в Париж „курс за сценична изразителност“ [1] като насочва тази своя дейност към възпитаване на емоционални и изразителни движения на човешкото тяло. Той разработва и систематизира различни движения и положения на ръцете, обръща съществено внимание на естетиката на човешкото тяло. Развитите от Франсоа Делсарт принципи и идеи, учението му за изразителността на движенията, различните характерни стъпки, видове бягане, закономерностите за преминаването на тялото от статично в динамично положение се разпространяват и прилагат успешно в Европа. Именно те, след време, способстват за създаването на художествената гимнастика като спортна дисциплина и разновидност на гимнастиката.

Системата на Емил Жак Делкроз, който е преподавател в женевската консерватория, също оказва своето влияние за развитието на художествената гимнастика. Той стига до заключението, че за повишаване на музикалната култура на обучаемите са необходими специални упражнения, които да развият както музикалност и слух, така и определени ритмични способности. Изхождайки от това, той създава своята „ритмична гимнастика“.

През 1881 година е основана Международната федерация по гимнастика.

У нас, в своята първична форма, художествената гимнастика води началото си от първите юнашки гимнастически чети, от юнашките събори с масови гимнастически композиции, провеждани с уреди като тояжки и флагчета под съпровода на музика.

През 1895 година се основава софийското гимнастическо дружество „Юнак“. Неговият председател, Тодор Йончев, има най-голяма заслуга за участието на България в първите олимпийски игри. Заедно с него за

Атина заминават четирима представители на дружеството, но в състезанията участва само Шарл Шампо, който е учител по гимнастика. Той се състезава в три индивидуални дисциплини и заема престижното пето място на прескок. Това му дава възможност да вземе първите две точки за България от олимпийски игри.

През 1960 година в Рим, Велик Капсъзов печели първия медал, който е бронзов и е на халки. През 1980 година, двацет години по-късно, Стоян Делчев печели първата олимпийска титла в този спорт. Най-известният български спортист е Йордан Йовчев, който има четири медала от две олимпиади.

По отношение на художествената гимнастика, „първото републиканско първенство в България се провежда в град Бургас през 1952 година. Съответно първата републиканска шампионка е Цветана Атанасова“ [4].

През 1963 година в Будапеща се провежда първото световно първенство по художествена гимнастика. Българската участничка в него е Юлия Трашлиева, която се класира трета в многобоя.

1965 година – провежда се второто световно първенство в Прага. Мария Гигова е шеста в многобоя, но има най-висока оценка за изпълнението си с топка.

1967 година – трето световно първенство в Копенхаген (Дания). Мария Гигова печели първи златен медал за България на обръч и е девета в многобоя.

1969 година – Варна. Тук се осъществява първият български триумф. Мария Гигова е абсолютна световна шампионка, ансамбловото съчетание е на първо място. Мария Гигова печели още два златни медала – в шампионатите на обръч и без уред. Световна вицешампионка става Нешка Робева. С бронзов медал от многобоя е Румяна Стефанова.

1971 година – Хавана (Куба). Провежда се петото световно първенство. Отново абсолютна световна шампионка е Мария Гигова. Ансамбловото съчетание също печели златни медали.

1973 година – Ротердам (Холандия). На шестото световно първенство Мария Гигова печели трета абсолютна световна титла.

1975 година – Мадрид (Испания). Тогавашните социалистически страни не участват на световното първенство в знак на протест срещу фашисткия режим на Франко.

1977 година – Базел (Швейцария). България участва на осмото световно първенство по художествена гимнастика с изцяло обновен състав. Нашите млади гимнастички Кристина Гюрова и Валентина Ганева заемат съответно трето и четвърто място. Ансамбълът печели сребърни медали.

1979 година – Лондон (Англия). Илияна Раева и Кристина Гюрова са съответно четвърта и пета. Техен треньор е Нешка Робева. Ансамбълът печели бронз.

1981 година – Мюнхен (ФРГ). На десетото световно първенство българските участници триумфират. Анелия Раленкова е абсолютна световна шампионка. Лили Игнатова и Илиана Раева са световни вицешампионки. Ансамбълът също печели златни медали.

1983 година – Страсбург (Франция). Абсолютна световна шампионка е дебютантката Диляна Георгиева. Ансамбълът отново е със златни медали.

1985 година – Валядолид (Испания). Диляна Георгиева за втори път става абсолютна световна шампионка, а ансамбълът е със златни медали. Лили Игнатова е втора, а дебютантката Бианка Панова е трета в многобоя.

1987 година – Варна (България). Абсолютна световна шампионка става Бианка Панова, която печели златен медал на всички уреди и с максимални оценки. Адриана Дунавска печели златен медал на лента, а Елизабет Колева – бронзов.

1989 година – Сараево (Югославия). Световна шампионка отново е Бианка Панова. Юлия Байчева печели сребърен медал на лента, а Адриана Дунавска – на лента и топка [4].

1991 година – Атина (Гърция). България е на второ място по медали. Кристина Шикерова е втора, а Мила Маринова – трета.

1993 година – Аликанте (Испания). България е на второ място в отборното класиране с два златни, два сребърни и един бронзов медал.

1995 година – Виена (Австрия). Мария Петрова е със златен медал в многобоя.

1997 година – Берлин (Германия), 1999 година Осака (Япония) – няма спечелени индивидуални медали.

2001 година – Мадрид (Испания). Симона Пейчева печели бронзови медали на топка, обръч и бухалки.

2003 година – Будапеща (Унгария). Българският ансамбъл печели три сребърни медала.

2005 година – Баку (Азербайджан). Съчетанието на българския ансамбъл с пет ленти печели златен медал.

2009 година – Мие (Япония). Силвия Митева печели бронзов медал на лента.

2011 година – Монпелие (Франция). България печели злато и други медали.

2014 година – Измил (Турция). Българският ансамбъл печели златен медал.

2015 година – Щутгарт (Германия), 2016 година – Глазгоу (САЩ), 2017 година – Монреал (Канада).

През 2018 година България беше домакин на поредното световно първенство по художествена гимнастика, което се проведе в зала „Арена Армец“.

„Историята на гимнастиката в нашата страна е тясно свързана с историята на българското образование, с развитието на педагогическата мисъл и с революционните, културните и религиозните борби на българския народ за освобождение от турско робство през епохата на националното ни възраждане“ [1].

Свидетелство за значението, отдавано на гимнастиката в България са няколко притурки към временния устав, въведен през 1878 година от временното руско правителство. Учебната програма за трикласните реални училища, която се съдържа в тях, за първи път предвижда преподаване на физическо възпитание – четири часа седмично, като за този учебен предмет е приет официално терминът „гимнастика“.

В съвременната училищна система гимнастиката е считана за основна дисциплина. Тя се изучава във всички класове и образователни етапи и се възприема като едно от сигурните средства за хармонично физическо развитие на обучаваните, особено на тези в начална училищна възраст.

Във всички следващи учебни програми за учениците от началното училище присъства гимнастиката като „много важна учебна дисциплина“ [2].

Гимнастиката разполага с „разнообразни и леснодостъпни упражнения, чието изпълнение обогатява двигателната култура и възможностите на учениците, укрепва здравето им допринася за повишаване на тяхната дееспособност и работоспособност, оказва въздействие върху всички функции на организма, възпитава важни морални и волеви качества“ [3].

Освен че има образователни и възпитателни функции, гимнастиката формира у обучаемите готовност за действие в сложни ситуации. Стимулира ги за адекватни реакции в непозната и трудна за тях обстановка.

Гимнастиката има своето предимство и по отношение на естетическото възпитание. Красотата и хармонията, които се изискват при изпълнението на гимнастическите упражнения влияят върху развитието на естетическия вкус на учениците.

Гимнастиката е един от основните видове двигателна дейност. Нейното постоянно и непрекъснато практикуване оказва ползотворно влияние върху целия организъм. За разлика от другите двигателни дейности, отличителна черта на гимнастиката са изкуствени форми на движения, създадени за целенасочено въздействие. Възможностите за тези въздействия са свързани с диференцираното овладяване на движенията, формиране на двигателни умения и навици, локално въздействие върху отделни части на тялото, а така също и с развиване на физическите качества.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Гигова, М. Българска художествена гимнастика, С., изд. Медицина и физкултура, 1982.
2. Джамбазова, Е. Подготвителни равновесни упражнения в обучението по гимнастика на ученици от началното училище.//Начално образование, 2001, №5, с. 109-119.
3. Димкова, Р. Гимнастика.//Физическото възпитание в основно-образователната степен, начален етап I – IV клас – методика на обучението, 2004, №3, с. 65-66.
4. <https://bg.wikipedia.org/>
5. <https://fleyspring.bg/>

Адрес за кореспонденция

Ас. Димитър Йорданов Новаков,

ПК – Плевен, тел: 0888544959,

e-mail: dimnovi@gmail.com

Елена Димитрова Петрова,

учител, ОУ „Д-р Петър Берон“ – гр. Плевен,

тел: 0896921166, e-mail: mozak_72@abv.bg

ПРИЛОЖЕНИЕ НА УПРАЖНЕНИЯ ЗА СИЛА В ТРЕНИРОВКАТА ЗА ИЗДРЪЖЛИВОСТ

ИВАНКА КЪРПАРОВА

IVANKA KARPAROVA. APPLICATION OF STRENGTH EXERCISES IN ENDURANCE TRAINING

Абстракт: Въпросът за положителното влияние на упражненията за сила върху издръжливостта е спорен в научната литература. Проведеният спортно-педагогически експеримент с бегачи аматьори доказва, че предложенният комплекс за сила има незначително въздействие при изследване дължината и честотата на беговата крачка. В същото време, вследствие силовите натоварвания има подобрене в изследваните показатели за взривна сила и сила на долните крайници. Повишаването на силовите показатели е по-съществено при мъжете и по-слабо при жените.

Abstract: The question of the positive impact of strength exercise on endurance is controversial in the scientific literature. The conducted sport-pedagogical experiment with amateur runners proved that the proposed strength complex had little impact on the length of the step and running cadence. At the same time, as a result of the strength loads, there is an improvement in the explosive strength and strength of the lower limbs. The increase in strength indicators is more significant in men and less in women.

Ключови думи: сила, издръжливост, икономичност на бягането, каданс

Key Words: strength, endurance, running economy, running cadence

Спортното постижение в тренировката за издръжливост се основава на сложно взаимодействие между физиологични, биомеханични, биохимични и други фактори.

Научната литература далеч не е убедителна, когато става дума за комбинирани на сила и издръжливост като двигателни качества. В подкрепа на това е фактът, че голям процент от състезателите в дисциплините на бяганията в леката атлетика, рядко включват в тренировъчните си програми чисто силови тренировки.

Сърдечно-съдовият капацитет често се смята за основен определящ фактор на издръжливостта. Класическите критерии за издръжливост, като VO_2 max и лактатният праг традиционно се използват в лабораториите за прогноза и оценка ефективността на капацитета за издръжливост. Въпреки това, състезатели със сходни VO_2 max могат по различен начин да се изявят в състезателни условия. Затова икономичността и специфичната мускулна сила са други важни фактори, характеризиращи издръжливостта като двигателно качество.

Икономичността се определя от антропометрията, биомеханиката и физиологията на спортиста [2].

По време на състезание икономичният атлет ще използва по-малко енергия при субмаксимални натоварвания и ще съхрани въглехидратните си резерви по-дълго време. Теоретично, силово тренираните атлети за издръжливост ще бъдат по-икономични, заради способността да противодействат чрез по-добра техника на външните сили, действащи при всяко стъпване на опората.

Цел на настоящия доклад е да се проучи взаимозависимостта между силата и издръжливостта като двигателни качества.

Задачи

1. Анализ литературни източници, разглеждащи връзката между сила и издръжливост.

2. Експериментално изследване на две групи активно спортуващи студенти – аматьори, преди и след прилагане на тренировъчна програма със силова насоченост.

В научната литература по темата най-често се проучва и дискутира влиянието на силовите натоварвания върху VO_{2max} . Някои автори твърдят, че няма нито положителен, нито отрицателен ефект върху този показател за издръжливост, след силова тренировка [5, 7, 9]. В същото време се споменава за положително влияние на силови въздействия върху икономичността на бягането [8].

При изследване на 19 спортуващи бегачки, разделени на две групи – едната провежда чиста тренировка за издръжливост, другата – типичните натоварвания, комбинирани със силови. Силовата тренировка се състои от 4 упражнения за крака, изпълнявани в продължение на 11 седмици (всяко упражнение в 3 серии по 4–10 повторения), два пъти седмично [8].

Преди и след експеримента са извършени тестове – мускулна биопсия на *m. vastus lateralis*; лег-преса за установяване подвижността на пателарното сухожилие; някои показатели, характеризиращи икономичността на движенията, както и беговата производителност (чрез лактатен профил и VO_{2max}). Резултатите от проучването показват, че добавянето на тежко силово натоварване не оказва влияние върху механичните свойства на засегнатото сухожилие. Не е отбелязан и съществен ефект върху производителността, но се е повишила капилярната плътност и физиологичния напречник на *m. vastus lateralis*.

Друго изследване обобщава, че сухожилията на жената по-бавно образуват нова съединителна тъкан, вследствие механично натоварване [4].

Причината, поради която жените по-често получават увреждания на меките тъкани от мъжете не е напълно проучена [4].

След силови въздействия при силния пол има повишен колагенен синтез, докато при жените това е слабо подчертано. Предполагаема пречка

е нивото на циркулиращия естроген в женския организъм. Ефективността на естрогенния рецептор е модулирана от естрадиол, който има инхибиращ ефект върху образуването на колаген в лигаментите [3].

Доказано е, че жените имат отслабена хипертрофия на сухожилията, пониска скорост на образуване на съединителна тъкан, тъканите им са по-податливи на механични увреждания и съответно по-често се травмират [3].

Изследвайки бегачи, някои автори откриват положителното въздействие на силова тренировка (взривна сила) върху постижението в бягане на 3-5 км [6].

Те установяват, че след 9-седмична тренировъчна програма за експлозивна сила са се подобрили икономичността на работа, постижението на 5 км, но не и $VO_2 \max$.

Обобщеното систематизирано изследване на 26 научни разработки показва, че тренировката за сила подобрява икономичността и мускулната сила, но в малка степен $VO_2 \max$ [3].

Изследвани са бегачи, триатлети, колоездачи и състезатели по ски бягане, като във всичките проучвания спортистите са се подлагали на силови натоварвания за преимуществено натоварване на долните крайници.

Идеализирането на беговата техника също е един от митовете за успешно бягане.

В научната литература, изследваща проблемите на тренировката за издръжливост в последните години се акцентира все повече върху икономичността на бягане, като водещ фактор на спортното постижение.

Беговата икономичност ($RE - \text{gunning economy}$) може да бъде представена и измерена чрез количеството O_2 , използвано за един километър на kg телесно тегло. Мерната единица, с която се представя икономичността на бягане е $ml O_2/kg/km$.

RE е зависима от следните условия:

- положение на тялото – % телесни мазнини, дължина на долните крайници, тънки прасци, малки ходила, гъвкави стави на долни крайници;
- икономично изгаряне на гликогена;
- техника на бягане – биомеханични характеристики – движение на ръцете; ъгъл на тазобедрени, коленни и глезенни стави при съприкосновение на ходилото с опората; наклон на тялото.

$$RE = VO_2 \max / 2$$

Пример за изчисляване на RE : $VO_2 \max = 50 \text{ ml/kg/min}$

$$V = 15 \text{ km/h}$$

$$RE = 50:15/60 = 200 \text{ ml } O_2/kg/km$$

Много елитни африкански бегачи например имат RE около $180 \text{ ml } O_2/kg/km$. По-висока стойност за RE съответно отговаря на по-малка икономичност, или при една и съща скорост икономичният атлет ще използва по-малко кислород в натоварването [10].

В съвременното ни е далеч по-лесно да се прогнозира и контролира тренировъчната практика чрез използване на устройства и технологии. Например, устройството Stryd предлага възможност за измерване на специфичната мощност (SP – specific power) във watt/kg. Използва се формула за изчисляване на енергийните бегови разходи (ECR – energy cost of running в kJ/kg/km).

Висока стойност за ECP е също както висока стойност за RE – използване на много енергия, без да е икономично [10].

Предвид провеждането на тестовете от настоящето проучване при полски условия и невъзможността да бъде измерен VO₂ max, за да послужи при изчисление на беговата икономичност, в доклада са проследени промени при други показатели за издръжливост след силово натоварване.

Чест обект на научните изследвания е и кадансът (честота на крачките), като критерий за работен ритъм – общият брой крачки, които индивидът изпълнява за минута. Добрите бегачи обикновено имат каданс над 90 (брои се двойната крачка), докато повечето начинаещи – до 80. Повишаването на каданса е следствие от тренировъчната работа за различни качества.

В нашето проучване ще бъде изследвано и влиянието на силовите въздействия върху каданса (честотата на крачките).

В съответствие с целта на доклада е проведено изследване на две групи аматьорски спортуващи бегачи, разделени в експериментална група (ЕГ) и контролна група (КГ). Брой участващи лица: ЕГ – 24 лица (14 жени и 10 мъже) и КГ – 22 лица (10 жени и 12 мъже).

Участниците са студенти от СУ „Св. Климент Охридски“, посещаващи занимания по лека атлетика през учебната 2017/2018 г. Спортуващите провеждат две занимания седмично в продължение на 8 последователни седмици. Тренировъчните натоварвания на ЕГ са с подчертано силов характер. КГ изпълнява типична тренировка с насоченост към аеробна издръжливост.

В таблица 1 са представени силовите упражнения, включени в комплекса, изпълняван от ЕГ, както и дозировката във всяко отделно занимание. Същността на упражненията, както и тяхната дозировка са съобразени с квалификацията и възможностите на участниците в експеримента.

Таблица 1. 8-седмичен комплекс за сила

	упражнения	1-ва седм.	2-ра седм.	3-та седм.	4-та седм.	5-та седм.	6-та седм.	7-ма седм.	8-ма седм.
1	планк (plank), sec	60	75	90	120	2x60	2x75	2x90	2x120
2	napagi (lunges), бр.	14	16	18	20	2x14	2x16	2x18	2x20
3	седеж на стена (wall sits), sec	30	40	50	60	2x30	2x40	2x50	2x60
4	качване/слизване (box step ups), бр.	20	22	24	26	2x20	2x22	2x24	2x26
5	клек (squats), бр.	14	16	18	20	2x214	2x16	2x18	2x20
6	колянно сгъване от лег с ластик (knee flexion), бр.	10 + 10	12 + 12	14 + 14	16 + 16	2x (10 + 10)	2x (12 + 12)	2x (14 + 14)	2x (16 + 16)

7	<i>клек-подскоци (squat jumps), бр.</i>	10	12	14	16	2x10	2x12	2x14	2x16
8	<i>многоскоци – лъв/десен, бр.</i>	10	12	14	16	2x10	2x12	2x14	2x16

Експерименталната група провежда комплекса от силови упражнения след предварително загряване, състоящо се от 10 мин бавно бягане и 20 мин. загряване с общоразвиващи и бегови упражнения. Комплексът упражнения за сила цели преимуществено натоварване на долните крайници, като всички упражнения (без едно) се изпълняват с използване тежестта на собственото тяло, а коленното сгъване изисква преодоляване съпротивителната сила на ластик. Изпълнението на комплекса отнема от 20 мин в началото на експеримента до 40 мин в последните седмици. Всяка седмица се изпълняват по две силови тренировки, в които упражненията са с еднаква дозировка. Всяка следваща седмица натоварването се повишава.

Преди началото на проучването са проведени 6 теста, като те са повторени след неговия край.

Описание на тестовата батерия:

- 1000 м бягане – провежда се на лекоатлетическа писта, след предварително загряване. Измерените преди и след експеримента резултати са преобразувани в секунди;

- средна дължина на крачката за 1000 м тест – извършено е преброяване на крачките за дистанцията от първия тест и е изчислена средната дължина на крачката за 1000-метровото разстояние. За улеснение по време на бягането се преброяват двойните крачки, но в изчислителната матрица са отбелязани стойности за дължина на една крачка;

- каданс – брой крачки за една минута на лекоатлетическа писта. След проведено кратко загряване спортистите извършват бягане за една минута, като се извършва преброяване на двойните крачки. Стойностите са за двойна крачка;

- leg strength test – лъв крак. Извършва се кратко предварително загряване. Тестът се провежда на предварително оразмерен равен терен с дължина 35–40 метра. Същността на теста е да се извършат неопределен брой многоскоци на лъв крак за 25 м за най-кратко време. Отбелязан е предварителен бегови подход от 10–15 м и от очертан белег за начало на 25-метровата отсечка. Започва отчитане на времето за преминаване на разстоянието с многоскоци само с лъв крак. При този, както и при теста с десен крак се измерва взривната сила на долните крайници;

- Leg strength test – десен крак. Също като горния тест, но изпълнението е с десен крак;

- squat test – атлетите застават с гръб към стол, кутия и т.н. който/която да маркира сгъване в полуклек до прав ъгъл между бедра и подбед-

рици. Изследваните извършват полуклекове до отказ, като се отчита броят за неопределено време. Тестът измерва силата на долните крайници.

Интерпретация на получените резултати

След края на спортно-педагогическия експеримент е извършен вариационен анализ на получените резултати, чрез използване на SPSS 19.

В таблици 2, 3, 4 и 5 са представени получените след изчисленията данни за двете групи, съответно за ЕГ – жени, КГ – жени, ЕГ – мъже и КГ – мъже.

Таблица 2. Вариационен анализ – експериментална група – жени

тест (n = 14) вход	X min		X max		R		X̄		S		V	
	изход	вход	изход	вход	изход	вход	изход	вход	изход	вход	изход	вход
1 1000 m (sec)	278	288	340	355	62	67	300	306	18,90	19,30	6,30	6,30
2 средна дълж. на крачка (sm)	100	102	120	120	20	18	114	114	6,00	5,23	5,70	4,60
3 каданс (бр. кр./min)	80	80	85	86	5	6	83	83	1,90	1,90	2,29	2,29
4 leg strength test – ляв кр. (sec)	6,18	6,20	7,66	7,55	1,48	1,35	6,90	6,90	0,41	0,41	6,38	6,02
5 leg strength test – десен кр. (sec)	6,14	6,20	7,56	7,44	1,42	1,24	6,91	6,91	0,40	0,40	6,51	5,89
6 squat test (бр)	25	28	50	51	25	23	38	39	6,70	6,70	17,89	17,18

Таблица 3. Вариационен анализ – контролна група – жени

тест (n = 10) вход	X min		X max		R		X̄		S		V	
	изход	вход	изход	вход	изход	вход	изход	вход	изход	вход	изход	вход
1 1000 m (sec)	277	270	333	330	56	60	303	298	16,67	19,43	5,50	6,50
2 средна дълж. на крачка (sm)	108	107	125	125	17	18	116	117	5,78	6,02	4,98	5,14
3 каданс (бр. кр./min)	78	78	88	89	10	11	83	84	3,22	3,20	3,87	3,80
4 leg strength test – ляв кр. (sec)	6,18	6,50	8,14	8,20	1,96	1,70	7,28	7,27	0,70	0,53	9,61	7,29
5 leg strength test – десен кр. (sec)	6,29	6,59	7,98	8,00	1,69	1,41	7,14	7,19	0,67	0,52	9,38	7,23
6 squat test (бр)	28	25	41	40	13	15	33	32	5,03	4,64	15,24	14,50

Таблица 4. Вариационен анализ – експериментална група – мъже

тест (n = 10) вход	X min		X max		R		X̄		S		V	
	изход	вход	изход	вход	изход	вход	изход	вход	изход	вход	изход	вход
1 1000 m (sec)	230	220	278	280	48	60	256	251	14,60	18,60	5,70	7,41
2 средна дълж. на крачка (sm)	118	118	135	134	17	16	125	125	5,53	5,89	4,42	4,71
3 каданс (бр. кр./min)	87	88	92	92	5	4	89	90	1,64	1,28	1,84	1,42
4 leg strength test – ляв кр. (sec)	5,77	5,44	7,20	6,88	1,43	1,44	6,32	6,10	0,48	0,46	7,59	7,54
5 leg strength test – десен кр. (sec)	5,66	5,28	7,11	6,80	1,45	1,52	6,23	5,98	0,52	0,48	8,34	8,02
6 squat test (бр)	35	40	50	55	15	15	43	46	5,06	4,81	11,76	10,45

Таблица 5. Вариационен анализ – контролна група – мъже

мест (n = 12) вход	X min		X max		R		X̄		S		V	
	изход	вход	изход	вход	изход	вход	изход	вход	изход	вход	изход	вход
1 1000 m (sec)	220	211	277	270	57	59	246	238	16,49	17,65	6,70	7,41
2 средна дълж. на крачка (sm)	124	122	140	137	16	15	130	130	4,84	5,44	3,72	4,18
3 каданс (бр. кр./min)	87	88	92	92	5	4	89	90	1,52	1,34	1,70	1,48
4 leg strength test – ляв кр. (sec)	5,20	5,21	7,00	7,12	1,80	1,91	5,92	6,00	0,56	0,53	9,45	8,83
5 leg strength test – десен кр. (sec)	5,40	5,40	6,40	6,88	1,00	1,48	5,82	5,95	0,31	0,43	5,32	7,22
6 squat test (бр)	30	30	50	50	20	20	42	42	5,36	5,53	12,76	13,16

Според коефициента на вариация (V), всички групи са еднородни или приблизително еднородни, т. е. разсейването от средната стойност е малко.

Според данните от таблица 2, ЕГ жени има с 6 сек по-слаб среден резултат на теста за издръжливост (1000 м), след провеждане на експеримента. Дължината на крачката и каданса не са се променили след проведените 8 седмични силови въздействия. Взривната сила на долните крайници, измерена с leg strength test също е без никаква промяна на вход и изход на експеримента. Силата на долни крайници, представена чрез squat test също е почти непроменена.

Контролната група – жени, която провежда натоварвания с аеробна насоченост два пъти седмично, показва средно време на 1000 м с 5 сек по-добро от началото на експеримента. Жените от контролната група са повишили дължината на крачката с един метър, както и каданса с една двойна крачка. При тестовете за взривна сила и сила на долни крайници са понижали постиженията си, или те са непроменени.

Показателите за средно типично ниво във всички тестове за мъжете от ЕГ са по-добри в края на експеримента, в сравнение с началото, като най-съществено е подобрението в тестовете за сила и взривна сила, и на двата крака. Малко, но факт е и подобрението на постижението в теста за издръжливост на 1000 м (с 5 сек), повишен е и кадансът с една двойна крачка.

При мъжете от контролната група има повишение с 8 сек на средното за извадката време на 1000 м, а в тестовете за взривна сила за ляв и десен крак има понижаване на резултата.

Заклучение

Проведеният спортно-педагогически експеримент с бегачи – аматьори не може да даде категоричен отговор за положителното въздействие на избраните за целта силови упражнения върху издръжливостта на спортуващите.

От резултатите, показани в проведените тестове след края на изследването е видно, че при мъжете силовите упражнения имат по-силно въз-

действие, отколкото при жените. При мъжкия пол конкретно, подобреният силов комплекс упражнения, изпълнявани с тежестта на собственото тяло и без допълнителни утежнения показва добри резултати – има подобрение във всички изследвани показатели.

Интересен остава въпросът защо при жените почти не се наблюдава прогрес след силови въздействия?

Проведеният спортно-педагогически експеримент дава основание да обобщим, че конкретният силов комплекс, провеждан два пъти седмично за два месеца не оказва съществено влияние върху промяна дължината и честотата на крачките при бягане, както се очакваше; не се подобри издръжливостта, но се повиши на взривната сила и силата на долните крайници (по-съществено при мъжете).

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Beattie, K.; Kenny, I.; Lyons, M.; Carson, B. The effect of strength training on performance in endurance athletes. *Sport Medicine*. 845–865, 2014.
2. Fletcher, J.; Esau, Sh.; MacIntosh, B. Economy of running: beyond the measurement of oxygen uptake. *Journal of Applied Pshysiology*. 2009.
3. Lui, S. &. Estrogen affects the cellular metabolism of the anterior cruciate ligament a potential explanation for female athletic injury. *The American Journal of Sports Medicine*. 704-709, 1997.
4. Magnusson, P.; &. The adaptability of tendon to loading differs in men and women. *International Journal of experimental pathology*. 237-240, 2007.
5. Millet, G.; Jaouen, B.; Borrani, F.; Candau, R. Effects of concurrent endurance and strength training on running economy and V̇ O₂ kinetics. *Medicine & science in sports & exercise*. 1351-1359, 2002.
6. Paavolainen, L.; Häkkinen, K.; Hämmäläinen, I.; Nummela, A.; Rusko, H. Explosive-strength training improves 5-km running time by improving running economy and muscle power. *Journal of Applied Pshysiology*. 1527-1533, 1999.
7. Sedano, S.; Marín, P.; Cuadrado, G.; Redondo, J. Concurrent training in elite male runners: The influence of strength versus muscular endurance training on performance outcomes. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2433-2443, 2013.
8. Seynnes, O.; Bergstrom, K.; Ellefsen, S.; Ronnestad, B. Effects of heavy strength training on running performance and determinants of running performance in female endurance athletes. <https://journals.plos.org>. 2016.
9. Stkren, K.; Helgerud, J.; Stka, Eva M.; Hfff, J. Maximal strength training improves running economy in distance runners. *Medicine & science in sports & exercise*. 1089-1094, 2008.
10. Van Dijk, H.; Van Megen, R. Secret of running: Maximum performance gains through effective power metering and training. 2017.

Адрес за кореспонденция

Иванка Николова Кърпарова,

гл. ас. д-р, СУ „Св. Климент Охридски“,
0886681525, vaniakostova1974@abv.bg

ВЗАИМОЗАВИСИМОСТ МЕЖДУ МАКСИМАЛНАТА СКОРОСТ НА БЯГАНЕ НА 20 МЕТРА С РЪСТА НА СТУДЕНТИ, ИГРАЕЦИ БАСКЕТБОЛ

ИРЕН ПЕЛТЕКОВА

IREN PELTEKOVA. INTERDEPENDENCE BETWEEN THE 20TH METER MAXIMUM SPEED OF RUNNING AND THE HEIGHT OF THE BASKETBALL PLAYING STUDENTS

Анотация: Целта на настоящето изследване е да се установи има ли зависимост между ръста на студенти, играещи баскетбол с постиженията им на спринтово бягане на 20 m. Изследването е проведено с 42 студенти (мъже) в СУ „Св. Кл. Охридски. Всички студенти имат минимум три години баскетболен опит. Средна възраст на студентите е $19,98 \pm 1,32$ г., Средният ръст е $182,24 \pm 3,31$ cm, средният постигнат резултат на 20 m е $3,25 \pm 0,34$ s. Получените данни от изследването са подложени на вариационен и корелационен анализ. Корелационният анализ на Пирсън показва умерена статистическа значимост ($r = -0,343$) между ръст и бързина.

Abstract: The purpose of the following research is to determine the correlations between height of the students playing basketball with the achievement in 20 m sprint running. The research was conducted with 42 male students at Sofia University St. Kliment Ohridski. All participants have at least three years of experience. The mean height is $182,24 \pm 3,21$. The mean result in 20 m is $3,25 \pm 0,34$ s. The given data underwent Descriptive statistics and Correlate Bivariate Correlation coefficient Pearson analysis. The Correlate Bivariate Correlation analysis of Pearson concluded moderate statistical significance ($r = -0,343$) between height and speed.

Ключови думи: баскетбол, бързина, ръст, студенти

Key Words: basketball, speed, height, students.

Баскетболът е динамичен и атлетичен спорт. Баскетболната игра може да се разглежда като фактор за многостранно развитие на физическите качества на занимаващите се, независимо от вида на практикувания спорт.

В последните години, треньори от различни спортове и изследователи са признали значението на скоростта. В миналото те бяха убедени, че скоростта е генетично качество, което никой не може да подобри [2, 3]. Днес, генетиката се счита за един от факторите, който помага да се определи максималният потенциал на спортиста, но това не е така за спортовете като футбол, хандбал, баскетбол или тенис. Скоростта е много важната и следователно, скорост на движение, за кратко разстояние, би изглеждало фундаментално за успеха в редица лекоатлетически дисциплини и спортни игри [4].

Двигателните качества в спорта често са в тясно взаимодействие помежду си. Преимущественото развитие на едно от тях, почти винаги следва да доведе до изменения в развитието и на някои от останалите.

Макар в сферата на спорта тясната специализация да изисква развитие, обикновено на едно основно двигателно качество, тренировъчните въздействия винаги влияят и върху други [1].

Ръстът като физическо качество на човека е много важно за играчите по баскетбол. Според своя ръст съответно, баскетболистът се обучава в определен момент от обучението си в специфични игрови умения и играе на определен пост в тактическата схема на играта.

Ръстът и способностите на съвременните играчи се различават от тези в първите години от създаването на играта. С течение на годините играчите по баскетбол стават с все по-голям среден ръст.

В свое изследване Н. S. Sodhi (1980), изучава най-добрите индийски баскетболисти и установява значима корелация между ръста на баскетболистите с представянето им в състезания. По този начин по-големия ръст води до по-голяма резултатност при постигане на точки в една игра [5].

Методика на изследването

Обект на изследване е кондиционната подготовка на студенти от профилирани групи по баскетбол.

Предмет на изследване е специализираната скоростна подготовка на студенти баскетболисти.

Целта на разработката е да се подобри системата за двигателната подготовка на студентите баскетболисти, посредством изучаване на силата на взаимовръзка между скоростните възможности на 20 метра спринт и ръста на играчите.

Задачите в изследването са:

- ✓ изучаване и проанализиране на литературата по изследвания проблем;
- ✓ разкриване на корелационната зависимост между скорост и ръст;
- ✓ извеждане на насоки за бъдещи действия в областта на методиката за усъвършенстване на скоростната подготовка на студенти, играещи баскетбол.

В изследването са използвани методите: литературен обзор и анализ, спортно-педагогическо тестиране на терен. Получените резултати са подложени на математико-статистическа обработка чрез: вариационен и корелационен анализ. Избран е подходът на тестиране на 20 метра спринт от висок старт. Ръстът е измерен с ръстомер. Измерването е на ръста – прав.

Обхват на изследването са 42 студенти (мъже) от СУ „Св. Климент Охридски“, записали се в групите по спорт баскетбол през учебната 2017/2018 г.

Настоящото изследване е проведено в периода ноември 2017 г. – декември 2018 г.

За да установи връзката между ръст и скорост на движението, всички студенти взеха участие в информационна среща, на която баха теоретич-

но представени – тестът и начинът на измерване на ръста. Преди снемането на показателите, участниците преминаха предварителна скоростна подготовка в продължение на един месец. Самото тестване се извърши в две седмици, а участниците бяха разпределени в четири групи.

Специфичният тест за баскетболисти – спринтово бягане на 20 m, ни дава информация за началата скорост, начално ускорение и максимална скорост на спринт. Този тест е специфичен за измерване скоростните възможности на баскетболисти. Измерванията са извършени със стандартен хронометър. Прави се уговорка, че настоящият анализ не претендира за изчерпателност.

Всички студенти участват доброволно и при подбора им за изследването е спазено изискване – те да са играли минимум три години баскетбол в баскетболен клуб през ученическа възраст.

Анализ на резултатите

Средната възраст на изследваните студенти е $19,98 \pm 1,32$ г., средният ръст е $182, 24 \pm 6,31$ cm.

Вариационният анализ на стойностите за възраст, ръст и резултати от 20 m спринт са представени в табл. 1 и 2. Резултатите са онагледени на фиг. 1 и 2.

Таблица 1. Вариационен анализ – стойности за възраст, ръст, 20 m гладко бягане на студенти от профилирани групи по баскетбол

Показатели	n	R	X_{\min}	X_{\max}	Mean	S.D	V%	As	Ex
Възраст	42	5	18	23	19,98	1,32	1,73	,451	-,721
Ръст – прав	42	27	170	197	182,24	6,31	39,84	,244	,091
Спринт – 20 m	42	1,95	2,30	4,25	3,25	,34	,114	,512	2,166

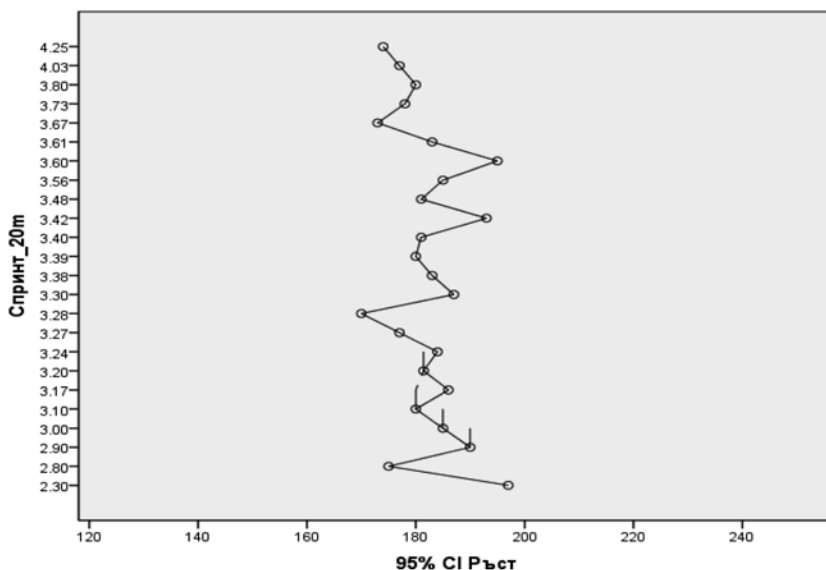
Минималната стойност (X_{\min}) на резултатите от 20 m гладко бягане е 2,30 s, а максималната (X_{\max}) е 4,25 s. Средната стойност на бързината на студенти от профилирани групи по баскетбол е 3,25 s. Анализирайки ръста на студентите се забелязва, че размахът (R) е голям – 27 cm, а средният ръст е 182,24 cm, който е малко над средния ръст при мъжете за България (178,4 cm).

Показателите за разсейване сочат, че размахът (R) при възрастта е 5, при ръста е 27, а при резултатите от спринта на 20 m е 1,95.

Стандартното отклонение за възрастта е $SD=1,32$, за ръста $SD=6,31$ и за спринта 20 m $SD=0,34$.

Трябва да се отбележи, че групата е еднородна спрямо възраст – $V=1,73\%$ и резултат от бягането на 20 m – $V=0,11\%$ и силно нееднородна спрямо ръста – $V=39,84\%$.

На фиг. 1 е представено графично разпределение на индивидуалните резултати от спринтовото бягане на 20 m спрямо ръста на всички състезатели. От резултатите показани на фигурата получаваме информация, че най-доброто време е 2,30 s, а най-слабото е 4,25 s. Най-добрият резултат от 2,30 s е постигнат от студент с ръст от 197 cm и това е най-високият студент в тази изследвана група. Най-слабото време е регистрирано при студент с ръст от 174 cm. Като тук трябва да се уточни, че това не е най-ниският ръст в групата. Има студенти с ръст от 171 cm, които са постигнали много по-добри резултати (виж табл. 2). Също така четири резултата се повтарят повече от един път – 2,90 s, 3,00 s, 3,10 s и 3,20 s (точки с черта).



Фиг. 1. Индивидуално разпределение на резултатите от спринтово бягане на 20 m спрямо ръста

За по-голяма точност на получените резултати поглеждаме в таблица 2. От нея става ясно, че двама студенти постигат резултат от 2,90 s на 20 m. Средният ръст и стандартното отклонение на тези студенти е $1,90 \pm 5,66$ с вариация на разсейване – $V=32\%$, което определя групата като силно нееднородна. Резултатът от 3,00 s е постигнат от петима студенти. Техният среден ръст и стандартно отклонение е $185 \pm 4,64$ с вариация на разсейване – $V=21,50\%$, което определя групата като приблизително еднородна. Най-много студенти – осем на брой са постигнали резултат от 3,10 s на 20 m. Средният ръст и стандартното отклонение на тези състезатели е $180 \pm 4,90$ с вариация на разсейване от 24%, което също прави групата приблизително еднородна. Другият най-повторяем резултат – седем пъти е 3,20 s. Студентите постигнали този

резултат са със среден ръст и стандартно отклонение: $181,43 \pm 5,13$ с вариация $V = 26,29\%$, което определя групата като приблизително еднородна.

Таблица 2. Резултати от спринтово бягане на 20 m спрямо средния ръст на студенти баскетболисти

Спринт 20 m (s)	Ръст (cm) Mean	N	Std. D	Min	Max	V%
2,30	197,00	1	.	197	197	.
2,80	175,00	1	.	175	175	.
<u>2,90</u>	<u>190,00</u>	<u>2</u>	<u>5,66</u>	<u>186</u>	<u>194</u>	<u>32,00</u>
<u>3,00</u>	<u>185,00</u>	<u>5</u>	<u>4,64</u>	<u>180</u>	<u>191</u>	<u>21,50</u>
<u>3,10</u>	<u>180,00</u>	<u>8</u>	<u>4,90</u>	<u>171</u>	<u>186</u>	<u>24,00</u>
3,17	186,00	1	.	186	186	.
<u>3,20</u>	<u>181,43</u>	<u>7</u>	<u>5,13</u>	<u>171</u>	<u>185</u>	<u>26,29</u>
3,24	184,00	1	.	184	184	.
3,27	177,00	1	.	177	177	.
3,28	170,00	1	.	170	170	.
3,30	187,00	1	.	187	187	.
3,38	183,00	1	.	183	183	.
3,39	180,00	1	.	180	180	.
3,40	181,00	1	.	181	181	.
3,42	193,00	1	.	193	193	.
3,48	181,00	1	.	181	181	.
3,56	185,00	1	.	185	185	.
3,60	195,00	1	.	195	195	.
3,61	183,00	1	.	183	183	.
3,67	173,00	1	.	173	173	.
3,73	178,00	1	.	178	178	.
3,80	180,00	1	.	180	180	.
4,03	177,00	1	.	177	177	.
4,25	174,00	1	.	174	174	.
Total	182,24	4	6,31	170	197	39,84

За установяване на наличието на зависимост между ръст и бързина приложихме корелационен анализ с обикновена линейна корелация на Пирсън (r). Резултатите показват, че има зависимост между ръста и бързината на студентите от групите по баскетбол. Според получения коефициент ($r = -0,34$) се определя силата на зависимостта между ръста и бързината – като умерена. Този коефициент е статистически значим и е отбелязан със звездичка в графиката на SPSS. Зависимостта на тази умерена връзка е низходяща, което личи от знака минус пред коефициента таблица 3.

Таблица 3. Корелационна матрица – зависимост между ръст и бързина на 20 m

1. Ръст	1							
2. Спринт_20 m	-0,343*	2						
* $p < 0,05$ level								

Забележка: Критичната стойност на коефициента на Пирсън при $n = 40$ и $\alpha = 0,05$ е равна на 0,30.

Заклучение

Полученият корелационен коефициент показва, че в умерен брой от случаите добрите стойности като резултат на 20 m спринтово бягане се дължат на ръста и обратно. Като за това изследване може да се каже, че средно по-високите студенти са дали по-добри резултати на 20 m. Разбира се, трябва да се отчетат и индивидуалните характеристики и нивото на другите физически качества, най-вече на силата и теглото на състезателите. Също не трябва да се забравя, че корелацията е само индикатор за силата на връзката между две променливи и тази връзка не е задължително да бъде причинно-следствена, т.е стойностите на едната променлива да зависят от другата или да са следствие на стойностите на другата. За да се даде по-ясна представа, дали високите студенти баскетболисти са по бързи от по-ниските или обратно трябва да се вземат предвид много други фактори.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Кърпарова, И., Е. Михайлова, И. Прокопов (2017). Връзка на издръжливостта с бързината и силата при изследване на бегачи. Европейски стандарти в спортното образование – Враца 2017. Сборник доклади от нау. конф. 21-22.04.2017, с. 60–66.
2. Delecluse, C., Vancoppenolle, H., Willems, E, Vanleemputte, M, Diels, R, and Goris, M. (1995) Influence of high-resistance and high-velocity training on sprint performance. Med Sci Sports Exerc 27: 1203–120.
3. Dintiman, GB, (1998). Ward, RD, and Tellez, T. Sports Speed (2nd ed.). Champaign, IL: Leisure Press, Human Kinetics.
4. Shaheer A. I. Shalfawi, Ammar Sabbah, Ghazi Kailani, Espen Tønnessen, And Eystein Enoksen (2011). „The relationship between running speed and measures of vertical jump in professional basketball players: a field-test approach“. Running Speed and Vertical Jump, Vol. 25, num. 11, November, p. 3091
5. Sodhi, H. S. (1980). Skin folds Pattern of Top Indian Athletes and Sportsmen. Modern Perspectives in Physical Education and Sports Science (New Delhi: Harnam Publication). p. 53

Адрес за кореспонденция

доц. д-р Ирен Йорданова Пелтекова

СУ „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт

тел: 0887511468

iren.peltekona@gmail.com

ПРОУЧВАНЕ ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА НОВИ СРЕДСТВА В МЕТОДИКАТА НА КИНЕЗИТЕРАПИЯТА ЗА ФУНКЦИОНАЛНОТО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА БОЛНИ СЛЕД МОЗЪЧЕН ИНСУЛТ

КОСТАДИН КОСТОВ, ИВЕЛИНА ДИМИТРОВА

KOSTADIN KOSTOV, IVELINA DIMITROVA STUDY OF THE IMPACT OF NEW THERAPEUTIC METHODS OF PHYSICAL THERAPY FOR THE FUNCTIONAL RECOVERY OF PATIENTS AFTER BRAIN S.TROKE

Абстракт: Мозъчният инсулт е синдром на остро разстройство на мозъчното кръвообращение. Непрекъснатото нарастване на цереброваскуларните инциденти и тежкото инвалидизиране на голям брой хора в най-активна възраст поставят сериозни задачи за максималното възстановяване на тези болни. В миналото напълно изоставени на случайни, палиативни мерки, през последните години болните със слединсултни състояния са обект на своевременна, динамична и целенасочена рехабилитация, която в редица случаи дава окуражаващи резултати.

Abstract: Brain stroke is a syndrome of acute disorder of the brain blood circulation. The constant growth of the number of the cerebrovascular incidents resulting in severe disabilities of many people in their active ages makes the efforts of their recovery very important. The constant development of physical therapy means and the introduction of new therapeutic methods aims at the timely, dynamic and purposeful physical therapy of the patients in post brain stroke condition, which in many cases gives encouraging results.

Ключови думи: мозъчен инсулт, кинезитерапия

Key Words: stroke, kinesitherapy

Социалната и професионалната оценка на инсултно болните е съществено звено от рехабилитационния процес. Пунктовете, които трябва да се прецизират са здравословното състояние, възможността за приспособяване, връзките на болния с неговите близки, дома, професията, образованието и икономическото му положение. Цялостната медицинска, психологическа и социална оценка позволява да се определи рехабилитационният потенциал на болните, да се уточни целта на рехабилитацията и да се очертае конкретна за всеки болен рехабилитационна програма. С добър рехабилитационен потенциал се очертават болните на възраст под 55 г. с левостранна хемиплегия, с ранно възстановяване на моторната функция, без сетивни промени, с ранна поява на движения в пръстите на паретичната ръка, с минимално умствено засягане, без прогресиращо сърдечно-съдово заболяване.

Факторите, които се свързват със слаб рехабилитационен потенциал са: възраст над 55 г., екстензивна органична увреда на мозъка и психоза, апатия, силно изразена емоционална лабилност, вяла хемиплегия или тежка спастичност с контрактура, персистиращи болкови синдроми, особено от таламичен произход, персистираща инкоординация и лош баланс, глобална афазия, темпороспациална агнозия, десностранна хемипареза, закъсняване на моторното възстановяване, силна еквиноварусна деформация, особено в комбинация с външна ротация на крака, предварителна увреда на незасегнатия крак, пресен инфаркт на миокарда.

Целта на изследването беше да проучим въздействието на нови средства на кинезитерапията за функционалното възстановяване на болни след прекаран мозъчен инсулт.

Контингент и методика на изследването

Приложихме нашата методика на КТ при 9 болни с мозъчен инсулт след клиничното им лечение. На таблица 1 е представена характеристика на изследваните лица.

Таблица 1. Характеристика на изследваните лица

ПОКАЗАТЕЛ	п	ПОЛ		ВИД ИНСУЛТ		ПРИДРУЖАВАЩИ ЗАБОЛЯВАНИЯ			
		м	ж	исхем.	хемораг.	ХБ и ИБС	артр. болест	ХОББ	захарен диабет
Брой	9	5	4	6	3	5	5	3	2
%	100	55,5	44,5	66,6	33,4	55,5	55,5	33,4	22,2

Всички пациенти бяха изследвани при започване и завършване на процедурите. Проследихме следните показатели:

1. Пулсова честота (уд./мин).
2. Артериално налягане.
3. Функционална оценка (по Брюнстрьом) за горен и долен крайник.
4. Опорна функция на болния (паретичния) крак. Отчиташе се времето за запазване на равновесие в секунди.
5. Походка.

Резултатите обработихме статистически. Предвид ограничения брой пациенти приложихме метода на автоконтрола с вариационен анализ.

Методика на прилаганата от нас кинезитерапия

Целта на прилаганата от нас методика на КТ беше максимално възможно функционално възстановяване на болните.

Средствата, които използвахме бяха съобразени с възрастта, тежестта на инсулта, придружаващите заболявания и условията за рехабилитация (амбулаторни, домашни). Те включваха:

1. Лечение с положение.
2. Масаж на паретичните крайници, редуван с релаксиращи техники и тракции – 10–12 минути.
3. Пасивни упражнения за ръката и крака във всички възможни равнини от тилен лег и продължителност 6–8 минути.
4. Пасивно разтягане по Шерингтон. Това е едно от новите средства в нашата методика. Изпълняваше се от тилен лег с отведена ръка за флексорите на мишницата, предмишницата, китката и пръстите с продължителност до поява на болка или поне 2 x 1 минута. На долния крайник разтягахме *m. triceps surae* предвид флексионната контрактура в глезенната става. Същата дозировка. Разтягахме (по Шерингтон) и *m. quadriceps femoris* от страничен лег или лег (ако пациентът можеше да заеме това изходно положение)
5. Проприоцептивно нервно-мускулно улесняване (ПНМУ).
6. Активни упражнения от неутрално изх. п. на ръката – 90° флексия. От това изходно положение кинезитерапевтът водеше ръката към по-нататъшна флексия (активна) и екстензия до връщане в изходното положение. Следваше движение към екстензия от същото изходно положение и връщане (активно) до и. п. Същото се изпълняваше и за абдукция и аддукция. Активните движения се увеличаваха постепенно по обем до пълното им възможно изпълнение. Същият прием се изпълни и за други части – китка, лакът и др. Това средство също е апробирано от нас и се приложи за първи път.
7. Упражнения по метода на Bobath – главно за ставане, седане, ходене и самообслужване – 5–8 минути.

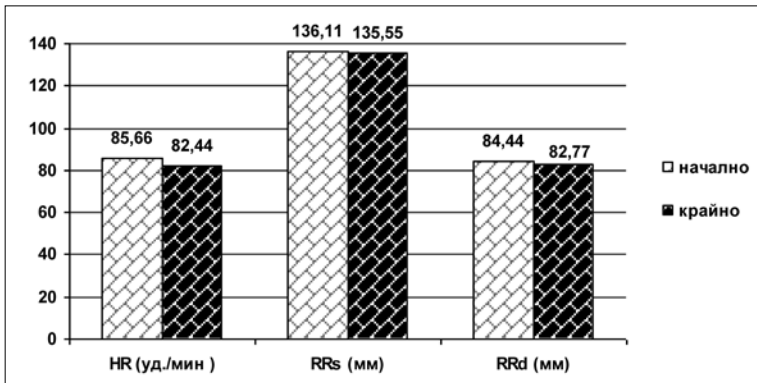
Резултати и анализ

Промените и състоянието на хемодинамичните показатели, които ние проследихме са представени по-долу.

Пулсовата честота в покой е леко увеличена при първото изследване и намалява с 3,22 уд./мин в края на процедурите. Промяната не е достоверна ($p > 0,10$).

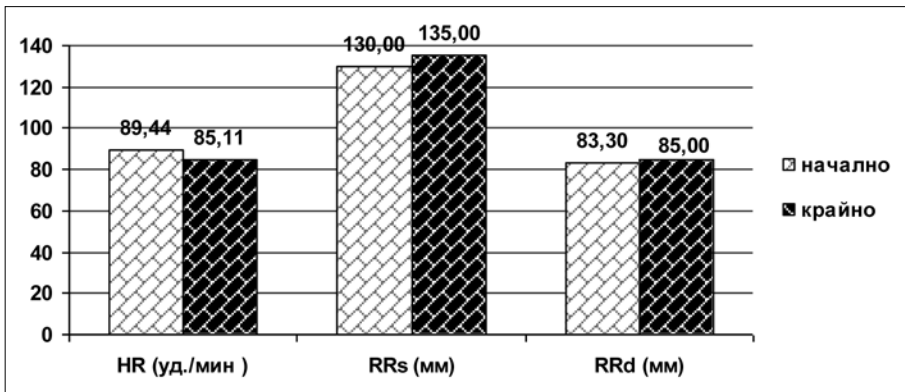
При вертикализирането на болните пулсовата честота нараства с около 5 уд./мин. при изходното изследване, но в края на експеримента намалява с 4,83 мм, което е статистически значимо. Този резултат показва, че в резултат на редовното упражняване на болните, ортостатичните реакции се подобряват, което се проявява в по-малкия прираст на сърдечните съкращения при изправяне.

Наблюдава се и отчетливо и статистически значимо намаляване на пулсовата честота след процедурите. В началото болните са завършвали процедурите с пулсова честота 88,33 уд./мин, а при последното изследване – с 81,44 уд./минута.



Графика 1. Промени в някои хемодинамични показатели в покой

След изправянето на болните хемодинамиката остава стабилна и в края на експеримента се установи дори статистически значимо “икономизиране” в реакциите на пулсовата честота ($p < 0,02$) – графика 2.

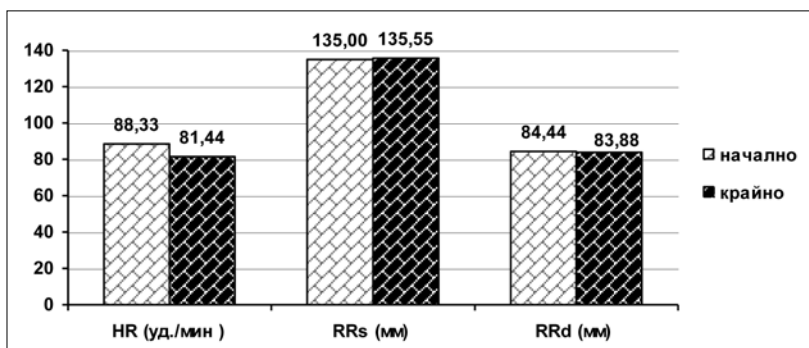


Графика 2. Промени в някои хемодинамични показатели след изправяне

И след завършване на процедурите, пулсовата честота и артериалното налягане показват понижаване на стойностите, но само промените в честотата на сърдечната дейност е статистически значима.

Промени в някои хемодинамични показатели след процедурата

Трябва да се отбележи, че и трите показателя остават в приетите за норма стойности, което може да се приеме като известно доказателство, че прилаганата методика на КТ не предизвиква неблагоприятни промени – графика 3.



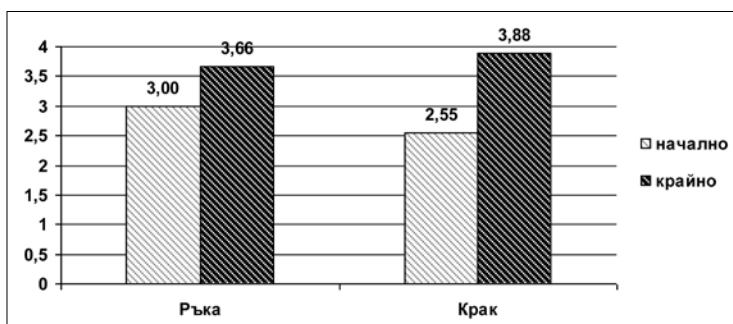
Графика 3. Промени в някои хемодинамични показатели след процедурата

От разглеждането на промените в пулсовата честота и артериалното налягане се налага констатацията, че процедурите по КТ не променят съществено и неблагоприятно хемодинамиката на болните, което е от голяма важност предвид високата възраст на болните и опасността от рецидиви.

Промени във функционалната оценка (по Брюнстрьом)

От глобалните данни се вижда, че в началното изследване оценката за ръката е средно 3,0 за цялата група, а за крака – 2,55. Този стадий според Брюнстрьом означава, че е налице изразена спастичност, а двигателните възможности са в рамките на примитивните синкинезии [2, 3].

В края на наблюдението се установява статистически значимо подобрение във функционалното състояние на ръката и крака – графика 4.

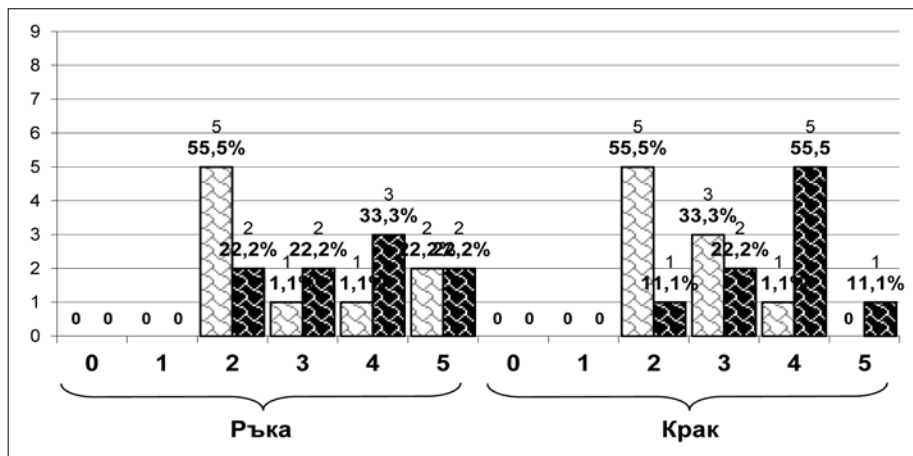


Графика 4. Промени във функционалната оценка – по Брюнстрьом

Стадий 4 означава, че болният може да изпълни редица нови движения поради намалената спастичност и разрушаването на патологичните синергии. Това функционално състояние прави болните само частично зависими и то при изпълнение на определени фини движения.

Индивидуални промени във функционалното състояние на болните (по Брюнстрьом).

В края на експеримента значително намалява броят на болните със стадий 2–с трима, а се увеличават болните със стадий 3 и 4 (за ръката). Подобно е и положението при крака – намалява броят на болните със стадий 2 (от 5 на 1), а нараства броят на лицата със стадий 4 (с 4 души) – графика 5.



Графика 5. Индивидуални промени във функционалното състояние на болните – по Брюнсъром

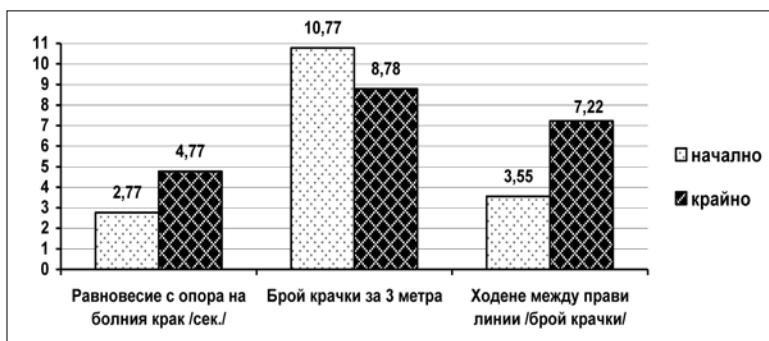
Промени в някои показатели за равновесие и координация

Опорната функция на паретичния крак, от което зависи до голяма степен равновесието по време на ходене, се подобрява с 2 сек. Резултатът не е голям, но се проявява при 8 от болните. Само един не подобрява този показател. Като имаме предвид сравнително високата възраст на пациентите, този резултат считаме за много добър.

С подобреното на опорната функция на паретичния крак може да се обясни и подобреното в следващия показател.

Броят на крачките за 3 м тестово разстояние намалява статистически значимо ($p < 0,02$), което се дължи на увеличеното време за опора на болния крак. Това позволява извършването на по-широки и в същото време достатъчно стабилни крачки. Тук вероятно оказва влияние и подобрената функция в глезената става и по-специално нарасналата възможност за дорзална флексия по време на маховата фаза – графика 6.

Подобрява се и динамичното равновесие. Ходенето между прави линии без да се наруши посоката нараства достоверно с 3,67 крачки ($p < 0,001$).



Графика 6. Промени в някои показатели за равновесие и координация

Закljučения и изводи

Експериментираните от нас нови средства и прийоми в рамките на процедури по КТ потвърдиха нашите работни предположения за благоприятното им въздействие. Данните от изследванията и преди всичко непосредствените ни впечатления и натрупаният опит показват, че прилагането на посочените прийоми при ограничен брой болни може да се разшири поради доброто им терапевтично въздействие. Получените до момента резултати от нашето изследване могат да се изведат следните по-конкретни изводи:

1. Приложените от нас нови средства и прийоми в съчетание с други рутинни средства на КТ оказват сравнително бърз възстановителен ефект.
2. Хемодинамиката остава стабилна, независимо от увеличаващото се натоварване и смутената двигателна функция на болните.
3. Функционалното състояние на болните се подобри достоверно средно с един стадий по Брюнстрьом.
4. Подобри се статистически значимо и моторният контрол при изпълнение на диференцирани движения, особено в глезената, коленната и тазобедрената стави.
5. Подобри се опорната и локомоторната функция на паретичния крак.
6. Намаля сковаността и се увеличи чувството за лекота при изпълнение на упражненията и дейностите от ежедневието.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Георгиев, И., И. Темков. Неврология и психиатрия, МФ, 1973.
2. Иванова Е., Рязкова М., Костадинов Д. „Рехабилитация на болни със слединсултни хемипарези“ – медицина и физкултура, София, 1983.
3. Костадинов, Д., Ръководство по физикална терапия, МФ, 1992.

Адрес за кореспонденция

Доц. д-р Костадин Кирилов Костов

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

Департамент по спорт; „Катедра индивидуални спортове и рекреация“

тел: 02 9308/447; email: kostadin.kostov@gmail.com

Ивелина Хараламбова Димитрова

кинезитерапевт

feo_dora@abv.bg

СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ НА ДАННИ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕ ПРОВЕДЕНО С ОТБОРИТЕ ОТ ЕЛИТНАТА ЮНОШЕСКА ГРУПА U-17

КРУМ ЛОВКОВ, ДАНИЕЛ ДИМОВ

KRUM LOVKOV, DANIEL DIMOV. COMPARATIVE ANALYSIS OF RESEARCH WITH TEAMS OF ELITE YOUTH GROUP U-17

Абстракт: Целта на изследването е да се оцени физическото състояние на състезателите от елитните юношески отбори в България за съответната възрастова група. Също така да бъдат създадени възможности за оптимизиране на тренировъчния процес, използвайки обективни данни, събрани през 2016 и 2017 година. В изследването участваха повече от 500 състезатели от 16 различни елитни отбора в България.

Abstract: The aim of this research is to assess physical condition of players of the elite youth teams in Bulgaria for this age group. Also to create opportunities for optimization of the training process using objective data collected thru 2016 and 2017 year. In this research participated more than 500 players from 16 different elite teams in Bulgaria.

Ключови думи: футбол, физическо състояние, контрол

Key Words: football, physical condition, control

Проследяването на динамиката на основни за футболната игра качества, създава предпоставки за обективна оценка на моментното им състояние и създаване на алгоритъм за управлението им. Основна роля в реализирането на тези задачи заема контролът и неговите частни подсистеми като измерване, оценка и оптимизация на процеса.

Измерваните признаци са важна съставна част от футболната игра и се считат за база за реализирането на техническия, тактическия и психологически потенциал на състезателите. Известно е, че онтогенетичното развитие протича хетерохронно, което бе изходната позиция при подбора на тестовете [1, 2].

За реализирането на изследването използвахме тестова батерия, съдържаща 5 теста, които са представени на таблица 1.

Таблица 1. Тестова батерия

Признак	Тест	Мерна единица	Измерителна скала	Посока на нарастване
Бързина	15 м спринт	Секунди	Пропорционална	Низходяща
Бързина	30 м спринт	Секунди	Пропорционална	Низходяща
Динамична сила	Скок дължина	Сантиметри	Пропорционална	Възходяща
Координационна Бързина	30 м слалом	Секунди	Пропорционална	Низходяща
Аеробна издръжливост	IRST	Бр. пробежки	Интервала	Възходяща

Според Ц. Желязков, Д. Дашева управлението е процес, при който целта е управляваната система да бъде преведена от едно състояние в друго, посредством въздействие върху нейните елементи [3]. Управление на състоянието на една система се осъществява чрез механизма за обратна връзка [4]. Обратната връзка създава предпоставки за съпоставяне на планираното състояние с реално постигнатото, както и последващи корекции по отношение на въздействията. От тези изходни позиции става ясно, че съпоставяйки конкретни резултати може да се установят определени закономерности по отношение на външните въздействия, а също така и да се направят изводи и препоръки с практическа стойност.

В спорта най-често използвания подход за проверка на хипотези е сравняването на две средни стойности на един и същи признак в различни групи [5].

Цел на изследването е да се установи и сравни моментното състояние на основни за футболната игра двигателни качества в двете групи изследвани лица.

За да изпълним целта на изследването си поставихме следните **задачи**:

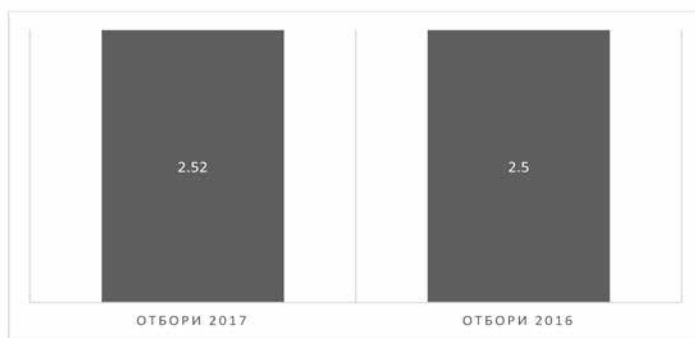
1. Да се създаде тестова батерия за установяване на моментното състояние на двигателните качества.
2. Да се тестват състезатели от съответната възрастова група.
3. Да се анализират получените резултати.
4. Да бъдат направени съответни изводи и препоръки въз основа на получените резултати.

Анализ на получените резултати: Вариационният анализ показва, че разпределението по отношение на всички изследвани признаци е симетрично, което ни дава възможност да използваме t критерият на Стюдънт за независими извадки при сравняването на средните стойности на групите.

Таблица 2. Сравнителен анализ на данните от теста 15 м спринт

Показател	Отбори 2017			Отбори 2016			Разлика		
	N_1	X_1	S_1	N_2	X_2	S_2	d	Cohen`s d	t
Спринт 15 м	302	2,52	0,11	198	2,50	0,10	0,19	0,18	1,935

От таблицата става ясно, че съществува разлика между двете групи, но тя не е нито статистически значима, нито има значима практическа стойност. За това съдим от коефициента на t критерият на Стюдънт за независими извадки, чиято емпирична стойност е по-ниска от посочената критична за обема на изследваната извадка.



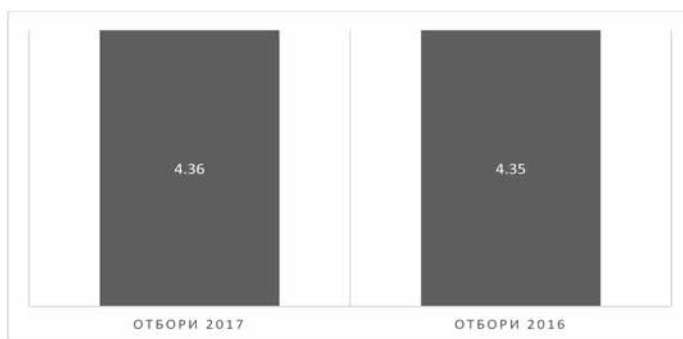
Фиг. 1. 15 м спринт от място

На таблица 3 са представени резултатите от теста 30 м спринт от място. Данните показват, че разликата между двете групи изследвани лица са несъществени и нямат голяма практическа стойност.

Таблица 3. Сравнителен анализ на данните от теста 30 м спринт

Показател	Отбори 2017			Отбори 2016			Разлика		
	N_1	X_1	S_1	N_2	X_2	S_2	d	Cohen`s d	t
Спринт 30 м	302	4,36	0,15	198	4,35	0,16	0,01	0,07	0,743

За това съдим от получената по-ниска емпирична стойност на t критерия на Стюдънт за независими извадки от посочената критична стойност за съответния обем на извадката.

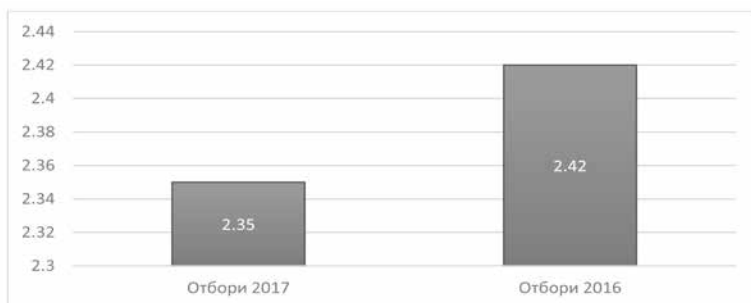


Фиг. 2. 30 м спринт

Анализът на данните от теста скок дължина от място показват, че разликата между изследваните лица е статистически значима. Практическата значимост на резултата е средна по сила, за което съдим по относително високата стойност на коефициента на Коен.

Таблица 4. Анализ на данните от теста скок дължина от място

Показател	Отбори 2017			Отбори 2016			Разлика		
	N_1	X_1	S_1	N_2	X_2	S_2	d	Cohen`s d	t
Скок дължина	302	2,35	0,15	193	2,42	0,14	-0,07	0,47	5,210



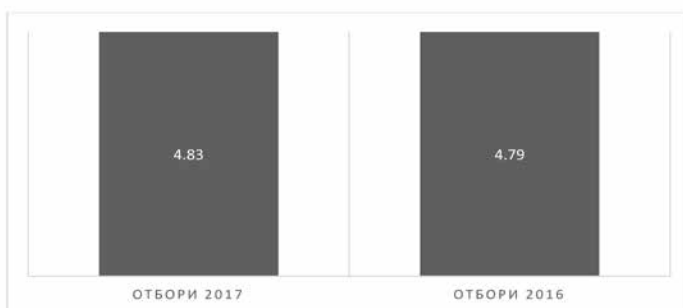
Фиг. 3. Скок дължина от място

Проверката на разликата между двете групи изследвани лица показва, че при теста слалом 30 м тя е статистически значима, но практическата ѝ стойност е минимална.

Таблица 5. Анализ на данните от теста слалом 30 м

Показател	Отбори 2017			Отбори 2016			Разлика		
	N_1	X_1	S_1	N_2	X_2	S_2	d	Cohen`s d	t
Слалом 30 м	298	4,83	0,19	196	4,79	0,24	0,04	0,18	2,015

За това съдим от по-високата емпирична стойност на t критерия на Стюдънт от посочената критична стойност за съответния обем на извадката и относително ниската стойност на коефициента на Коен.



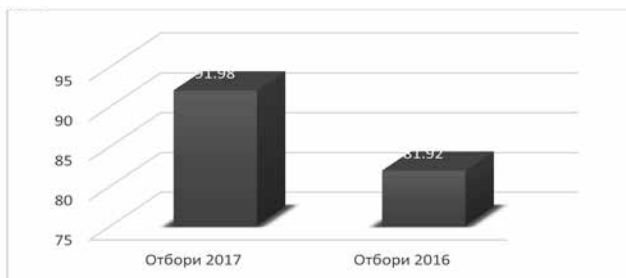
Фиг. 4. Слалом 30 м

Що се касае до теста IRST, данните от анализа показват, че съществува разлика, която е статистически значима и със значителна практическа стойност.

Таблица 6. Анализ на данните от IRST

Показател	Отбори 2017			Отбори 2016			Разлика		
	N_1	X_1	S_1	N_2	X_2	S_2	d	Cohen`s d	t
IRST	299	91,98	17,9	192	81,92	15,6	10,06	0,57	6,387

За това съдим от по-високата емпирична стойност на t критерия на Стюдънт от посочената критична стойност за съответния обем на извадката и относително високата стойност на коефициента на Коен.



Фиг. 5. IRST

В заключение може да се каже, че по отношение на скоростните възможности на състезателите не се наблюдават статистически достоверни разлики и при двата използвани теста. По отношение на теста, измерващ динамичната сила на долните крайници, установената разлика е средна по сила и статистически достоверна. Както и що се касае до теста, регистриращ аеробната ациклична издръжливост. По наше мнение е необходима оптимизация на външните въздействия по отношение на работата насочена към развитие на динамичната сила на долните крайници, което би спомогнало и за подобряване на скоростните им възможности.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Баранов, А. А., В. Р. Кучма, Н. А. Скоблин. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий, Москва: Научный центр здоровья детей, 2008.
2. Гальперин, С. И. Анатомия и физиология человека, Москва: Высшая школа, 1974.
3. Дамянова, Р., В. Гилова. Статистически методи в спорта. Ръководство за студентите от НСА, София, 2010.
4. Желязков, Ц., Д. Дашева. Основи на спортната тренировка, София. 2011.
5. Хаджиев, Н., Д. Дашева. Стрес и адаптация в спорта, 2010.

ас. Крум Ловков, д-р
 НСА „ Васил Левски”
 Катедра „Футбол и тенис”
 E-mail: krum.a.lovkov@gmail.com

Адрес за кореспонденция
гл. ас. Даниел Димов, д-р
 НСА „ Васил Левски”
 Катедра „Футбол и тенис”
 E-mail: ddimov83@abv.bg

РЕАЛИЗИРАНЕ НА ИНДИВИДУАЛЕН ПОДХОД В ПРЕПОДАВАНЕТО НА РУСКИ ЕЗИК В НСА „В. ЛЕВСКИ“

ЛЕЙЛА ДИМИТРОВА

DIMITROVA LEYLA. APPLYING INDIVIDUAL APPROACH IN TEACHING RUSSIAN LANGUAGE AT NSA „V. LEVSKI“

Абстракт: В статията се разглежда индивидуализираното чуждоезиково обучение като една от съвременните тенденции в професионалното образование в НСА „В. Левски“. Разкриват се неговите същностни характеристики, обосновава се необходимостта от използването му и условията за реализацията му в Спортната академия. Изброяват се базовите принципи, ориентирани към създаване на условия за личностно и професионално израстване на студентите, а също така се уточнява ролята на педагога и обучаваните.

Abstract: The article deals with the individualized education as one of the modern trends of professional education in NSA “V. Levski”. Reveals its essential characteristics, and proves the necessity of its use and conditions of realization in Sport Academy. It lists the basic principles, oriented on creation of conditions for personal and professional development of the student and also clarifies the role of a teacher and student.

Ключови думи: чуждоезиково обучение, индивидуален подход, професионално образование, принципи и условия на индивидуализираното обучение.

Key Words: foreign language teaching, individual approach, professional education, principles and conditions of individualized education.

Сред съвременните тенденции в развитието на конкурентостта на висшето образование са индивидуализацията на обучението и прилагането на принципа на диференциацията. Под индивидуализация на обучението разбираме системата от дидактически средства за организиране на учебния процес по чужд език, която включва промяната на целта, съдържането, процеса и формата на учебните занимания. Актуалността на индивидуализацията на обучението по чужд език е обусловена от големите индивидуални разлики при тези качества на обучаваните, от които зависи резултатът от обучението им: нивото на знания, навици, учебни умения и способности.

Целта на настоящото изследване е да се демонстрират предимствата на индивидуалния подход за повишаване ефективността и качеството на обучението по чужд език (руски) в системата на професионална подготовка на студенти от НСА „В. Левски“.

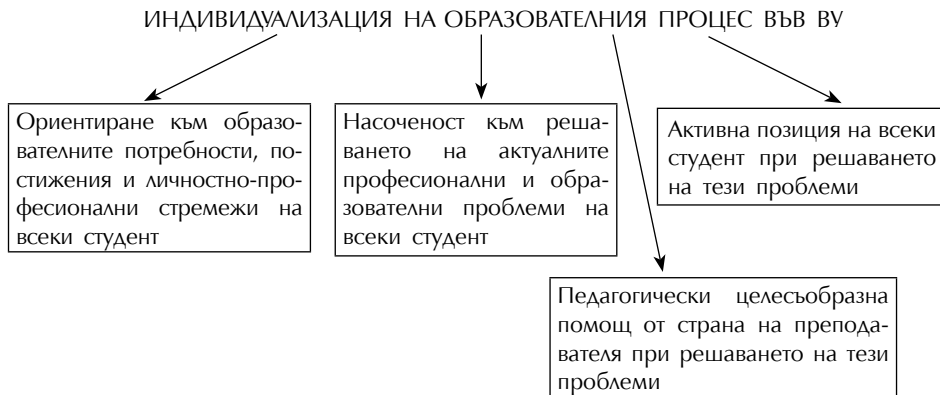
Обект на изследването е учебната дейност на студенти от НСА в условията на диференцирано обучение.

Предмет на изследването са студентите специалисти по спорт от НСА „В. Левски“, изучаващи руски език.

Методи на изследването

Педагогическо наблюдение на учебния процес в часовете по руски език, експертна оценка, беседа, тестване, метод на анализ и синтез.

Разбирането за индивидуален подход в чуждоезиковото обучение позволява на Е. Пасов [2] да дефинират индивидуална, субектна и личностна индивидуализация, които съществено влияят върху ефективността на учебната дейност при усвояването на чужд език. При моделиране на речево-комуникативната дейност те позволяват да се решат редица лингвистически и дидактически задачи, да се изтъкнат индивидуалните особености на обучаваните, да се организира учебният процес в оптимален режим за всеки студент, да се създадат комфортни условия и да се повиши вътрешната мотивация за участие в познавателния процес като част от подготовката за професионална дейност. Индивидуализираният учебен процес следва да се проектира, изхождайки от нивото на начална подготовка на студента. Индивидуализацията на образователния процес във висшето училище предполага неговата ориентация към образователните потребности, постижения и личностно-професионалните стремежи на студента; насоченост към решаване на актуални професионални и образователни проблеми на всеки студент; активна позиция на всеки студент в решаването на тези проблеми; педагогически целесъобразна помощ на студента при решаването на неговите проблеми [4].



Фиг. 1. Индивидуализация на образователния процес във висшето училище

Като условие за успешната реализация на индивидуалния подход се явява диференциацията, която се изразява в отчитане на първоначалната езикова подготовка на студентите, поставянето на личностно значими за тях цели, изработване на устойчиви и рационални навици за самостоятелна работа. Индивидуализацията на обучението предполага не дифе-

ренцирането на обучаваните по групи, а диференцирането на учебния материал, разработването на система от задачи с различна трудност и обем, отделяне на основното и вариращо съдържание на учебния материал за работа с различните групи и отделните студенти. Съобразявайки се с различното ниво на владеене на чужд език в групите, трябва да се диференцират методите на обучение, системата от изисквания, формите на взаимодействие с обучаваните, които да осигурят както педагогическа подкрепа за по-бавно напредващите, така и да стимулират познавателната активност на тези с повече знания. Така, целта на диференциацията е да се осигурят на всеки студент условия за максимално развиване на способностите му, както и максимално да се удовлетворят познавателните му потребности и интереси в хода на образователния процес. Диференцираното обучение предвижда такива организационни форми, при които всеки работи на нивото на възможностите си, като преодолява постижима, но достатъчно предизвикателна за него трудност [3].

Наблюденията на педагогическия процес сочат, че в хода на реализиране на индивидуалния подход към обучаваните изключително често преподавателят разделя групата на слаби и силни. Като критерии за тази диференциация служат показатели като активността на студента в час, добросъвестното му отношение към заниманията, неговата мотивация и интересът му към изучавания език. Това позволява на преподавателя да варира обема на задачите, тяхната сложност, както и нивото на оказваната от него помощ при изпълнението им. Основната трудност при подобен подход е в подбора и използването на задачи с различна степен на трудност. Езиковите способности на обучаваните се проявяват не само в бързината, лекостта и стабилността на овладяване на учебния материал, но и в предпочитаните и най-лесно удаващи им се форми на учебна дейност. Така, студентите с ниско ниво на обучаемост (т.е. възприемчивост към усвояване на нови знания и начините на придобиването им) по чужд език предпочитат репродуктивни задачи като преразказ на предварително заучен текст; средно напредналите успяват да съчетаят заученото с елементи на самостоятелно изказване; студентите с високо ниво на обучаемост пък охотно изпълняват задачи, изискващи самостоятелност. Следва да се отбележи и фактът, че един и същ учебен материал може да се усвоява с различно темпо от обучаваните: например, някои студенти усвояват по-лесно лексическия материал благодарение на добре развитата си механична памет, докато други имат по-силно развито слухово възприятие и затова се справят успешно с упражненията по аудирание.

Диференцираното обучение се основава главно на подбора на индивидуални задачи, съответстващи на степента на подготовката на студентите и нивото на формираност на речевите им навици и умения. Формите

на диференцираното обучение са достатъчно разнообразни: използване на различни варианти на еднотипни задачи; поставяне на задачи с различна степен на трудност; оказване на различна помощ на студентите при изпълнение на една и съща задача; различна продължителност на паузите при изпълнението на задачите; различен брой повторения при изпълнението на една и съща задача и т.н. Особено полезни при диференцирания подход са работните помагала, съпътстващи учебната програма, тъй като в тях се съдържат упражнения от различен тип и ниво на сложност. Затова от нас беше разработено учебно помагало по руски език, предназначено конкретно за нуждите на обучението в НСА. Съдържанието на учебното помагало е разработено в съответствие с учебната програма на дисциплината „Руски език“ в НСА „В. Левски“. То е предназначено за самостоятелна работа на студентите, изучаващи руски език в НСА, и се отличава с ясна структура и практическа насоченост. Целта на упражненията е изграждане на комуникативна компетентност, разширяване на лексикалния запас на студентите, осмисляне на основните елементи от системата на руския език и активизиране навиците на употреба на дадените граматически структури в речта. Всяко упражнение има кратко и достъпно формулирано условие. Ценността на помагалото се крие в използвания във всички теми и упражнения граматически и лексически материал, който е изцяло ориентиран към спортната тематика, т.е. към областта на реализация на обучаващите се в НСА „В. Левски“.

Като сериозна трудност при използването на диференцирания подход се сблъскахме с проблема как да се построи процесът на обучение така, че да се осигури възможно най-доброто усвояване на предвидения материал без да се спира напредъкът на по-знаещите, като едновременно с това се стимулират по-изоставащите да постигнат максимума си. В тази връзка използвахме метода на трикратното повторение на новия материал. Според нас този подход имаше определен ефект, като ни позволи да задържим интереса на по-слабите студенти. След първото обяснение на новия материал групата на напредналите пристъпваше към изпълнение на поставените задачи.

Подбирайки материал за творческите задачи, предназначени за по-напредналите, често използваме снимки, рисунки и карикатури на спортна тематика, като условието е да се състави кратък разказ, да се опише даден предмет (най-често спортен уред, съоръжение), човек (спортист, съдия, треньор), събитие (тренировка, мач, състезание) и т.н. Подобна работа се възлага на всички напреднали студенти, като тя може да се конкретизира, разнообрази и трансформира в зависимост от конкретната група. Това увеличава активността на групата, развива речевия му потенциал, активизира процеса на възприемане на нова информация. За останалата част от присъстващите използваме следните видове упражнения:

– с образец за изпълнение (отначало пълен образец, след това с намаляване на операциите, а след това – по памет);

– задачи, в които студентите изпълняват само отделни части (да се определи какъв падеж изисква съществителното в дадена конструкция; да се използва подходящият по вид глагол и т.н.);

– упражнения със спомагателни въпроси (кое прилагателно подхожда най-добре към съществително в устойчиви словосъчетания, от какво зависи избора на даден падеж и др.).

За нас е изключително важно, че при този подход в аудиторните занимания се включват всички студенти, които бързо виждат резултатите от своя труд, а това им дава увереност в собствените сили и формира положителна мотивация за учене.

Най-типични прийоми и видове диференцирани задачи, които използваме по време на аудиторните занимания: обикновено съставяме по 2-3 вида задачи (работа с готов текст, съставяне на кратък текст по зададена тема, работа със съставеното от нас „Учебно помагало по руски език за студенти от НСА“, творчески задачи, тестове и др.). В зависимост от нивото на подготовка и типа задача, работата се изпълнява индивидуално, по двойки или групово. Индивидуалните упражнения най-често предизвикват студента да потърси самостоятелно информация по зададена тема, като после представи резултатите от търсенията си по избран от него начин. Практиката показва, че най-предпочитаният начин за демонстриране на резултатите е чрез презентации. Работата с Power Point е начин за усъвършенстване на навиците за търсене, обработка и систематизация на информацията, а също така и отличен способ за самоизразяване.

В работата по двойки разиграването на комуникативни ситуации, диалози и интервюта имат висока методическа стойност, поради което са широко използвани в практиката ни [1, с. 106].

Груповите упражнения са посветени на работата със специализирани текстове по съответната спортна тематика. По-трудно справящите се студенти избират заглавие към текста от няколко предложения, докато по-напредналите озаглавяват текста самостоятелно. Работейки над деформиран текст, едната група определя последователността на изреченията, докато другата съставя цели изречения от отделни думи, а след това ги подрежда в свързан текст.

Въвеждането и прилагането на индивидуалния подход и принципа на диференциация на обучението по руски език в НСА, в периода 2014–2018 (четири учебни години), доведе до реализирането на две дипломни работи под ръководството на преподавателя по руски език и множество курсови работи, в които той участва като консултант. Дипломните работи са посветени на шахмата, а курсовите обхващаха спортове като спортна

и художествена гимнастика, тенис на корт, плуване, борба, алпинизъм. В процеса на написване на тези работи студентите използват получените в часовете по руски език знания за търсене на допълнителна информация по засегнатите теми. Студентите избрали този подход, обяснимо бяха сред по-напредналите по изучаваната дисциплина.

Изводи

1. Принципите на индивидуалния и диференцирания подход въздействат върху всички компонентни на системата на обучение по руски език като чужд;

2. Най-приемливите форми за организиране на учебния процес са груповата и междугруповата работа на студентите, тъй като непосредственото общуване неизбежно изисква поддържането на благоприятен психологически климат в групата.

3. Оптималната реализация на принципа за индивидуален подход в обучението по руски език като чужд изисква редица професионално-значими умения на преподавателя.

4. Съобразяването с присъщите за студентите мотиви, стимули и цели позволява да се реализира принципът на индивидуализацията, тъй като дава възможност на преподавателя да предлага на студентите вариативни учебни задачи, които са интересни и разбираеми за тях.

Препоръки

- при по-голям контингент студенти е уместно при разделянето им по групи да се отчита не само нивото им на владеене на руски език, но и практикувания от тях спорт.

- при съставянето на задачи и упражнения да се изхожда от специфичната за всеки вид спорт лексика.

- при интерес от страна на студентите могат да се включат тясноспециализирани текстове като извадки от правилници, регламенти, съдийски наръчници и т.н.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Гальскова Н. Д. Современная методика обучения иностранным языкам. М.: АРКТИ, 2003.
2. Пассов Е. И., Кузовлёв В. П., Коростелёв В. С. //Цель обучения иностранному языку на современном этапе развития общества. Иностранные языки в школе. 1990 г. № 6.
3. Унт И. Индивидуализация и дифференциация обучения. М., 1990.
4. Юрловская И. А. Индивидуализированное обучение как проблема профессиональной подготовки будущих учителей/Вектор науки ТГУ. Серия: педагогика, психология. – № 3 (14), 2013.

Адрес за кореспонденция

гг. ас. Лейла Стефанова Димитрова,
Национална Спортна Академия „Васил Левски”,
София, e-mail: leyla.dimitrova@nsa.bg

ОСНОВНИ РАЗНОВИДНОСТИ НА СЪВРЕМЕННИЯ ШАХМАТ

ЛЕЙЛА ДИМИТРОВА, ИВАН ИВАНОВ

DIMITROVA LEYLA, IVAN IVANOV. MAIN VARIANTS OF MODERN CHESS

Абстракт: Шахматът е познат в различни форми от VI в. и е преминал през много промени през вековете на съществуването си. На базата на шахмата са възникнали голям брой подобни игри, някои изключително близки до него, а други – тотално различни. Повечето от тях не успяват да станат популярни, но някои придобиват голяма известност. Разновидностите на шахмата, разгледани в настоящата статия, са разпространени в цял свят, като също така са често срещани в съпътстващите прояви на традиционните шахматни турнири.

Abstract: Chess has existed in various forms since the 6th century and has gone through many changes over the years. A number of alternative chess based games have been developed—some very similar to chess, and some radically different. Many of these failed to gain popularity, but a select few have large followings. The variants of chess listed below are popular enough to be available in many places all over the world or be played as side events at traditional chess tournaments.

Ключови думи: традиционен шахмат, разновидности на шахмата, фишеров шах, хексагонален шах.

Key Words: standard chess, variants of chess, Fischer Random Chess, hexagonal chess.

Увод: Като част от общочовешката култура, шахматът може да бъде разглеждан и като изкуствен модел на човешкия живот, създаден от самите хора, в който е налице неповторимо съчетание на изкуство, игра, спорт и научно познание. На този модел са присъщи свръхустойчиви елементи от научните характеристики на света – принципите за запазване на енергията и фундаменталните фактори, характеризиращи свойствата на вселената: пространство, време, материя, движение.

Шахматната игра е създавана в продължение на векове и правилата ѝ нееднократно са променяни в търсене на различни цели: разнообразие, бягство от познатите теоретични варианти, включване на повече играчи и т.н. Освен класическата версия на играта съществуват също и немалко нейни разновидности.

За най-древна форма на играта се смята *чатуранга*, дошла от Индия, а след това превърнала се в *шатрандж* при арабите и *шатранг* при персите. До ден-днешен се играе китайски шахмат (*сянци*), японски шахмат (*шоги*), корейски шахмат (*чанги*), монголски шахмат (*шатар*) и други.

В съвременния свят са известни около 30 разновидности на шахматната игра, които се различават по формата на дъската, по броя, началното разположение и движението на фигурите, по спецификата на правилата,

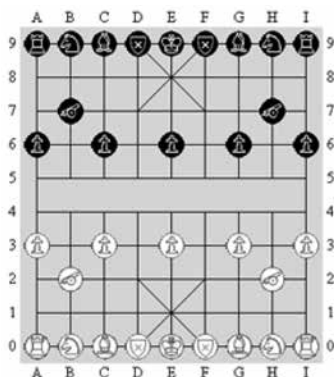
по броя на възможните играчи, по териториална принадлежност и т.н. Избирайки на кои разновидности на шахмата да се спрем в настоящата разработка, сме изхождали от критерии като: най-голямо разпространение в световен мащаб, участието на големи шахматисти в създаването им, влияние, което оказват върху развитието на шахмата като цяло, перспективи за съществуването им [2].

Целта на изследването е да се проследи в исторически план развитието на най-популярните разновидности на шахмата, като се сравнят с класическата шахматна игра. Предмет на изследването е видовото разнообразие на шахматната игра.

Методологията на изследването включва следните методи: преглед на литературните източници; ретроспективен анализ; сравнителен анализ; прогнозиране.

Резултати и анализ

Китайски шахмат (Сянци)



Фиг. 1. Дъска за китайски шах

Китайският шахмат (Xiangqi) е една от най-популярните игри в азиатските страни. Играе се на правоъгълна дъска с размери 9x10 квадратчета. За разлика от класическия шах, фигурите се поставят на пресечните точки на линиите, а не вътре в квадратчетата. Така играчите разполагат с 90 пресечни точки, по които могат да движат фигурите си. Между двата централни хоризонтала е разположена „река“, която могат да преминат не всички фигури. Квадратите 3x3, маркирани с две диагонални линии, се наричат „дворци“ или „крепости“. Фигурите в китайския шахмат са плоски и обозначени с йероглифи. Те са общо 32 – половината червени (рядко бели), а другата – черни (понякога могат да са в син или зелен цвят). В началото на партията и двамата съперници имат по един цар (или пълководец/генерал), по двама съветника, два офицера, два коня,

два топа (или колесници), две оръдия и по пет пешки. Всички фигури (с изключение на оръдието) се движат и вземат по един и същи начин.

Основни разлики между китайския и класическия шахмат: партията се печели, ако единият от царете бъде поставен в мат или пат (при стандартния шахмат патът води до равенство); вечният шах е забранен и играчът не може да обявява шах на противниковия цар повече от 3 последователни пъти с една и съща фигура; царете не могат да стоят един срещу друг на една и съща празна колона – трябва да има поне още една фигура помежду им.

Японски шахмат (Шоги)

Японският шахмат възниква на базата на китайския. Някъде през 8 век японските мисии, изпращани в двора на китайския император, донесли в родината си и нова завладяваща игра, променяйки името ѝ на „*шоги*“ [4]. Съвременният си вид тя придобива през 16 в., а най-бурно започва да се развива през 19–20 в., когато е обобщена и разработена теорията на играта, рязко се увеличава броят на практикуващите и е създадена професионална лига. Днес, броят на играчите, участващи редовно в турнири, е близо 100 хиляди. Телевизионните турнири по *шоги* масово се излъчват по основните японски тв канали и са популярни почти колкото състезанията по сумо. Впечатляващо е и разнообразието на вариантите на *шоги*, които наброяват около 30, като се делят на три подгрупи според големината на дъските.

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
香	桂	銀	金	王	金	銀	桂	香	a
	飛						角		b
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	c
									d
									e
									f
歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	g
	角						飛		h
香	桂	銀	金	王	金	銀	桂	香	i

Фиг. 2. Начална позиция в *шоги*

Фигурите при *шоги* представляват плоски, петоъгълни дървени плочки с отбелязани на двете им страни йероглифи, с които е изписано основното значение на фигурата, както и това, което тя получава след произвеждането си. Те се поставят в полетата като в класическия шахмат, което е съществена разлика от китайския и корейския шахмат, където фигурите

се разполагат на пресечните точки. Друга важна отличителна черта е, че в японската игра всички плочки са с еднакъв цвят, а принадлежността им към единия или другия играч се определя от посоката на острия им ъгъл. Всеки играч започва играта с 20 фигури: 1 цар, 1 топ, 1 офицер, 2 златни генерала, 2 сребърни генерала, 2 коня, 2 копия и 9 пешки [3].

Основни разлики: в *шogi* взетите противникови фигури могат да бъдат използвани като свои (в класическия шах взетите фигури се отстраняват от дъската до края на играта); в японския шахмат липсва ясно изразен ендшпил, тъй като фигурите практически никога не излизат от игра; равният резултат се среща в една от 500 партии! [10]

Шах на Капабланка

През 20 в. еволюцията на шахматната игра, както и развитието на шахматната теория довеждат до появата на ново понятие – т. нар. „ремиджийска смърт“. То отразява такава дълбока степен на разработване на теорията, при която всеки играч, който я овладее или „назубри“, може да стигне до реми независимо от квалификацията на противника. След настъпването на такъв етап играта очевидно се обезсмисля и интересът към нея се загубва.

Третият световен шампион в историята на шахмата – кубинецът Хосе Раул Капабланка (царувал на шахматния Олимп в периода 1921-1927 г.), също смятал, че по негово време шахматистите вече са постигнали максималния възможен брой варианти в партиите и че човешкият разум, подобно на съвършен механизъм, е способен да открие единствения правилен ход, а това, при еднаква сила на противниците, трябва да доведе до реми [5]. За да избегне това, той предлага няколко варианта на шаха, най-голяма популярност от които придобива т. нар. „шах на Капабланка“. През 30-те години на 20 век той измисля нов вариант на шахматната игра, базиран на идея, предложена от сицилианския свещеник и известен шахматен теоретик Пиетро Карера. (В трактата „Шахматната игра“, написан през 1617 г., Карера описва и концепцията си за шах с използване на комбинирани фигури. През 1822 г. трудът му е преведен на английски език и става достъпен за много шахматисти в Европа).

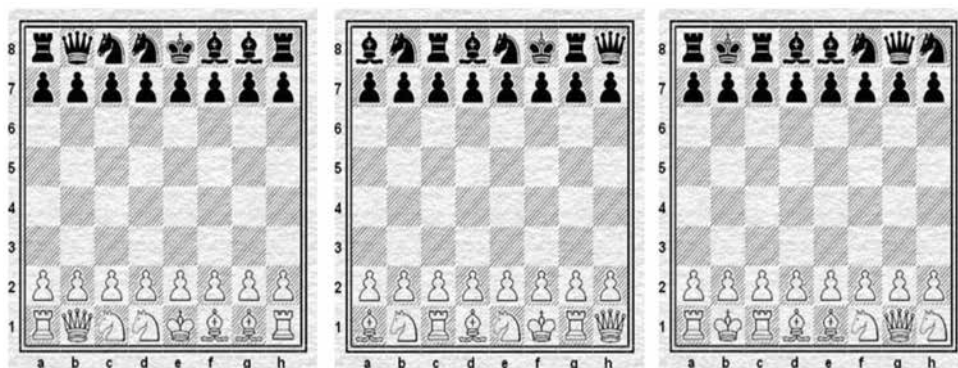
При т.нар. „шах на Капабланка“ дъската е с размери 10x8 полета. Фигурите са аналогични на тези при класическия шах, като са добавени две допълнителни – *канцлер* и *архиепископ* и, съответно, две пешки в повече. Канцлерът представлява комбинирана фигура, съчетаваща възможностите на коня и топа, и се поставя на h-линия. Архиепископът пък, обединява движенията на коня и офицера, и стои на с-линия. Всички правила са аналогични на класическите с изключение на това, че при рокада царят прескача не едно, а две полета. Идеята на Капабланка се радва на интерес дълго време най-вече поради факта, че с внедряването на нови силни

фигури значително се увеличават параметри като скоростта на играта, разнообразието от комбинации. Но този вариант на шаха не получава широко разпространение и дълго време се смята за нещо от рода на шахматните главоблъсканици.

Случаен шах на Фишер

Активното развитие на шахматната теория, което води до опасения, че в скоро време играта я очаква „ремиджийска смърт“, подтиква още любители, теоретици и известни шахматисти да търсят начини за преодоляване на това. Активното навлизане на компютърните технологии в шахмата през последното десетилетие също доведе до доста проблеми за играчите. Основната причина е във възможността на машината да съхранява и оперативно да използва огромни бази данни с готови варианти, което е непосилно за човека. По-сериозното усложнение е, че се появи възможност за използване на компютърни подсказвания в турнирите и това е на път дълбоко да компроментира шахматния спорт.

Именно за да избегне или поне силно да ограничи подобна вероятност, Робърт Джеймс Фишер, единадесетият световен шампион, измисля своя модификация на шахматните правила, която представя на 19 юни 1996 г. в Буенос Айрес. Този вариант на шахмата е познат с няколко названия: „шах на Фишер“, „случаен шах на Фишер“, „шах 960“. Последното идва от броя на възможните начални позиции, отговарящи на изискванията на Фишеровите правила – те са точно 960, като една от тях съвпада с началната позиция в класическия шахмат. Имайки предвид огромният брой стартови позиции, а също и факта, че шахматистът не знае коя от тях ще му се падне, тъй като те се генерират автоматично от компютър, значението на шахматната теория се свежда до минимум. Това удовлетворява главната цел на Фишер – шах, при който на преден план излизат творческите заложи и таланта на шахматиста, а не запаметяването на множество дебютни варианти.



Фиг. 3. Някои възможни начални позиции в „случайния шах на Фишер“

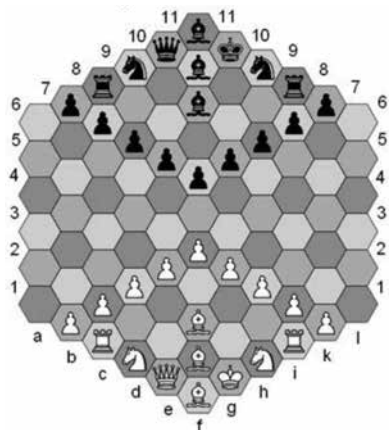
Без съмнение с времето началните позиции ще бъдат класифицирани и за различните типове ще бъдат формулирани препоръки и дори е възможно да бъдат изчислени някои варианти. Но дълбочината на разчета едва ли ще достигне нивото на анализите в „класиката“. Преимуществовата на Фишеровия шах са несъмнени: запазвайки основните принципи на древната игра, играчите да се избавят от „плуването“ в безкрайното море на дебютните варианти и от изнурителната домашна подготовка, свързана преди всичко с използването на компютър. Така шахът отново би се превърнал в състезание между интелекти, а не само между качествата на паметта на противниците.

Характерът на борбата във Фишеровия шах силно зависи от избраната начална позиция. Проведените до момента многобройни турнири по този вид шах еднозначно показваха, че „класическото“ стартово разположение на фигурите е най-оптимално от гледна точка на богатството от варианти и възможности. В мителшпила и особено в ендшпила няма разлика между „случайния“ и класическия шахмат. Приблизително около 30-я ход позицията придобива достатъчно стандартен вид, а в началото на ендшпила често не може да се определи по какви правила – класически или фишерови – се играе дадената партия.

Мнозина специалисти са на мнение, че модификацията на американския шампион може да се оптимизира, като се използват не всичките 960 позиции, а само 20–30 от тях [6, 8]. Действително много от началните позиции се набиват на очи с лишеното от хармония разположение на фигурите, затова идеята за подбор на „разумни“ позиции заслужава внимание. Едно от често обсъжданите напоследък предложения изглежда така: седмица преди даден турнир се обявява определена начална позиция и така участниците получават време да я анализират. При следващия турнир всичко се променя кардинално – избира се друга стартова позиция и „проработената“ вече теория става ненужна.

Хексагонален шахмат

Съществуват няколко варианта на шахмата, които се играят на дъски, разделени не на традиционните квадратни полета, а на правилни шестоъгълници. Най-известният от тях е хексагоналният шах на Глински, изобретен от полския инженер Владислав Глински през втората половина на 30-те години на миналия век. Шахът на Глински се играе върху шестоъгълна трицветна дъска (фиг. 4) с бял, черен и сив цвят, разделена на 91 шестоъгълни полета. На нея са разположени 11 вертикали от „а“ до „i“ (без „j“), като полета на всеки се номерират отдолу нагоре. На крайните вертикали има по 6 полета, а на централния – 11.



Фиг. 4. Хексагонален шах на Глински

Особености

Теорията на хексагоналния шах засега е разработена доста слабо. Съществува само първоначален набор от дебюти и общи стратегически и тактически препоръки. Геометрията на шестоъгълната дъска значително се различава от стандартната четириъгълна. Това в частност се отразява върху много по-големите „проникващи възможности“ на офицерите и дамите: те могат да преминат през плътен ред фигури, намиращи се на един „хоризонтал“. Плътноста на фигурите е по-ниска отколкото в стандартния шах, докато вариантите за ходове на повечето фигури са по-големи. Началната позиция се характеризира с наличието на празни полета във вътрешните лагери на играчите [1, с. 67].

Различна е и сравнителната сила на фигурите. Например, разликата между мощността на топа и дамата е значително по-малка отколкото в класическия шах: ако там дамата, стояща в центъра, контролира 27 полета, а топът – само 14 (съотношението е почти 2:1), то тук дамата заплашва 42, а топът – 30 полета (съотношение, близко до 4:3).

Изводи

1. От направения ретроспективен анализ на прегледаните литературни източници установихме че шахматът е най-разпространената настолна игра в света благодарение на неговата вариативност и универсалност.

2. Още от възникването си шахматът е подлаган на промени. Те засягат преди всичко броя, разположението и движението на фигурите, а в някои случаи и формата на шахматната дъска.

3. Установихме, че заплахата от „ремиджийска смърт“ е основният двигател на промените в шахматните правила през 20 век.

4. В прогностичен план можем да кажем че сред съществуващите днес разновидности на шахмата най-голям потенциал за развитие има „случайният шах на Фишер“.

Във връзка с формулираните изводи бяха изведени и **препоръки** за практиката:

1. Желателно е треньорите да запознават учениците си с различните варианти на шахмата, за да придобият те по-широка представа за неограничените възможности на тази древна игра.

2. Предвид все по-дълбокото навлизане на „случайния шах на Фишер“ в практиката, той може да бъде въведен като допълнителен елемент в тренировъчния график.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Гик, Е. Я. Занимательные математические игры. Знание, М., 1987.
2. Линдер, И. У истоков шахматной культуры. изд. Знание, М., 1967.
3. Носовский, А. Японские шахматы сеги. изд. Астрель/АСТ, М., 2004.
4. Хоскинг, Х. Искусство сеги http://shogifdr.ru/hosking_1_kulin_.htm
5. Шахматный Листок. № 24/1928 г.
6. <https://ria.ru/sport/20050921/41467259.html>
7. <http://inostranets.rbc.ru/cgi-bin/materials.cgi?id=8717&chapter=112>
8. <http://www.e3e5.com/article.php?id=197>
9. <http://chess-news.ru/node/22516>
10. <http://shogi.by/shogi/1/>
11. <http://gameslogic.narod.ru/shogi.html>

Адрес за кореспонденция:

г.ас. Лейла Стефанова Димитрова,
Национална Спортна Академия „Васил Левски“, София
e-mail: leyla.dimitrova@nsa.bg

СПЕЦИФИЧНИ ОСОБЕНОСТИ В ДЕЙНОСТТА НА ПАРТНЬОРИТЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧНИЯ ПРОЦЕС ПО СПОРТНИ ТАНЦИ

МИГЛЕНА БАХЧЕВАНОВА

MIGLENA BACHCHEVANOVA. SPECIFIC FEATURES IN THE PARTNERS, ACTIVITIES IN THE SPORTS DANCE TRAINING AND TRAINING PROCESS

Абстракт: Съвременното развитие и широко популяризиране на спортните танци като вид спорт се отличава с все по-динамично променящо се партньорско взаимодействие между двамата партньори. То се откроява със специфика на творческата активност при общуването между тях през различните етапи на подготовка. От съществено значение е отчитането на различни фактори, влияниещи върху спортния резултат. Учебно-тренировъчният процес по спортни танци се отличава с редица особености, породени от спецификата на дейността – в същността си вид изкуство – с естетически измерения. Партньорството зависи от личностните особености, степента на готовност за танцуване, от настроението за танци и още редица фактори, които, наред с треньорското ръководство, определят успешното взаимодействие, т.е., оптималното партньорство.

Abstract: The modern development and widespread popularization of dancesport as a sport distinguishes itself with ever more dynamically changing ones partner interaction between the two partners. It stands out with the specificity of creative activity in communicating between them during the various stages of preparation. It is essential to take into account various factors affecting the sporting result. The training process on dancesport is distinguished by a number of features brought about by the specifics of the activity – a kind of art in its essence- with aesthetic dimensions. The partnership depends on the personal characteristics, the degree of readiness for dancing, the mood for dancing and a number of factors, which, together with the coaching leadership, determine the successful interaction, ie the optimal partnership.

Ключови думи: танцови двойки, показател, танцов клас, учебно-тренировъчен процес, партньорско взаимодействие

Key Words: dance couples, indicator, dance class, educational training process, partner interaction

Спортните танци са своеобразен, привлекателен вид дейност, съчетала в себе си във висша степен и елементи от изкуството. Обединени по двойки в партньорство танцьорите формират малка социална група, градивна част от обществото. Тяхната дейност се основава на дълбоко осъзнатата им хуманна потребност от съвместно хармонично взаимодействие. Успешното усвояване и изпълнение на танца налага търпеливо разгръщане и развитие на индивидуалния потенциал на танцьорите в специфичните за конкретния вид танц качества [3]. Контрастите в изпълненията на партньора и партньорката – кавалер и дама се свързват с оригиналността и красотата в техния контакт и взаимодействие [1]. От самото начало на

съвместната дейност на двойката между партньорите се формират сложни емоционални и делови взаимоотношения: всеки се стреми да пригоди своя стил на работа към стила на партньора – възниква симпатия, привличане, съпреживяване на трудностите и на успехите [2].

Тази общност на идеалите, интересите, ценностите, целите и нормите на поведение налага съобразяване с другия, възприемането му като неделима част от себе си, независимо от съпътстващите дейността промени. В същото време партньорите общуват активно с треньора, с който са неделимо цяло; контактуват с танцьорите от другите двойки, с ръководителите, както и с инструктори, спонсори, родители, приятели и т.н. Но понякога развитието налага смяна и на партньора, и на треньора – променя се „психодинамиката на танцовата двойка“. Стига се до установяване на определени норми, до създаване на традиции със специфична активност, зависеща от мотивацията на всеки партньор като член на групата. Партньорството в танците, както е и във всеки друг отборен спорт, изисква специфична работа в името на постигането на идеалния синхрон и хармония между двамата партньори.

Работната хипотеза се опира на разбирането за реалната възможност чрез разкриване на типичните психолого-педагогически особености на тренировъчния процес, танцовите двойки да бъдат подпомогнати за постигане психична съвместимост между партньорите, както и за оптимизиране на ръководството на учебно-тренировъчния процес.

Целта на изследването е разкриване на доминиращите специфични показатели в дейността на **танцьорите от състезателния тандем** като важни критерии за качеството на работата им и като фактори на техния успех.

За реализиране на целта са поставени следните основни **задачи**:

1. Теоретичен преглед на литературата по проблема.
2. Разкриване на основни доминиращи показатели при танцьорите.
3. Сравнителен анализ на получените резултати между двойките от различните танцови класове.

Методиката на изследване – включва специално разработен Протокол за цифрови записи по време на тренировката, отразяващи външните прояви в поведението на танцьорите (вербални и невербални актове на общуване).

Предмет на изследване са специфичните прояви в поведение на танцьорите по време на тренировката.

Обект на изследване са 81 български танцови двойки (162 лица), представители на класовете D, C, B, A и M, от 11 до 32 години, със спортен стаж от две до двадесет години.

Анализът на резултатите, статистически обработени, разкрива някои основни тенденции на общуване (Протокол № 1).

Водещи показатели са непосредственото общуване чрез движение при танца – „танц без музика“ (M = 58): партньорите постоянно обсъждат възникващите проблеми – най-често „трудности с изпълнение на хореографията“ (M = 50). Тези показатели са изявени в много по-голяма степен при двойките от ВСМ, поради по-честите им спирания, комуникиране и творческо обсъждане на проблемите по повод танцовото изпълнение в наблюдаваните тренировки. Следствие от изявените и споменати по-горе показатели са и по-честите състояния на „умора и тревога“ (M = 44) при тези двойки, отколкото при по-ниските класове (M = 12). Не случайно при тях степента на „разбирателство“ е по-ниска (M = 26), отколкото при двойките от групата на СУ (M = 47).

Важни за всички двойки са „танцът в музика“ (M = 46,5) и „повече танц от общуване“ (M = 44). Тази потребност от двигателна активност на лицата показва високата степен на усърдие, мотивиращо двойките за занимания.

Детайлизираният анализ при двете изследвани групи (СУ и ВСМ) сочи интересен факт и по останалите показатели: нуждата от получаване на отдиш – „почивка“ по време на тренировката е по-типична за двойките от групата на СУ (M = 24). Вероятно липсата на необходимите знания за подобряване на изпълнението и еднообразието на движенията води до появата на апатия, скука, подтикващи ги към по-чести почивки. Не случайно намесата на треньора в работата е по-често срещана при тези двойки.

При двойките от ВСМ преобладава вербалната активност при кавалерите – „кавалерът доминира в общуването“ (M = 48); те по-често и в подробности споделят и изясняват с партньорката си детайлите, усещанията, наличието на възможни проблеми и изисквания към нея. При двойките от СУ женският пол са по-комуникативните – „дамата доминира в общуването“ (M = 23).

Положителните преживявания като „радост, смях, удоволствие от съвместната дейност“ са рядкост и за двете групи двойки (M = 27,5). Причината е в потребността от висока концентрация на партньорите в съвместната им дейност – те са „потопени“ в стремежа си за постигане на пълен синхрон помежду си, да бъдат отражение, да бъдат като „огледало един на друг“.

По време на тренировка партньорите се стремят да демонстрират и **самостоятелно танцуване** (M = 24,5). Взаимната критичност между тях е постоянно явление, поради което всеки изисква от другия, първо да изтанцува самостоятелно движението, за да може да се провери балансът на съответния танцор, а след това – и на двойката. Тази практика, според наблюдението, е по-типична за двойките от ВСМ (M = 41). Някои партньори настояват за такова изпълнение от другия, с цел да се предотвратят случаите, при които единият партньор ще „тежи“ повече от нужното в ръцете на другия по време на танца.

Самостоятелното танцуване по-рядко се наблюдава при двойките от СУ (M=8). Този факт е логичен, като се има предвид, че на този етап танцьорите все още нямат достатъчно знания, за да знаят какво да изискват от другия партньор. Поради това те се оставят в ръцете на треньора и танцуват предимно в двойка. По-често кавалерите изискват дамите самостоятелно да изтанцуват съответна фигура, тъй като тежат в ръцете им, „те ги носят“ по време на танца. Редки са случаите дамата да изисква от партньора си да изтанцува самостоятелно дадено движение или отделен елемент от него, за да се опита тя да потърси и да намери евентуални грешки в неговото изпълнение.

Протокол № 1. Психолого-педагогическо наблюдение

№ по ред	ПОКАЗАТЕЛИ	D, C	B, A, M	M
1.	ТАНЦ В МУЗИКА	31	62	46,5
2.	ПОВЕЧЕ ТАНЦИ, ПО-МАЛКО ОБЩУВАНЕ	30	58	44
3.	ТАНЦ БЕЗ МУЗИКА	18	58	38
4.	РАЗБИРАТЕЛСТВО	26	47	36,5
5.	ТРУДНОСТИ С ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА ХОРЕОГРАФИЯТА	19	50	34,5
6.	ДАМАТА ДОМИНИРА В ОБЩУВАНЕТО	23	39	31
7.	НАМЕСА И РАБОТА С ТРЕНЬОР	20	42	31
8.	ОБЩУВАНЕ В ПОЧИВКАТА	28	34	31
9.	ПОЧИВКА	24	34	29
10.	КАВАЛЕРЪТ ДОМИНИРА В ОБЩУВАНЕТО	10	48	29
11.	УМОРА, ТРЕВОГА, МЪКА – СТРАДАНИЕ	12	44	28
12.	РАДОСТ, СМЯХ, УДОВОЛСТВИЕ, ПРИВЪРЗАНОСТ И ДР.	19	36	27,5
13.	НАБЛЮДЕНИЕ ПО ВРЕМЕ НА ПОЧИВКА НА ДРУГИ ДВОЙКИ	20	30	25
14.	СЛУЧАИ, ПРИ КОИТО ПАРТНЬОРИТЕ ТАНЦУВАТ САМОСТОЯТЕЛНО (поотделно)	8	41	24,5
15.	ОБЩУВАНЕ С ДРУГИ ТАНЦЬОРИ ПО ВРЕМЕ НА ТРЕНИРОВКАТА	19	26	22,5
16.	ПОВЕЧЕ ОБЩУВАНЕ, ПО-МАЛКО ТАНЦИ	6	28	17
17.	БЕЗ ТРЕНЬОР	9	23	16
18.	МАРКИРАНЕ, ЛИПСА НА ВОЛЕВИ УСИЛИЯ	0	5	2,5

Активното общуване като доминиращ показател при осъщественото наблюдение е еднакво типичен показател за двойките от класовете на СУ и ВСМ (M=17). Освен съвместното танцуване, партньорите търсят нови, интересни решения за преодоляване и творческо решаване на проблемите.

Някои танцьори общуват помежду си в почивките, други – не. Това зависи от психологическия климат в двойката, от етапа на подготовка, от проблемите, които имат в своята подготовка, от техните характери, готовност за общуване, претенции и амбиции. Двойките от класовете на ВАМ (M=34) обсъждат по-често своите възгледи и мнения, за да намерят най-правилния път, за да подобрят своето танцуване.

Двете групи почти в еднаква степен работят със своя треньор в наблюдаваните тренировки. Намесата на треньора при двойките от класовете на ВСМ е по-голяма ($M = 42$). Може би самите двойки търсят в по-голяма степен неговата помощ, но той работи също с двойките от по-ниските класове ($M = 20$), които по-трудно решават сами проблемите си.

Двойките от класовете на СУ наблюдават по-рядко другите танцуващи двойки ($M = 20$). Този факт е неизбежен в повечето случаи, тъй като тези състезатели се учат от треньора. В същото време, обаче, наблюдението показва, че някои от двойките в почивките обсъждат особености от личния си живот, от всекидневието, излизат от залата, обсъждат проблемите си с треньора, като комуникират и с други почиващи.

Двойките от класовете на ВСМ наблюдават по-често останалите ($M = 30$). Ако въобще имат почивка, те обсъждат своите проблеми или са прекалено замислени относно подготовката си (*празен поглед*) и не наблюдават други танцьори. Обикновено излизат извън залата (влизат в съблекалнята) или напускат танцовата тренировка, удовлетворени или не от съвместната си дейност с партньора.

Най-рядко е зафиксиран показателят „липса на волеви усилия“: при СУ няма такива, при ВСМ те са единични случаи (само пет). Това говори за сила на волята, за активност и организираност на тези танцьори, проявяващи целеустременост, настойчивост и упоритост за постигане на възможно най-високи резултати, имайки предвид своето предстоящо израстване в танците.

Изводи и препоръки

Състезателната дейност на танцовите двойки изисква специално внимание към тях от страна на треньора. Получените данни дават основание да бъдат обобщени следните основни изводи и направени някои важни препоръки:

1. Проведеното структурно психолого-педагогическо наблюдение разкрива редица специфични особености на невербалното общуване в учебно-тренировъчния процес стр. основни **зони на взаимодействие**:

- позитивна, типична за партньорското взаимодействие на изследваните танцьори, проявяваща се във високата им мотивираност, взаимодействие с треньора, прояви на солидарност, взаимопомощ, одобрение, внимание към другите, зачитане усилията на партньора, доминация в общуването и положителни оценки към другите, чувство за хумор, удовлетвореност, съгласие и съучастие, съвместно действие, отстъпки и пр.;

- неутрална зона, проявяваща се в задаване въпроси към треньора, споделяне на мнения, но липса на отговори, неравнопоставеност между танц-общуване, колебания в даването на оценки, многократни повторения с оглед стремежа за корекция и самоусъвършенстване и др.;

- нетипична за наблюдаваните танцьори е негативната зона – пасивност на общуването, умора, тревога, маркиране, несъгласие, липса на усилия, противоречие и неприемане, антагонизъм, отрицание, отказ от помощ, неуважение и др.

2. Потвърдена е работната хипотеза: разкриването на типичните психолого-педагогически особености от тренировъчния процес при танцовите двойки да се подпомогне постигането както на по-висока психична съвместимост между партньорите, така и за оптимизиране на ръководството и управлението на цялостния учебно-тренировъчен процес; определени са основните условия, средства и начини за оптимизиране на взаимодействието между партньорите; формулирани са примерни методически указания, подходи и средства за решаване на специфичните проблемни ситуации в спортните танци.

3. Препоръчително е по време на тренировката двойките да проявяват по-сериозно и целенасочено отношение към подготовката си, да се нивелират/смекчават противоречията „дама-кавалер“, а при наличие на проблеми да се търсят първоначално проблемите в себе си, както и по-често да се сондира личното мнение с компетентното разбиране на треньора, за синхронизиране на партньорското взаимодействие.

4. Треньорите трябва да се съобразяват с индивидуалните особености на всеки един от партньорите в танцовата двойка, като имат предвид данните от наблюдението, както и от непосредственото общуване с тях с оглед намаляване на негативните оценки и възникването на отрицателни взаимоотношения между партньорите.

Разкриването на специфичните особености в тренировъчната дейност на танцовите двойки ще позволи включването на позитивните, положително влияещи върху дейността на партньорите спортно-педагогически фактори. В учебно-тренировъчния процес по спортни танци те са от решаващо значение за цялостната психична подготовка – един от основните фактори за хармоничното партньорство и успешното представянето в състезания.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бахчеванова, М. Психолого-педагогически измерения на партньорството в спортните танци. Дисертация. С., 190 с. 2016.
2. Бахчеванова, М., Ю. Мутафова-Заберска. Някои показатели за социално-психологичната съвместимост при танцовата двойка. Личност. Мотивация. Спорт. Том 19, НСА-Прес, С., 114–126 с. 2014.
3. Костов, З. Теория и методика на спортните танци. С. НСА-Прес, С. 2011.

Адрес за кореспонденция
Миглена Бахчеванова, д-р
Инспектор в Департамента по спорт,
e-mail: meg1010@abv.bg

УПРАВЛЕНИЕ НА ДИНАМИЧНАТА РАВНОВЕСНА УСТОЙЧИВОСТ

НИКОЛИНА ДИМИТРОВА, ИВАЙЛО ПРОКОПОВ, ПАТРИК ДРИД

NIKOLINA DIMITROVA, IVAILO PROKOPOV, PATRIK DID. MANAGEMENT OF DYNAMIC EQUIVALENT SUSTAINABILITY

Абстракт: Двигателните действия в спорта протичат в условията на активно участие на управляващата система, която има възможност да използва редица допълнителни компенсаторни механизми, оставащи скрити за класическата механика [4, 8]. Механизмът за запазване на равновесието по най-естествен начин илюстрира принципа за „необходимата вариативност“ в битието на живата природа [7].

За цел си поставихме да определим количествено равновесната устойчивост при изпълнението на една от основните техники в спорта джудо – *seoi nage*. Експериментите бяха извършени в лабораторни условия, като за анализа се използва специфичен софтуер, който да ръководи компютъра да следва програмираните биомеханични инструкции, да анализира данните и да показва резултатите по удобен за ползване начин. Анализирани са резултатите от експериментите за оценка на параметрите на динамичната равновесна устойчивост при 20 изпълнения на състезатели по джудо.

Abstract: Human motor activities in sport are running in condition of active participation of the control system, which has the opportunity to use a number of additional compensatory mechanisms remaining hidden for classical mechanics. [4, 8] The mechanism for maintaining equilibrium in the most natural way illustrates the principle of “the necessary variation” in the being of the living nature. [7]. For the aim we set to determine to quantify the equilibrium stability in the implementation of one of the basic techniques in judo – *seoi nage*. Experiments were performed in laboratory conditions, using specific software for the analysis to guide the computer to follow the programmed biomechanical instructions, analyze the data, and display the results in a user-friendly manner. The results of the experiments to assess the parameters of dynamic equilibrium stability in 20 performances of judo contestants

Ключови думи: динамично равновесие, устойчивост, управляващата система

Key Words: dynamic equilibrium; stability; control system

Равновесната устойчивост е от съществено значение за адекватното решаване на редица спортно технически задачи. От биомеханична гледна точка равновесната устойчивост участва в явен или скрит вид при решаването на почти всички двигателни задачи [5, 6].

Доколкото механизмът за запазване на равновесието при човека е активен процес за управление от страна на ЦНС, количествените критерии би следвало да се основават на качеството на това управление [2, 3]. Векторното уравнение за баланса между вътрешно- и външно силови полета има непрекъснати коефициенти и се изразява с пропорционални зависимости. Използвайки стабилографски метод е направена качествена оценка на понятията за норма и за патология по отношение на амплитудата

и честотата на колебанията на ОЦГ [1]. Трябва да се отбележи, че все още няма общоприети достоверни и надеждни критерии за количествена оценка на равновесната устойчивост. Известните чисто механични критерии (геометрични, енергетични и динамични) имат много недостатъци и не би следвало да се прилагат в областта на живата природа.

В настоящата разработка си поставихме за цел да определим количествено равновесната устойчивост при изпълнението на една от основните техники в спорта джудо – *seoi nage*.

По принцип методиката би могла да се приложи за кое да е спортнотехническо действие от единоборствата. Интерес представлява и наличието на сравнителен анализ между различните видове критерии за количествена оценка.

За постигане на целта на нашето изследване бяха проведени експерименти в лабораторни условия на национални състезатели по джудо. Техническата степен на опитните лица беше в границата между първо кю и втори дан. Анализирани са 20 изпълнения в стандартни лабораторни условия. Апаратурното осигуряване бе осъществено чрез компютризирана динамографска платформа с чиято помощ бяха оценявани функционалните промени във вектора на опорната реакция на тори. Стойността на механичния критерий бе определена посредством динамичния метод по посока на хвърлянето.

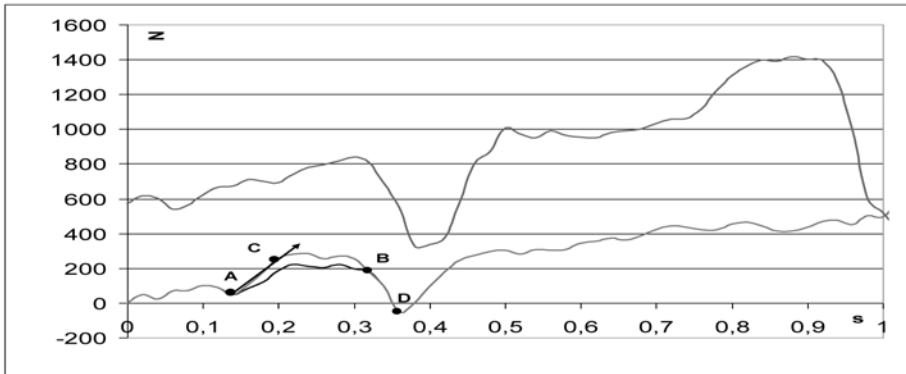
Предварително осъществихме експерименти за проследяване на биомеханичните характеристики при изпълнението на *seoi nage* на чучело и с реален партньор. Резултатите показаха неконтролируема вариативност при опитите срещу реален партньор. Ето защо избрахме методика, при която ролята на уке бе изпълнявана от борцово чучело. Многократните повторения демонстрираха изключителна стабилност в биомеханичната структура на основните параметри. При отделните състезатели този резултат се дължи и на факта, че опитните лица имат висока спортнотехническа квалификация и действията им са автоматизирани. Вероятно при начинаещи джудисти не биха се получили подобни резултати.

Оценката за ролята на компенсаторните механизми осъществихме с помощта на „активен“ експеримент чрез реагиращо чучело.

Компютризираната връзка със стабилографската платформа отключи механизъм за реакция на чучелото срещу извеждащата от равновесие сила в интервал от време, определен от глобалния максимум на хоризонталната съставяща на опорната реакция. За да се преодолеят някои адаптационни процеси за предварителна нагласа срещу очаквана реакция, тя бе отключвана посредством генератор на случайни числа.

Резултати и анализ

Изследвана бе най-популярната техника от групата на раменните хвърляния – *seoi nage*. На фиг. 1 е представена динамограма на вертикална съставяща на опорната реакция при изпълнение на *seoi nage*.



Фиг. 1. Динамограма на вертикална съставяща на опорната реакция при изпълнение на *seoi nage*

Известно е, че всяка атака в спорта Джудо е свързана с известен риск. Този риск се определя от контраатакуващите действия на уке и е свързан с нарушаване на равновесната устойчивост на тори (принципа на кудзуши). В този смисъл механичният количествен критерий се определя еднозначно от хоризонталната съставяща на вектора на опорната реакция в посоката на хвърляне.

Успехът на цялостната атака в най-голяма степен зависи от слабото звено във веригата, описваща поведението на този вектор – глобалния минимум на функционалната крива т. „А“ (вж. приложената фигура). При конкретния състезател динамичният критерий за тази точка определя критична стойност от едва 50 N, т.е. от гледна точка на класическата механика би могло да се предположи, че ако в тази точка уке реагира с противоположна сила, по-голяма от 50 N, структурата на системата на атаката ще се разруши.

Активният експеримент демонстрира несъстоятелността на класическия критерий, тъй като реакцията на чучелото в т. „А“ ($F=100\text{ N}$) не само не разрушава структурата, но и води до значително по-голям градиент в нарастването на функцията.

Осъществените експерименти с реакция в областта на т. „В“ имаха обратен резултат, въпреки че атаката бе осъществявана на нива, превишаващи 200 N сила. Реакцията на уке от 100 N предизвика срив на

функционалната крива, вкл. до последващи отрицателни стойности за хоризонталната съставяща на вектора на опорната реакция.

Интересно е, че подобна картина се наблюдава при всички опитни лица. В приложената таблица (табл. 1) са представени резултатите за изследвания контингент.

Таблица 1. Резултати

Характеристика №	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
т. А [N]	51	75	28	13	46	27	41	26	14	68
т. В [N]	212	180	220	240	196	186	251	201	218	199
т. С [N]	342	298	310	338	312	361	288	311	368	286
т. D [N]	24	26	11	-12	-4	-14	42	53	-17	46

Независимо от индивидуалните различия правят впечатление общите закономерности, които доказват преди всичко несъстоятелността на механичните критерии за оценка на равновесната устойчивост и активното участие на управляващата система при реализирането на конкретната двигателна задача.

Изводи и препоръки

Резултатите получени от лабораторните експерименти недвусмислено показват необходимостта от разработването на специализирани критерии за количествена оценка на равновесната устойчивост в зависимост от условията, при които се решават двигателни задачи в спорта.

От гледна точка на биомеханичната целесъобразност би следвало да се използват различни методи и средства за усъвършенстване управлението на равновесната устойчивост в зависимост от характера и типа на загуба на динамично равновесие. Получените резултати се отнасят единствено до динамичната структура при изследваните „особени“ т. „А“ и „В“. Например, количествено определени недостатъци биха могли да се преодолеят чрез качествата на времевата или на пространствената структура, като се отнеме възможността за реакция на уке (блокиране на степени на свобода, подходяща фазова структура и т.н.).

Получените общи закономерности и индивидуални различия носят информация за научнообосновано усъвършенстване на учебно-тренировъчния процес.

Би следвало да се осъществяват подобни „активни“ експерименти и за други особени точки от функционалната крива, за да се получи пълна картина за потенциалните възможности и функционалните зависимости, описващи ролята на управляващата система за гарантиране на равновесната устойчивост на двигателните действия.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Димитрова, Н., Пендева, М., Трайкова, Бл. Специфика на равновесната устойчивост при движението изхвърляне във вдигането на тежести. Университетско издателство на СУ „Св. Климент Охридски“, София, 2013, с. 392.
2. Иванов, Св. Методология на биомеханичните анализи. Дисертационен труд, 1989.
3. Пендева, М. Биомеханична структура на равновесната устойчивост при човека. Дисертационен труд, 2000.
4. Чхаидзе, Л. Б. Координация произвольных движений человека с позиции общих закономерностей управления и управляемых систем. кн. Проблемы кибернетики, М., В, 8, 1962, с. 309–336.
5. Чхаидзе, Л. Б. Об управлении движениями человека. М., Ф. и С., 1970.
6. Adrian, M. J., J. M. Cooper. *Biomechanics of human movement*. Madison, WI & Brown & Benchmark, 1995.
7. Frank, J., M. Earl. Coordination of posture and movement. *Phys. Therapy*, v. 70, 1990.
8. Winter, D. A. *Biomechanics and motor control of movement* Wiley and sons. N.Y. 1997.

Адрес за кореспонденция

Nikolina Dimitrova

National Sports Academy, Sofia

Department for Foreign Languages and Information Technologies

Studentski grad 1700 Sofia, Bulgaria

E-mail ninansa@abv.bg

Доц. д-р Ивайло Прокопов

Софийски Университет "Св. Кл. Охридски,

Департамент за информация и усъвършенстване на учители

iprokopov@gmail.com, тел. +359 888 81 89 41

НАМАЛЕНАТА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ – РИСКОВ ФАКТОР ЗА РАЗВИТИЕ НА АТЕРОСКЛЕРОЗА НА АРТЕРИИТЕ НА ДОЛНИТЕ КРАЙНИЦИ

НИНА СИМЕОНОВА, ГАЛЯ ГЕОРГИЕВА

NINA SIMEONOVA, GALIA GEORGIEVA. REDUCED PHYSICAL ACTIVITY – RISK FACTOR FOR THE DEVELOPMENT OF ATHEROSCLEROSIS OF THE ARTERIES OF THE LOWER LIMBS

Абстракт: Атеросклерозата е заболяване, при което артериалните кръвоносни съдове са задебелени и губят еластичността си. Такива кръвоносни съдове по-лесно могат да се разкъсат или в тях да се образува кръвен съсирек, който напълно да ги запуши. Така настъпват усложненията на атеросклерозата – миокарден инфаркт, мозъчен инсулт, тромбоза на кръвоносни съдове, на крайниците и др. Тези усложнения са често причина за смърт или инвалидизиране. Най-добрият начин за избягване на последиците на атеросклерозата е нейната профилактика. Умерената физическа активност е от съществено значение за добрата циркулация на кръвта и достигането на кислород до тъканите.

Abstract: Atherosclerosis is a disease in which arterial blood vessels are thickened and lose their elasticity. Such blood vessels can more easily break apart or form a blood clot to completely block them. Thus the complications of atherosclerosis occur – myocardial infarction, stroke, thrombosis of limb blood vessels and more. These complications are often the cause of death or disability. The best way to avoid the effects of atherosclerosis is to prevent it. Moderate physical activity is essential for good blood circulation and reaching oxygen to the tissues.

Ключови думи: атеросклероза, усложнения, профилактика, физическа активност.

Key Words: atherosclerosis, complications, prevention (prophylaxis), physical activity.

Атеросклерозата е едно от най-често срещаните заболявания на нашето съвремие. Разпространението на атеросклерозата и свързаните с нея сърдечно-съдови болести (исхемична болест на сърцето, инфаркт на миокарда, мозъчен инсулт) може да се сравни с епидемия, обхванала цивилизованите страни през XX и XXI век.

Атеросклерозата представлява общо съдово заболяване на организма, което е свързано с нарушение на мастната обмяна. Характеризира се с увреждане на големите и средните артерии, като се засягат предимно тези на сърцето, главния мозък, бъбреците, долните крайници, а също така гръдната и коремна аорта.

Атеросклерозата е процес на насляване на масти по вътрешната стена на кръвоносния съд, в резултат на което стената му задебелява (образуват се т.нар. атеросклеротични плаки), артериалният лумен (просвет) се стеснява и потока на преминаващата кръв намалява. Вследствие на това се нарушава кръвоснабдяването на засегнатия орган.

Рисковите фактори за заболяването са: метаболитни (свързани с обмяната на веществата), ендогенни (произтичащи от организма) и екзогенни (външни).

Основен **метаболитен** рисков фактор за атеросклерозата е увеличеното количество на липиди в кръвта (хиперлипидемия). Колкото е по-високо съдържанието на липиди (холестерол и триглицериди) в кръвта, толкова по-често и по-тежко е увреждането на артериалната стена. Една от главните причини за повишеното количество на липидите в кръвта е увеличената консумация на храни, богати на наситени мазнини и въглехидрати. Наднормените стойности на общия холестерол, LDL холестерола и триглицеридите в кръвта, както и ниските стойности на HDL холестерола повишават риска от атеросклеротични промени в кръвоносните съдове и развитието на сърдечно-съдови заболявания. Колкото „добрият холестерол“ е повече, толкова вероятността от развитие на атеросклероза е по-ниска.

Други метаболитни рискови фактори за атеросклерозата са хроничните заболявания – захарен диабет, заболявания на черния дроб и половите жлези, затлъстяване, подагра.

Към **ендогенните** рискови фактори се отнасят:

- полът – жените по-късно могат да развият атеросклероза в сравнение с мъжете, поради протективната роля на женските полови хормони – естрогени (преди настъпването на менопаузата стойностите на холестерола при жените са по-ниски в сравнение с тези при мъжете на същата възраст; след менопаузата стойностите нарастват);

- възрастта – с напредване на възрастта се увеличават атеросклеротичните промени в кръвоносните съдове;

- наследствената предразположеност – лицата, чиито родители и близки роднини боледуват от атеросклероза са изложени на по-голям риск от заболяването.

Екзогенните рискови фактори са свързани с начина на живот и могат да бъдат предотвратими:

- тютюнопушене – то предизвиква втвърдяване на артериалните стени, увеличава холестерола и спомага за по-лесното съсирване на кръвта. Никотинът в цигарения дим повишава кръвното налягане, като по този начин допълнително се увреждат кръвоносните съдове;

- злоупотреба с алкохол – редовната консумация на големи количества алкохол нарушава мастната обмяна, уврежда стените на кръвоносните съдове, ускорява сърдечната дейност и повишава кръвното налягане, вследствие на което се увеличава рискът от развитие на атеросклероза;

- намалена физическа активност – ниската физическа активност води до наднормено тегло и затлъстяване, високо кръвно налягане и повишени нива на мазнини в кръвта;

- психоемоционално пренапрежение – стресът повишава кръвното налягане и кръвната захар, което допълнително уврежда стените на кръвоносните съдове;

- прием на някои лекарства – продължителният прием на кортикостероиди, диуретици, перорални контрацептиви води до повишаване на холестерола в кръвта, респективно до атеросклеротични промени в съдовете.

Познаването на рисковите фактори, навременните промени в начина на живот, свързани с правилното хранене и подходяща физическа активност са фактори, които в дългосрочен план допринасят за ограничаване на усложненията.

Редовните физически упражнения допринасят не само за поддържане на нормално телесно тегло, но също така и за предпазване от редица заболявания, както и за подобряване на физическото и психическо здраве.

Умерената физическа активност при пациенти с атеросклероза улеснява колатералното кръвообращение. Колатералното кръвообращение е мрежа от фини кръвоносни съдове, които при нормални условия не са отворени. Когато някоя артерия се стесни до степен на намалена доставка на кръв, колатералните съдове могат да се уголемят и да станат активни. Това позволява на кръвта да заобиколи блокираната артерия и да премине към друга артерия или към стеснената артерия, но след мястото на стеснението, като така се запазва кръвоснабдяването.

Най-добрият начин за избягване на последиците на атеросклерозата е нейната профилактика. Имайки предвид факта, че България се нарежда сред страните с най-висока смъртност в Европа вследствие на атеросклеротични увреждания на сърдечни и мозъчни съдове, от изключително значение е да се обърне специално внимание на правилния начин на живот, здравословното хранене, повишената двигателна активност и отказ от всякакви вредни навици, най-разпространените от които са тютюнопушенето и злоупотребата с алкохол.

За целите на разработката са използвани статистически данни и резултати от проведено анкетно проучване на 675 пациенти с атеросклероза на артериите на долните крайници потърсили специализирана помощ в кабинета по Съдова хирургия – гр. Враца за периода от месец януари 2017 г. до месец декември 2017 г.

Резултатите са обработени с компютърна статистическа програма SPSS 16,0. Графиките са изработени чрез програмата EXCEL.

Целта на разработката е да се проучат рисковите фактори и здравната компетентност на пациенти с атеросклероза на артериите, относно ролята на физическата активност върху тяхното здраве.

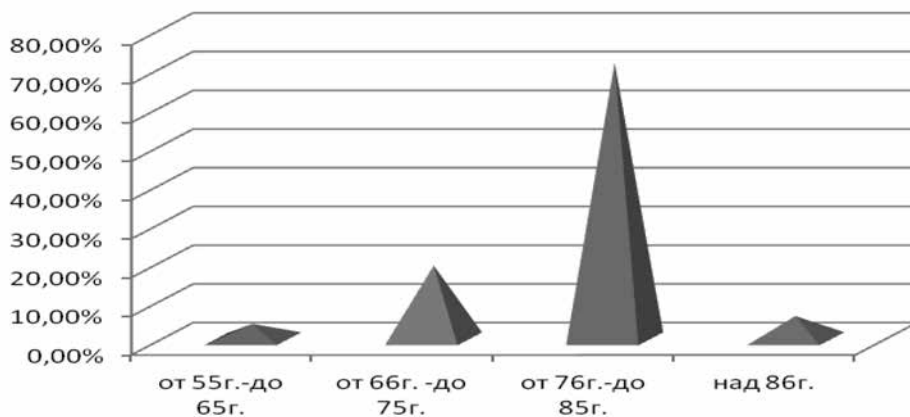
За реализиране на тази цел си поставихме следните **задачи**:

1. Проучване на рисковите фактори за появата на атеросклероза.
2. Проучване на компетентността на пациентите за влиянието на физическата активност върху тяхното здраве.
3. Проучване на степента на физическо натоварване на пациенти с атеросклероза.
4. Анализирание на информираността на пациентите за влиянието на физическата активност върху тяхното здраве.

РЕЗУЛТАТИ

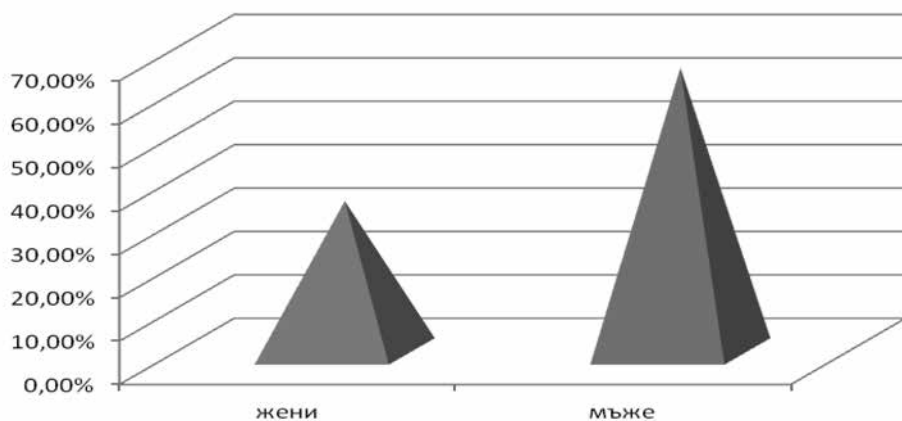
В кабинет „Съдова хирургия“ се лекуват пациенти със заболявания на периферната съдова система. В кабинета съществува добре организирана структура за обучение на пациенти относно хранителен, двигателен и медикаментозен контрол на съдовите заболявания.

От преминалите 2089 пациенти в кабинет „Съдова хирургия“ през 2017 г. 675 са с атеросклероза на артериите на долните крайници. От тях 234 са жени , а останалите 441 мъже. Възрастта варира от 54 г. до 89 г.



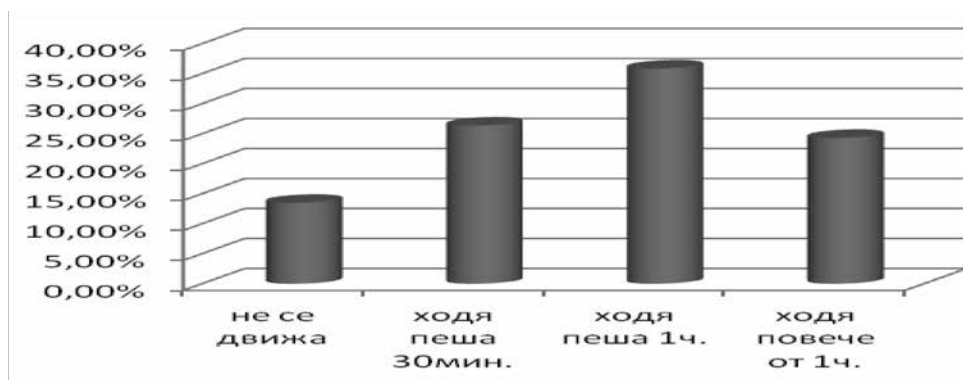
Фиг. 1. Разпределение по възраст на пациенти с атеросклероза на артериите на долните крайници

От статистическите данни се вижда, че 71,26% са болелите на възраст от 76 г. до 85 г., 3,85% от 55 г. до 65 г., 18,96% от 66 г. до 75 г. и 5,92% са болелите над 86 г. Пациентите над 86 г. са 40, при които при всички при доплерово изследване на артериите на долните крайници е установена атеросклероза. С напредване на възрастта се увеличават атеросклеротичните промени в кръвоносните съдове.



Фиг. 2. Разпределение по пол на пациенти с атеросклероза на артериите на долните крайници

34,67% от боледуващите са жени и 65,33% са мъжете. Голяма част от страдащите от атеросклероза са мъжете. Проблемите при мъжете имат тенденция за по-ранна появява в сравнение с жените.

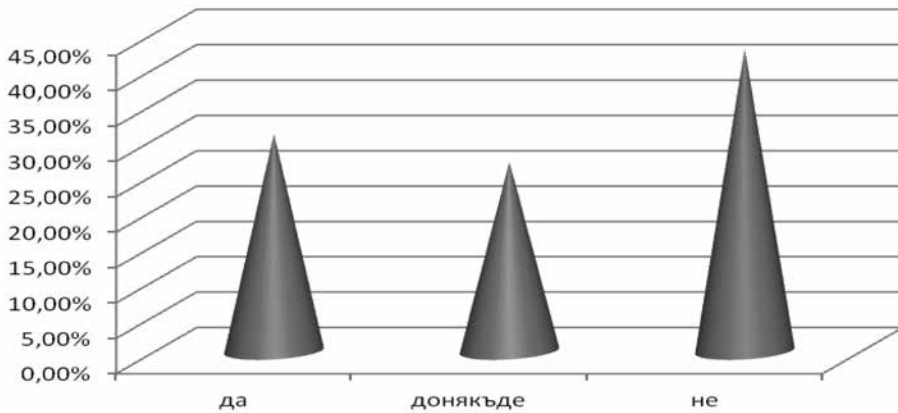


Фиг. 3. Относителен дял за степен на физическа активност

26,37% от пациентите в свободното си време ходят пеша по 30 мин. на ден, 35,85% ходят по 1 час пеша и само 24,30% от анкетираните ходят пеша по-продължително време. 13,48% от анкетираните почти не се движат, поради наличие на други придружаващи заболявания, като ставни заболявания, подагра и др.

На въпроса „Запознати ли сте с ползата от умерена физическа активност?“ анкетираните отговарят по следния начин: 30,66% от пациентите са запознати с ползата от двигателна активност, 26,67% са запознати донякъде и голяма част – 42,67% не са компетентни.

Най-добрият начин за избягване на последиците на атеросклерозата е нейната профилактика. От изключително значение е да се обърне специално внимание на двигателната активност. Умерената физическа активност при пациенти с атеросклероза улеснява колатералното кръвообращение.



Фиг. 4. Компетентност за ползата от умерена физическа активност

Изводи и препоръки

От направеното статистическо и анкетно проучване на пациенти с атеросклероза на артерии на долните крайници се установи, че голяма част от тях не се движат достатъчно. Проучването показва незадоволителна компетентност по отношение на ползата от умерена физическа активност за подобряване на състоянието им и избягване на усложненията. Атеросклерозата може да бъде контролирана чрез ранното откриване, контролирано медикаментозно лечение и здравословен начин на живот.

На анкетираните пациенти с атеросклероза на артерии на долните крайници бяха дадени препоръки за степен на физическа активност и упражнения, които трябва да изпълняват.

Заключение

Тенденциите към увеличаване на пациенти с атеросклероза налага да се повишат компетенциите на пациента, така че той да стане част от екипа, който се е заел с решаване на здравословния му проблем. При сегашните изисквания за повишаване активността на хората и тяхната автономност по отношение на здравето им те все по-често се нуждаят от подкрепа и правилен избор на здравословен начин на живот.

Атеросклерозата повишава риска от сериозни заболявания. С адекватното лечение и препоръчителни промени в начина на живот много хора с атеросклероза могат да предотвратят или забавят появата на усложнения.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Клинично ръководство. Българско национално дружество по съдова и ендоваскуларна хирургия и ангиология, 2012.
2. Константинов, Д. Практическо ръководство по лечебна физкултура изд. Медицина и физкултура, С., 1989.
3. Манчева, Н. Лечебна физкултура. Изд. Медицина и физкултура. С. 1971.
4. Препоръка на Съвета на Европа от 26 ноември 2013 г. относно насърчаването на укрепваща здравето физическа активност в различни сектори.
5. Тодоров, К., Левичаров, П. Съдова хирургия, 1990.

Адрес за кореспонденция

Нина Симеонова Георгиева – преподавател

МУ гр. София – Филиал „Проф. д-р И. Митев“ Враца; тел. 0885020055
e-mail: ninkask@abv.bg

Галя Цветанова Георгиева – преподавател

МУ гр. София – Филиал „Проф. д-р И. Митев“ Враца; тел. 0876833153
e-mail: galia.georgieva2009@mail.bg

ХАРАКТЕРИСТИКА НА ПЛАЖНИЯ ВОЛЕЙБОЛ В БЪЛГАРИЯ

ПЕТЪР КОЛЕВ

PETAR KOLEV. BEACH VOLLEYBALL SPECIFICS IN BULGARIA

Абстракт: Плажният волейбол е сравнително млад спорт бързо придобил популярност в световен мащаб. В България той е в сянката на много по-успешния класически вариант на играта и нивото му е сравнително по-ниско от това на водещите световни сили. Целта на изследването е да бъде направена характеристика на състоянието на плажния волейбол у нас и дадени някои насоки относно популяризирането му и по този начин повишаване майсторството на българските плажни волейболисти.

Abstract: Beach Volleyball is a relatively young sport that has quickly become popular worldwide. In Bulgaria it is still in the shadow of the much more successful classic version of the game and its level is comparatively lower than that in the leading countries. The aim of the study is to characterize the beach volleyball level in Bulgaria and to provide directions on how to make it more popular and thus to increase the mastery of Bulgarian beach volleyball players.

Ключови думи: плажен волейбол, спорт, мъже, жени, характеристика, специфика

Key Words: *beach volleyball, sport, men, women, characteristics, specifics*

Плажният волейбол е динамичен и зрелищен спорт, възникнал като разновидност на класическия. В последните десетилетия той набира особено висока популярност и се превръща в един от най-харесваните и предпочитани спортове в световен мащаб. Естествено-приложният характер на двигателната дейност, малката площ на игрището и сравнително лесното му построяване правят този спорт достъпен и масово практикуван. Плажният волейбол съчетава в себе си всички положителни страни на волейбола в зала, разнообразие от игрови действия, висока интензивност на изпълнение, като едновременно с това се добавя и възможността за практикуването му на открито [2,3].

Играта демонстрира и много от положителните страни на другите колективни спортове – умение за игра с топка, бързина и точност на движенията, съобразителност, синхрон на двигателната дейност първоначално със собствения партньор, а след това с противниковия отбор. За успешното му практикуване са необходими високо ниво на всички двигателни качества, както и редица морално-волеви и ценностни качества. Всичко това, наред с многостранното въздействие на естествените природни фактори при спортуването на открито – слънце, въздух, мек терен, правят плажния волейбол ценно средство за поддържане на висока физическа дееспособност и добро здраве [3].

Включването на плажния волейбол за първи път в Олимпийските игри в Атланта през 1996 г., както и обогатяването на международния спортен календар, провеждане на европейски, световни първенства и вериги от турнири с висок награден фонд в цял свят, не само допринася за повишаване популярността му, но и поставя въпроса за научно обоснована подготовка на спортистите, повишаване нивата на техническа, физическа и други видове подготовка [1].

Еволюирал като пренос на съществуващия вече волейбол на открито, на плажовете, откъдето носи и името си, днес плажният волейбол съвсем не е само средство за забавление. Той се явява ценно средство за поддържане и издигане нивото на двигателна дееспособност на спортиста [5].

В България плажният волейбол се явява сезонен спорт. Той се практикува основно през лятото от волейболисти, представители на играта в зала. В последните години към този спорт се насочват и сравнително голям брой хора, които не се занимават професионално с неговия аналог на закрито. Той се превръща в любим и харесван за тях спорт и те насочват усилията си в подготовка и участие в състезания и турнири само по плажен волейбол. Поради ред причини, климатични условия, липса на закрити спортни съоръжения, подготвени специалисти треньори, липса на спортно-методическа литература, бедния спортен календар, нивото на този спорт у нас би могло да се определи като ниско в сравнение с водещите представители на този спорт в световен мащаб.

Целта на изследването е да бъде направена характеристика на играта плажен волейбол в България в настоящия момент.

Задачи на изследването:

1. Да бъдат подбрани достатъчен брой показатели, които да дадат точна представа за състоянието на този спорт у нас.
2. Да бъдат регистрирани тези показатели в условията на спортносъстезателна дейност.
3. Да бъдат направени необходимите изводи и характеристики за спорта плажен волейбол в момента.

Методика

Предмет на изследване е спортносъстезателният процес в областта на плажния волейбол.

Обект на изследване са показатели, даващи информация за състоянието на този спорт у нас.

Обхват на изследването са над 100 състезатели и състезателки, спортуващи плажен волейбол.

Методите, които използваме са наблюдение, анализ на резултатите, вариационен анализ за определяне на средните стойности на набелязаните показатели.

Изследването беше проведено по време на последните две издания на международния турнир по плажен волейбол през месец септември 2017 г. в Лозенец и месец август 2018 г. в Камчия. Турнирът се организира от Департамент по спорт на СУ „Св. Климент Охридски“ и Волейболен клуб Софийски университет вече единадесет поредни години. В последните няколко години той се превърна в най-голямото спортно събитие в областта на плажния волейбол в България. Само през тази година в Камчия взеха участие рекорден брой отбори – общо 32 мъжки и 24 дамски двойки мериха сили на 4 корта, изградени на плажа на едно от най-добрите за спорт места в България. За 3 дни бяха изиграни 108 мача, а в турнира взеха участие представители на 6 различни държави.

В изследването бяха отразени само срещите играни от българските представители, участници в турнира. Бяха регистрирани общо 13 показателя (таблица № 1).

Таблица 1. Изследвани показатели

№	Показатели
1.	Брой изиграни геймове в мач
2.	Времетраене на мач
3.	Брой точки постигнати в мач
4.	Брой точки постигнати след изпълнение на собствен сервис
5.	Предпочитан вид сервис
6.	Второ подаване – вид
7.	Атакуващ удар – вид
8.	Брой разигравания след изпълнение на начален удар
9.	Непредизвикани грешки
10.	Времетраене на активната фаза
11.	Брой постигнати точки от атака
12.	Брой постигнати точки от сервис
13.	Брой постигнати точки от блокада

След обработване на събраните от нас данни получаваме следните характеристики на играта плажен волейбол в България:

1. От всичките изследвани над 100 мача при мъжете и над 60 мача при жените установяваме, че 28% от мъжките мачове са били решени след изиграване на 3 гейма, а при жените този процент е 23,8%. Във всички останали мачове победителят е станал известен след втория гейм.

2. Средната продължителност на един мач от мъжкия турнир е 41,05 min и средно в него се правят по 78,5 точки от двата отбора. При жените средната продължителност на играта е 37 min, а броят на точките реализирани в мач са 74,8 точки. При подход за изпълнение на начален удар мъжете са реализирали средно по 1,9 точки, а жените по 2,5 точки.

3. По отношение на техниката на играта при изпълнение на начален удар плажните волейболисти в България предпочитат използването на флот-сервис. В 53,5% от случаите е бил изпълняван именно такъв. В 44,2% те са предпочели сигурността при този елемент и са изпълнили сервис от земя. Само в много малко случаи е използван сервис с отскок във варианта му силен – само в 2,2%. При волейболистите на пясък сравнително малък е процентът на изпълнение на сервис с отскок. Само в 28,6% от случаите те са използвали флот сервис. В останалите предпочитанието е било в условията на играта да заложат на сигурността и са изпълнили горен начален удар от земя.

4. При завършващия, атакуващ удар нещата са идентични с елемента начален удар. И при мъжете, и при жените предпочитанията са насочени към техническите изпълнения. В 73,7% от случаите, когато волейболистите са имали възможност да нанесат завършващ трети удар, те са избрали техническо изпълнение и насочване на топката в незащитена зона. В останалите 26,7%, силата е била решаваща за постигане на точката. В много редки случаи, само 1,9% от игровите ситуации, волейболистите са прибегнали до прехвърляне на втора топка с цел изненада в полето на противника. Предпочитанията на дамите отново са към техническото изпълнение на атакуващия удар. В 75,7% от случаите те са постъпили именно по този начин. До силово изпълнение се е стигнало само при 7,4% от общия брой атаки. В голям процент от случаите – 16,9%, волейболистите не са могли да организират завършващ, атакуващ удар и са прехвърлили топката в полето на противничките си с подаване отдолу. Много често при жените, 14,5% от игровите ситуации, се наблюдава явлението, прехвърляне на топката с цел изненада след първо или второ докосване до нея.

Второто подаване в плажния волейбол, както и в класическия, е от голямо значение за ефективността на атаката и реализиране на точка. Това с по-голяма сила важи за плажния волейбол, тъй като отборът се състои от двама състезатели и много често се налага втора топка да се обработва на голямо разстояние от мрежата при наличие на вятър и други фактори, които повишават трудността на изпълнение. От гледна точка на правилата на играта на пясък съществува строго изискване за чистота на подаването, което кара плажните волейболисти да прибегват основно до подаване с две ръце отдолу при обработване на втора топка. През последната спортносъстезателна година настъпиха някои промени относно това правило, което доведе до по-голяма свобода в избора на елемент

и играчите започнаха все по-често да използват и подаването с две ръце отгоре. В тази промяна по-бързо се ориентират представителите на мъжкия пол. Ако през 2017 г. те са прибегвали до второ подаване с две ръце отгоре само в 8% от случаите, то през настоящата година този процент е нараснал на 25,5%. При жените този процент все още е твърде малък. Предпочитанията там са насочени към по-голямата сигурност и те основно подават втората топка с две ръце отдолу. Само в 2,9% от случаите жените използват елемента подаване с две ръце отгоре.

Най-близки като стойности при мъжете и жените са показателите брой разигравания след изпълнение на начален удар и непредизвиканите грешки, допуснати от състезателите по време на игра. Средно волейболистите са извършвали по 2 разигравания, а волейболистките по 1,9, преди топката да докосне пясъка. Броят, средно непредизвикани грешки в гейм / (от типа на сгрешен сервис, докосване на мрежата, забиване в аут или мрежа и др.) са 10,7 грешки при мъжете и 12 грешки при жените. Става ясно, че голям брой от точките, които отборите допускат да им бъдат направени, повече от 30% в гейма, се дължат на собствени грешки, говорещи за липса на опит, прибързване, недостатъчна техническа подготовка, недостатъчна игрова подготовка или други причини.

Игровите действия в плажния волейбол са кратковременни. Редуват се активни фази на игра с топката и фази на отдиш, когато тя е извън игра. Продължителността на активната фаза се определя от времетраенето за вкарване на топката в игра, от изпълнението на начален удар до първо докосване и времетраенето необходимо за обработване на топката с последващите три докосвания [4]. При мъжете времето за вкарване на топката в игра е със средна стойност 1,13 sec, а средната продължителност на активната фаза е 2,41 sec. При жените тези стойности са съответно 1,22 sec и 2,82 sec.

Най-ефективен за реализиране на точка по време на игра абсолютно закономерно е атакуващият удар. С него волейболистите са постигнали средно в гейма по 18,3 точки. По 2,5 точки се падат на началния удар. На елемента блокада се дължат по 1,5 точки на гейм. При жените нещата стоят идентично. Основен елемент за постигане на точка отново е атаката. Средно по 15 точки в гейма волейболистките реализират чрез игрови ситуации, завършващи с атакуващ удар. По-голяма ефективност в сравнение с мъжете забелязваме при изпълнението на начален удар. Средно с този елемент в рамките на гейма са реализирани по 3,8 точки. Под 1 точка се пада на елемента блокада, който не е сред най-използваните в женската част от турнирите.

Изводи и препоръки

След обработване на събраните данни от изиграните мачове по набелязаните от нас показатели, можем да обобщим следните изводи и препоръки:

- На съвременния етап от своето развитие плажният волейбол в България все още не е на висотата на този спорт, характерна за водещите държави в света, но положителен факт е, че в последните години той набира популярност и все повече хора започват сериозно да се занимават с него;
- Мъжкният плажен волейбол демонстрира по-високо ниво в сравнение с женския. Мъжете по-бързо се ориентират в новостите и измененията в правилника на играта;
- Плажните волейболисти в България се доверяват повече на сигурността при отиграване на елементите. Те избират в по-големия процент от случаите техническите отигравания, факт който говори, че нивото на определени, така необходими за този спорт качества все още е ниско;
- Много голям процент от грешките допуснатите в гейма, са непредизвикани, което говори за липса на опит, недостатъчна техническа и игрова подготовка у състезателите;
- Недостатъчно се използва и от мъже, и от жени предимството да се посреща началния удар. Около 50% от постигнатите точки в гейма стават при собствен начален удар;
- Необходимо е организирането и провеждането на по-голям брой събития от типа на гореспоменатите в рамките на календарната година. Чрез тях плажният волейбол печели популярност, привлича нови членове и се повишава майсторството на практикуващите го;
- Необходимо е построяването на закрити съоръжения, което да дава възможност за практикуване на плажен волейбол и през зимните месеци. Включването на този спорт в учебните програми на училища и Висши училища би могло да подпомогне разучаването на техниката, познаването на правилата и особеностите на играта дори и в неспецифични (липса на пясък, на закрито) условия.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Коляго, П., Модернизация содержания годичной подготовки квалифицированных спортсменов в пляжном волейболе, Диссертация, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2010.
2. Котев, В., Характеризиране и систематизиране на игровата дейност в плажния волейбол., Диссертация, 2014.
3. Кючуков, Б., И. Антонов, Плажен волейбол. 2004.
4. Сейфулин, С., Плажны волейбол в глазами профессионала. С., 2005.
5. Künkler, A., Erfassung leistungsbestimmender Merkmale des Sportspiels Beachvolleyball. D., 2009.

Адрес за кореспонденция
Гл. ас. д-р Петър Колев
 СУ „Св. Климент Охридски“
 Департамент по спорт

ВРЪЗКИ И ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ НИВОТО НА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ И КООРДИНАЦИОННИТЕ СПОСОБНОСТИ ПРИ ПОДРАСТВАЩИ ВОЛЕЙБОЛИСТИ

ПЕТЪР КОЛЕВ

PETAR KOLEV. RELATIONS AND DEPENDENCIES BETWEEN THE LEVEL OF PHYSICAL CAPABILITIES AND COORDINATION ABILITIES FOR ADOLESCENT VOLLEYBALL PLAYERS

Абстракт: Волейболът е спорт с високо ниво на двигателна активност. Ефективността на състезателната дейност до голяма степен е свързана с нивото на развитие на водещите двигателно-координационни качества подобряването, на които става най-вече чрез усъвършенстване функциите на вестибуларния апарат. Това на свой ред изисква разработването и прилагането в практиката на методика за по-високо ниво на специална физическа подготовка, насочена към повишаване на координационните способности и вестибуларната устойчивост на волейболистите.

Abstract: Volleyball is a sport with high locomotor activity level. The efficiency of competition activities is closely related to the level of leading locomotor coordination qualities development and improvement of the vestibular apparatus functions. This in turn requires development and implementation in practice of a methodology for higher level of physical training, coordination abilities and vestibular resistance of volleyball players.

Ключови думи: волейбол, момчета, физически способности, двигателна координация, координационни способности

Key Words: volleyball, boys, physical abilities, locomotor coordination, coordination abilities

Съвременният волейбол се характеризира с изключително висока двигателна активност на волейболистите. Ефективното изпълнение на техническите елементи, игровите действия, множеството тактически комбинации в продължение на един мач или в рамките на няколко игрови дни е основано на високото ниво в развитието на физическите качества [4].

Тренировъчният и състезателният процес са свързани с интензивни физически натоварвания, устойчивост, разпределение и превключване на вниманието, максимална скорост на реакцията при играчите, тяхната зрително-моторна координация, фина диференциация на мускулно-скелетните усещания за пространство, време, за възприемане на различните движения. Ефективността на състезателната дейност до голяма степен е свързана с нивото на развитие на водещите двигателно-координационни качества, подобряването на които става най-вече чрез усъвършенстване функциите на вестибуларния апарат. Сред специално проявените физически качества на волейболиста отбелязваме взривната сила, бързината на

придвижване, гъвкавостта, бързината на реакция. Всички те са свързани с нивото на координационни способности и вестибуларна устойчивост [3].

Цялостната физическа подготовка допринася за натрупването на запаси от двигателни умения, върху които се развива способността за овладяване и използване на споменатите по-горе специални умения. Задължително условие за проявата на сръчност в играта, която изобилства с множество отскоци, падания, ускорения, внезапни спирания, е вестибуларната устойчивост. Прекаленото възбуждане на вестибуларния апарат води до намаляване на визуалните способности, което от своя страна намалява точността на движенията и в резултат на това възникват грешки при изпълнение на техническите елементи и тактическите замисли в играта [1].

Един от ефективните способи за повишаване на вестибуларната устойчивост е специализираната тренировка за физическа дееспособност [2]. В научно методическата литература недостатъчно внимание е отделено на средствата и методите за развитие на координационните способности и вестибуларна устойчивост при волейболистите, отсъства научно обоснова на технология за тяхното подобряване чрез отчитане на морфо-функционалните особености на спортистите. Във връзка с това разработването на методика на специална физическа подготовка, насочена едновременно към повишаване на координационните способности и вестибуларната устойчивост, се явява много актуален проблем [3]. Разрешаването на този проблем според нас преминава през установяване на връзките и зависимостите между различните показатели, характерни за тези две страни от подготовката на волейболиста още в началния етап от неговото развитие.

Казаното до тук определи и **целта** на настоящото изследване, а именно да бъдат установени и анализирани характерът на връзките и степените на зависимост между нивото на двигателна дееспособност, координационните способности и вестибуларната устойчивост при подрастващи волейболисти.

Задачи на изследването:

1. Установяване нивото на физическа дееспособност на изследваните състезатели.
2. Установяване нивото на техните координационни способности и вестибуларната им устойчивост.
3. Установяване характера на връзките и степените на зависимост между изследваните показатели за координация и физическа дееспособност.

Методика

Предмет на изследване е спортно-педагогическият процес, насочен към усъвършенстване способностите на 13–15-годишни волейболисти.

Обект на изследване са координационните способности и физическа дееспособност на момчета с възрастова граница 13–15 години.

Обхват на изследването са 36 състезатели, спортуващи волейбол в три различни волейболни клуба в България (родени в периода януари 2000 г. – декември 2001 г.)

Изследването е проведено в началото на спортно състезателната 2014–2015 г.

Състезателите са тествани еднократно. Снети са (табл. 1) следните показатели:

Таблица 1. Показатели за координационни способности (КС) и физическа дееспособност

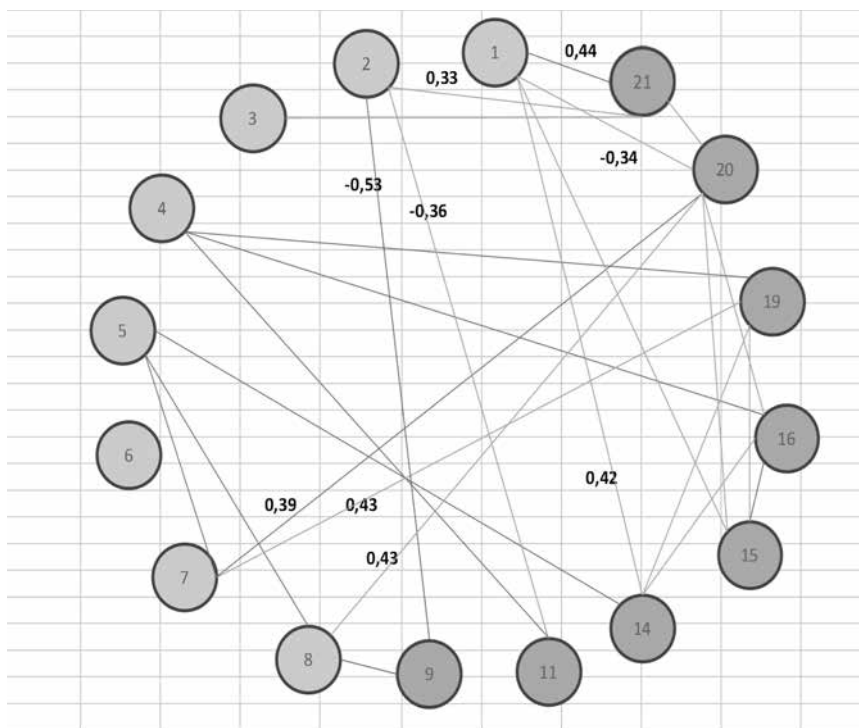
№	Показатели	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
1.	Совалково бягане 9-3-6-3-9	Sec	0,01	–
2.	Бързина 20 m	Sec	0,01	–
3.	Бързина и ловкост	Sec	0,01	–
4.	Скок дължина от място	Cm	1	+
5.	Вертикален отскок от място	Cm	1	+
6.	Вертикален отскок със засилване	Cm	1	+
7.	Хвърляне на плътна топка	Cm	1	+
8.	Гъвкавост	Cm	1	+
9.	Ротационна проба (в-т 1) време	Sec	0,01	–
10.	Ротационна проба (в-т 1) отклонение	Cm	1	–
11.	Ротационна проба (в-т 2) време	Sec	0,01	–
12.	Ротационна проба (в-т 2) отклонение	Cm	1	–
13.	Хвърляне на тенис топка в цел удобна ръка	брой	1	+
14.	Хвърляне на тенис топка в цел неудобна ръка	брой	1	+
15.	Удари по хоризонтални плочи	бр./sec	1	+
16.	Неритмични удари	бр./sec	1	+
17.	Подскоци в 12 квадрата (в-т 1)	Sec	0,01	–
18.	Подскоци в 12 квадрата (в-т 2)	Sec	0,01	–
19.	Тепинг тест с удобна ръка	бр./sec	1	+
20.	Тепинг тест с неудобна ръка	бр./sec	1	+
21.	Прескок и провиране	Sec	0,01	–
22.	3 кълбета напред и 3 назад	Sec	0,01	–

Прилагаме корелационен анализ за установяване броя на наличните връзки и зависимости, както и тяхната сила и посока. Изчислен е коефициентът на обикновена линейна корелация на Пийърсън (r) за количествено измерими величини с линейна по форма зависимост.

Силата на зависимостта се определя от абсолютната стойност на коефициента на корелация:

- от 0 до 0,3–слаба зависимост;
- от 0,3 до 0,5–умерена;
- от 0,5 до 0,7–значима;
- от 0,7 до 0,9–голяма;
- над 0,9–много голяма.

При 36 на брой изследвани лица в анализа за значимост на връзките между изследваните показатели се взимат само стойностите над $r \geq 0,33$, при достоверност $P_t > 95\%$. Установени са общо 41 връзки, които са със стойност над критичната $r \geq 0,33$ – фиг. 1. Тук не се забелязват връзки с много голяма и голяма значимост. Значими по сила с r от 0,5 до 0,7 са 12 от връзките. Останалите са умерени по значимост. За нас интерес представляват връзките между показателите за двигателна дееспособност с тези за координационни способности на изследваните лица. От този тип и значителна по сила е връзката между показател № 9 (ротационна проба вариант 1–за време) и № 2 (бързина 20 m) – $r = -0,53$.



Фиг. 1. Корелационно-структурен модел на показателите за координационни способности на изследваните волейболисти

Всички останали връзки, които наблюдаваме след извършване на корелационния анализ са умерени по своя характер. Такава е връзката между показател № 1 (скоростна издръжливост) и показател № 21 (прескок и провиране) – $r=0,44$, между показател № 7 (плътна топка) и № 19 (тепинг тест) – $r=0,39$. Интересна е връзката, получена между показателя за гъвкавост № 8 и показател № 20 (тепинг тест с неудобна ръка) – $r=0,43$. Пет от връзките, получили се между тези две групи, са с обратна посока. В диапазона от 0,3 до 0,5, но с отрицателен знак са взаимовръзките между показател № 1 (совалково бягане) и показатели № 14, 15, 20, отнасящи се до точността, ритмиката и работоспособността на неудобната ръка. От същия тип са връзките между № 2 (бързина) и № 11 (вестибуларен апарат). Интересна е връзката, получена в същия диапазон между показатели № 3 (бързина и ловкост) и № 21 (прескок и провиране) – $r=-0,37$. И двата показателя изискват определено ниво на качеството ловкост. При първия от тях тя се проявява чрез бързината на придвижване в съчетание с боравене с волейболни топки, а при втория чрез бързина на придвижване в съчетание с различни положения на тялото в пространството (летеж и провиране). Този пример ярко доказва нуждата от широк кръг средства при развитие на качеството ловкост, както и вече известното твърдение, че липсва пренос на това качество при различните видове двигателна дейност [5].

При показателите за точност забелязваме корелационни връзки между № 14 (хвърляне в цел с неудобна ръка) и № 16 (изследване на ритмични способности), където $r=0,37$. Умерена по сила е връзката между насочените към изследване на способността за ритъм показатели № 15 и № 16 – $r=0,46$. Със същата сила тези 2 показателя корелират с работоспособността на неудобната ръка (показател № 19) – $r=0,41$, $r=0,38$.

При групата показатели насочени към координационните способности на изследваните с по-голям брой връзки са № 19 и № 20, засягащи работоспособността на удобната и неудобната ръка. Освен помежду си те влизат във връзка с показател № 7 (сила горни крайници) – $r=0,39$. Вторият от тях се намира във връзка с 6 други признака като 4 са с положителна посока: с № 8 (гъвкавост) – $r=0,43$, с № 15, с № 16 (КС за ритъм), а 2 от връзките са с обратен знак: с № 1 (скоростна издръжливост) и с № 21 (прескок и провиране) – $r=-0,33$. С най-голям брой корелационни връзки – общо 6 на брой от тази група е признакът с № 21 (прескок и провиране, характеризиращ КС – владеене на тялото във времето и пространството). Една от тях вече е описана по-горе с № 1 (совалково бягане) – $r=0,44$. От същия тип са връзките с показател № 2 (бързина) – $r=0,33$, с № 3 (бързина и ловкост) – $r=0,37$, с показатели № 16 (неритмични удари), – $r=0,37$ и № 20 (тепинг тест неудобна ръка) – $r=0,33$, както и с № 22 (3 + 3 кълбета) – $r=0,46$.

Изводи и препоръки:

- За повишаване на координационните способности и вестибуларната устойчивост при волейболисти в началните етапи на обучението е целесъобразно в раздела за физическа подготовка да се използва специално разработена методика с отчитане на морфофункционалните особености на подрастващите и нивото на координационни способности при тях [1];
- Усъвършенстването на двигателните качества да се извършва в синхрон с развитието на координационните способности;
- Необходим е широк кръг от средства при развитие на двигателните способности на подрастващите волейболисти;
- Приоритетно физическата подготовка да бъде насочена към развитие на качествата бързина и ловкост;
- Развиване на качеството взривна сила на горни крайници е от важно значение за подобряване на точността, способност, която е в основата на ефективното използване на редица елементи от играта;
- Средства за развитие на двигателни качества и чрез тях на координационните способности да бъдат включени във всяко едно тренировъчно занимание.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Беляев, А. В., Анализ технических действий волейболистов в защите и нападении, М., 1991.
2. Бухтияров, В., Н. Хоменко, П. Лысов. Морфология – физической культуре, спорту и авиакосмической медицине. Всероссийской научно-практической конференции. М., с. 198–201, 2001.
3. Гурьев, А. А. Методика специальной физической подготовки для повышения координационных способностей и вестибулярной устойчивости волейболистов с учетом их морфофункциональных особенностей, Дисертация, ФГОУ ВПУ Московская государственная академия физической культуры, 2010.
4. Железняк, Ю. Д. Волейбол – учебник для институтов и академий физической культуры, Физкультура, образование и наука, Москва, 2000.
5. Колев, П. Връзки и зависимости между различните страни в подготовката на подрастващи волейболисти, 2017.

Адрес за кореспонденция
гл. ас. д-р Петър Петков Колев
СУ „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
0884083287

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ТРЕНИРОВЪЧНОТО НАТОВАРВАНЕ ВЪВ ФУТБОЛА С ОПРЕДЕЛЯНЕ НА ЛАКТАТНА КОНЦЕНТРАЦИЯ В КРЪВТА

ТАТЯНА ДЗИМБОВА, ХРИСТО НИКОЛОВ, АНГЕЛ ГЮРОВ,
СТЕФАН КАПРАЛОВ

DZIMBOVA TATYANA, HRISTO NIKOLOV, ANGEL GYUROV, KAPRALOV STEFAN
EXAMINATION OF THE EXERCISE LOAD IN FOOTBALL BY DETERMINATION OF BLOOD
LACTATE CONCENTRATION

Абстракт: Дали една тренировка е ефективна, е въпрос, който винаги е вълнувал треньори и състезатели. Провеждат се различни тестове, които да дадат основни насоки за това, доколко тренировката способства за развитието на различни качества у спортиста. Често използван индикатор е лактатната концентрация в кръвта. В изследването участват 9 футболисти от основния състав на футболен отбор от „Б“ професионална група. Лактатът в кръвта се определя преди и след тренировка и се анализират разликите в концентрацията му. Данните показват, че голяма част от изследваните лица участват активно в тренировката, докато двама показват ниски стойности (4,51 и 4,49). Това дава възможност на треньора да реагира своевременно и да повиши ефективността на следващите тренировки.

Abstract: Whether an exercise is effective is a matter that has always been excited by coaches and athletes. Various tests are conducted to provide basic guidance of how the training helps to develop different skills in the athlete. A commonly used indicator is lactate concentration in the blood. The research involved 9 players from the main team of a football team from the B professional group. Blood lactate is determined before and after exercise and the differences in its concentration were analyzed. The data show that most of the subjects were actively participating in the training, while two show low values (4,51 and 4,49). This allows the coach to react in time and to increase the effectiveness of the next training.

Ключови думи: футбол, лактатна концентрация, тренировъчно натоварване, тренировка, биохимично изследване

Key Words: football, lactate concentration, exercise load, training, biochemical examination,

Интензивните тренировки са ежедневие за елитните спортисти и са насочени към подобряване на представянето на състезание. За да се оптимизира представянето е необходим баланс между тренировката и възстановяването. Няколко параметъра се следят в хода на тренировките и ние се спряхме на измерване нивата на лактат в кръвта като биомаркер, широко използван при тренировки на елитни спортисти за установяване на ефективността на тренировката.

Концентрацията на лактат в кръвта е един от най-често измерените параметри по време на тестването ефективността на спортистите. Докато повишеното ниво на лактат в кръвта може да бъде показателно за исхе-

мия или хипоксия, то може да бъде и „нормален“ физиологичен отговор на усилието на спортиста. В отговор на максимално усилие с продължителност от 30–120 секунди, могат да се наблюдават пикови стойности концентрацията на лактат в кръвта от 15–25 mM. В отговор на прогресивното нарастващо натоварване, концентрацията на лактат се увеличава постепенно в началото и след това по-бързо, когато натоварването става по-интензивно. Работната скорост, над която концентрацията на лактат в кръвта нараства експоненциално, лактатният праг, е по-добър предсказващ параметър от $\dot{V}O_{2max}$ и е по-добър показател за интензивността на упражнението от сърдечния ритъм; по този начин лактатният праг е полезен при определяне на интензивността на тренировка [1].

Обединяването на тези два параметъра – сърдечната честота и концентрацията на лактат в кръвта – може да бъде отличен инструмент за проследяване и контрол на тренировъчните натоварвания [2–4].

Целта на настоящето изследване е да се определи промяната на лактатната концентрация в кръвта в резултат на стандартна тренировка при футболисти и да се прецени ефективността ѝ.

Методология на изследването

В изследването участват 9 лица от основния състав на футболен отбор от „Б“ професионална лига, като са изключени вратарите, тъй като тяхната тренировка е различна (възраст $23,44 \pm 5,98$, тегло $70,64 \pm 4,57$, ръст $176,4 \pm 7,35$). Изследването е проведено в средата на месец август 2018 през активния състезателен сезон. В деня на изследването футболистите провеждат една тренировка по график. Тренировката е след обяд (18 часа), а антропометричните измервания са проведени сутринта на същия ден в Центъра по функционални изследвания в кинезитерапията и спорта – ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград. Преди изследването участниците бяха помолени да се въздържат от физически натоварвания, храна и прием на течности. Всеки участник в изследването е подписал декларация за информирано съгласие, а изследването е одобрено от комисията по етика на научните изследвания на ЮЗУ „Н. Рилски“.

Тренировка

Тренировката на лицата е стандартна тренировка за скоростна издръжливост, включена в техния тренировъчен график. Продължителността е 90 минути. Тренировката се състои от три части както следва:

Подготвителна част – 20 минути

1. Три обиколки равномерно бягане.
2. Общо-развиващи упражнения.

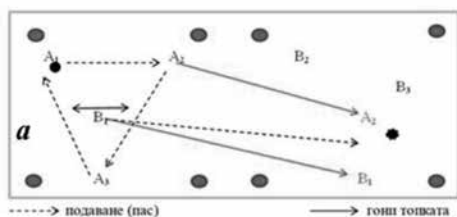
3. Специално-подготвителни упражнения.
4. Подаване по тройки и четворки в движение.
5. Подаване по двойки (с увеличаване и намаляване на разстоянието).

Основна част

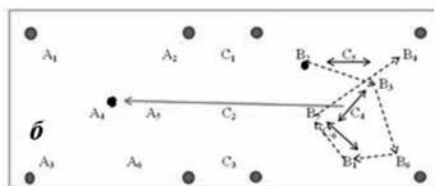
1. Специални квадрати – три квадрата 10x10 по шест играча (фиг. 1а).
2. Специален квадрат 20x20 – три отбора по шест играча, като всеки отбор е разделен по трима играчи. (фиг. 1б).
3. Двустранна игра – турнир, три отбора всеки срещу всеки.

Заклучителна част

1. Лек бягане;
2. Стречинг.



В₁ отнема и подава топката към неговите съотборници. А₂ губи топката и преминава да гони топката



С₄, С₅, С₆ – гонят топката, като я отнемат прехвърлят топката в другия квадрат при А отбора, тази тройка, която изгуби топката (В₁, В₂, В₃), преминава да гонят топката в другия квадрат.

Фиг. 1. Упражнения от основната част от тренировката

Определяне на концентрацията на лактат в артериална кръв

Концентрациите на лактат в кръвта се определят с биохимичен анализатор BIOSEN – C Line на немската фирма EKF Diagnostic. Определянето се базира на електрохимично измерване с чип-сензор. Пробата, която се аспирира и въвежда автоматично, L-лактат, които се превръщат чрез имобилизиран в чип сензора ензим пируват и се образува водороден пероксид. Той освобождава свободни електрони, които генерират електрически ток, който се регистрира от електрод на устройството. Полученият електрически сигнал е пропорционален на концентрацията на пирувата в пробата. Проби се взимат преди тренировката и след основната част на тренировката.

Резултати и дискусия

Основен проблем за България е, че липсват разработки, свързани с теренни биохимични тестове на спортистите. Представеното изследване е част от планирано задълбочено изследване на различни биохимични

параметри по време на тренировка при различни спортове, като тук са представени предварителни резултати в тази насока.

Антропометричните данни на футболистите са измерени сутринта в деня преди тренировката и са представени в таблица 1.

Както се вижда от таблица 1 възрастта, теглото и височината на футболистите варира, което е общо за този вид спорт. На различните постове във футболната игра се ценят различни качества и съответно тялото на играчите се различава.

Кръвта за изследването за лактат се събира от играчите преди началото на тренировката. Някои от играчите по предварителни указания на треньора загряват във фитнес залата, затова има леко завишение в концентрацията на лактат в кръвта в сравнение с другите.

Отборът провежда планова тренировка с продължителност 90 минути, която се състои от задължителните части: подготвителна, основна и заключителна част. Тренировката е интензивна и изисква играчите да положат усилия за поддържане на зададеното темпо. Между отделните упражнения футболистите имат 90 сек време за почивка. Специалните квадрати, включени в тренировката, освен издръжливост развиват и координационните способности на футболистите.

Втората кръвна проба за определяне на лактат се събира преди началото на заключителната част, като изследваните лица идват последователно, докато останалите продължават тренировката. Това се прави с цел да няма дълъг период на изчакване, който би спомогнал за намаляване на концентрацията на лактат в кръвта. Изследваните лица са тренирани футболисти, адаптирани към бързо метаболитно разграждане на лактата.

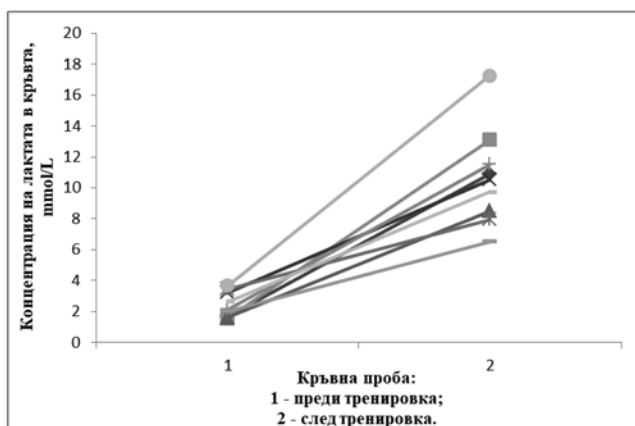
Данните за лактатните концентрации са представени в таблица 1. В резултат от проведената тренировка концентрацията на лактат в кръвта се увеличава при всички изследвани лица в сравнение със стойностите преди тренировка. В зависимост от индивидуалните особености на футболиста, неговата способност бързо да елиминира лактата, типа на енергоснабдяващата система използвана по време на тренировка, интензивността, с която се включва в тренировката, желанието и т.н. стойностите силно варират. Ако при едни футболисти разликата след/преди тренировка са от порядъка на 13,58 и 11,57, при други тя е само 4,51 и 4,49. Индивидуалните разлики в концентрацията са представени на фигура 2.

Таблица 1. Данни на участниците в изследването

Код	Пост	Години	Тегло	Височина	Лактат		
					преди на- товарване	след на- товарване	разлика след-преди
1	Защитник	32	76,7	180	1,66	10,88	9,22
2	Нападател	35	75,4	180	1,55	13,12	11,57
3	Халф	22	67,1	171	1,61	8,49	6,88
4	Защитник	19	69,5	179	3,22	10,53	7,31
5	Дефанзивен халф	18	72	181	3,46	7,95	4,49
6	Вътрешен халф	23	69,9	169	3,67	17,25	13,58
7	Нападател	19	74,5	189	2,13	11,53	9,4
8	Защитник	21	62,1	165	2,62	9,75	7,13
9	Халф	22	68,6	174	2,02	6,53	4,51
		23,44±5,98	70,64±4,57	176±7,35			

Какви са причините за тези разлики? Една от възможните причини е типа на мускулните влакна, които преобладават при съответния играч. Типът на влакната определя и предпочетената енергоснабдяваща система и съответно количеството на отделящия се лактат в кръвта. При футболистите с преобладаващи така наречените червени мускулни влакна, преобладаващият механизъм за енергоснабдяване е окислителното фосфорилиране, при който няма образуване на лактат, тъй като пируватът се окислява аеробно до H_2O и CO_2 . Обратно при хората с преобладаващ тип бели влакна, енергоснабдяващата система е анаеробната гликолиза, процес при който се получава лактат. За определяне на типа мускулни влакна е необходимо по-задълбочено изследване с помощта на мускулна биопсия или други неинвазивни методи.

Другата, за съжаление, вероятна причина е несериозният подход към тренировката от страна на футболистите. Ако футболистът се щади по време на тренировка и не използва 100% от възможностите си, това отново би довело до по-ниски нива на лактат в кръвта. При такава щадяща тренировка той има време да разгради образуващия се лактат, тъй като има по-дълги периоди между упражненията за възстановяване. Ако това е причината за по-малката разлика в концентрациите на лактат в кръвта, това говори за ниска ефективност от проведената тренировка и очакваните адаптационни промени не биха настъпили. За отстраняване на тази причина може да спомогне треньорът, като следи конкретните футболисти да изпълняват зададените упражнения.



Фиг. 2. Индивидуални разлики в концентрацията на лактат в кръвта.

Изводи и препоръки

В резултат на направени предварителни изследвания и анализ може да се каже, че концентрацията на лактат в кръвта и нейната промяна в резултат на натоварване по време на тренировка, дава ценна информация за ефективността на тренировката. По-големите разлики в концентрацията на лактат в кръвта са указание, че тренировката е била достатъчно интензивна и съответният футболист е участвал активно.

По-задълбочени проучвания биха могли да се направят, като се включат и други параметри в изследването като сърдечна честота по време на тренировка. Този параметър ще даде по-пълна информация за енергоснабдяващата система на съответния футболист. Това е обект на по-нататъшно изследване.

На този етап от изследването не могат да се дадат конкретни препоръки, тъй като причините за голямата разлика в лактатната концентрация трябва да бъде изяснени.

Благодарности

Изследванията са финансирани от научно-изследователски проект по Наредба 3 RP-V7/18–ЮЗУ „Неофит Рилски“

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Goodwin M. L., Harris J. E., Hernández A., Gladden L. B. (2007) Blood Lactate Measurements and Analysis during Exercise: A Guide for Clinicians. *Journal of Diabetes Science and Technology* 1 (4), 558-569
2. Gür E. (2012) A Comparison of Blood Lactate Level and Heart Rate Following a Peak Anaerobic Power Test in Different Exercise Loads. *European Journal of Experimental Biology* 2 (5), 1854-1861
3. Kaya I., Kalkavan A., Senturk A., Harmanci H., Karavelioglu M. B., Yuksel O., Savasli M. (2013) Analysis of blood lactate and heart rate of indoor sports athletes as a response to various loads *Turkish Journal of Sport and Exercise* 15 (3), 86-89
4. Lopes R. F., Osiecki R., Rama L. M. P. L. (2012) Heart rate and blood lactate concentration response after each segment of the olympic triathlon event. *Rev Bras Med Esporte* 18 (3), 158-160

Адрес за кореспонденция

доц. д-р Татяна Асенова Дзимбова,
Югозападен университет „Неофит Рилски“,
тел. 0898939285, tania_dzimbova@abv.bg
ас. д-р Христо Николов Николов,
Югозападен университет „Неофит Рилски“
Ангел Иванов Гюров, студент сп. Спорт,
Югозападен университет „Неофит Рилски“
доц. д-р Стефан Тодоров Капралов,
Югозападен университет „Неофит Рилски“

КОРЕЛАЦИОННИ ВРЪЗКИ НА ФИЗИЧЕСКА И ПСИХИЧЕСКА ПОДГОТОВКЕНОСТ ПРИ УЧЕНИЦИ ТРЕНИРАЩИ СПОРТНА СТРЕЛБА

ТЕОДОРА СИМЕОНОВА

TEODORA SIMEONOVA. CORRELATION CONNECTIONS OF PHYSICAL AND MENTAL PREPARATION IN STUDENTS TRAINING SPORT SHOOTING

Абстракт: С последните постижения и непрекъснато нарастващата конкуренция, когато техническото и физическото обучение на топ спортисти е приблизително същото, победата задържа този спортист, който може точно и разумно да управлява състоянието си в момента на непосредствената подготовка за състезания и по време на участието. Изпълнението, управлението и самоуправлението на психическото състояние до голяма степен зависи от развитието на спорта и успеха в състезанията, а умелото организирано въздействие върху психическото състояние на спортиста е един от начините за победа. Целта на изследването е да разкрие динамиката на развитие и корелация между психическите качества и физическото обучение по спортно стрелба на ученици от 5, 6, 7 клас.

Abstract: With recent advances and constantly increasing competition when the technical and physical training of top athletes is approximately the same, victory withheld this athlete who can accurately and understanding to manage their condition in the stage of immediate preparation for competitions and during participation in. Depending on how you perform, management and self-management of mental state largely depend on sports development and success in competitions and skillfully organized an impact on the mental state of the athlete is one way to victory. The aim of the study is to reveal the dynamics of development and correlation between the psychic qualities and the physical training in sport shooting of pupils of grades 5, 6, 7.

Ключови думи: спортно стрелба, физическа и психическа готовност, ученици от 5, 6, 7 клас
Key Words: sport shooting, physical and mental preparedness, students from 5, 6, 7. class

Успехите на българските стрелци през последните години доведоха до широка популярност на спортната стрелба. В този спорт, така както и в други спортове, решаваш фактор за постигането на високи резултати е равнището на техническата подготовка на спортиста. Водещи специалисти и треньори в стрелковия спорт са на мнение, че да се разкрие качествената страна на състезателя, е необходимо да се развиват всички страни на спортната подготовка.

При съвременните постижения и постоянно нарастващата конкуренция, когато техническата и физическата подготовка на най-добрите спортисти е приблизително еднаква, победата удържа този спортист, който може точно и осмислено да управлява своето състояние в етапа на непосредствената подготовка за състезанията и по време на участието в тях. В зависимост от това, как се извършва управлението и самоуправлението на психическото

състояние, в голяма степен зависи спортното усъвършенстване и успехът в състезанията, а умело организираното въздействие върху психическото състояние на спортиста е един от пътищата към победата.

Преди всичко спортната стрелба е спорт в който от особено голямо значение са общите настройки и отношението към тренировъчния процес и участието в състезания. Успехът се определя не толкова от общо-физическото и техническото състояние на състезателя, колкото от психологическата настройка. На първо място той трябва да бъде особено мотивиран и търсещ в тренировъчния процес, като се има в предвид, че за разлика от много други спортове в спортната стрелба се търси еднообразие и ритъм, което е за сметка на монотонността на тренировките. Като се има предвид, че стрелбата е доста статичен спорт и това предполага твърде голяма специфичност на физическите натоварвания, които се оказват преодолими за по-възрастни състезатели стигаме до логичното обяснение за по-високите възрастови граници в спортната стрелба [4].

За да се извърши пълноценен контрол на всички равнища на подготовката на стрелеца, трябва да се определят водещите елементи на технико-тактическите действия, моралните, физическите и специалните психически качества, интелектуалните възможности, да се направят количествени оценки на страните на подготовката. Тези качествени и количествени характеристики трябва да са строго диференцирани за съответната квалификация на стрелците, за периода и етапа на подготовката [3].

Стрелковият спорт оказва голямо внимание върху изменението на организма на състезателя, което е свързано с еднообразните физически натоварвания и статични усилия (поддържане на едно устойчиво положение за стрелба при постоянния натиск на собственото тегло на оръжието – пушка или пистолет), с напрежение и пренапрежение на нервната система, кислороден глад и задържане на дишането при прицелването и спускането, силно дразнене на слуховия анализатор. Всичко това влияе върху общото здравословно състояние на стрелеца. За да функционират пълноценно всички системи и органи на състезателя по спортна стрелба, за да има той добро физическо самочувствие, висок тонус на нервната система е необходимо да се занимава с общо-физическа подготовка [5].

Специалната физическа подготовка на стрелеца е насочена към по-ясно развиване на необходимите качества и навици в съответствие с изискванията на видовете стрелба. Тя трябва да решава следните основни конкретни задачи: развиване на групите мускули, с които носят основното натоварване при стрелбата, повишаване издръжливостта на стрелеца към статичните натоварвания, развиване на специални качества, като чувство за устойчиво равновесие, координация на движенията, решителност, смелост [2].

Влияние на стартовото вълнение, отвличащи вниманието дразнители от най-различен характер, присъствие на публика, страх от недостиг на време и т.н. Това са трудности, които стрелецът трябва да преодолее, за да постигне начертаната цел. За преодоляване на тези трудности на първо място треньорът насочва своите усилия да създаде у младите стрелци способност да регулират съзнателно своите действия, независимо от различните предпоставки, както в учебно-тренировъчния процес, така и в спортносъстезателната им дейност [1].

Тежестта на подготовката през възрастовия период 5–7 клас пада върху правилното овладяване техниката на стрелбата с въздушно оръжие. Тренировъчната стрелба предимно е условна (суха) от упор. При поставянето на задачите и тяхното изпълнение в процеса на тренировъчни стрелби учителят по спортна подготовка трябва да има предвид нивото на подготовката на отделния стрелец и неговите възможности.

Изхождайки от факта, че стрелците вече са преминали едногодишен курс на тренировка в пети клас, целите и задачите в шести клас са на по-високо ниво. Изграждат се качества, които осигуряват успешно преминаване на подрастващите от етап на предварителна подготовка към етапа на специалната подготовка.

Развиват се и се разширяват навиците за активна тренировъчна и спортносъстезателна работа и повишаване на функционалните възможности на организма. Непрекъснато развиване на основните двигателни качества – бързина, сила, издръжливост, гъвкавост, целящи създаването на хармонична и всестранна физическа подготовка [6].

Усъвършенстването на системата на подготовка по спортна стрелба е непрекъснат процес. Необходимо е периодично да се коригират формите и организацията на подбор, етапите и периодите на подготовка, съдържанието на учебния процес и формите на контрол. Това налага да се търсят взаимовръзки между видовете подготовки.

Методология на изследването

Чрез изследване на литературни източници, интернет ресурси и обобщаване на педагогическия опит установихме, че недостатъчно ефективно се разкриват зависимостите между физическа и психична подготовка при ученици, занимаващи се със спортна стрелба с пушка.

Систематизирането на данните в тази насока позволи да приемем като **работна хипотеза** на нашето изследване предположението, че целенасоченото разкриване на взаимовръзките и динамиката на развитие на физическата дееспособност и психически качества на момичетата влияят положително и повишават ефективността от обучението.

Цел на изследването беше да се установят корелационните връзки между физическа и психическа подготвеност при ученички, трениращи спортна стрелба.

За постигане на тази цел си поставихме следните **задачи**:

1. Да изследваме, анализираме и обобщим литературните източници.
2. Събиране на информация за специалната физическа и специфичната психична подготвеност на ученички от 5, 6, 7 клас трениращи спортна стрелба.
3. Задълбочено вникване в структурата на физическата дееспособност и психически качества при момичетата, както и разкриване на най-важните взаимовръзки при всяка от изследваните зависимости.
4. Въз основа на анализа на получените експериментални данни да направим изводи и съответни препоръки за практиката и обучението по спортна стрелба с пушка.

Предмет на нашето изследване е спецификата на обучението по стрелба с пушка и възможностите за усъвършенстване.

Обект на изследването е динамиката на развитие на специалната физическа и психическа подготовка при спортната стрелба.

Необходимата информация събрахме с помощта на педагогическо наблюдение, беседа и експеримент с контингент от 34 ученички, в началото и края на учебната 2017/18 година от Спортно училище „Никола Симов“, гр. Търговище, трениращи спортна стрелба – пушка.

В началото и края на учебната година момичетата са диагностицирани с помощта на пет теста за физическа подготвеност и пет теста за психически качества.

Таблица 1. Показатели за физическа подготвеност

№	Показатели	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
1.	600 м гладко бягане	s	0,01	-
2.	Лицеви опори	брой	1,00	+
3.	Задържане на гири	s	1,0	+
4.	Равновесна устойчивост	s	1,0	+
5.	Третомерия	брой	1,0	-

Таблица 2. Показатели за психически качества

№	Показатели	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
1.	Коеф. на съсредоточеност на вниманието		0,01	+
2.	Коеф. на устойчивост на вниманието	Брой / s	0,01	+
3.	Интензивност на вниманието	Брой / s	0,01	+
4.	Продуктивност на вниманието		0,01	+
5.	Възприятие за протичане на времето	s	0,01	-

Анализ на получените резултати

Първоначално ще извършим сравнителен анализ и определим точността на изпълнение на момичетата в началото, а след това и в края на експеримента. Задължителна и основна постановка в търсенето на статистическа коректност е разглеждането на t – критериите на Студент и съответните гаранционни вероятности, изразени в проценти. В заключение на сравнителния анализ между началните и крайни резултати ще бъде потвърдена работната хипотеза.

Във вариационна таблица 3 са обобщени данни за момичетата в началото на експеримента. В таблица 1, 2, 3, 4, 5 са номерата на проведените тестове. В таблица 4 са обобщени данните за ученичките в края на експеримента. В таблица 5 е представена значимостта на разликите при момичетата по отношение на физическата дееспособност, t – критериите на Студент и съответните гаранционни вероятности.

Таблица 3. Физическа дееспособност – начало на експеримента

№	n	СТАТИСТИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ					
		X	Sx	V %	X _{max}	X _{min}	R
1	34	77,78	13,58	17,46	61,22	91,20	-29,98
2	34	22,76	4,30	18,89	30	14	16
3	34	55,51	8,89	16,02	67	47	20
4	34	43,07	7,85	18,22	51	33	18
5	34	3,44	0,67	19,39	1	5	-4

Таблица № 4. Физическа дееспособност – край на експеримента

№	n	СТАТИСТИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ					
		X	Sx	V %	X _{max}	X _{min}	R
1	34	76,65	7,81	10,19	66,37	90,23	-23,86
2	34	26,91	2,62	9,73	35	17	18
3	34	61,00	6,17	10,11	70	55	15
4	34	48,35	4,20	8,68	55	40	15
5	34	2,38	0,27	11,30	1	4	-3

Двигателното качество издръжливост диагностицираме с Тест „300 м гладко бягане“. Независимо, че получената разлика от 1,13 секунди не е потвърдена с гаранционна вероятност ($Pt = 85\%$), то отчитаме намаление на вариацията и от относително хомогенност на показателя до хомогенност на резултатите. (от 17,47% до 10,19% В началото на изследването силовата издръжливост на ръцете и раменния пояс, до голяма степен гръдната и странична мускулатура, относително на коремна мускулатура, измерена с помощта на теста „Лицеви опори“, има стойност $X = 22,76$,

а в края $X=26,91$ броя. С голяма гаранционна вероятност – 98% се потвърждава получената разлика, като резултат от учебната програма.

Коефициентът на вариация $V=16,02\%$ в началото и намалението до $V=10,11\%$ в края ни дава ценна информация за установяване на вариативността на изследвания показател. Резултатите от тест „Задържане на гири“ показва стабилност и хомогенност на групата на момичетата при приключване на изследването.

Статично-силовата издръжливост при момичетата диагностицираме с помощта на теста „Тремометрия“. Стойността на t – критерия на Стюdent за зависими извадки – 2,03 и $Pt=95\%$, детерминират статистическата достоверност на изчислените параметри. Получената разлика е в резултат на използваните средства, методи и тяхната комбинация в учебните програми на момичетата, трениращи спортна стрелба.

С помощта на психологическия тест „Коректурна проба“ се изследва и установява коефициентът на съсредоточеност K_c , коефициентът на устойчивост K_u , интензивност V , и продуктивност на вниманието A . Заедно с резултатите от теста „Възприятие за протичане на време“ – t в Таблицы 6 и 7 са представени средните стойности на вариационния анализ за началото и края при момичетата. Дали наблюдаваните разлики в средните стойности на изследваните признаци са значими, зависи от t – критериите на Стюdent, които са представени на Таблица 8.

Таблица 5. Значимост на разликите физическа дееспособност

Тест	НАЧАЛО		КРАЙ		d	t	Pt
	X	Sx	X	Sx			
1	77,78	13,58	76,65	7,81	1,13	1,91	85%
2	22,76	4,30	26,91	2,62	-4,15	-3,17	98%
3	55,51	8,89	61,00	6,17	-5,49	1,99	95%
4	43,07	7,85	48,35	4,20	-5,28	2,12	95%
5	3,44	0,67	2,38	0,27	1,06	-2,03	95%

Таблица 6. Психически качества – начало на експеримента

№	n	СТАТИСТИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ					
		X	Sx	V %	X_{\min}	X_{\max}	R
1	32	7,91	2,15	27,18	6,18	8,21	-2,08
2	32	0,37	0,13	35,13	0,27	0,42	-0,15
3	32	1,53	0,39	25,49	1,38	1,65	-0,27
4	32	6,11	1,88	30,76	5,33	7,89	-2,56
5	32	19,5	5,10	26,20	21,00	18,01	2,99

Таблица 7. Психически качества – край на експеримента

№	n	СТАТИСТИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ					
		X	Sx	V %	X _{min}	X _{max}	R
1	32	10,77	1,69	15,69	8,20	12,99	-4,79
2	32	0,78	0,14	17,94	0,54	0,98	-0,44
3	32	2,07	0,36	17,39	1,48	2,58	-1,10
4	32	10,33	2,11	20,42	6,21	13,00	-6,79
5	32	18,3	3,62	19,78	20,22	16,60	3,62

Разлика забелязваме при вариативността при всички показатели. Прилагането на методите за психофизическата подготовка – идеомоторна моделираща тренировка и психофизическа релаксация в края на уроците създава умения у момичетата за регулация на вътрешното напрежение в процеса на обучение и засилване хомогенността на групата.

Възприятието за протичане на времето и качествата на вниманието е надежден индикатор за оценка на ситуативната готовност. Получените статистически разлики са потвърдени с гаранционна вероятност за всички тестове.

Таблица 8. Значимостта на разликите психически качества

Тест	НАЧАЛО		КРАЙ		d	t	Pt
	X	Sx	X	Sx			
1	7,91	2,15	10,77	1,69	2,86	-3,03	97%
2	0,37	0,13	0,78	0,14	0,41	4,07	98%
3	1,53	0,39	2,07	0,36	0,54	2,41	96%
4	6,11	1,88	10,33	2,11	4,22	2,09	95%
5	19,5	5,10	18,3	3,62	-1,2	-2,08	95%

Направеният сравнителен анализ позволи да бъдат разкрити средните нива и вариативността на изследваните признаци при момичетата. За решаване целта и задачите на настоящото проучване обаче, е необходимо по-задълбочено вникване в структурата на физическата дееспособност, психически качества на ученичките, както и разкриване на най-важните взаимовръзки при всяка от изследваните зависимости. Приложена е обикновена линейна корелация на Пийрсън.

При момичетата в началото на изследването забелязваме три зависимости. Отчитаме две умерени и една значителна корелация. Показателите, разкриващи силовата издръжливост 2 и 3 показват коефициент $r=0,34$. Силата на горни крайници, диагностицирана със задържане на гири и тремометрия също дава умерена корелация (показатели 3 и 5 $r=-0,32$).

Трябва да отбележим, че значителна зависимост при момичетата с коефициент на корелация $r = -0,52$ отчитаме при показатели 3 и 10 – задържане на гири и представа за време.

За педагогическата практика е нужно да проследим дали тези връзки получени в началото ще се запазят в края на експеримента. При коефициента на корелация между сгъване и разгъване на ръцете и задържане на гири се увеличава от умерената до значителна зависимост, като стойността на r се повишава от 0,34 до 0,61.

И тук можем да предположим, че работата за сила е рефлектирала в постиженията на момичетата в края на учебната година. Тази подготовка е дала отражение и при зависимостите при показатели 3 и 5. Потвърждаваме промяната от умерена в голяма корелация с r от 0,32 до 0,71.

Можем да отчетем, че способността на момичетата за ориентиране във времето влияе върху задържането на гири за време. Значимата зависимост в началото е преминала в голяма, което се потвърждава и от стойностите на коефициентите на корелация $r = -0,52$ до $r = -0,74$. Изключително важно за практиката е разкриването на зависимостите между показателите, характеризиращи психологическата и физическата подготовка.

В края на изследването при момичетата отчитаме две умерени и една значителна нова корелация. Двете умерени зависимости отчитаме между показатели 4 и 7 и 4 и 8. Равновесната устойчивост корелира с устойчивостта на вниманието и интензивността на вниманието. Съответните коефициенти са със стойности $r = 0,38$ и $r = 0,35$.

Несъмнено потвърждение за успешно подбраната учебна програма е доказателство за промените настъпили при корелацията в края на експеримента между показатели 6 и 10. Значителната зависимост изразена с коефициент $r = -0,52$ говори, че момичетата отчитат съсредоточаването и умението за представа за времето и това дава резултат при стрелбата.

След направения анализ на признаците, носещи информация за физическите и психически възможности на учениците в края на учебната годна можем да направим следните обобщения:

1. С висока гаранционна вероятност може да се твърди, че през времето на изследването при момичетата от 5., 6. и 7. клас е настъпило значимо повишаване нивото на всички изследвани признаци на физическа и психическа подготвеност. Най-значими са промените по отношение на нивото на силова издръжливост, равновесна устойчивост, качества на внимание и представа за време. Това наше мнение се дължи не само на физическото развитие на учениците, но и на педагогическия процес на обучение с приложената учебна програма. Разликите са потвърдени с необходимата статистическа достоверност – $Pt > 95\%$.

2. След приключване на учебната година се наблюдава известно стабилизиране на признаците при момичетата. Те запазват своята хомогенност както по отношение на физически качества, така и при свойствата на вниманието. В края на изследването разсейването на наблюдаваните признаци е понижено, намалението на коефициента на вариативност е показател за сполучливо въздействие чрез средствата и методите на тренировъчния процес.

3. Наличието на по-голям брой статистически значими корелационни връзки в края между физическата и психологическата подготовка са потвърждение за удачната методика на обучение по спортна стрелба.

Заклучение

- Анализът и обобщението на литературните ресурси доказва, че все още проблемът за връзките между физическата подготвеност и психическата подготовка по спортна стрелба на учениците от 5., 6. и 7. клас не се разбира достатъчно ясно. Може да се приложат и традиционни и иновативни програми, които да рефлектират върху крайния качествен резултат от педагогическия процес.

- Резултатите от изследването потвърдиха работната хипотеза, че целенасоченото разкриване на взаимовръзките и динамиката на развитие на физическата дееспособност и психически качества на ученичките влияят положително и повишават ефективността от обучението.

- Препоръчваме при обучението да се използват съвременни методи за психофизическа подготовка – идеомоторна моделираща тренировка, психофизическа релаксация, автогенни тренировки, антиципация и др., които създават умения у момичетата за регулация на вътрешното напрежение в процеса на обучение и за подобряването на цялостната спортна подготовка на стрелците.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Ачкаканов, И. Особености на устойчивостта и мускулния контрол в спортната стрелба, сп. Спорт и наука, бр. 1, 2009.
2. Жилина М. Методика тренировки стрелка-спортсмена. ДОСААФ, Москва, 1982.
3. Корх А. Я. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры; изд. Физкультура и спорт; М., 2008.
4. Лечева В. Изследване измененията на модела на изстрела при състезателки по спортна стрелба с пушка, Дипломна работа, НСА, 2001.
5. Платонов В. Н. Основи на спортната подготовка (учебник); изд. Спорт; Москва, 2001.
6. Програма по спортна стрелба, изд. ЦС на БСФС; София, 1988.

Адрес за кореспонденция
Теодора Николаева Симеонова, доцент д-р
ШУ „Еп. К. Преславски”,
t.simeonova@shu.bg

**ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО
ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА С ДРУГИ
ДЕЙНОСТИ И НАУЧНИ ОБЛАСТИ**

СПОРЪТ КАТО СПОРТ

ЕЛИЦА СТОЯНОВА

ELITZA STOYANOVA. DISPUTEAS SPORT

Абстракт: Статията дава възможност за разширяване хоризонта на спорта. Разчупва се рамката за традиционното разбиране за спорт, тъй като игровия и състезателен елемент и стремежът към победа присъстват както на физическо ново, така и на културно-комуникативно.

Abstract: The article gives an opportunity to expand the sport horizon. The framework for the traditional understanding of sport is broken, as the game and competition element and the pursuit of victory are present both in the new and in the cultural and communicative way.

Ключови думи: спор, еридика, спорт

Key Words: dispute, eristics, sport

В живота на съвременното общество все повече и повече доминира едно качество, което има общи черти с игровото спортно поведение и настроение и в което може да се открие един изключително богат игрови-състезателен елемент на съвременната комуникативна култура. Това е качество, което най-добре може да се обозначи като умение и необходимост човек да води спор (диалог или полемика). Еристиката, като метод за водене на спор ясно очертава и подчертава качеството на състезателна игра в сферата на полемичните изяви. Съществените черти на състезателната игра присъстват в еристиката, независимо, че полемичното поведение често приема външно различни форми на игра.

Целта на настоящия доклад е да разчупи рамката на традиционното разбиране за спорта, тъй като игровия и състезателен елемент и стремежът към победа присъстват както на физическо ново, така и на културно-комуникативно.

В тази връзка **задачите**, които си поставихме са:

- Да се посочи връзката между спортната и културна комуникация.
- Да се отчете връзката между спорта и еристиката (методи за водене на спор), посредством която се постига интелектуална победа (софистика).

Развитието на комуникативната култура, информационно-техническият прогрес и комуникативно-техническата конкуренция възпроизвеждат и вътрешно преобразуват особеностите на конкретната културно-комуникативна ситуация, в която те протичат.

Нивата на осъществяване на комуникацията всъщност зависят от комуникативната способност на отделния индивид, от неговата компетентност

в различните сфери на осъществяване на живота му – битова, научна, художествена, религиозна, спортна.

Спортната комуникация като част от културната комуникация е относително устойчив процес, който притежава определена структура и се подчинява на определени закономерности. Заедно с това неговото разнообразие е изключително голямо и зависи от множество социални и индивидуални фактори. Социалните фактори са свързани с характеристиките на групите, в които се осъществява даден вид спортна комуникация, т.е. с какъв съществен признак се характеризира дадена група от индивиди (състезатели и/или публика, PR или рекламни агенти), които комуникират помежду си – дали тази общност е изградена на професионален или някакъв друг „широко“ социален или съсловен (елитарен) принцип.

Различията в индивидуалния (познавателно-оценъчен и комуникативен) опит обаче, както и способностите на всеки индивид да формулира и интерпретира информационните продукти (съобщенията) според тази компетентност, дават възможност комуникативното събитие да се приема и като уникално.

Комуникативността, като индивидуална способност и комуникацията, като социално поле на реализацията на тази способност, превръщат човешкото общуване в необходимост и неизбежност. Комуникацията дава възможност за обяснение и разбиране смисъла на живота в и чрез спорта, макар да не гарантира това. Всяко човешко съществуване се нуждае от смисъл, затова и съхраняването на смисъла е, в някаква степен, съхраняване и на съществуването. Опитът се съхранява чрез трансформирането му в съобщение.

Спортът е комуникативен продукт, но като такъв самият той притежава комуникативен потенциал, който се реализира в различна степен за различните комуникативни полета: обмен на специализирана, вътрешна за спортното звено (или общност) информация или информация предложена чрез медиите за широката спортна публика.

В спортната традиция съществува схващането че във всеки спорт – независимо какъв е той – се представя със свой профил, „модел на игра“ и зрителски интерес. Най-популярни са онези спортове, които пораждат реален по-широк (масов) интерес и кореспондират с дейности от този порядък. Такива спортове имат най-висока комуникативна стойност, не само защото се осъществяват от най-много хора, а защото са най-значими от гледна точка на екзистенциалната реализация (дори на един единствен човек). Останалите видове спортове стоят по-ниско, не защото са по-малко ценни, а защото стесняват хоризонта на комуникативната съотнесеност на индивида към света на спорта.

Всеки спорт винаги представлява някаква част от един по-широк културно-комуникативен свят [1]. Смесовата изява на спорта е във връзка както с неговото възприемане, така и в кореспонденцията му с други спортове. Спортът като комуникация, също като еристиката, е осъществяване на интересубективна връзка, съ-общаване и с-поделяне на индивидуалния опит (като познание, умения, постижения, рекорди и тяхното преживяване) чрез езика (словесно или не). Спортът е посланието на човешкото тяло, „езикът“ на спорта реторично пита: „Какво са думите? Едно енергично и пластично движение на тялото ще каже повече!“

Комуникацията (спортна и полемична) е значима, ако човек има способността да постигне ограничаване и преодоляване на изолираността на съществуването и общуването.

Изследвайки закономерностите на изменението на комуникативната култура в зависимост от характера на информационно-комуникативните технологии, на определен етап от общественото развитие самото функциониране на социалната система, поражда потребността от специализирани и институционализирани форми на игровата комуникативна активност, „издигащи се“ над първичните, всекидневни форми на комуникация и общуване. Към тях се отнася и еристиката.

Социо-културологичният преглед на играещия човек, на агоналното начало и играта-хитрост показват, че те са високо ценени още в Античността. Общеизвестно е, че физическата сила, техническите умения и смелостта на спортния състезател (или воина) го отвеждат към славата, а тя се печели в публичното състезаване (или битка).

В условията на демокрация публичното говорене по жизнено важните въпроси също осигурява победа и обществено признание, но постигнати с реторични и полемични умения; както чрез информиране и образование, така и чрез различни форми на манипулативно въздействие на съзнанието. В този план в литературата често се напомня за разликата между гръцките думи „техне“ и „епистеме“. „Техне“ означава способ, хитрост, ловкост, а „епистеме“ — знание, умение, наука. Агоналното, състезателно начало в древногръцката култура се изразява не само в спортните телесни игри, но и в стълкновенията на мисълта – във философските диспути, в съдебните спорове, парламентарните дебати или политическите речи.

Много точни примери за спортния характер на дейността на древните гърци (софистите) дава Йохан Хьойзинха, който обобщава, че „дейността на софиста протича в истински спортна атмосфера. Това е играта на остроумие. Самите софисти положително са осъзнавали игровия характер на своята дейност (...) В цялото развитие на схоластиката и университетата изпъква ярко агоналният елемент“ [2].

Културно-историческата справка показва, че съмнението-критика в полемичната игра е и най-силното умение, и най-голямото удоволствие за софиста. За него полемичната игра е състезание. А духът на състезанието пронизва всички епохи. Антрополозите виждат в основата на състезанията борбата за отстояване на различни потребности и интереси на хората. Но състезанието е и игра, активност за самоутвърждаване и престиж.

Многократно заимствано от други и преповтаряно, остроумието „всичко е игра“ придобива понякога смътно и неясно звучене. Но все пак, висшият смисъл на всяка игра е да извади най-доброто от човека – било то сръчност, ловкост, въображение, знания, комуникативни умения и т.н. Такъв е и смисълът на езиковите игри като вид полемична изява в общуването.

В специализираната литература, идеята да се сравни езика с игра праща към Лудвиг Витгенщайн и неговите „Философски изследвания“ и по-точно към неговия прочит на „езиковата игра като форма на живот“. Той се интересува основно от действителното функциониране на обикновения език и подчертава, че съществуват безброй различни употреби на символите, думите и изреченията [3]. А в контекста на езиковите игри се оказва, че е налице едно многообразие, което не е неизменно, „възникват нови езикови типове, нови езикови игри, а други остаряват и биват забравени“ [4]. Нещо повече, „да се лъже е езикова игра, която като всяка друга игра трябва да бъде научена“ [5]. Предпоставки за езикова игра са наличието на различия и противоречия в интересите и позициите в общуването и комуникацията. Редом с това, в различните езикови игри опитът винаги е различен, дори това да не личи на пръв поглед. Например в контекста на дадена комуникативна ситуация определено изказване или действие ще се третира съгласно различни правила на конкретната игра.

Разбира се, съревнованието и борбата създават истинския вкус към живота. В състезанията хората разкриват истинските си достойнства и добродетели. Отличителните белези на полемичната играта са непринуденост, състезателност, ирония, релаксация, двойственост на битието и т.н.

Но нравствено-психологическата оценка за полемичните игри е различна и често противоречива. Срещат се автори, за които от морална гледна точка е неприемливо използването на игрови манипулативни техники. Те предлагат по-прозаичен прочит, съгласно който във функционален план се оформя веригата – хитрост, интелигентност, мъдрост. И по-точно, хитростта е обвързана с ума, интелигентността – с творчеството, а мъдростта – с нравственото прозрение и благо. Интелигентността и мъдростта анализират съдържанието на ситуацията, търсят смисъла. Хитростта вижда структурите и открива „пробива“ в тях. Поведението на хитреца е „технично“, индиферентно към смисъла и съдържанието на контекста. Той оползотворява каузалните връзки, моментната конфигурация на позиции.

Хитрецът е тактик, чрез ловко маневриране при различни конюнктури той постига метаморфоза на ситуацията. В отличие от него интелигентният и мъдрият търсят креативна реализация на възможностите, търсят предпоставките за развитие и промяна, виждат модалността на ситуацията. Хитростта е практически разсъдък, интелигентността – творчески. При хитростта има произвол, тя престъпва норми, руши граници, без това да отвежда до конструктивна промяна на ситуацията [6].

Безспорно, самите статута на полемичните изяви ги определят като игра. Но друго е, когато същите тези изяви проникнат в дейности, които искат да бъдат строго сериозни и са заредени с амбициите и страстите на социалната и политическата борба за власт и подчинение, за преразпределяне сферите на влияние. Игровото качество на еристиката е съществено и в условията на динамични социокултурни промени.

Еристиката като отрасъл на комуникативната култура представлява съдържателно интерпретирано единство на полемичната дейност и нейния продукт – полемичните знания. Върху това схващане се опират известните два основни подхода към анализа на еристиката: логико-гносеологичният (насочен към изследване на системата от готови научни знания, т.е. продукта на научното творчество) и социологичният (при който еристиката се разглежда като институционализирана дейност, т.е. като процес на комуникативна активност) [7]. Построяването на цялостна представа за еристиката предполага разглеждането на тези две “проекции” на еристиката в тяхното единство.

Изводи:

В условията на свободна пазарна инициатива еристиката обективно се оказва „съучастник” в процеса на мотивиране на социалната активност, спомагайки в този смисъл за „култивирането” на човешките комуникативни отношения. Тя съдържа в себе си потенциална тенденция към овладяване или ограничаване на манипулативните техники, реализираща се напълно и днес, в условията на борба за власт и сфери на влияние [8].

Онези показатели и критерии, които са съобразени именно с изискването се задоволяване (чрез прилагането на различните видове спор) на практически, извъннаучно познавателни (политически, юридически, журналистически и други) комуникативни потребности, логично и естествено заемат основно място при оценяването на конструктивно-технологичната полемична дейност.

Именно спецификата на съвременната културно-комуникативна ситуация налага своя отпечатък както върху характера на реторичното и полемично изкуство, така и върху всеки компонент от механизма на тяхното взаимовлияние. Овладяването на висшите прояви на изящното

софистично изкуство, на еристиката, с нейните естетически заплениващи и логически зашеметяващи скептично-критични мисловни конструкции и техники, не само вълнува и подхранва нашия интелект; не само пронизва и променя прилагания модел на комуникация, но може да се приеме като предизвикателство, чиято крайна цел е победа над противника (опонента). Подобна социокултурна ситуация, характеризираща се с неусетно, но тотално проникване на еристиката, съществено променя традиционно-то разбиране за спорт и представите за мястото и ролята на полемичното изкуство в динамичното общуване.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Вж. Прокопов, Е. Джудо. Унив. изд. „Св. Климент Охридски“, С., 2005, с. 8–9, 15, 31.
2. Вж. Хьойзинха, Й. Ното ludens. (Изследване на игровия елемент на културата). С., 2000, гл. IX.
3. Витгенщайн, Л. (1988). Философски изследвания. В: Витгенщайн, Л. Избрани съчинения. София: Изд. „Наука и изкуство“, § 109.
4. Пак там, § 27.
5. Пак там, § 249.
6. Вж. Попова, Л. Хитростта, глупостта и смехът в „Бай Ганьо“. Българско общество за проучване на XVIII век. Интердисциплинарна научна конференция Просветеният смях. 2004 <http://www.bulgc18.com/smehat/popova.htm>
7. Вж. Стоянова, Е. Еристиката и общите социално-етически ценности на човечеството. Библиотека „Диоген“, Унив. изд. „Св. св. Кирил и Методий“, В. Търново, 2013, с. 28–43.
8. Вж. Андреев, Л. Софистиката в контекста на философската антропология. Изд. „Парадигма“, С., 2005, гл. 1, 2.

Адрес за кореспонденция
д-р Елица Йорданова Стоянова
СУ „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
0887791788; e_y_s@abv.bg

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОМ РОСТЕ, ПОЛИТИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ГОСУДАРСТВА

ЕРЛАН СЕЙСЕНБЕКОВ, НУРХАН ТАСТАНБЕКОВ,
ЕРИК ТУГЕЛБАЕВ, ЭРИК ИСМАИЛОВ

ERLAN SEISENBKOV, NURKHAN TASTANBEKOV, ERIK TUGELBAEV, ERIK ISMAILOV – THE ROLE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN SOCIO-ECONOMIC GROWTH, POLITICAL LIFE OF THE STATE

Абстракт: В статье рассматривается проблема объединения патриотически настроенных представителей научной и творческой интеллигенции, представителей образования, включая сферу физической культуры и спорта, власти и СМИ. В разных странах мира имеется опыт координации такой масштабной работы, как общенациональный проект. Решение предлагаемых масштабных задач требует координации в социальной сфере, сфере образования, искусства, языковой политики, экологии, малого бизнеса, туризма, миграции и т.д. Возможно необходимо новое структурное образование наподобие Общественного совета с большими полномочиями.

Abstract: The article deals with the problem of uniting patriotically minded representatives of scientific and creative intelligentsia, representatives of education, including the sphere of physical culture and sports, power and the media. In different countries of the world, there is experience in coordinating such a large-scale work as a nationwide project. The solution of the proposed large-scale tasks requires coordination in the social sphere, education, art, language policy, ecology, small business, tourism, migration, etc. Perhaps a new structural formation is needed, like the Public Council with great powers.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, социально-экономическая, политическая жизнь страны, продолжительность жизни, цифровые показатели вреда табакокурения, потребления алкоголя, сердечно-сосудистых заболеваний.

Key Words: a healthy lifestyle, socio-economic, political life of the country, life expectancy, digital indicators of harm of smoking, alcohol consumption, cardiovascular diseases.

Экономический рост и политическая стабильность, которого добился Казахстан, дает возможность для проведения глубоких социально-экономических реформ, обеспечивающих вхождение в число 50-ти наиболее конкурентоспособных стран мира и достижение устойчивого развития.

Одной из задач в области устойчивого развития страны является увеличение средней продолжительности жизни населения с внедрением и совершенствованием механизмов, обеспечивающих оздоровление нации [1].

В современных условиях дальнейшее развитие клинической медицины не может обеспечить улучшение основных показателей здоровья без коренного изменения в сторону профилактической направленности системы здравоохранения. По данным Всемирной организации здравоохранения

(далее – ВОЗ), здоровье человека зависит от системы здравоохранения всего на 10% и на 50% – от образа жизни, который формируется под воздействием окружения человека, права выбора, качества жизни и доступности возможностей укрепления здоровья.

В этой связи актуальным является формирование общественного мнения и активности в пользу здорового образа жизни. Одним из его основных инструментов остается комплексное межсекторальное взаимодействие по усилению факторов, определяющих сохранение и развитие потенциала здоровья человека (физических, экономических, социальных, экологических, культурных), с использованием новейших мировых технологий, подходов и методов формирования здорового образа жизни (далее – ФЗОЖ) на основе доказательной медицины.

В последние годы, благодаря усилиям и последовательным действиям Главы государства, отмечается стабилизация и значительное улучшение социально-экономической ситуации в Казахстане.

Однако состояние здоровья населения республики и средняя продолжительность жизни (в 2006 году – 66,1 лет) существенно отстают от показателей развитых стран. В Японии, например, этот показатель выше казахстанского на 14 лет. Такое положение в Казахстане сложилось вследствие непрерывного роста общей смертности населения, которая с 5,7% в 1964 году выросла до 7,6% в 1989 и до 10,2% в 1995 и далее – до 10,4% в 2005 году, 10,27% в 2006 году.

Установлены высокие потери лет здоровой жизни казахстанцев вследствие преждевременной смертности и инвалидизирующих последствий. На 1000 человек населения в 2005 году потеряно 231,1 единиц DALY, причем по причинам недожития теряется 197,4 единицы, а вследствие инвалидности – 33,7. Это выше, чем в развитых странах мира (100 единиц). Значительные потери несет городская популяция, на долю которой приходится 61,6% и мужское население – 58,4% соответственно.

Наибольшая доля смертей (86%) и бремени болезни (77%) обусловлены группой социально значимых заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, хронические респираторные заболевания, сахарный диабет. В основе этих заболеваний лежат поведенческие факторы риска, такие, как курение, потребление алкоголя и другие.

Проведенные социологические исследования и скрининговые обследования показали, что распространенность табакокурения среди населения старше 12 лет в Казахстане составляет 22,8%, потребления алкоголя в опасных дозах – 18,1%, избыточной массы тела – 36,9%, из них с ожирением – 7,7%, достаточного употребления фруктов и овощей – 12,3%, физической активности – 13,3%.

Высокая распространенность факторов риска сформировала высокий уровень заболеваемости хроническими неинфекционными заболеваниями (далее – ХНЗ). Именно эти заболевания, а также травмы, несчастные случаи и отравления возглавляют структуру заболеваемости и смертности населения Казахстана. Уровень общей заболеваемости взрослого населения Казахстана болезнями системы кровообращения в 2006 году составил 9178,0, травмами и отравлениями – 3813,4 и новообразованиями 1687,9 случаев на 100 000 населения. Смертность вследствие болезней системы кровообращения составила 533,1, травм и отравлений – 150,2 и злокачественных новообразований 118,6 на 100 000 населения соответственно.

За период с 1975 по 2006 годы в Казахстане отмечается неуклонный рост показателей смертности от сердечно-сосудистых заболеваний: с 255,4 до 533,1 на 100 тыс. населения. При этом в странах Европейского региона за этот же период смертность от заболеваний системы кровообращения снизилась почти в 1,5 раза и составляет, например, в Финляндии среди мужчин 15–59 лет 65 случаев на 100 000 соответствующего населения. Смертность от травм и отравлений в 1,5–1,8 раза выше, чем в странах Центральной Азии и более чем в 3 раза выше стран Евросоюза. Смертность вследствие злокачественных новообразований в 1,5–2,5 раза выше, чем в странах Центрально-Азиатского региона. При этом только у 3/4 больных диагностируются I-III стадии онкологического процесса, остальные поступают с диссеминированными формами заболевания.

Установлено, что 70–80% бюджета здравоохранения тратится на лечение хронических заболеваний и пациенты, страдающие хроническими заболеваниями, являются интенсивными потребителями медицинских услуг. Смерть в раннем возрасте, жизнь с хроническим заболеванием или инвалидностью приводит к тяжелым экономическим последствиям для семьи и общества. Работодатели и общество несут потери, связанные с пропуском рабочих дней, снижением производительности труда и текучестью кадров. Семьи и общество несут бремя расходов на здравоохранение (прямых и косвенных), сокращения доходов, раннего выхода на пенсию и повышенной зависимости от социального обеспечения и социальных пособий.

Согласно расчетам экспертов, полное исключение смертности от болезней системы кровообращения позволило бы увеличить ожидаемую продолжительность жизни на 13,28 лет (13,05 – город и 13,48 – село) у мужчин и 18,21 лет (19,3 – город и 17 – село) у женщин. Эффект устранения смертности от несчастных случаев, отравлений и травм обеспечит прирост продолжительности жизни мужского населения на 4,23 года (4,58 – город и 3,66 – село), а женского на 1,43 года (1,55 – город и 1,21 – село); при исключении новообразований – на 1,6 и 1,9 лет соответственно.

Международный опыт показывает, что своевременное выявление и качественное лечение артериальной гипертензии приводит к сокращению на 30–40% риска инсульта. При проведении широкомасштабных профилактических мер в США за период с 1972 по 1994 г. удалось снизить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в 2 раза, а смертность от инфаркта – в 2,5 раза. Только за счет снижения среднего уровня холестерина, распространенности курения и повышенного артериального давления смертность от ишемической болезни сердца в Финляндии снизилась на 80% в 1972–1992 г. В Ирландии за период с 1985 по 2000 годы на 48,1% удалось снизить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний. Профилактические программы и в бывшем СССР также позволили снизить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на 41%.

В этой связи одной из важнейших задач, стоящих перед Казахстаном, является необходимость сокращения бремени заболеваемости хронической патологией и преждевременной смертности.

Учитывая высокую заинтересованность мирового сообщества в снижении бремени заболеваемости, преждевременной смертности и укреплении здоровья, ВОЗ только за последние годы был принят не один стратегический документ, к которым присоединился и Казахстан: Европейский план действий по алкоголю (2000), Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе против табака (2003), Хельсинкская Декларация и план действий по улучшению условий жизни и здоровья детей (2004), Глобальная стратегия в области питания, физической активности и здоровья (2004), Бангкокская декларация по укреплению здоровья в условиях глобализации (2005), Европейская стратегия профилактики и борьбы с неинфекционными заболеваниями (2006), Европейская Хартия по борьбе с ожирением (2006).

Данные документы предлагают странам активное содействие в разработке и осуществлении эффективных комплексных программ по сохранению и укреплению здоровья населения по следующим направлениям:

- 1) ответственность правительства за выработку государственной политики по снижению воздействия факторов риска для здоровья, с вовлечением всех причастных к нему секторов экономики, в достижении полного потенциала здоровья каждого индивида;
- 2) создание условий для принятия решений в пользу здорового образа жизни;
- 3) образование и профилактика на всю жизнь, как капиталовложение в здоровье и устойчивое развитие;
- 4) создание системы здравоохранения и соответствующей инфраструктуры, отвечающей потребностям населения для повышения их возможности в сохранении и укреплении здоровья.

Сегодня Казахстан имеет национальную политику формирования здорового образа жизни, вобравшую в себя лучший мировой опыт. Создана служба ФЗОЖ, представленная на национальном, областном, городском и районном уровнях. Имеются проблемы с кадровой обеспеченностью. Так, обеспеченность врачами и средним медперсоналом на уровне региональных центров ФЗОЖ составляет 78 %, менее 50 % – в Северо-Казахстанской, Костанайской, Мангыстауской областях [2].

Финансирование Центров ФЗОЖ из региональных бюджетов осуществляется без учета объема выполняемых работ, количества населения, заболеваемости и нужд организаций службы ФЗОЖ для реализации программы „Здоровый образ жизни“. При одинаковом объеме задач финансирование службы ФЗОЖ на душу населения значительно отличаются по регионам – от 6 тенге в Южно-Казахстанской и Алматинской областях до 51 тенге в Мангыстауской области.

В 2006 году финансирование мероприятий по ФЗОЖ по республике составило не более 0,15% от общих расходов на здравоохранение. Вместе с тем, международный опыт показывает, что добиться каких-либо успехов в политике ФЗОЖ можно при затратах не менее 3% от общих расходов на здравоохранение.

В связи с этим, для достижения результативности в укреплении здоровья необходимо обеспечить устойчивость процесса ФЗОЖ путем поэтапного увеличения финансирования Программы с 1% от бюджета здравоохранения в 2009 году до 3% в перспективе.

Межведомственная работа на региональном уровне координируется рабочими группами в составе Координационного совета по охране здоровья при Акимах. Вместе с тем, рабочие группы работают недостаточно активно, только в Жамбылской и Павлодарской областях принята программа совершенствования региональной службы ФЗОЖ и усиления межведомственной работы.

Целью программы является оздоровление населения и увеличение средней продолжительности жизни.

Основными задачи программы являются:

1. Содействие здоровому образу жизни, укреплению здоровья, развитию потенциала здоровья населения и формированию культа здоровья.
2. Создание комплексной, непрерывной и устойчивой системы формирования здорового образа жизни.

На первом этапе (2008–2010 годы) предполагается активное вовлечение всех секторов с целью решения задач комплексного подхода к предупреждению отдельных социально значимых заболеваний и факторов риска. Особое внимание будет уделяться формированию здорового окружения на уровне отдельных групп населения и сообществ (дети,

подростки, молодежь, лица с факторами риска основных социально значимых заболеваний). На уровне первичной медико-санитарной помощи (далее – ПМСП) произойдет смещение приоритетов от лечения больных к профилактике заболеваний и укреплению здоровья „здоровых“.

На втором этапе (2011–2013 годы) основное внимание будет сосредоточено на интегрированном, мультифакторном подходе, направленном на устранение основных факторов риска здоровья. Предполагается усиление деятельности медицинских работников в укреплении здоровья населения, особенно на уровне ПМСП, через механизмы экономического стимулирования. Решение социальных вопросов, влияющих на показатели здоровья, на национальном и местном уровнях получит более активную поддержку других секторов экономики.

На третьем этапе (2014–2016 годы) будет достигнута интеграция усилий всего общества в области развития потенциала здоровья, концентрирующаяся на первопричинах заболеваний. Национальная политика охраны здоровья и направление деятельности сектора здравоохранения будут ориентированы на здоровье „здоровых“, развитие потенциала здоровья индивида при активном участии самого населения.

Для этого на сегодня необходимо обратить внимание и на экологически чистой продукции: 85 компаний, являясь партнерами, получают сертификаты, на халал – около 500 предприятий и по национальным видам спорта, в том числе, и по конным. Во всех регионах на данный момент акцентируется внимание на реализацию национального проекта по вопросам здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом [3].

Средства реализации национального проекта.

Необходимо не только выработать и пропагандировать новый национальный идеал, но и осуществить целый ряд мероприятий в образовательной, социально-экономической и др. сферах. Эти меры должны эффективно решать проблемы бедности, безработицы, экологии, образования, в том числе, физкультуры и спорта. В частности, необходимо:

- особое внимание уделять традиционным видам деятельности, в которых выразился национальный менталитет, придать им статус социально значимых, оказывать им государственную поддержку. Среди них можно назвать несколько: коневодство и производство кумыса, верблюдоводство и производство шубата, производство и реализация в современной гигиеничной упаковке национальных продуктов (курт, тары и т.п.), прикладные виды искусства, национальные виды спорта [4];

- целенаправленно формировать субкультуру детства и юности в национальном духе – производство мультфильмов на основе казахских мифов и музыки, игрушек, книг, аудио и видеопродукции, детской одежды, канцтоваров и пр. с национальной символикой. Должна поощряться ор-

ганизация детского досуга (воскресные школы, кружки, игровые комнаты) с учетом национальных традиций. Возможно следует изучить опыт Японии по выезду городских школьников для временного проживания в сельскую местность, где они помогают взрослым в ведении традиционной деятельности, прикасаются к своим корням;

– экологическая и социальная реабилитация традиционных духовных центров нации;

– целенаправленно формировать моду на казахскую музыку. Один из способов – фестиваль песни, в котором участвуют первые лица государства.

Национальный менталитет и традиции должны учитываться в самых разных ситуациях. Одной из форм апробации и продвижения нового национального проекта мог бы стать телевизионный сериал на казахском языке, в котором была бы показана реальная жизнь, например, пригородного аула – „Шанырак“. Значение таких аулов, происходящих в них процессов, не оценено до сих пор. Такие новые пригородные поселки выполняют не только роль моста между городом и аулом, в них по существу формируется новая казахская нация, это своего рода „плавильный котел“. Взяв в качестве объекта такой поселок, можно было бы показать проблемы и аула, и города, критиковать неприемлемые черты национального характера, пропагандировать лучшие. Творческая группа по созданию сериала, сотрудничая с работающей над национальным проектом группой интеллектуалов, с одной стороны, и, получая отклики от зрителей, с другой стороны, выполняла бы, таким образом, функцию обратной связи. Несомненно, работа над проектом послужила бы хорошим стимулом для казахских литераторов, в большинстве своем выходцев из аула, для отображения современной жизни, заставила бы их задуматься о позитивном герое, а также стимулировала бы, наконец, формирование казахской городской прозы. Со своей стороны, это дает исключительно положительные стимулы для занятия физической культурой и спортом, в том числе, национальными видами спорта, молодежью сельской местности [5].

Основные направления и механизм реализации Программы

Реализация программы будет осуществляться по следующим направлениям:

1. Формирование у населения навыков ведения здорового образа жизни и профилактика:

а) поведенческих факторов риска – табакокурения, чрезмерного потребления алкоголя, употребления наркотиков, некачественного и нерационального питания, низкой физической активности;

б) социально значимых заболеваний и травматизма;

в) охраны репродуктивного здоровья.

2. Усиление межсекторального взаимодействия и вовлечение всего казахстанского сообщества в формирование здорового образа жизни [6]:

а) усиление формирования здорового образа жизни в рамках первичной медико-санитарной помощи;

б) усиление роли образования в формировании здорового образа жизни;

в) повышение роли СМИ в пропаганде здорового образа жизни;

г) усиление связи здорового образа жизни и окружения человека;

д) участие неправительственных организаций и бизнес-сообщества в формировании здорового образа жизни;

е) обеспечение правовой среды для формирования здорового образа жизни;

ж) научное сопровождение формирования здорового образа жизни;

з) усиление ресурсного и институционального обеспечения системы формирования здорового образа жизни.

В заключение можно сказать, что планируя и реализуя вышеозначенную программу, государство в перспективе с помощью развития физической культуры и спорта, в том числе, национальных видов спорта, может планировать повышение культуры, образования, социально-экономический рост благосостояния народа [7].

ЛИТЕРАТУРЫ

1. Проект программы Закона Республики Казахстан о физической культуре и спорте, газета „Казахстанская правда“, 22 июня 2013 г. – С., 7–9.
2. Из материалов научно-практического журнала „Вестник физической культуры и спорта“, № 5(6) 2013, Бишкек. С. 63–69
3. Сагындыков Е. Казахские национальные игры, Алматы, 1991. стр. 28–56.
4. Сапарбаев М. Б. Подготовка учителей физической культуры. Учебное пособие. Алматы. 1993. – С. 45–83.
5. Сейсенбеков Е.К. Научно-методическое обоснование новых организационных форм физического воспитания школьников автореф. ...канд. пед. наук.: 13.00.04. – Алматы.: 2006. 24 с.
6. Yer. Seisenbekov. General characteristics of the research methods of the educational process in physical culture in educational institutions / American Journal of Scientific and Educational Research. 2014. № 1. (4). – P. 299–303.
7. Yer. Seisenbekov. The role and importance of Kazakh national games in moral, patriotic and physical education of the rising generation / Scientific Review of Physical Culture. University of Rzeszów. or by e-mail: sprc@univ.rzeszow.pl 2014, – P. 63–67.

Адрес за кореспонденция

Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич – кандидат педагогических наук, доцент;
Тастанбеков Нурхан Сулейменович – заслуженный тренер Республики Казахстан, почетный деятель спорт Республики Казахстан, обладатель медали им. Ыбырая Алтынсарина, отличник народного просвещения Республики Казахстан, мастер спорта по казах куреси, самбо, дзюдо;
Тугелбаев Ерик Нурмаханович – магистр педагогических наук, преподаватель;
Исмаилов Эрик Смагулович – преподаватель;
кафедра Физической культуры и спорта
Казахского национального педагогического университета имени Абая,
г. Алматы, Республика Казахстан;
Зам директора отдела образования научно-практического центра
физической культуры акимата Жамбылской области
Yerlan_fks@mail.ru
Alima.zulpukharova@mail.ru
tugelbaev_erik@mail.ru

РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ШАХМАТЫ

ФЕДОТЕНКО ИННА, ЦИБУЛИНА ЮЛИЯ

FEDOTENKO I. L., TSIBULINA K. YU. DEVELOPMENT OF TEENAGERS' CREATIVITY IN THE PROCESS OF LEARNING TO PLAY CHESS

Абстракт: Авторы анализируют основные подходы учителей и психологов к феномену „творчества“. Они рассматривают типы и показатели творчества. В статье описывается процесс и развитие творческих способностей у подростков в процессе их систематического изучения игры в шахматы. Используя систему шахматных уроков, учитель не только развивает индивидуальные способности школьников, но и переключает потенциальное творчество ребенка на текущий статус. Окончательная диагностика, проведенная исследователями, выявила ярко выраженную положительную динамику в развитии творчества школьников.

Abstract: The authors analyze the main approaches of teachers and psychologists to the phenomenon of 'creativity'. They consider the types and indicators of creativity. The article describes the process and result of the development of creative abilities in adolescents in the process of their systematic learning of playing chess. Using the system of chess lessons, the teacher not only develops the individual abilities of schoolchildren but also switches the child's potential creativity to a current status. The final diagnostics performed by the researchers has revealed a pronounced positive dynamics in the development of schoolchildren's creativity.

Ключевые слова: потенциал и непосредственное творчество, подростки, чувствительный период, показатели творчества, ситуация успеха, уроки шахмат, критическое мышление.

Key Words: potential and immediate creativity, teenagers, sensitive period, indicators of creativity, situation of success, chess lessons, critical thinking.

Психолого-педагогические и социологические исследования убеждают: эффективное развитие общества нуждается в креативной личности, обладающей гибкостью, способной решать проблемы в нестандартных ситуациях. В различных сферах профессиональной деятельности требуется креативность как значимое качество специалиста, однако современная образовательная ситуация не ориентирует учителя на развитие творческих способностей учащихся. Подготовка школьника к сдаче единого государственного экзамена вынуждает учителя осуществлять работу по постоянному повторению, заучиванию и воспроизведению детьми учебного материала. Таким образом, в реальной практике образовательных организаций развитие творческих характеристик ребенка не входит в число приоритетных задач педагога.

Целенаправленное развитие креативности осуществляется при реализации авторских систем развивающего обучения или фрагментарно наблюдается в работе отдельных учителей. Методы и приёмы креативного

развития личности школьника разработаны недостаточно, не систематизированы и применяются локально.

В целом, креативность как комплекс личностно-творческих ориентаций школьников не сформирован, рассматривается частично в контексте различных авторских методик.

Креативность мы рассматриваем как сложный интегративный конструкт, включающий мотивационный, содержательный, операционально-деятельностный, личностный компоненты.

Особенности креативности подростков обусловлены их потребностью в самостоятельности, активности, независимости, самоутверждении, детерминированных „чувством взрослости“. Специфика креативности заключается в субъективной (а не объективной) новизне, оригинальности, своеобразии предлагаемых ими вариантов решений.

Способы развития креативности связаны с предоставлением учащимся основной школы возможности осваивать методы решения творческих, открытых, междисциплинарных шахматных задач и самостоятельно создавать их модификации. Показателями креативности школьников в образовательном процессе и во внеклассной работе являются оригинальность, нестандартность решения, гибкость, беглость, вариативность (количество предлагаемых детьми вариантов).

Понятия „творчество“ и „креативность“ достаточно близки, однако не являются полными синонимами, творчество мы рассматриваем как процесс и результат, характеризующий деятельность школьника, а креативность как субъективно-личностную характеристику.

Креативность как черта личности школьника определяет его так называемое «дивергентное» мышление (Дж. Гилфорд), готовое отступить от логики, от традиционных подходов при проектировании альтернативных вариантов в отличие от «конвергентного» мышления, ориентированного на стереотипы и алгоритмы. Педагогу важно осмыслить тесную взаимосвязь творчества учителя и ученика и проанализировать особенности своего профессионального поведения, которые оказывают позитивное влияние на развитие креативности детей, а также факторы, которые тормозят формирование творческих способностей у ученика.

Развитие креативности тормозят:

- ✓ поощрение конформизма, ригидность учителя («вязкость» его мышления);
- ✓ доминирование штампов, стереотипов;
- ✓ подавление инициативы, активности, самостоятельности школьника;
- ✓ жесткая ориентация на успех;
- ✓ постоянное внешнее оценивание ученика;
- ✓ проявления сарказма и насмешек;

✓ враждебное отношение к личности ребенка с развитым дивергентным мышлением.

Нам представляется необходимым, рассматривая механизм развития креативности, уяснить взаимосвязь творчества и подражания. Сегодня наблюдается девальвация понятия «творчество», когда в педагогическом сознании учительства любые изменения (порой небезопасные для детей и педагогов по своим социально-педагогическим, психофизиологическим последствиям), проводимые в различных образовательных организациях, называются „педагогическим творчеством“. При развитии креативности детей важно идти от подражательности, копирования различных образцов к элементам поисковой деятельности и далее к творчеству ребенка. Соотношение подражания и творчества носит динамический и одновременно диалектический характер, творчество возникает на основе подражания при постепенном увеличении и поощрении элементов продуктивной деятельности ребенка.

Ученые выделяют потенциальную и актуальную креативность. Потенциальная креативность – необходимое условие творчества, готовность личности включиться в творческую деятельность (при наличии соответствующих условий). Актуальная креативность – креативность в действии, развивается при участии ребенка в различных видах творческой деятельности.

Наиболее сензитивным периодом для развития креативности является подростковый возраст. Подростки стремятся к независимости, самостоятельности, оригинальности, отказу от стереотипов и шаблонов.

„Чувство взрослости“ важно учитывать в процессе развития креативности подростков, как в образовательном процессе, так и во внеклассной работе, создавая условия для их самостоятельности, независимости, автономности.

Новообразование подросткового возраста — рефлексия, то есть, социальное сознание, перенесенное внутрь — самосознание. Развитие рефлексии не ограничивается только внутренними изменениями самой личности, в связи с которыми также становится возможным и более глубокое понимание других людей. Развитие самосознания как центрального новообразования подросткового возраста становится возможным и целиком зависит от культурного содержания среды. Спектр инструментария, ориентированного на развитие креативности подростков, достаточно обширен. Важное место в этом инструментарии занимают шахматы. Впервые серьезно вопросы обучения шахматной игре были поставлены Эм. Ласкером. Мы в полной мере разделяем его мысль: «Обучение шахматной игре должно быть воспитанием способности самостоятельно мыслить. Умение играть в шахматы не должно быть исключительно делом памяти...» [3, с. 326].

Выдающийся отечественный педагог В. А. Сухомлинский подчеркивал, что „игра в шахматы дисциплинировала мышление, воспитывала сосредоточенность“ Он был убежден, что „игра в шахматы должна войти в жизнь школы как один из элементов умственной культуры“ [4, с. 131-132].

Высокую оценку шахматам дал грузинский педагог и психолог Ш. А. Амонашвили, указывая, что игра в шахматы „способствует воспитанию в детях нравственно-волевых качеств, совершенствует их взаимоотношения. Кроме самого содержания игры в шахматы, дети присваивают правила игры, развивают в себе умения усидчивости и сосредоточенности, предвидения, фантазирования, комбинирования; научаются уважению «противника», этике при выигрыше и проигрыше, умению наблюдать за игрой и не мешать играющим“ [1, с. 52].

Шахматы – мощное средство гармоничного развития интеллекта ребёнка, сочетают в себе элементы искусства, науки и спорта. Игра развивает и дисциплинирует мысль, интеллектуальному творчеству в шахматах предела нет. Шахматы – это творчество, сочетающееся со строгими правилами и широким простором для фантазии и выдумки. Шахматные правила достаточно просты и доступны, а играть в шахматы можно где угодно.

В зарубежной и отечественной (США, Канада, Израиль, Россия (Москва, Новосибирск, С.Петербург) образовательной практике накоплен достаточно обширный опыт включения шахматной игры в учебный процесс.

Осознав значение шахмат в комплексном воспитании детей, в школах США предусмотрено преподавание шахмат, как предмета учебного плана. В некоторых районах США создали собственный учебный план обучения детей шахматной игре и обеспечения школ необходимыми грамотными специалистами.

Бенжамин Франклин подметил: „Так же, как огранка алмаза превращает его в бриллиант, занятия шахматами позволяют раскрыть умственные способности“

Вместе с тем, проблемы школьных шахмат недостаточно глубоко и всесторонне исследованы в педагогике, психологии, частных методиках. В отдельных работах (Б. Стеценко, А. Авраменков, В. Захаров, В. Купрашвили, А. Барташников, В. Князева) рассматривали аспекты формирования комбинаторного мышления на шахматных занятиях, развивающего эффекта игры, активизации мыслительной деятельности, воспитания нравственных и эстетических навыков. Исследования отечественных психологов Я. А. Пономарева и О. К. Тихомирова убеждают в том, что шахматы помогают развивать интуицию и творческое мышление. Игра в шахматы требует интенсивного и длительного внимания, необходимо также предвидеть в уме изменения в расположении фигур. Это неизбежно развивает воображение. Психологи И. Н. Дьяков, А. В. Петровский и П. А. Рудик,

отметив эти особенности внимания, воображения и памяти шахматистов, провели еще в 20-х годах XX века экспериментальное исследование. В результате сравнительного анализа способностей шахматистов и респондентов, не играющих в шахматы, было установлено преимущество первых в интенсивности внимания (в частности, в отсутствии рассеянности), точности воображения, длительности запоминания.

О влиянии шахмат на развитие логического и аналитического мышления у детей, а также о том, как шахматы формируют детский характер, приучая школьников к порядку, четкости, организованности, благодаря соблюдению правила: „тронул фигуру – ходи“, известно много примеров из истории шахмат в мире. Подобные правила применимы и в жизни: прежде чем сделать шаг, обдумай его так же, как ход в шахматной партии, чтобы он не оказался ошибочным. Не зря же в народе о шахматистах говорят так: “Шахматисты редко ошибаются, так как они умеют считать на несколько ходов вперед”. Известный отечественный психолог Н.Ф.Талызина высказала такое мнение: “Дети и шахматы нашли друг друга”. У детей, играющих в школах в шахматы, повысилась успеваемость по всем предметам, заметно прогрессирует развитие памяти. Дети становятся более целеустремленными”.

Данные научных исследований подтверждают, что система шахматных занятий в школе:

- обладает универсальными возможностями с точки зрения воспитания учащегося, реализации его потенциальных возможностей, положительно влияет на его жизненную активность, готовность противостоять стрессовым ситуациям;

- развивает мотивацию учения, способствует формированию познавательного интереса;

- стимулирует развитие памяти, внимания, интеллекта, эмоционально-волевой сферы личности;

- позволяет сохранить генофонд нации.

Однако, нам не удалось обнаружить психологических, педагогических или методических исследований, рассматривающих влияние игры в шахматы на развитие креативности подростков. Для выяснения особенностей, а также степени и механизма подобного влияния была проведена опытно-экспериментальная работа со школьниками.

Я проводила занятия шахматного кружка для учащихся пятых-седьмых классов.

На первых занятиях я обращаюсь к истории этой древней игры, и рассказывала детям о шахматной доске, шахматных фигурах и правилах игры в шахматы. Полученная детьми информация закреплялась в различ-

ных дидактических играх и заданиях. Например, я предлагала детям сравнить две шахматные фигуры: «Что общего? Чем отличаются эти фигуры?»

Интерес школьников вызвала игра «Мяч» (учитель произносит какую-нибудь фразу о начальном положении шахматной фигуры, к примеру: «Ладья стоит в углу», и бросает мяч кому-то из учеников.). Если его утверждение верно, то мяч следует поймать. Если утверждение педагога неверно, то ученики не должны ловить мяч).

На каждом занятии прорабатывался элементарный шахматный материал с углубленным изучением отдельных тем. Например, при изучении темы: „Ходы и взятие фигур“ давались следующие задания: «Один в поле воин» – белая фигура должна побить все черные фигуры, расположенные на шахматной доске, уничтожая каждым ходом по фигуре (черные фигуры считаются заколдованными, неподвижными).

Игра „Лабиринт“ – белая фигура должна достичь определенной клетки шахматной доски, не становясь на «заминированные» поля и не перепрыгивая их.

„Ограничение подвижности“ – это разновидность „игры на уничтожение“, но с „заминированными“ полями. Выигрывает тот, кто побьет все фигуры противника.

Основной упор на занятиях делался на детальном изучении силы и слабости каждой шахматной фигуры, ее игровых возможностей. Это обусловлено тем, чтобы уже на первом этапе обучения школьники могли сами оценивать сравнительную силу шахматных фигур

Во время непосредственной игры каждому ребенку приходится принимать свое собственное решение, руководствуясь правилами игры, а именно: какой ход нужно сделать в создавшейся позиции? Во время поиска необходимого хода, руководствуясь правилами игры, ребенок находит два или даже три возможных хода. Затем он начинает логически рассуждать и сопоставлять: какой из этих вариантов является наиболее удачным. Определив, какой же ход, по его мнению, является лучшим, ребенок принимает решение и делает его.

Во время игры в шахматы ребенок учится самостоятельно принимать и отстаивать свое собственное решение, а это очень важно, также вырабатывается уверенность в собственном суждении, в умении правильно оценивать ход своих мыслей. И при этом шахматы учат школьника не только логически мыслить, но и делать выводы.

Планомерные, регулярные занятия шахматами и практическая игра способствуют развитию самостоятельности, уверенности ребенка, повышению его самооценки. Самостоятельность, инициативность, независимость, критичность – качества, необходимые для формирования креативности.

Большинство шахматных позиций носит проблемный неоднозначный характер, то есть, в них не представляется возможным определить единственный, абсолютно наилучший способ развития игры. Таким образом, шахматисту часто приходится действовать в условиях неопределенности, опираясь на интуицию и оценивая возможные риски. Шахматы развивают объективное, реалистическое отношение к партнерам и к себе. Шахматная партия проходит в обстановке острой взаимной критики. Каждый из соперников стремится обнаружить и использовать ошибки в действиях другого игрока. Поэтому неудачи объективно стимулируют шахматиста к критическому самоанализу и становятся средством самовоспитания. Развитое критическое мышление – это важнейшая характеристика креативности.

Нам близка позиция Г. Клауса, который подчеркивал, что „каждый проигрыш – это критика наших шахматных знаний, нашей теоретической и практической подготовки. Шахматы – замечательная школа воспитания воли, они требуют самообладания и твердости в отношении самого себя“ [2].

На последующих занятиях школьникам предлагались задания не только на решение, но и на самостоятельное составление шахматных этюдов. При анализе предложенных учащимися вариантов, особое внимание обращалось на оригинальность, своеобразие предложенных комбинаций.

Проведенные нами исследования показали позитивное влияние занятий шахматами на развитие креативности детей.

Исследование изменений креативности определялись по трем основным показателям: беглость, гибкость, оригинальность, вариативность. Гибкость – количество различных категорий ответов, суммированных по всем заданиям. Беглость – скорость продуцирования идей. Оригинальность рассматривалась как количество ответов, редко встречающихся у испытуемых. Вариативность – количество предлагаемых школьниками вариантов решения одной и той же шахматной задачи.

Все выделенные показатели у основной массы подростков, регулярно играющих в шахматы, на заключительном этапе оказались значительно выше средних показателей школьников контрольной группы, не посещающих занятия шахматами. Проведенная опытно-экспериментальная работа показала, что регулярные занятия шахматами вносят существенный вклад в развитие этой характеристики у школьников.

Таким образом, адресная, целенаправленная работа учителя по развитию креативности подростков дала статистически значимые позитивные результаты (рассчитывался Т-критерий Вилкоксона).

Мы разделяем позицию выдающегося польского философа В.Татаркевича, утверждающего, что „...креативность неизбежна, потому что каждый аспект нашей жизни зависит от неё – наше благосостояние, технические достижения и открытия, а также выполнение социальных и индивидуальных целей“ [5].

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Амонашвили Ш.А. Школа Жизни. – М.: ИД Шалвы Амонашвили, 1998. – 80 с. – <http://www.ug.ru/96,16/10.html>.
2. Клаус Г. Нужны ли людям шахматы? // Шахматная Москва. – 1969. – № 14. – С. 21-22.
3. Ласкер Эм. Учебник шахматной игры. – М.: Физкультура и спорт. – 1980. – 351 с.
4. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. – Кишинев: Лумина, 1978. – 240 с.
5. Татаркевич, В. О счастье и совершенстве человека / В. Татаркевич; Сост. и пер. с польского Л. В. Коноваловой, под ред. Л. М. Архангельского. М.: Прогресс, 1981.

Адрес за корреспонденция

Федотенко Инна Леонидовна, профессор, д.пед.н.,
ТГПУ им. Л. Н. Толстого, кафедра психологии и педагогики,
8-962-275-53-78, fedotenko@tsput.ru
Цибулина Кристина Юрьевна, аспирант,
8-910-163-15-99, conscience666@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ И УСЛОВИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СУБЪЕКТОВ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛАРИСА МИТИНА

LARISA MITINA. PSYCHOLOGICAL REGULARITIES AND CONDITIONS OF PROFESSIONAL DEVELOPMENT AND PRESEVERATION OF HEALTH OF SUBJECTS OF HIGHER EDUCATION

Абстракт: В теоретико-эмпирическом исследовании рассматривались психологические закономерности профессионального развития и сохранения здоровья субъектов высшего образования через систему ценностей, смысложизненных ориентаций и временных перспектив, обуславливающих особый уровень взаимодействия между студентами и преподавателями – полисубъектный. Показано, что поляризация выделенных параметров приводит к разрушению полисубъектной общности „преподаватель-студент” и, как следствие, снижению показателей физического и психического здоровья, а их сбалансированность активизирует мотивационно-ценностные ресурсы в построении развивающей стратегии профессионализации и сохранения здоровья как студентов, так и преподавателей.

Abstract: The Theoretical and empirical study examined the psychological patterns of professional development and health perseverance of subjects of higher education through a system of values, meaningful orientations and temporal perspectives, which determine a special level between students and teachers – polysubject. It is shown that the polarization of the selected parameters leads to the destruction of the polysubject community “teacher-student” and, as a consequence, a decrease in the indicators of physical and mental health, and their balance activates motivational and value resources in building a development strategy for the professionalization and preservation of health of both students and teachers.

Ключевые слова: личностно-профессиональное развитие, физическое и психическое здоровье, полисубъектная общность „преподаватель-студент”, концепция, технология, интегральные личностные характеристики, ценности, смысложизненные ориентации, временные перспективы.

Key Words: personal and professional development, physical and mental health, polysubject community “teacher-student”, concept, technology, integral personal characteristics, values, meaningful orientations, temporal perspectives.

В XXI веке, для которого характерны изменчивость (ситуация меняется быстро и непредсказуемо), неопределенность (прошлое не является предсказателем будущего), сложность (действия различных движущих сил, фактов и факторов), противоречивость (наличие неоднозначности, различий в интерпретации), будут и уже востребованы профессионалы, способные постоянно учиться и переучиваться и при этом сохранять собственное здоровье. Это предъявляет особые требования к образованию, как к среднему, так и что особенно важно, высшему педагогическому.

Модернизационные процессы коснулись систем образования многих стран, о чем свидетельствует ряд научных и научно-практических разработок [1, 2, 3, 6, 7], анализ которых может быть учтен при создании моделей и инновационных проектов высшего отечественного образования.

В связи с этим назрела необходимость расширить методологическое, теоретическое и эмпирическое поле исследований личностно-профессионального развития и сохранения здоровья субъектов высшего педагогического образования, обусловленное внутренней логикой развития науки и обеспечивающее готовность современных (и будущих) педагогов к вызовам и рискам глобальных изменений, происходящих в мире.

Методологической основой проведенного нами исследования является системный личностно-развивающий подход [4, 5], обращенный к широкому дискурсивному анализу профессиональной жизнедеятельности современного человека, включающей межкультурные, межэтнические и социальные грани. Такой подход позволяет выявлять и решать актуальные проблемы личностно-профессионального и карьерного развития субъектов высшего образования, исследовать факторы, как способствующие их личностной, профессиональной идентичности, сохранению здоровья, так и препятствующие творческой самореализации в профессии и, в конечном счете, утрате здоровья.

В концепции профессионального развития и сохранения здоровья выделяются две альтернативные модели (стратегии) профессионального труда: модель адаптивного функционирования и модель профессионального развития личности. Данные модели отличаются друг от друга уровнем развития профессионального самосознания и интегральных личностных характеристик (направленности, компетентности, гибкости), которые являются психологической основой, необходимой для личностно-профессионального развития и сохранения здоровья как уже состоявшихся профессионалов, так и будущих – студентов вузов.

Концепция и технология профессионального развития личности позволяют строить инновационные проекты и программы высшего образования на качественно новом уровне — в условиях полисубъектного взаимодействия.

Чрезвычайно важным условием эффективного полисубъектного взаимодействия в вузе является приверженность всех субъектов образовательной среды модели профессионального развития. Понимание, принятие, применение на практике концепции и технологии профессионального развития личности обуславливает становление саморазвивающейся общности „преподаватель – студент“.

Особую актуальность представляет выделение и исследование условий, препятствующих или способствующих созданию полисубъектной общ-

ности „преподаватель-студент“, обуславливающих ее совместное, одновременное, непрерывное личностное и профессиональное развитие.

Социальная ситуация развития студентов и преподавателей означает необходимость включения субъектов высшего образования в полисубъектную саморазвивающуюся общность, взаимодействуя в форме, позволяющей сохранять самобытность и самоценность каждого субъекта и порождать их взаимную обусловленность, обеспечивая психологическое благополучие и психологическую безопасность каждого члена общности.

Феномен полисубъекта развития проявляется через различные формы совместной активности и через разнообразные специфические признаки.

Субъектность каждого члена общности определяет способность и возможность преобразования реальности и выстраивания в окружающем мире своей собственной действительности — как формы и средства самореализации человека в жизни и в профессии. Согласно концепции профессионального развития личности [4, 5], субъектность обусловлена высоким уровнем развития интегральных личностных характеристик: направленности, компетентности, гибкости.

Направленность вписывается в общую систему ценностных ориентаций личности, преобразуется в более высокие формы и выражается в создании смысла и целей собственной деятельности, а также средств, необходимых для достижения этих целей. В смысложизненных ориентациях аккумулируется весь жизненный опыт личности, детерминирующий ее творческую самореализацию в профессии.

Мы рассматриваем ценностные ориентации как систему достаточно значимых ценностей субъекта, которые способны формировать устойчивые отношения субъекта к себе, своему здоровью и окружающему миру на мировоззренческом уровне. При этом смысложизненные ориентации и ценностные ориентации различаются по уровню обобщенности и по уровню значимости для личности. Ценностные ориентации способны брать на себя роль обобщенных принципов, на основе которых принимаются важные решения, преодолеваются сложные социокультурные проблемы, могут формироваться смысложизненные ориентации личности. Тогда смысл жизни понимается как иерархически организованное психологическое образование, в основе которого лежит система больших и малых смыслов (которые мы будем называть смысложизненными ориентациями), включающих в себя идеи, жизненные цели, ставшие для человека ценностью высочайшего порядка.

В то время как отдельные мотивы и ценности определяют отдельные, достаточно узкие стороны жизни человека („тактический уровень“), феномен смысла жизни затрагивает все стороны, всю жизнь человека во всем многообразии ее проявлений („стратегический уровень“). Это обстояте-

льство позволяет усматривать за самыми различными поступками человека единое, общее основание, системообразующий характер которого обеспечивает возможность анализа и прогнозирования многих аспектов профессиональной деятельности во временной перспективе.

Превосходящее положение смысложизненных ориентаций и гуманистической составляющей в структуре мотивов личности, на наш взгляд, может определять характер того, как эти ориентации сказываются на поведении и деятельности субъекта в условиях полисубъектного взаимодействия.

Полисубъектное взаимодействие характеризуется рождением особой общности – полисубъектной. Для раскрытия психологического содержания понятия „полисубъектная общность преподаватель-студент” необходимо рассмотреть возможные специфические типы взаимодействий субъектов образования, различающиеся по таким критериям, как ценности и смысложизненные ориентации.

В современной России актуальна проблема межпоколенных различий в ценностях и смысложизненных ориентациях, поскольку, начиная с середины 80-х годов XX века и по сегодняшний день в нашей стране наблюдается ценностный разрыв между поколениями.

Разрыв межпоколенных ценностей может стать барьером на пути создания полисубъектной общности, поэтому требует специального экспериментального исследования.

Барьером может стать и разрыв межпоколенных временных перспектив.

В науке существует значительное количество работ, предметом изучения которых является временная перспектива личности. Они выполнены в рамках философии, социологии, истории, физиологии, педагогики (Бергсон А., Гуссерль Э., Дильтей В., Макаренко А.С., Мамардашвили М.К., Ухтомский А.А., Фресс П., Хайдеггер М.). Как отмечают ученые, проблема временной перспективы относится к числу маргинальных проблем, поэтому изучается в различных отраслях психологической науки: в социальной (Левин К., Муздыбаев К.), клинической (Брагина Н.Н., Хомик В.С., Ясперс К.), возрастной (Божович Л.И., Левин К., Толстых Н.Н.), педагогической (Гинзбург М.Р., Дубровина И.В.) и других. В последнее время наблюдается повышенный интерес к проблеме временной перспективы (Прокудина М.Д., Карелин А.А., Захарова А.С., Калдина С.А, Черных Н.К. Махиева Л.Х., Квасова О.Г., Ковдра А.С., Голубев А.М., Ясная В.А, Замуруева И.И., Славинская Ю.В., Бовин Б.Г., Ширяева О.С., Навроцкая Е.А., и др.).

Время, являясь важнейшим личностным ресурсом человека, служит решающим моментом в конструировании собственной жизни. Успешная мобилизация человеком своих усилий на достижение жизненных целей в значительной мере зависит от сформированных у него представлений о собственном прошлом и будущем.

Вместе с тем, эмпирических исследований временной перспективы и временных ориентаций у представителей разных поколений мало. Большая их часть сосредоточена на одной, самое большее двух, составляющих временную перспективу, часто полностью отсутствует измерение прошлого. Именно поэтому имеет смысл расширить эмпирическое поле исследований индивидуальных временных перспектив преподавателей и студентов.

Проведенное нами экспериментальное исследование состояло из двух этапов: констатирующего (4 серий) и формирующего.

В 1 серии изучались особенности индивидуальных ценностей разных групп субъектов образования: студентов ($n = 98$), преподавателей ($n = 79$) Московского областного педагогического университета, выявлялись межпоколенные различия в системах ценностей. Методическая программа включала: методику измерения индивидуальных ценностей Ш. Шварца, авторскую анкету ранжирования ценностей, интервью.

В результате исследования была определена ранговая структура ценностей студентов: 1) самостоятельность, 2) безопасность, 3) гедонизм, 4) стимуляция, 5) власть, 6) конформизм. Видно, что структура отличается выраженной ориентацией на самостоятельность, материальное благополучие, стремление к позитивным эмоциональным переживаниям, удовольствиям при снижении значимости благосклонности и конформности.

Структура ценностей преподавателей: 1) безопасность, 2) конформизм, 3) универсализм, 4) благожелательность, 5) самостоятельность, 6) власть – достаточно традиционна и выражает групповую солидарность, чувство долга, уважение, принятие правил, традиций, обычаев, которые существуют в культуре, при снижении значимости самостоятельности и открытости изменениям.

Во 2 серии дополнительно к методикам по изучению ценностных ориентаций студентов и преподавателей применялся тест „Осознанность жизненных целей“. Средний балл по шкале А (отношение к жизни) в группе студентов – 5 баллов, а средний по шкале Б (структурированность свободного времени) – 5,5 баллов. При этом наблюдается очень незначительный разрыв между показателями шкал А и Б. Это означает, что при наличии разносторонних интересов, довольно четком представлении о том, что значит жить интересно, студенты этой группы отдают предпочтение отдыху, свободное время посвящают ситуативным развлечениям.

При этом средний балл у преподавателей по шкале А – 3,6 балла, по шкале Б – 5 баллов. Это свидетельствует о том, что у педагогов есть цели в жизни, их внимание сконцентрировано на определенной жизненной программе.

Возникший ценностный и смысложизненный плюрализм, по нашему мнению, свидетельствует не столько о росте уровня свободы в обществе,

скорее ведет к ценностной поляризации и разрушению, как общественной солидарности, так и полисубъектных отношений в образовательной среде. Именно поэтому необходим диалог между субъектами образования с целью духовного взаимообогащения и гармонизации системы ценностей, обуславливающей возможность создания полисубъектной общности.

В 3 серии изучались индивидуальные временные перспективы студентов и преподавателей. Основу методической программы составил опросник ZPTI (ZimbardoTimePerspectiveInventory). Кроме опросника в программу вошли авторские анкеты и интервью.

В результате исследования была определена ранговая структура временных перспектив, характерная для большинства преподавателей: позитивное прошлое, отражающее положительные, ностальгические воспоминания о прошлом. Преподаватели любят вспоминать о своем прошлом, им нравятся традиции, порядок, для них характерен консерватизм. Фаталистическое настоящее предполагает безнадежное отношение к своей профессиональной жизни, уверенность в том, что все предопределено, отсутствует надежда на позитивное профессиональное будущее, присутствуют страхи, связанные с ужесточением административного контроля, с существованием рычагов давления, с помощью которых из сферы высшего образования можно устранить любого преподавателя: страх перед начальством, страх потери работы, страх перед бумажными компаниями и рейтинговыми гонками, страх перед студентами и страх остаться без них.

У студентов в ранговой структуре временных перспектив на первом месте – гедонистическое настоящее, предполагающее ориентацию на текущие события, получение позитивных эмоциональных переживаний, удовольствий. На втором месте – умеренно высокая выраженность ориентации на будущие события, цели и задачи с присутствием тревоги и страхов не найти достойную работу и своего места в жизни после окончания учебы. Позитивное и негативное (наличие в нем травмирующих событий и переживаний) прошлое присутствуют в ранговой шкале студентов примерно поровну.

В 4 серии определялся уровень личностно-профессионального развития студентов и преподавателей и уровень психологического благополучия по показателям интегральных личностных характеристик (самоактуализационный тест САТ) и проводился сравнительный анализ уровня профессионального развития и ценностных, смысловых и временных ориентаций. Результаты анализа данных свидетельствуют о том, что лишь для 21% студентов и 23% преподавателей характерен высокий уровень профессионального развития, гармонизация структур ценностей и сбалансированность временной перспективы. Сбалансированность предполагает умеренно высокую выраженность ориентации на будущее, гедонистичес-

кое настоящее и позитивное прошлое, умеренно низкую ориентацию на фаталистическое настоящее и негативное прошлое. У остальных – низкий уровень профессионального развития, дисбаланс ценностей и смыслов сопровождаются высоким уровнем невротизации, тревожности, низким уровнем социальной адаптации и психологического благополучия.

На формирующем этапе исследования применялась технология конструктивного изменения поведения субъектов образования, которая создает комплексно-целевую и организационно-содержательную основу развития студентов и преподавателей.

На ее основе были разработаны коррекционно-развивающие программы для студентов и преподавателей вуза.

Последовательность стадий технологии сохраняется в построении каждой конкретной программы, а также – программы личностного и профессионального развития субъектов образования в целом.

Экспериментальное исследование состояло из трех этапов:

1 этап — комплексное диагностическое обследование субъектов образовательного пространства вуза (студентов и преподавателей).

2 этап — экспериментальное исследование, состоящее из трех серий:

I серия — реализация программ личностного и профессионального развития студентов на первом, втором, третьем, четвертом курсах;

II серия — реализация программ личностного и профессионального развития преподавателей вуза;

III серия — совместные мероприятия личностного и профессионального развития субъектов образования.

3 этап — повторное диагностическое обследование субъектов образовательного пространства вуза.

Завершающим этапом реализации развивающих программ стало проведение совместных мероприятий в системе „преподаватель-студент” в форме круглых столов. На этих встречах обсуждались наиболее острые проблемы целей, ценностей жизни и перспектив развития общества, профессии с использованием предварительно подготовленных студентами и педагогами вопросов.

Качественный и количественный анализ полученных результатов показал, что реализация подобного полисубъектного взаимодействия студентов и преподавателей с установлением доверительных отношений между ними, созданием атмосферы сотрудничества и взаимопонимания, способствует формированию общих ценностей, жизненных смыслов, целей, временных перспектив и созданию образовательной среды, в которой активизируются мотивационно-ценностные ресурсы в построении развивающей стратегии профессионализации, как преподавателей, так и студентов. Положительная динамика личностно-профессионального развития

студентов и преподавателей характеризуется проявлениями внешней и внутренней синергии, гармонизацией полисубъектных взаимодействий и гармонизацией в собственной психосфере. Полисубъектная общность отражает феномен единства субъектов образования. Это единство, взаимное построение творческой активности, саморазвития и внутренней детерминации жизнедеятельности студентов и преподавателей – необходимое условие сохранения здоровья субъектов образования, решения проблем высшего образования и гуманитарных проблем общества.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Hanusova J., Prokop J. Knowledge of selected students from the faculty of education in Charles university in Prague to provide pre-medical first aid//Contemporary university education. 2016. p. 73–78.
2. Zaharuk T. Scientific justification and implementation of teacher training programmes on inclusive education, Zaharuk/ Psychology personal and professional development: contemporary challenges and risks: collection of scientific. Reports / ed. by L. M. Mitina. – M.: Publishing House “Pero”, 2016. – p. 27–31.
3. Levterova D. The Role of „educational neuroscience” in the preparation of teachers working with pupils with special educational needs. Levterova//Theory and practice of psycho-pedagogical training specialist at University: collection of scientific. Repost. V,2. Gabrovo, 2016. p. 578-584 (in Bulgarian).
4. Mitina L. M. Psychology of personal and professional development of subjects of education. – M., SPb.: Nestor-Istoriya, 2014. – 375 с.
5. Mitina L.M. Improvement of psycho-pedagogical training of university students in the transition to a postindustrial society//Contemporary university education Sofia, 2016. p. 24–29.
6. Rangelova E. Problems of psychological and pedagogical training of future specialists.// Theory and practice of psycho-pedagogical training of university specialist. V,1. Gabrovo. 2015. p. 19-23 (in Bulgarian).
7. Smantser A. P., Rangelova E. M. Fundamentals of preventive pedagogy: ucheb. Textbook – Minsk: BSU, 2014. – 279.

Адрес за кореспонденция

Митина Лариса Максимовна,

доктор психологических наук, профессор,
главный научный сотрудник „Психологического института РАО”,
Москва, Россия.

Телефон: + 79165556130

E-mail: mitinalm@mail.ru

РАЗДЕЛ И ФУНКЦИОНАЛНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ПЛАНИНИТЕ В РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЯ ЗА ОТДИХ, ПЛАНИРАНЕ, СПОРТ И АКТИВНО СВОБОДНО РАЗНООБРАЗИЕ

НИКОЛА ДИМИТРОВ, БИЛЯНА ПОПЕСКА, ЦВЕТАНКА РИСТОВА

DIMITROV, V. NIKOLA, POPESKA BIJANA, RISTOVA CVETANKA. DIVISION AND FUNCTIONAL CHARACTERISTICS OF THE MOUNTAINS IN THE REPUBLIC OF MACEDONIA FOR RECREATION, MOUNTAINEERING, SPORTS AND ACTIVE LEISURE

Абстракт: Съвременният начин на живот и работа е причинил радикални промени в характера, начина на живот и особено в организацията на свободното време и почивката на хората. Добър пример за качествен начин на живот е практикуването на активна почивка чрез отдих, планинарство и спорт. Република Македония изобилства с планини и хълмове за реализиране на различни програми за активен отдих чрез спорт, отдих, планинарство, туризъм, бягане, колоездене, плуване, ски и други дейности. Представената книга изработва няколко класификации на планините в Македония въз основа на различни критерии, както и възможностите, които предлагат от гледна точка на развитието на спорта, отдиха и туризма.

Abstract: The modern way of life and work has caused radical changes in the character, the way of life, and especially in the organization of leisure time and rest in people. A good example of a quality way of life is practicing an active rest through recreation, mountaineering and sports. The Republic of Macedonia abounds with mountains and hills for realization of various programs for active recreation through sports, recreation, mountaineering, hiking, running, cycling, swimming, skiing and other activities. The presented paper elaborates several classifications of the mountains in Macedonia based on different criteria as well as the possibilities that they offer from the aspect of development of sport, recreation and tourism.

Ключови думи: планина, отдих, спорт, дейности за свободното време, Република Македония
Key Words: mountain, recreation, sports, leisure time activities, Republic of Macedonia

Introduction

The states that are privileged to have mountains must create conditions for recreation and other sport activities in the countryside. The Republic of Macedonia is precisely such a state (hilly and mountainous) that creates conditions through various activities of the population to live in nature. Namely, most of the territory of the Republic of Macedonia covers the mountains with an area of 11,044 km² or 42,95%, followed by the hills with 9,769 km² or 37,99%, and plains with 4,900 km² or 19,06%. According to the data, the Republic of Macedonia is a mountainous country with a share of 81%, and an average altitude of 829 meters.

The mountains are found across all parts of the country. According to the structure of the areas, the hill-mountainous land occupies an area of 23,713 km² (92,2%), and the plain land of 2,000 km² (7,8%). The layout of the surfac-

es according to the altitude: up to 200 m. 2,89%; from 200-500 m, 22,45%; 500-1000 m, 44,02%; 1000-1500 m., 22,23%; 1500-2000 m., 6,94%; over 2000 m., 1,37%. Summarized up to 500 m a.s.l., the land covers an area of 6513,72 km² or 25,34% and from 500–over 2764 m a.s.l. is 74,66%.

In addition to the stated indicators for the mountainous-hill landscape and practicing activities for recreation of the population in the nature, it is confirmed by the existence of the Federation of mountain sports, the existence of several mountaineering societies, mountaineering homes, bicycle federation, Macedonian alpine federation, hiking trails, more laws, rulebooks, etc.

Division of mountains by altitude

According to the height, the mountains in the Republic of Macedonia are divided into several categories: high (with over 2,000 m a.s.l.), medium (from 1,000 to 2,000 m) and low (below 1,000 m a.s.l.). According to the age of occurrence, they are divided on old and young mountains. The number of mountains in the Republic of Macedonia is 80, of which 13 are high, 50 medium and 17 low mountains. The high mountains cover an area of 8194,2 km², of which the largest area is Jakupica Mountain with 1672,8 km², Osogovo Mountains with 1167,2 km², Shar Planina with 912,8 km², etc. The average height of the high mountains is 2185 meters. The Republic of Macedonia has over 250 characteristic peaks, 221 of which are higher than 2,000 m a.s.l.. Especially the high mountains provide wonderful conditions for mountain hiking, climbing, rock climbing and other extreme sports (example: Paragliding).

Based on detailed scientific studies, it has been established that in the high mountains, a total of 30 winter and sports centers with total deviation (height difference) can be formed on the ski trails of 115 km. With the application of international standards for the use of ski trails (on 1 m deviation one skier can ski), the maximum capacity of all 30 winter sports centers is about 115,000 skiers who can ski at the same time. If we add to this the number of non-skiers, one per skier, then there is a figure of 230,000 tourists who are staying at the same time.

The only mountain in the Republic of Macedonia on which the largest number of winter sports and mountain centers can be formed is Shar Planina near Tetovo. There are conditions on this mountain to build 8 ski resorts. The total length of all ski trails on the Shar Planina is 48 km. Second one, according to the possibilities for development of mountain sports is Baba Mountain located near Bitola with the peak Pelister. On this mountain, 5 winter sports centers can be built, with a total length of 22 km ski trails. Other planned winter skiing centers are located on Bistra, Galichica, Osogovo Mountains, Nidze, Stogovo, Jablanica, Jakupica, Deshad, Korab, Suva Gora, Plachkovitsa, Busheva, Belasica and others.

Despite all above listed, today there are only 7 winter sports centers that are functioning. They are following: Shar Planina, Ski Center „Popova Shapka“ at 1,700 m a.s.l.; Bistra Ski Center „Zare Lazarevski“ – Mavrovo 1,255 m a.s.l.; on Baba Mountain with Pelister, Ski Center „Kopanki“ 1,420 m a.s.l. and the second location ZLTC „Pelister“ with „Ski lift“ 1,300 m a.s.l.; on Bushева Mountain „Ski Center Stanich“ in Krushevo; on Kozuf „Ski – Kozuf“; and the Osogovo Mountains ZC „Ponikva“ at 1,560 m a.s.l.. [9]. Beside this, in Republic of Macedonia also exist smaller winter sports centers have lesser local significance and some have ski lifts and ski trails. Such centers are Vishnas of Jablanica Mountain and Golak near Delchevo and others.

The second group of the mountains in the Republic of Macedonia is the middle – high mountains whose height range is from 1,000 to 2,000 m a.s.l. and these mountains are distributed throughout the territory of the country. Their total number is 50. This group of mountains also has good conditions for developing summer and winter sports activities. According to scientific research in these mountains, from 75 to 80 tourist sites can be formed [6,8]. From the medium mountains for mountaineers, quite attractive are Bushева Mountain, Vodno, Skopska Crna Gora, Babuna and Ilinska Mountain. Bushева Mountain is attractive due to the city of Krushevo as a winter center. Vodno and Skopska Crna Gora due to the immediate vicinity of Skopje and therefore are often visited. Babuna Mountain is visited by climbers and visitors from Prilep, and Ilinska and Plakenska Mountain due to the attractive panoramas to Ohrid and Prespa Lake, and the monastery St. Elijah [1,2].

The number of low mountains or mountains below 1000 m a.s.l. is 17. This group includes following mountains: Plaus, Smrdes Mountain, hill Novo Selsko, Zmieva Hollow, Mangovica, Gradishtanska Mountain, Venec, Kruška, Ruen, Lanishte, Crni Vrv, Bogoslovec, Boska, Karabaliya or Dojranski hill, Stanevski Orman, Ilindza and Ljuba Mountain.

Division of mountains, according to functional characteristics

The mountains in the Republic of Macedonia have various natural dispositions for excursion, recreation, mountaineering, sports activities, promotion of tourism and active lifestyle. From a tourist point of view, based on several functional characteristics, the mountains can be distinguished and grouped into three groups:

- Excursion recreational mountains,
- Sports manifestation mountains and
- Mountains of combined significance.

Excursion recreational mountains are located in the immediate vicinity of the cities, which are mainly the emitting environments in our country. Given the proximity, these mountains have tourist and recreational signifi-

cance. Such mountains are: Shar Planina – Tetovo, Krchin – Debar, Jablanica – Struga, Galichica – Ohrid, Baba – Bitola, Resen – Bigla, Vodno – Skopje, Plachkovica – Stip, Belasica – Strumica, Osogovo Mountains – Kriva Palanka, Dren Mountain – Prilep, Bistra – Kicevo, Kozuf – Gevgelija and others.

In the Republic of Macedonia, a large number of trails for walking and sightseeing are marked, besides from the cities, starting from the rural settlements, in the surrounding mountains. We list only some of the tourist and recreational paths for hiking and sightseeing which start from rural settlements to certain localities, for example: Brajcino, Vevcani, Vishni, Goran Belica, Staravina, Skocivir, Smolare, Bansko, Mokrino, Kolesino, Galichnik, Lazaropole, Rostusha, Zrnovci, Capari, Rotino, Malovishta, Slivnica, Smilevo, Konjsko, Kalista-Radozda and so on. In this regard, it's worth to be noted that a large number of marked trails need renewal and new marking, but unfortunately this is a little bit difficult because of the financial issues.

Sport manifestation mountains are mountains on which winter sports events are organized (Sharplanin Cup – international FIS race in slalom, giant slalom, FIS snowboard cup, Mavrovo memorial in Nordic running, Pelister giant slalom, etc.). At the time when the manifestations are held, the number of visitors increased several times more than on the days when there is no manifestation event. This group includes following mountains: Shar Planina and Bistra in the western and northern part, the Osogovo Mountains in the east, and the Baba and Busheva Mountains in the southwest part of the Republic of Macedonia.

The mountains with combined importance are the mountains that are close to the emitting places, but also own such valuable tourist motives that are attracting tourists from the wider region. Usually these mountains are used by the population for picnics and recreation, given the proximity of the permanent place of residence. Competitions of national and international character can be held in these mountains. These are a larger number of mountains in the country, where, among sports, cultural and other manifestations in their mountainous neighborhoods (Galichnik Wedding, Vevcani Carnival, Caparski Carnival, Mokrinski Meetings, Brajcino, Ljubojno, Rostusha, Smolare, Koleshino, etc.) are held.

In addition to the mountains and mountainous passes that allow connection between the valleys and the mountains, as places with good communication connection, they also have a good location for small commercial gastronomic objects – restaurants, construction of sightings and other accompanying contents. Therefore, the passes, along with the communication value, also acquire additional value – a tourist hospitality value. The number of mountain passes in the Republic of Macedonia is about thirty (Pletvar, Gjavato, Bukovik, Livada, Jama, Turla, Tribor, Sliva, Prevalec, Preslap, Kula, Barbaras, Vrsnikol, Luki, Patrik, Valamat, Jakus, Suvi Laki, Karaula, Kosturino, Golashe, etc.), of which are known: Guard at 1,210 m a.s.l., Preseka 1,150

m a.s.l., Bukovo 1,180 m a.s.l., Prasad 1,169 m a.s.l. and Pletvar at 998 m a.s.l., Bukovo 1,180 m a.s.l., Prasad 1,169 m a.s.l. and Pletvar at 998 m a.s.l.

Considering the large number of mountains in Macedonia, it has great potentials for mountain tourism. There are 75 tourist sites in the mountains in our country, and 35 of them have potential opportunities for tourism. In function of mountain tourism are: active ski resorts (7), mountain hotels (45), mountain weekend settlements (8), mountaineering homes (36), mountain children's resorts (4), mountain, alpine sports associations and clubs (80) and mountainous settlements with over 1000 m a.s.l. (188 settlements). Mountain tourism is developed and realized at following mountains: Shar Planina, Bistra, Baba Mountain with Pelister, Jakupica, Jablanica, Korab, Galichica, Kozuf, Nidze, Plachkovitsa, Osogovo Mountains, Maleshevski Mountains, Belasica, Stogovo, Buseva, Babuna, Ilinska Planina and others.

Famous sites for mountain tourism are:

- On Shar Planina: Popova Shapka, river Patishka, Leshnica, Three Waters, Black Peak, Rudok, Bristovec, Ljuboten and others;
- On the Baba Mountain with Pelister: Begova Tap, Children's resort, Kopanki, Shiroka, Marushica, Veliko Lech, Nizhopole, Neolitsa;
 - Bistra: Mavrovo, Bunec, Leunovo, Lazoropole, Galichnik;
 - On Jablanica: Labuniski Bacila, Gorna Belica, Cherry;
 - Jakupica: Non-zhilovo, Cheples, Solunska Head, Kitka;
 - Localities of other mountains: Ponikva, Golak, Magaro, Kajmakchalan, Lisets, Kalin Kamen, Konsko, Ilina Church and others

Most frequent activities in the Macedonian mountains

Mountaineering is a broad term that covers all human activities related to movement and stay in the mountain. Mountaineering is not aimlessly wandering around the uninhabited landscapes and conquest of rocks, but the way and style of life, a great deal of activities that the modern man deals with in order to live healthy and beautifully. Walking in nature, socializing and the movement of pure mountain air is an active form of rest that the mountaineers fulfill with pleasure and new experiences. Although mountaineering physically drains, at the same time enriches and refreshes us with the new emotional energy that is needed for life in the human community.

Dealing with mountaineering develops good qualities in humans such as: resourcefulness, courage, sacrifice, adaptability, physical endurance, sociability, sense of understanding of people and nature, patriotism, etc. Mountaineering is based on unity, a lively action in order to overcome the natural, but also to its own psychophysical "obstacles". Hence, practicing mountaineering improves human health, both physically and psychologically.

There are 36 mountaineering homes in Macedonia, some of which are not in operation at all. But others that are in operation either are owned by

mountaineering societies either they are assigned to use and maintain them. Most homes were built in the period around ,50-'60s of the last century. With the collapse of the old system, in the period of 1990-2000, most remain abandoned without a clear owner and user. With the exception of a few who operate without stopping from their very opening, the others revive with the beginning of the formation of mountaineering societies in the period from 1997 to this present. However, most (with the exception of several renovated homes) are not at some enviable level, that is, they only offer the most basic living and lodging conditions.

Mountaineering can be divided into a high mountain, middle-mountain and low-mountain climbing. High mountain climbing takes place in the high parts of the mountains of over 2000 m a.s.l. (for Macedonian conditions, and according to another terminology of the mountains of 3000 meters upwards) where it needs greater physical strength and according to its weight it is "difficult" or high mountain climbing, which can be risky, due to the configuration of the terrain, high slope, presence on rocks, outdoor terrain without forest, water and other.

Middle-mountain climbing takes place in the mountains with a height of 1500 to 2000 meters. In these mountains, there are medium-weight trails, most often the mountain is covered with forest and grassy terrain, a mild terrain and a slope.

The low-mountain climbing takes place in the mountains from 500 to 1500 meters. In these mountains, the terrain has a smaller slope, most often the trails are in the forest part, it is pleasant for recreational climbing and walking with minimal loads.

Alpinism as a sports activity that takes place on steep and high rocks and represents part of the wider family of mountaineering sports. Alpinist activities usually consist of climbing "unprocessed" rocks where there is no complete insurance or marking. The first organized alpine activity registered on the territory of Macedonia is during Yugoslavia. It has been noted that was happening on 10,09,1934 with organized climbing to the Nehilov Rock under the Solunska Head (2540 m.) on the Jakupica Mountain. After the Second World War, the Macedonian climbers started immediately with organized alpine activities with professional help from the then Zagreb rock climbers from the Republic of Croatia.

The beginnings of the existence of the Macedonian Alpinist Association as an organizational form of the Macedonian alpinism, dates from the end of the sixties when the Commission for Alpinism was formed with the establishment of the first alpine society in the Republic of Macedonia – the society MATKA, wherein the then Mountain Federation of Macedonia, the commission for alpinism was formed. At the beginning of the eighties of the last century, with the launch of the first program for Macedonian alpine expeditions, the commission

was renamed the Commission for Alpinism and Expeditions. This name and this organizational form were in operation until 1996, when the decision of the Presidency of the then Commission, during the mountaineering gathering in the locality Matka, was formed the Macedonian Alpinist Association. The Macedonian Alpine Association is the highest form of organization of alpinism in the Republic of Macedonia. The association is comprised of companies, clubs and sections dealing with alpinism. The main goal of the association is to develop the alpine activity in Macedonia, by educating alpine staff, arranging alpine localities, issuing professional literature, organizing top alpine actions and directing the organizing activities in mountaineering.

Today, in Macedonian mountaineering, there are more active climbers than ever before, as well as a higher level of alpine quality, both in individuals and in sections and mountaineering as a whole. Unfortunately, the catastrophic economic reality in Macedonia did not give them a chance to organize a national expedition to go to one of the major mountain massifs in the world.

At the moment, the Macedonian Alpine Association is composed of a dozen associations, clubs and sections that are members of the Federation of Mountain Sports of Macedonia. The basic form of their activities is the alpine gatherings which are organized once or twice a month at a climbing site. Famous localities for mountaineering are: Matka, Demir Kapija, Leshnica (on Shar Planina), Solunska Head (Jakupica Mountain), river Patishka, Locality Ploche (Pilav Tepe), sharp rock Stogot (on Selche Mountain) and other locations of Pelister, Kajmakchalan, Galichica, Jablanica, Korab, Deshad, Bistra, Stogovo, Plachkovitsa, Osogovo Mountains, Belasica and Kozuf.

Other activities related to sports and recreation in nature

Upon above mentioned, there are many other sport and recreational activities in nature that can be proposed and developed at Macedonian mountain. In this regard we will suggest the following: mountaineering and recreational hiking, sports climbing, cycling, paragliding, rock climbing, mountain speleology and various other sports activities in nature.

Mountaineering and recreational hiking are a type of human activity that takes place in nature. Namely, this kind of recreation takes place on a relation from the settlement to the surrounding mountains or hills. All cities in Macedonia are surrounded by hills or mountains that are often visited by the population. The exact number of mountaineers and recreants in the country cannot be determined, however, starting from the number of mountaineering and mountaineering companies, our calculations speak for a number of 20,000 registered mountaineers and mountaineers (of about 1% of the total population), and if so, we also add recreational people who are not members of mountaineering companies, then the percentage will be doubled. For smooth and safe mountaineering and recreational hiking, marked hiking trails are required.

A classification of hiking trails is determined, according to their purpose in hiking trails, bicycle trails, trim trails and special purpose trails. According to the weight, mountain trails can be categorized as light, medium and heavy, except for special purpose trails, which are always lightweight. An important element for unifying the hiking trail is the marking and maintenance of the hiking trails that is regulated by the Law on Mountain Trails adopted on 24,02,2014. The most marked mountain trails are in the high mountains. Fewer mountains are located in the middle and insignificant number is located on the low mountains in the Republic of Macedonia. Based on available information on Internet sites (federation's website, mountaineering associations, municipalities, etc.), consulting literature, topographic, and tourist mountain maps we have identified a number of 59 hiking trails individually and networked. However, we emphasize that the exact number of mountain trails is not yet accurately determined because there are paths that do not meet the conditions prescribed in the Rulebook on hiking trails prepared by the Federation of Mountain Sports of the Republic of Macedonia.

Considering the previously stated situation, conditionally, we determined about 100 zones for hiking and recreational hiking. Zones that will need to be investigated thoroughly and specifically targeted. They are presented in Figure 1.



Figure 1. Zones for mountaineering and recreational hiking in the Republic of Macedonia

Sports climbing is distinguished from alpinism. Sports climbing is divided into two parts: sports climbing on natural rocks and sport climbing on artificial rocks. In the Republic of Macedonia this type of sports activity has started to be practiced in the last ten years. A few years ago, the Former Yugoslav Sports Climbing Federation was formed, which included a dozen clubs from Skopje, Bitola, Prilep, Ohrid, Stip, Strumica and Demir Kapija. The best terrain for

sports climbing of natural rocks on bouldering is in the surroundings of Prilep, the area Markovi Kuli, Trskavec, parts of the Selecka Mountains.

Cycling represents the use of bicycles for traffic, recreation or sports. Cycling is practiced everywhere and in every environment, road, hilly, mountain, urban, rural, recreational, cycling tourism, etc. The Bicycle Federation of Macedonia includes about twenty clubs from Skopje, Bitola, Veles, Kumanovo, Shtip, Prilep, Ohrid, Strumica and other cities. During the year, several competitions are organized in various places, including cycling competitions on Pelister, Bistra and other mountains.

Mountain running is a sport activity that is practiced in Macedonia for about ten years through organized races near Prilep, Markovi Kuli, Mavrovo and other places.

Paragliding is also one of very popular sports that has been practiced in Macedonia for several decades. The best conditions for paragliding in Macedonia are the locations Krusevo, Treskavec and Selecka Mountain. This event attracts many participants from all over the world. Eight years in row, the World Paragliding Cup has been held in this area.

Mountain Speleology is a new form of sports activity. Namely, in combination with hiking, mountain cycling, aerobic in nature, speleology (entering in mountain caves), combined with concerts, socializing and many parties, and since 2010 a festival of this type in Mavrovo has been held. A similar activity can be maintained in other areas where there is a limestone terrain, which in Macedonia covers an area of about 5000 km², and where there are many turnstiles, karstic fields and caves.

Conclusion

The territory of the Republic of Macedonia has excellent conditions for mountaineering, alpinism, recreational hiking, rock climbing, mountain running, cycling, paragliding, mountain speleology and other sports and recreational activities in nature. All institutional and organized factors that nurture hiking, recreation and sports must offer the population continually innovative inventions of activities in nature without disturbing the natural environment and human health.

Despite the possibilities that nature offers for sport, recreation, healthy and active living, these possibilities in Macedonia are not completely used. Many actions must be taken in order to promote the outdoor activities and sports. Some of these actions should be addressed to sport associations and federations that should be more proactive in promotion of benefits of sports that they are representing. Other should be addressed to responsible governmental bodies. Educational institutions have also a great responsibility in this process. They are the one that should work on the awareness of young population for benefits of participation in outdoor activities and should create

habits for healthy and active lifestyle. But, not only that. Moreover, they are responsible to teach children how to move outdoor, how to use the nature and protect the environment at the same time. In this regard, educational institutions can have multiple benefits. This also includes universities. Moreover, universities are in position to offer variety of activities in nature, to attract larger number of students and to organize this more easily. Furthermore, they are more flexible in the sport content that can offer and can use the resources of many departments. In this regard, some of the noted problems like marking trails, promoting and developing some activities such as mountain speleology or promote outdoor activities and protection of the environment at the same time, will be much easier to be done. Therefore, some of the future actions of the universities and responsible departments within should be oriented toward this goal – promotion of mountains as a place for sport, recreation, active living, health, tourism and learning environment.

REFERENCES

1. Agency for promotion and support of tourism of the Republic of Macedonia (2014). *Strategy for development of sports tourism with action plan 2015-2018*. Global Project Consulting.
2. Agency for promotion and support of tourism of the Republic of Macedonia (2016). *National network of mountain trails in the Republic of Macedonia*.
3. Bartoluci, M. (1995). *Razvitak sportsko-rekreacijskog turizma u Hrvatskoj [Development of sports-recreational tourism in Croatia]*. *Acta-Turistica* 7 (2): 137–157.
4. Bartoluci, M. (2003). *Ekonomika i menadzment sporta [Economics and management of sport]*. 2nd ed. Zagreb: Informator, Kinezioloski fakultet Sveucilista u Zagrebu.
5. De Knop, P., and Hoecke, V., J. (2003). *The Place of Sport in the Battle for the Tourist: A Figurational Perspective of the Development of Sport Tourism*. *Kinesiology* 35 (1): 59–69.
6. Dimitrov, N. (2015). *Planinski turizam [Mountain tourism]*. Faculty of tourism and business logistics, Stip.
7. Dimitrov, N., Koteski, C., Jakovlev, Z., Angelkova Petkova, T., Metodijeski, D., and Joseski, D. (2016). *Valorization of the Pelister National Park (Macedonia) for hiking, sport, education and recreational tourism*. *International Scientific Journal Turizam* V20, 13, 141-152.
8. Dimitrov, N., Markoski, B., Petrevska, B., and Koteski, C. (2017). *Mountain tourism in Macedonia: Assessment of the national park "Pelister"*. International Scientific Conference GEOBAL-CANICA 2017.
9. Dimitrov, Ni., Koteski, C., and Jakovlev, Z. (2018). *Ski centers (resorts) in the Republic of Macedonia*. *SocioBrains*, International scientific refereed online journal with impact factor (41). 326-334
10. Glyptis, S., A. (1982). *Sport and Tourism in Western Europe*. London: British Travel Education Trust.
11. Hinch, D., and Higham., J. (2001). *Sport Tourism: A Framework for Research*. *International Journal of Tourism Research* 3 (1): 45–58.
12. Keller, P. (2002). *Sport and tourism: Introductory Report*. Madrid: WTO.
13. Peric, M. (2015). *Managing Sports Experiences in the Context of Tourism*. *UTMS Journal of Economics* 6 (1): 85–97.
14. Radicchi, E. (2013). *Tourism and Sport: Strategic Synergies to Enhance the Sustainable Development of a Local Context*. *Physical Culture and Sport. Studies and Research* 57 (1): 44–57. doi: 10,2478/pccsr-2013 -0007

15. Sobry, C. (2011). For a Responsible Sport Tourism and a Local Sustainable Development. In *Proceedings Book of the 6th International Scientific Conference on Kinesiology, Opatija, 2011, "Integrative Power of Kinesiology"*, ed. Dragan Milanovic, and Goran Sporis, 50–54. Zagreb: University of Zagreb, Faculty of Kinesiology.
16. Standeven, J., and De Knop., P. (1999). *Sport Tourism*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Turco, D., Riley, R., and Swart, K. (2002). *Sport Tourism*. Morgantown: Fitness Information Technology.
17. Weed, M. (2001). *Developing a sports tourism product*. In Proceedings of the 1st International Conference of the Pan Hellenic Association of Sports economists and Managers, "The Economic Impact of Sport", ed. Gregory T. Papanikos, 137–148. Athens: School of Economics.
18. Weed, M., and Bull, C. (2004). *Sport Tourism: Participants, policy and providers*. Oxford: Elsevier Butterworth Heinemann.

About the author (s)

- Dimitrov, V. Nikola** – Faculty of tourism and business logistics, Dean, Professor, Ph.D, nikola.dimitrov@ugd.edu.mk
- Popeska Biljana** – Faculty of educational sciences, Head of the University Sports Center, Associate Professor, Ph.D, biljana.popeska@ugd.edu.mk
- Ristova Cvetanka** – Faculty of tourism and business logistics, Teaching *assistant*, M.Sc, cvetanka.ristova@ugd.edu.mk

РОЛЯТА НА ПЕШЕХОДНИЯ ТУРИЗЪМ И КОЛОЕЗДЕНЕТО В ОБУЧЕНИЕТО ПО ИСТОРИЯ

ОЛИВЕР ЦАЦКОВ

CACKOV OLIVER. MOUNTAINEERING AND CYCLING IN HISTORY TEACHING

Абстракт: В обучението по история има голям брой обекти, средства, места от културното историческо минало, които са извор на информация и могат да бъдат посетени от активно спортуващите. В статията са дадени конкретни примери, за това как пешеходният туризъм и колоезденето подпомагат обучението по история. Благодарение на спорта се развива креативност, иновативност, развитие на моторните способности и най-вече осъвременяване на обучението по история.

Abstract: In history teaching, a number of objects, facilities, known places from the cultural historical past can serve as base for sports activity and can act as a source of data and information. The topic presents specific examples of mountaineering and cycling as sports disciplines which can be used in history teaching. Through these activities, there are changes that encourage the modernization of the teaching, creativity, education, innovation and development of physical motor skills.

Ключови думи: спорт, игри, история

Key Words: sport, game, history

В историята на всеки народ постиженията в областта на археологията, историята, културата, изкуството и духовния живот винаги са били и си остават основните ценности благодарение на които се зачита този народ не само в страната, но и извън нея.

В часовете по история се използват голям брой обекти, важни елементи, известни места, средства от културно историческото минало, които служат като непосредствен източник на данни, информация и знания. Напоследък все повече нараства нуждата от модернизиране при преподаването на история. Има много възможности за прилагане на такива промени. Изследователската дейност в тази област предоставя много интересни и полезни знания, които определят творчеството сред студентите.

Знаем, че историята като наука дава широки възможности за междупредметни връзки с другите науки, а това допринася и за по-ефективното формиране на личността на студента. За него е важно да придобие нови знания и да се обогати емоционално.

Силната връзка между спортното възпитание и останалите научни дисциплини, между които е и историята, е безспорна. Спортът, както и историята, допринася за формиране на национално самосъзнание, развива мисленето и е пряко свързан с паметта. Този феномен на съвременното общество

лежи в основата на интереса към обществените и хуманитарните науки. Връзката между двете научни дисциплини спомага за създаването на все повече спортни клубове към факултетите. В наличната литература не намерих подходящо определение на термина „университетски спорт“. Най-общо “понятието университетски спорт се отнася за всички форми на физическа активност, която се реализира в университетите, т.е. високообразователните институции и в тях са обхванати най-вече студенти, но и преподавателския състав и други лица на високо образователните институции. Университетският спорт обединява всички спортни дейности със студентите” [2].

Сред спортните дейности планинските и велосипедните клубове заемат специално място. Обикновено се смята, че пешеходният туризъм и колоезденето са спортни дисциплини, които имат универсална и образователна стойност. Тези две спортни дисциплини могат успешно да се интегрират в преподаването по история. Учебният план по история включва образователно съдържание, което е с практическо приложение извън образователните институции. Както предлага Елеонора Милева “друга доминираща тенденция в системата на спортното образование е към увеличаване на броя на избирателните и факултативните дисциплини и намаляването на задължителните учебни курсове. Това ще даде по-големи възможности за избор и алтернативност на студентите, фокусирането им върху теми и научни дисциплини, съответстващи на технически специализирани и по-тесни интереси. Този процес ще доведе до по-висока мотивация за образователната работа” [3].

Планинските спортове подготвят студентите по история за активен социален живот. Знанията за обществото са им необходими, за да изпълняват правата и задълженията си в него. Пешеходният туризъм развива патриотичните, естетическите и емоционалните усещания не само на туристите, но и на всички докоснати от планината. Той има образователно значение и социален детерминизъм, здравно и екологично възпитание. Това е спорт, който позволява на хората да опознаят историята и на другите народи.

Например, планинското дружество, съставено от студенти към Факултета по образователни науки, решава да разгледа частта от планината Пирин, разположена в Република България. В Банско ще се организира посещение в къщата на Никола Вапцаров и на Неофит Рилски, където ще се проведе и час по история. Погледът към Пиринските върхове и по-специално към Вихрен, както и към многобройните езера е панорама, която предизвиква възхищение. Няма човек, който да остане безразличен към тази гледка. Не мога да не спомена и екологичното образование, което паралелно може да се свърже и с историко-спортното образование. Благодарение на историческото образование, чрез спортни дейности, студентите едновременно могат да бъдат и екологично ориентирани.

Те виждат нуждата от залесяване на района, почистването му и други екологични отклонения. Чрез тези конкретни примери може да се разшири дейността на студентите не само в посока изучаване на конкретна историческа материя, но и паралелно да закалят своето тяло и дух. Това всъщност означава, че еко историческото съзнание е не само познание за природата и обществото, но и информираност на гражданите и обществените групи за екологичната защита.

Тесните връзки между тези две спортни дисциплини се потвърждават при историческите екскурзии и излети. В изнесените часове по история те заемат все по-голямо място при организирането на научни, учебни и приложни екскурзии. При изпълнението им, у студентите се развива не само мисленето, а и моториката и физическите способности. Например, студентите имат за задача да изследват какви спортни дейности е имало населението в съответния период, за който става дума в семинара и след това на практика да ги приложат. С такива полеви мероприятия изчезва границата между професор и студенти и се създава атмосфера на всестранна дейност, която рядко се проявява в учебните часове. Историческата екскурзия за разглеждане на забележителности е най-честата форма на екскурзия. Благодарение на нея се демонстрират обекти и исторически останки, свързани с повече учебни теми, които могат да бъдат в хронологичен ред и съдържателно близки, но и много различни. Темата се определя от съдържанието на историческите останки от дадения маршрут [1]. Екскурзиите позволяват свързването на историческото време с определено пространство, което се конкретизира, съживява и се преобразува в миналото. Така например, преди организирането на съответната екскурзия студентите имат за задача да изработят проект, в който подробно да опишат в кой период, къде и как са възникнали Олимпийските игри и как са се провеждали същите. След като получат пълна представа за тях, при посещението на всеки древен град, те ще имат за задача да организират и импровизират игри, които са се играли в древността. За разлика от древните олимпийски игри, в които победата е била наложителна, тъй като дава доживотна слава, в тези, да ги наречем студентски олимпийски игри, е важно да има съвместно общуване и физическа активност. Всичко това, съчетано с древната обстановка, ще има по-силно и по-трайно влияние върху тях.

Колоезденето като спортна дисциплина все повече се налага в ежедневието. Велосипедите са изобретения от 19-ти век и оттогава те служат като средство за транспорт на милиони хора. Освен това те се използват и за спорт. Велосипедът, в сравнение с моторните превозни средства, не замърсява околната среда, значително по-лесен е за паркиране, идеален е за укрепване на тялото, има възможности за маневриране и т.н. За от-

белязване е, че колоезденето като масова спортна дисциплина е една от малкото, в която участват деца от различна възраст, както и студенти. Тази спортна дисциплина днес се прилага все повече и повече в процеса на преподаване и учене. Особено интересно е иновативното приложение на велосипедното обучение в историята. Преподаването на история позволява учебното съдържание да се поднася с тази спортна дисциплина. Организирането на час по история с велосипеди изисква специална и задълбочена подготовка на учителя. Някои от тези извънучилищни дейности са включени в годишната програма за преподаване на история. Целите и задачите се състоят в това, че в студентите се изграждат умения за създаване на възможности за диалог, дискусии, комуникации, норми на поведение, творчество, физическа подготовка и норми за оценка. Има много примери за съдържанието на местната история, които се използват с тази спортна дисциплина. Например, ако се разглежда събитие от Първата световна война, учителят трябва да наблегне на битките при Каймакчалан и Кривопаланкско. Всяко едно от нашите, дори и малко населени места, има своето историческо минало с много исторически събития. Това задължава всеки преподавател, както в началния, така и в средния курс на обучение, да организира посещения по важни събития от местната история.

Ето някои примери за това как колоезденето и историята могат да бъдат свързани с лекцията за Първата световна война [4].

В областта Пенуш, която се намира на 11 километра от град Щип, в периода от 1914-1918 г., се водят няколко битки. Студентите са разделени на две групи. Всяка една от групите разполагат с карта на полето, където се е водила войната и е предварително запозната със задачата. Целта на упражнението е едната група да бъде на позициите на едната, а другата на позициите на другата армия. Така те, с помощта на велосипедите и картата, ще се движат по позициите на армиите и ще придобият по-ясна представа за хода на действията. Освен това ще са и физически активни. Събития и места, на които може да се прилага този вид симбиоза между история и физическа култура има много, но всичко зависи от креативността на преподавателя.

Възниква и въпросът как да се изучава местната история. Дали да бъде на периоди или чрез предмети от миналото? Оказва се, че наблюдението чрез пешеходен туризъм и колоездене е израз на цялостния процес на работата. Тези живи наблюдения, успешно организирани от преподавателя, в сътрудничество със студентите, чрез провеждане на подходящи практически упражнения, са мотивиращ фактор. Основната им цел е да се отделят важните елементи чрез правилното наблюдение на ландшафтите, събитията и хората.

Ето още един пример за изучаване на историята чрез велосипеда. Учебната програма включва посещение на археологическия обект Баргала. Мястото е на около 18 км източно от Щип в подножието на планината Плачковица. Целта е да се създаде интерес към традициите и културно-историческото наследство на областта, да се запознаят студентите с природните красоти и селища. На този късен античен и раннохристиянски обект на място могат да се проведат лекции по археология и история на града. В допълнение към образователната и практическата страна, това посещение ще има за цел да развие физическите и двигателните умения, укрепването на мускулатурата и тялото. В допълнение към всички тези положителни характеристики това ще допринесе и за опазването на околната среда. Използването на велосипеди като средство ще бъде и допълнителен импулс за ученици и студенти.

За такива спортни дейности Факултета по Образователни науки към Университет „Гоце Делчев“ гр. Щип ще изработи образователни проекти със студенти на тема „Полева дейност на известни исторически локации“, съчетани с лекции по история и археология. Тези проекти ще бъдат заснети, за да се визуализира събитието. По този начин студентите ще придобият по-ясна представа за него и локацията му.

Това историческо съдържание е свързано с пешеходния туризъм и колоезденето, с чувството за патриотизъм и естетически ценности. Пешеходният туризъм и колоезденето в преподаването на история имат силна нужда от връзка, така както никога досега.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Ачковска, В. Методика на наставата по историја. УКИМ. Скопје, 2001.
2. Димков, Т. Менаџирање на спортот и спортските активности во високото. 2017.
3. Милева, Е. Проблеми на спортното образование в **България**. 2001.
4. Наумовски, С. Прирачник за наставата по историја. Просветно дело. Скопје. 1991.

Адрес за кореспонденција
Доц. д-р Оливер Кирилов Цацков,
Факултет за образователни науки
в Университет „Гоце Делчев“ гр. Щип, Македонија,
oliver.cackov@ugd.edu.mk тел. 0038977441189

СЪБИТИЙНИЯТ СПОРТЕН ТУРИЗЪМ В ЕРАТА НА ДИГИТАЛНАТА ИКОНОМИКА

ФИЛИП ШАБАНСКИ

SHABANSKI FILIP. THE EVENT SPORT TOURISM IN THE DIGITAL ERA

Абстракт: Спортният туризъм е най-бързо нарастващият вид туризъм. Той позволява използването на местните природни, човешки и културни ресурси за реклама и повишаването на имиджа на туристическата дестинация и на туристическия поток. Провеждането на крупни спортни събития водят началото си от древните олимпийски игри, когато на едно място се събират състезатели, съдии, търговци, зрители, хотелиери, транспортъори. Целта на настоящия доклад е да се анализира същността, принципите и тенденциите на развитието на спортния туризъм в ерата на дигиталната икономика. Изследването се осъществява на основата на критичен преглед на научната литература в тази област.

Abstract: Sport tourism is the fastest growing sector in global tourism. Through the exploitation of local assets and resources this kind of tourism enhances the destination overall image and increases revenues. Interest in sport tourism spans back to ancient Greece, where sportsmen, referees, traders, and transporters travelled to watch and participate in sport. The main purpose of this report is to show the impact of digital economy on the principles and trends of sport event tourism development. The main method used is to summarize and critically evaluate the literature related to this issue.

Ключови думи: спортен туризъм, туристическа дестинация, спортно събитие, имидж.

Key Words: sport tourism, tourist destination, sport event, image.

В началото на 21-и век събитийният туризъм е най-бързо развиващият се сегмент на развлекателния туристически пазар. Независимо че този пазар включва както културните, така и спортните събития, последните имат решаващ принос за растежа на бизнеса, свързан с организирането и провеждането на събития. Една от причините за това е, че спортните събития се разглеждат като ефективен добавъчен елемент в общата икономическа съвкупност от фактори, ускоряващи развитието на градовете и регионите.

Приходите от спортен туризъм са нараснали от 46,5 милиарда долара през 2005 г. на 90,9 милиона долара през 2017 г. Според доклада „Пазарът на световния спортен туризъм 2017–2021“ приходите се очаква да се увеличат с около 40% през следващите пет години. Характерно е, че нараства както броят на туристите, така и приходите от всеки турист. Според експертни оценки например туристите, пътуващи с цел спортен туризъм в САЩ, харчат толкова средства, колкото всички останали туристи.

Дефиниция и видове спортен туризъм

Всичко това определя значителният интерес на научните среди към същността, проблемите и съвременните тенденции в развитието на спортния туризъм.

Първите международни публикации, посветени на същността и видовете спортен туризъм, се появяват през 90-те години на миналия век. Основната част от изследванията са съсредоточени върху проблемите, свързани с поведението, профила и мотивациите на спортните туристи, както и с влиянието на спортния туризъм върху социално-икономическото развитие на страната или града–домакин. Не може да не бъдат отбелязани автори като Гамон и Робинсън, Стандевен и Де Кноп, Гибсън, Уиид и Бул, Хинч и Хигам.

През изминалите 15–20 години изследователите дават различни дефиниции на спортния туризъм. Според повечето учени началото е поставено през 1999 г. от Стандевен и Де Кноп, които определят спортния туризъм като „всички форми на активно и пасивно участие в спортни дейности по индивидуален или организиран път с цел участие по търговски или нетърговски начин и необходимост от пътуване извън дома или работното място“.

Съществуват няколко класификации на спортния туризъм. Според Гамън и Робинсън спортният туризъм може да бъде разделен на “твърд” и „мек“ в зависимост както от мотивите за пътуване, така и от обема на туристопотока към съответната дестинация.

Таблица 1. Характеристика на мекия и твърд спортен туризъм

	Твърд спортен туризъм	Мек спортен туризъм
Мотиви	Пасивно или активно участие в мегасъбитие	Активно участие в някакъв спорт за развлечение
Примери	Олимпийски игри Световно първенство по футбол Тенис турнира Уимбълдън Формула 1	Ски Сноу бординг Велосипедизъм Голф Кану, сърф и други водни спортове

От своя страна Гибсън прави други две разделения на спортния туризъм. От една страна този вид туризъм може да бъде:

- активен – при него туристите пътуват с цел участие в спортни мероприятия;
- пасивен – при него туристите пътуват с цел наблюдение на спортното събитие.

От друга страна той се подразделя на:

- Събитиен спортен туризъм;

- Носталгичен спортен туризъм (посещение на спортни музеи, стадиони на световно известни футболни отбори, алеи на славата и т.н.)

Основни проблеми, свързани със събитийния спортен туризъм в съвременните условия

Организирането на мега спортни събития през последните години е свързано с изразходването на значителни финансови средства. Ето защо сред учените няма единомислие относно ползите от провеждането на подобни мероприятия за страната-домакин. Причините за това са много, включително и липсата на цялостен разработен методологичен апарат за точното измерване на разходите и приходите. В таблица 2 е представено обобщение на най-често изтъкваните ползи и загуби от провеждането на мега спортни събития.

Така например домакинството на последните зимни олимпийски игри в Сочи дадоха мощен тласък на туристопотока към града и целия регион. Според Европейската асоциация на туроператорите обаче олимпийските игри оказват негативно влияние върху броя на туристите и приходите. Този извод е направен в резултат на мащабно изследване на статистическите данни, свързани с провеждането на летните олимпийски игри в периода 1988-2008 г. Нито един от градовете-домакини на олимпиадите не може да се похвали с устойчив ръст на туристопотока след приключването на събитието.

Таблица 2. Ползи и негативи от провеждането на Олимпиади

Ползи	Отрицателни ефекти
Инвестиции в дълготрайни активи	Неефективни инвестиции в обекти, които не се използват след приключването на събитието
Туризъм – олимпиадите привличат много международни туристи и бизнеси	Местното население е притеснено по време на провеждането на събитието – задръствания, повишаване на цените на стоките и услугите
Маркетинг – олимпиадата е свързана с нарастване на разпознаваемостта на дестинацията – напр. Барселона	Местните данькоплатци са ощетени
Спортни съоръжения, построени съгласно последните изисквания и технологии	Недоизползване на мега спортните обекти след края на събитието
Уникално преживяване за местното население	Отрицателно отношение от страна на някои социални групи – напр. много жители на Рио де Жанейро смятат, че е имало големи злоупотреби с парите им
Успешно проведени олимпиади – Лондон, Барселона, Бейджинг, Пекин	Неуспешни олимпиади от гледна точка на големи загуби – Атина и Монреал

Изт. Pettinger T., Costs and benefits of hosting the Olympics, *Economis Help*, 2017

Независимо че според Бааде и Матесон домакинството на крупни спортни прояви изисква значителни разходи за инфраструктура и сигурност, други учени като Матос подчертават големите ползи от тези събития. Говори се за така нареченото „свещено триединство“ на ползите, а именно икономическия растеж, подобряването на инфраструктурата и създаването на благоприятен имидж на дестинацията. Така например според експертни оценки летните олимпийски игри в Сидни през 2000 г. са оказали решаващо влияние върху австралийската икономика и са дали тласък на нейното развитие през следващите няколко години.

Друга негативна последица от организирането на мега спортни събития според Малфас е поскъпването на стоките и услугите за местните жители и особено за по-бедните слоеве на населението. След присъждането на домакинството обикновено строителните фирми насочват своето внимание към големите инфраструктурни обекти, свързани с провеждането на събитието. По този начин се отклоняват ресурси, които иначе биха се използвали за строителството на жилищни и обществени сгради за местното население. Така например според мащабно проучване, направено в Атланта непосредствено след приключването на олимпийските игри, около 15 000 жители са загубили своите жилища. Освен това по време на провеждането на мега събитието обикновено се повишават цените на почти всички стоки и услуги, включително и на хранително-вкусовите продукти, което се отразява негативно на домакинските бюджети на най-ниско доходните слоеве от населението.

Една от основните задачи на организаторите на мега спортни събития е повишаването на разпознаваемостта на туристическата дестинация. В съвременната епоха на дигитална икономика особено голяма роля за това играят различните видове медии. Причината за решаващото значение на средствата за масово осведомяване е свързаната с тях реклама, която може да привлече не само туристи, но и чуждестранни спонсори и инвеститори. Всичко това носи ползи за местната икономика и развитие.

Спортният туризъм, включително и събитийният спортен туризъм, бележи голям възход през последните години. Организирането на крупни спортни събития е свързано със сериозна подготовка и изразходването на значителни човешки и финансови ресурси. Независимо от противоречивите мнения мега събитията носят значителни ползи на местната икономика и население, поради което редица държави и градове участват в надпреварата за спечелване на домакинството. Задачата за максимизиране на ползите и минимизиране на загубите може да бъде изпълнена, ако местните власти продължат усилията за целенасочено управление на туристическата дестинация и след завършването на конкретното събитие. Необходимо е по-нататъшно проучване както на добрите, така и на ло-

шите практики, за да може събитийният спортен туризъм да се превърне в мощен инструмент за увеличаването на туристопотока и на приходите от туризъм в съвременните условия на дигиталната икономика.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Berkowitz, P., Germano, G., Gomez, L., and Schafer, G. (2007), "Brand China: Using the 2008 Olympic Games to enhance China's image", *Place Branding and Public Diplomacy*, Vol. 3 No. 2, pp. 164-178.
2. Cornelissen, S. (2007), "Crafting legacies: the changing political economy of global sport and the 2010 FIFA World Cup", *Politikon*, Vol. 34 No. 3, pp. 241–259.
3. Grix, J. (2012), "Image leveraging and sports mega-events: Germany and the 2006 FIFA World Cup", *Journal of Sport & Tourism*, Vol. 17 No. 4, pp. 289–312.
4. Bailey R., Wellard and Dismore, Cirls' participation in physical activities and sports: benefits, patterns, influences and ways forward, World Health Organization, 2000.
5. Deaner R., Balish, Lombardo, Sex differences in sports interest and motivation: an evolutionary perspective, *American Psychological Association*, vol. 10, No. 2, 73-97, 2015.
6. Gammon, S., & Robinson, T. (2003). Sport and tourism: A conceptual framework. *Journal of Sport & Tourism*, 8(1), 21-26.
7. Gibson, H. J. (1998a). Active sport tourism: Who participates? *Leisure Studies*, 17(2), 155-170.
8. Gibson, H. J. (1998b). The wide world of sport tourism. *Park and Recreation* 33(9), 108-114.
9. Malfas M., Theodoraki, Houlihan, Impact of Olympic Games as Mega Events, *Journal of the Institution of Civil Engineers*, 2004.
10. Matheson V. & Baade, Mega-Sporting Events in Developing Nations: Playing the Way to Prosperity?, Working Papers 0404, College of the Holy Cross, Department of Economics, 2004.
11. Olympic Hotel Demand, Sydney, Athens, Beijing, European Tour Operators, 2010.
12. Trolan E., The impact of the media on gender inequality within sport, *Procedia – Social and Behavioural Sciences*, vol. 91, p. 215-227, 2013.
13. Staurowski E., *Women in Sport: From Liberation to Celebration*, Drexel University, 2016.

Адрес за кореспонденция

Гл. ас. Филип Кръстев Шабански, д-р
СУ „Кл. Охридски“, Департамент по спорт
fshabanski@yahoo.com

СЪДЪРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ, СПОРТЪТ И РЕКРЕАЦИЯ В ОБАЗОВАТЕЛНАТА СИСТЕМА

ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ

ЗА ДЕЦА ОТ АУТИСТИЧНИЯ СПЕКТЪР

АНА БУЮКЛИЕВА 9

ПРОУЧВАНЕ МНЕНИЕТО НА СТУДЕНТИ И РАБОТОДАТЕЛИ ЗА РАЗКРИВАНЕ НА НОВИ СПОРТНИ СПЕЦИАЛНОСТИ В СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

АНЖЕЛИНА ЯНЕВА 19

ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА ПРОМЕНИТЕ НАСТЪПИЛИ В АНТРОПОМЕТРИЧНИТЕ ПОКАЗАТЕЛИ НА СТУДЕНТКИ СЛЕД

ПРИЛОЖЕН МОДЕЛ ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ФУТБОЛ ЗА ЖЕНИ ВЪВ ВИСШИТЕ УЧИЛИЩА

АСЕН ГЕОРГИЕВ, ГЕОРГИ ИГНАТОВ 28

OPINIONS AND POSSIBILITIES FOR INTERVENTION IN PHYSICAL AND HEALTH OF CLASSROOM TEACHERS IN PRIMARY EDUCATION

РОПЕСКА ВИЛЈАНА & СИВЕВСКА ДЕСПИНА 39

УСТАНОВЯВАНЕ НИВОТО НА ПРИДОБИТИТЕ ЗНАНИЯ ЗА ПРАВИЛАТА ПРИ ИГРАТА БАСКЕТБОЛ 3X3 НА СТУДЕНТИ ОТ СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛ. ОХРИДСКИ“

БОЯНА МИТРЕВА 48

ПРОБЛЕМИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА В СЪВРЕМЕННОТО БЪЛГАРСКО УЧИЛИЩЕ

ВАЛЕРИЯ ЛУКАНОВА 52

ОТНОШЕНИЕТО НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ 5, 6 и 7 КЛАС КЪМ ВОЛЕЙБОЛНАТА ИГРА

ВИКТОРИЯ ВИКТОРОВА 56

СТУДЕНТСКИЯТ ФУТБОЛ ПРЕЗ УЧЕБНАТА 2017/2018 г.

ГЕОРГИ ИГНАТОВ, ДАНИЕЛ ДИМОВ 64

ПРОУЧВАНЕ ОТНОШЕНИЕТО НА СТУДЕНТИ ОТ ПЕДАГОГИЧЕСКИ СПЕЦИАЛНОСТИ КЪМ ЗАНИМАНИЯ С ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ И СПОРТ ПРЕЗ СВОБОДНОТО ВРЕМЕ

ДОНКА ЖЕЛЕВА-ТЕРЗИЕВА 73

УДОВЛЕТВОРЕНОСТ ОТ КАЧЕСТВОТО НА ОБУЧЕНИЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ МАГИСТЪРСКА ПРОГРАМА „МЛАДЕЖКИ ДЕЙНОСТИ И СПОРТ“

ЕЛЕОНОРА МИЛЕВА 80

ПРОБЛЕМЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

ЕРГАЛИ МУХИТДИНОВ, АСЫЛХАН АБИШЕВ, ЛЯЙЛА САКАЕВА, ОРДАЛЫ АЛИБАЕВ 86

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТА, ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

ЕРЛАН СЕЙСЕНБЕКОВ, АЛЕКСАНДР ФЕДОРОВ, АДИБАЙ ТАСТАНОВ, ГАЛЫМЖАН АШИМХАНОВ 95

АНАЛИЗ НА КОРЕЛАЦИОННИТЕ ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ ДВИГАТЕЛНИТЕ КАЧЕСТВА НА СТУДЕНТИ ОТ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ СЛЕД ПРИЛОЖЕН МОДЕЛ ЗА РАЗВИВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ

ЖЕЛЯЗКО ГЕОРГИЕВ, ЙОРДАНКА ЗЛАТАРОВА 101

ИЗСЛЕДВАНЕ ДИНАМИКАТА В РАЗВИТИЕТО НА ИЗДЪРЖЛИВОСТТА И КАК ЕДНО ХОБИ
БИ МОГЛО ДА СЕ ПРЕВЪРНЕ В СТИЛ НА ЖИВОТ
ЗАТКО ЗАТЕВ, ВЕНЦИСЛАВ МЛАДЕНОВ 112

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕВЕНТИВНОЙ ПОЗИЦИИИ БУДУЩИХ БАКАЛАВРОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ФЕДОТЕНКО И. А.121

ПОДБОР НА КРИТЕРИИ ЗА КОНТРОЛ И ОЦЕНКА НА ГЪВКВЕСТТА ПРИ СТУДЕНТКИ
ЙОРДАНКА ЗАТАРОВА, ЖЕЛЯЗКО ГЕОРГИЕВ 132

ФИЗИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТИ,
ПРАКТИКУВАЩИ ВОЛЕЙБОЛ ВЪВ ВИСШЕ ТРАНСПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ТОДОР КАБЛЕШКОВ“
МАРИНА НЕДКОВА, ДИАНА ПЕЕВА 139

ФИЗИЧЕСКО СЪСТОЯНИЕ И РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТИ, ПРАКТИКУВАЩИ ФИТНЕС
ВЪВ ВИСШЕ ТРАНСПОРТНО УЧИЛИЩЕ „ТОДОР КАБЛЕШКОВ“
И МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ „Й. ФИЛАРЕТОВА“ СОФИЯ
МАРИНА НЕДКОВА, ДИАНА ПЕЕВА, ПЕТЯ СЛАВЧЕВА-ХИНКОВА 144

ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА СПЕЦИАЛИЗИРАНИ СРЕДСТВА ЗА ОБУЧЕНИЕ ПО ВОЛЕЙБОЛ НА СТУДЕНТИ
ОТ СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
МИНА АНТОНОВА 150

КОМПЛЕКС ГТО КАК ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЙ ФАКТОР
ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ
ХОХЛОВА ОЛЬГА АЛЕКСЕЕВНА 157

ПОГЛЕД ВЪРХУ НАКОИ ПРОБЛЕМИ В СПОРТНО ПРОФИЛИРАНИТЕ ЗАНИМАНИЯ С АЕРОБИКА
В СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ПЕТЯ ХРИСТОВА 161

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ НА СТУДЕНТИ, ПРАКТИКУВАЩИ ТЕНИС В СОФИЙСКИ
УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
РАДОСЛАВ КОСТАДИНОВ 169

ОСНОВНИ ФАКТОРИ ЗА НИСКОТО ЖЕЛЕНИЕ НА МОМИЧЕТАТА
ВЪВ ВЪЗРАСТА 13-18 ГОДИНИ ДА СЕ ЗАНИМАВАТ С ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ И СПОРТ
ФИЛИП ШАБАНСКИ 175

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

ЗАКАЛЯВАНЕ И ЗАБАВЛЕНИЕ ВЪВ ВОДАТА ПРИ ДЕЦА В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ
АНА БУЮКЛИЕВА 183

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ НА СЕДМИЧНО НИВО – УСЛОВИЯ И ПЕРСПЕКТИВИ
В РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЯ С ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА НАСЪРЧАВАНЕ НА СПОРТНИЯ ТУРИЗЪМ
НА УЧИЛИЩНО РАВНИЩЕ
БИЛЯНА ПОПЕСКА, ЦВЕТАНКА РИСТОВА, НИКОЛА ДИМИТРОВ, КИРИЛ БАРБАРЕЕВ 190

МОЖЕ ЛИ ШЕСТМЕСЕЧНОТО БЕБЕ ДА ПРАКТИКУВА ПЛУВАНЕ?
БИЛЯНА РАНГЕЛОВА, АНЖЕЛИНА ЯНЕВА 200

ПОВИШАВАНЕ КАЧЕСТВОТО НА ЖИВОТА НА ВЪЗРАСТНИТЕ ХОРА
ЧРЕЗ УПРАЖНЕНИЯ ВЪВ ВОДНА СРЕДА
БОРЯНА ТУМАНОВА 205

ЗАТЪЛЪСТЯВАНЕТО КАТО СОЦИАЛНО ЗНАЧИМО ЗАБОЛЯВАНЕ
ГЕРГАНА ДЕСПОТОВА 208

ОЦЕНКА НА ОХРАНЕНОСТТА И СТЕПЕНТА НА ЗАТЪСТЯВАНЕ
ПРИ СТУДЕНТИ ОТ СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

БЕРГАНА ДЕСПОТОВА 213

ПРОУЧВАНЕ МНЕНИЕТО НА СТУДЕНТИТЕ ОТНОСНО ЗАНИМАНИЯТА СЪС СПОРТ
ПРЕЗ СВОБОДНОТО ВРЕМЕ

ИВАЙЛО ПРОКОПОВ, НИКОЛИНА ДИМИТРОВА 218

КИНЕЗИТЕРАПИЯ В ПОСЛЕРОДОВИЯ ПЕРИОД

ЙОАНА ЛУКАНОВА 224

ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ КЪРМЕЩАТА ЖЕНА И НУЖНАТА ЗДРАВНА ГРИЖА

ЦВЕТА ХРИСТОВА 229

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА

ДЖУДО КАТО ИНСТРУМЕНТ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
В НАЧАЛЕН КУРС НА ОБУЧЕНИЕ В БЪЛГАРСКИТЕ УЧИЛИЩА

ВАЛЕРИЯ ЛУКАНОВА 239

НЯКОИ РЕЗУЛТАТИ ОТ МЕНИДЖМЪНТА НА МЕТОДИКА ЗА СИЛОВА ПОДГОТОВКА В СПОРТНИ
УЧИЛИЩА

ВАСИЛЕСА КАЛАЙКОВА, АНЖЕЛИНА ЯНЕВА 244

КОМПЛЕКС ОТ СЪСТЕЗАТЕЛНИ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕНИС НА МАСА ПРИ 10-12-ГОДИШНИ ДЕЦА
В ТРЕНИРОВЪЧЕН МИКРОЦИКЪЛ

ВЕНЕЛИНА ЦВЕТКОВА 252

ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА ЗА СПЕЦИАЛИЗИРАНА ПОДГОТОВКА
НА 15–18-ГОДИШНИ ФУТБОЛНИ ВРАТАРИ

ДАНИЕЛ ДИМОВ, КРУМ ЛОВКОВ 260

ИЗБРАНИ АКЦЕНТИ ОТ РАЗВИТИЕТО НА ГИМНАСТИКАТА В БЪЛГАРИЯ

ДИМИТЪР НОВАКОВ, ЕЛЕНА ПЕТРОВА 266

ПРИЛОЖЕНИЕ НА УПРАЖНЕНИЯ ЗА СИЛА В ТРЕНИРОВКАТА ЗА ИЗДЪРЖЛИВОСТ

ИВАНКА КЪРПАРОВА 272

ВЗАИМОЗАВИСИМОСТ МЕЖДУ МАКСИМАЛНА СКОРОСТ НА БЯГАНЕ НА 20 МЕТРА С РЪСТА НА
СТУДЕНТИ ИГРАЕЦИ БАСКЕТБОЛ

ИРЕН ПЕЛТЕКОВА 280

ПРОУЧВАНЕ ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА НОВИ СРЕДСТВА В МЕТОДИКАТА НА КИНЕЗИТЕРАПИЯТА
ЗА ФУНКЦИОНАЛНОТО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА БОЛНИ СЛЕД МОЗЪЧЕН ИНСУЛТ

КОСТАДИН КОСТОВ, ИВЕЛИНА ДИМИТРОВА 286

СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ НА ДАННИ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕ ПРОВЕДЕНО
С ОТБОРИТЕ ОТ ЕЛИТНАТА ЮНОШЕСКА ГРУПА U-17

КРУМ ЛОВКОВ, ДАНИЕЛ ДИМОВ 294

РЕАЛИЗИРАНЕ НА ИНДИВИДУАЛЕН ПОДХОД В ПРЕПОДАВАНЕТО НА РУСКИ ЕЗИК
В НСА „В. ЛЕВСКИ“

ЛЕЙЛА ДИМИТРОВА 299

ОСНОВНИ РАЗНОВИДНОСТИ НА СЪВРЕМЕННИЯ ШАХМАТ

ЛЕЙЛА ДИМИТРОВА, ИВАН ИВАНОВ 305

СПЕЦИФИЧНИ ОСОБЕНОСТИ В ДЕЙНОСТТА НА ПАРТНЬОРИТЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧНИЯ
ПРОЦЕС ПО СПОРТНИ ТАНЦИ

МИГЛЕНА БАХЧЕВАНОВА 313

УПРАВЛЕНИЕ НА ДИНАМИЧНАТА РАВНОВЕСНА УСТОЙЧИВОСТ
НИКОЛИНА ДИМИТРОВА, ИВАЙЛО ПРОКОПОВ, ПАТРИК ДРИД 319

НАМАЛЕНАТА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ – РИСКОВ ФАКТОР ЗА РАЗВИТИЕ НА АТЕРОСКЛЕРОЗА
НА АРТЕРИИТЕ НА ДОЛНИТЕ КРАЙНИЦИ
НИНА СИМЕОНОВА, ГАЛЯ ГЕОРГИЕВА324

ХАРАКТЕРИСТИКА НА ПЛАЖНИЯ ВОЛЕЙБОЛ В БЪЛГАРИЯ
ПЕТЪР КОЛЕВ 331

ВРЪЗКИ И ЗАВИСИМОСТИ МЕЖДУ НИВОТО НА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ
И КООРДИНАЦИОННИТЕ СПОСОБНОСТИ ПРИ ПОДРАСТВАЩИ ВОЛЕЙБОЛИСТИ
ПЕТЪР КОЛЕВ 337

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ТРЕНИРОВЪЧНОТО НАТОВАРВАНЕ ВЪВ ФУТБОЛА С ОПРЕДЕЛЯНЕ
НА ЛАКТАТНА КОНЦЕНТРАЦИЯ В КРЪВТА
ТАТЯНА ДЗИМБОВА, ХРИСТО НИКОЛОВ, АНГЕЛ ГЮРОВ, СТЕФАН КАПРАЛОВ 343

КОРЕЛАЦИОННИ ВРЪЗКИ НА ФИЗИЧЕСКА И ПСИХИЧЕСКА
ПОДГОТОВНОСТ ПРИ УЧЕНИЦИ ТРЕНИРАЩИ СПОРТНА СТРЕЛБА
ТЕОДОРА СИМЕОНОВА 350

ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА С ДРУГИ ДЕЙНОСТИ И НАУЧНИ ОБЛАСТИ

СПОРЪТ КАТО СПОРТ
ЕЛИЦА СТОЯНОВА361

РОЛЪ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОЦИАЛНО-ЕКОНОМИЧЕСКОМ РОСТЕ,
ПОЛИТИЧЕСКОЙ ЖИЗНИ ГОСУДАРСТВА
ЕРЛАН СЕЙСЕНБЕКОВ, НУРХАН ТАСТАНБЕКОВ, ЕРИК ТУГЕЛБАЕВ, ЭРИК ИСМАИЛОВ 367

РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОСТИ ПОДРОСТКОВ В ПРОЦЕСЕ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ШАХМАТЫ
ФЕДОТЕНКО ИННА, ЦИБУЛИНА ЮЛИЯ 376

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ И УСЛОВИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СУБЪЕКТОВ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛАРИСА МИТИНА 384

РАЗДЕЛ И ФУНКЦИОНАЛНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ПЛАНИНИТЕ В РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЯ
ЗА ОТДИХ, ПЛАНИРАНЕ, СПОРТ И АКТИВНО СВОБОДНО РАЗНООБРАЗИЕ
НИКОЛА ДИМИТРОВ, БИЛЯНА ПОПЕСКА, ЦВЕТАНКА РИСТОВА 392

РОЛЯТА НА ПЕШЕХОДНИЯ ТУРИЗЪМ И КОЛОЕЗДЕНЕТО В ОБУЧЕНИЕТО ПО ИСТОРИЯ
ОЛИВЕР ЦАЦКОВ 403

СЪБИТИЙНИЯТ СПОРТЕН ТУРИЗЪМ В ЕРАТА НА ДИГИТАЛНАТА ИКОНОМИКА
ФИЛИП ШАБАНСКИ 408