

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*
5. *Онлайн обучението по физическо възпитание и спорт*

ДВАНАДЕСЕТА
МЕЖДУНАРОДНА
НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА

Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
Университетско издателство „Св. Климент Охридски“
София, 2020

Сборникът се издава
по Проект с частно финансиране на научни изследвания
в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ –
80-10-49/13.04.2020 г.

проф. Анжелина Янева, д-р, съставител и редактор
Елица Стоянова, д-р, 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 – ТПУ – Тула – Русия – член
проф. Тамара Захарук, хаб. – ПФ – Седльце – Полша – член
доц. Биляна Попеска, д-р – ПФ – УД – Македония – член
Елица Стоянова, д-р – ДС – технически сътрудник

Редакционна колегия (Редакционен съвет)

проф. Анжелина Янева, д-р,
доц. Антон Хиджов, д-р, доц. Боряна Туманова, д-р, доц. Георги Игнатов, д-р,
доц. Евгени Йорданов, д-р, доц. Ирен Пелтекова, д-р, гл. ас. Иванка Кърпарова, д-р

Съставител

проф. Анжелина Янева, д-р,

Коректор

Елица Стоянова, д-р,

Рецензенти:

проф. Анжелина Янева, д-р, доц. Антон Хиджов, д-р, доц. Боряна Туманова, д-р,
доц. Георги Игнатов, д-р, доц. Евгени Йорданов, д-р, доц. Ирен Пелтекова, д-р

Традиционната международна научна конференция **„Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“**, организирана и провеждана от Департамента по спорт при Софийски университет „Св. Климент Охридски“, се провежда за дванадесети път. В началото (2009–2011) се провежда с името **„Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес“**, а през 2011 г. наименованието на конференцията се променя на **„Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“** с три направления, разкриващи същността, характера и смисъла на Физическото възпитание и спорта.

През 2016 г., в резултат на повишения интерес на учени и педагози от други научни области към физическото възпитание и спорта, се въвежда четвърто направление, което разкрива широкомащабността на феномена **„Физическо възпитание и спорт“**, а през 2020 г., провокирани от всеобхватната епидемия от **„Ковид 19“**, се взема решение за разкриване на пето направление **„Онлайн обучението по физическо възпитание и спорт“**.

През годините Конференцията се провежда с финансовата подкрепа на Софийски университет „Св. Климент Охридски“, чрез участие с проекти по Наредба № 9, за частично финансиране на научната дейност на Софийски университет „Св. Климент Охридски“.

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

Част от работата на специалистите от Департамента по спорт от Софийския университет, освен масово разпространение на спорта сред студентите в сътрудничество с професорите и под контрола на компетентни спортни ръководители, е развиване на научноизследователската дейност, която не остава в затворените врати на Департамента и Университета.

Развитието на научноизследователската дейност се изразява в защитени докторски степени и повишаване в академични звания, както и подобряване на методиката на обучение и тренировка. В научноизследователската дейност се привличат и външни за Университета спортни педагози и изследователи.

В международния научен форум участват педагози по физическо възпитание и спорт от всички степени на образованието в България, както

от други страни като Албания, Беларус, Казахстан, Македония, Полша, Сърбия, Турция, Русия и др.

През настоящата 2020 г. в Международната научна конференция участват 71 автори с 63 доклада, като 5 от тях се публикуват в сп. „Професионално образование“, в кн. 5 от 2020 г., благодарение на сътрудничеството на Департамента по спорт с националното издателство „Азбуки“.

Сборникът с публикациите от конференцията се издава и предоставя преди и по време на провеждането на научния форум, а авторите представят своите доклади чрез постер или устно. През настоящата 2020 г. конференцията се проведе онлайн.

Редакционният колектив благодари на всички участници и гости за възможността ежегодно да се разменят научни и професионални идеи и да се правят планове за бъдещето в социален, научен, изследователски, методичен и проектен план.

проф. Анжелина Янева,

Председател на организационния,
научния и редакторския съвет на Конференцията

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

ИЗСЛЕДВАНЕ НИВАТА НА АГРЕСИВНАТА РЕАКЦИЯ „ОБИДА“ НА СТУДЕНТИ, ЗАНИМАВАЩИ СЕ СЪС СПОРТОВЕТЕ: ДЖУДО, БАСКЕТБОЛ, ФИТНЕС И ТЕНИС

АНЖЕЛИНА ЯНЕВА, ЕЛИЦА СТОЯНОВА

ANZHELINA YANEVA, ELITSA STOYANOVA. INVESTIGATION OF THE LEVELS OF THE AGGRESSIVE REACTION "OFFENSE" OF STUDENTS ENGAGED WITH SPORTS: JUDO, BASKETBALL, FITNESS AND TENNIS

Абстракт: Агресията има различни форми и проявления, една от които е обидата. Обидчивият индивид е склонен да прояви завист, ненавист, реагира със силни, агресивни реакции на най-малката провокация; проявява раздразнение, грубост, невежливост, нетърпение. „Обидата“ е преживяване на състояние на предстоящо избухване, дребнавост и пр. Определя се като „пасивна“ агресия, тъй като проявяващият наранява преди всичко себе си.
Ключови думи: спорт, агресивна реакция „обίδα“, студенти

Abstract: Aggression has various forms and manifestations, one of which is insult. The resentful individual tends to show envy, hatred, reacts with strong, aggressive reactions to the slightest provocation; shows irritation, rudeness, rudeness, impatience. "Insult" is the experience of a state of impending outburst, pettiness, etc. It is defined as "passive" aggression, as the manifestation hurts himself above all.

Key words: sport, aggressive reaction "insult", students

Все по-често човек прехвърля отговорността за собственото си поведение върху външни фактори. Динамиката на времето е един от факторите, който е натоварен с отговорността за емоционалното и нравствено преформатиране на човека.

Безспорно всяка една реформа (политическа, икономическа, социална, здравна и пр.), която се извършва в държавата, оставя своя негативен отпечатък върху индивида, тъй като все повече ограничава възможността на личността да съществува и съществува пълноценно.

Бързите темпове на развитие на информационните технологии и техника, от една страна, допринасят за отчуждаването и обезличаването на човека, а от друга, хомофобските културно-комуникативни модели спомагат за обездушаването на индивида, отключвайки първичните му инстинкти.

Науката в лицето на психолози, физиолози, етолози и философи и днес продължава да води спор дали агресивността е вродено инстинктивно явление, или е явление, което се придобива. Съзнанието ли определя битието или битието определя съзнанието?

Според Фройд, два са основните инстинкта, които ръководят човека – инстинктът за живот (Eros) и инстинктът за смърт (Thanatos). Когато

агресивната енергия на инстинкта Thanatos се натрупва, без да има възможността да се реализира, се отключват редица заболявания. Желанието на индивида да се освободи от кумулираната негативна енергия често ескалира в поведение, което е показател за посоката на развитие на индивида – конструктивна или деструктивна. Агресивното поведение е една от формите на деструктивния модел. Методите (силови, натрапчиви, агресивни) и средствата (неетични, неморални, неестетични) са резултат от социо-културните, комуникативни и възпитателни модели.

В рамките на Проект към СУ (№ 80-10-63/2019 и № 80-10-45/2020) бе проведено изследване, чиято цел е, чрез отчитане нивата на агресивната реакция и депресията, да се установи, какво е влиянието на спортовете джудо, фитнес, баскетбол и тенис, практикувани в Софийския университет, за психическата устойчивост, стабилност (емоционална интелигентност) на студентите.

Определянето на спортовете е съобразно някои критерии, като: вида на спорта – различна дистанция, колективен (отборен), единоборство и самостоятелен:

- ✓ джудо – бойно изкуство, близък контакт, единоборство с цел победа;
- ✓ фитнес – спорт с уреди за изграждане на тялото, без противник или партньор, няма съприкосновение с противник;
- ✓ баскетбол – спортна игра с близка дистанция и съприкосновение между партньорите и противниците, с цел победа;
- ✓ тенис – спортна игра с голяма дистанция между противниците, с цел победа.

До този момент са изследвани нивата на агресивната реакция: „физическа агресия“, „косвена агресия“, „агресивна раздразнителност“, „негативизъм“ [2, 3].

Настоящата статия отчита показателите на агресивната реакция „обида“.

Предстои да бъдат публикувани и останалите видове агресивна реакция – „подозрителност“, „вербална агресия“, „чувство за вина“, както и да бъде сумарно изчислен „индексът на агресивност“ и „индексът на враждебност“ на изследваните студенти.

Видът и нивото на агресивната реакция са изследвани с въпросника на А. Бюс и А. Дюрке, който е публикуван през 1957 г. Този въпросник се счита за една от най-надеждните методики за проверка нивото на агресивност, който е предназначен за хора на възраст над 14 години [1].

Въпросите (75 бр.) са разпределени в 8 скали като се отговаря с „да“ и „не“.

Показателят „обида“ вкл. такива прояви, като: завист, ненавист към обкръжаващите за действителни и измислени действия; готовност за ре-

агиране със силни, агресивни реакции на най-малката провокация; раздразнение, грубост, невежливост, нетърпение, преживяване на състояние на предстоящо избухване, дребнавост и пр. Определя се като „пасивна“ агресия, тъй като проявяващият наранява преди всичко себе си. Често, когато се отрича една емоция, тя всъщност се подменя с друга – отричането на гнева води до появата на тъга, обида, самосъжаление.

Неспособността на индивида да се освободи от натрупаната вътрешна агресия по естествен начин (например спорт) води до прехвърляне на отговорността върху другите. Само по този начин обидчивият индивид е способен да изрази своето „законно“ недоволство и възмущение, което иначе не би дръзнал да покаже, тъй като не желае да се конфронтира в директен сблъсък. Обикновено обидчивите индивиди считат, че са недооценени, поради, което са и критично настроени към околните, но всъщност, това са хора с ниско самочувствие, възприемащи се като жертви (раними, уязвими), които трудно отстояват себе си (собствените си възгледи, принципи).

Веднъж поставили се в ролята на жертва, всички останали са в ролята на насилници, агресори. По този начин, те (обидчивите), не/съзнателно принуждават околните да се съобразяват с тях – какво, кога и как казват [4].

Ключ за показателя „обида“: +5, +13, +21, +29, +37, +44, +51, +58. Въпросите са:

Мисля, че не винаги получавам това, което заслужавам.

Другите умеят почти винаги да се възползват от благоприятните обстоятелства.

Когато си спомням всичко, което ми се е случило, чувствам се обиден от съдбата.

Почти всяка седмица срещам някого, когото не мога да понасям.

Понякога съм доста завистлив, но не го показвам.

Не познавам някого, когото действително да мразя.

Ако показвах на хората какво чувствам, биха ме считали за човек, с когото трудно се излиза на глава.

Понякога мисля, че животът постъпва с мен несправедливо.

Знакът пред номера на ключа показва, дали отговорът трябва да е положителен (да) или отрицателен (не).

Ключът от въпросите за скалата „Лъжа“ (социална желателност) е следният: +9, +11, +17, +26, +35, +36, +39, +49, +65, +66, +69, +70, +74, +75.

Интерпретират се по следния начин:

✓ Когато са в дадената скала, отговорът „НЕ“ се счита за проява на агресивност.

✓ Когато отговорът е „ДА“, агресивността се изключва, но отговорът се отчита в скалата за лъжата.

✓ Когато сумата на положителните отговори по скалата надвишава 50% се счита, че е налице агресивност по тази скала. При 8 и повече отговори по скалата „Лъжа“, резултатът е недействителен.

Методиката на научното изследване включва система от методи и организация на изследване с необходимия инструментариум, методологична последователност, систематизиране и анализ на данните от изследването.

Обектът на изследване е нивото на агресивната реакция „обида“ на студентите, практикуващи спортовете джудо, фитнес, тенис и баскетбол.

Предметът на изследване са нивата на психическа устойчивост на студентите, практикуващи спортовете джудо, фитнес, тенис и баскетбол, разпределени по пол.

В изследването са представени 4 вида спортни дисциплини, практикувани в Софийския университет от студентите.

Субектът (контигент) на изследване са студенти, занимаващи се със спортовете джудо, фитнес, тенис и баскетбол, разпределени по пол.

Изследваните студенти (133) са на възраст от 19 до 23 години. Включени са студенти, които участват и в представителните отбори по дадения спорт в Софийския университет.

Първата фаза на изследването се проведе от 05.09.2019 – 11.09.2019 г. – по време на лятната учебно-спортна практика на студентите от Университета.

На таблица 1 и фиг. 1 са показани резултатите от разпределението на агресивната реакция „обида“ по спортове.

Таблица 1. Разпределение на агресивната реакция „обида“ по спортове

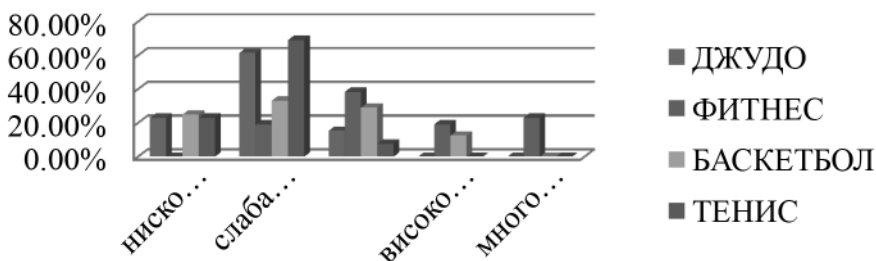
Достоверност	ОБИДА	СПОРТ				Общо
		ДЖУДО	ФИТНЕС	БАСКЕТБОЛ	ТЕНИС	
Достоверен резултат	ниско ниво	23,10%	0,00%	25,00%	23,10%	16,90%
	слаба проява	61,50%	19,20%	33,30%	69,20%	42,70%
	средно ниво	15,40%	38,50%	29,20%	7,70%	24,70%
	високо ниво	0,00%	19,20%	12,50%	0,00%	9,00%
	много високо	0,00%	23,10%	0,00%	0,00%	6,70%
Недостоверен резултат	ниско ниво	0,00%	7,10%	13,30%	25,00%	11,60%
	слаба проява	66,70%	57,10%	53,30%	50,00%	55,80%
	средно ниво	33,30%	28,60%	26,70%	25,00%	27,90%
	високо ниво	0,00%	7,10%	6,70%	0,00%	4,70%

Анализът на данните показва, че „слаба проява“ на агресивната реакция „обида“ проявяват 42,70% от студентите, като за спортовете джудо

и тенис, процентът на студентите е над 60% (джудо – 61,50%; тенис – 69,20%). Тенденцията при тези два спорта, е намаляване на процента на студентите с покачване на нивата на агресивната реакция „обида“.

Забелязва се, че няма студенти, занимаващи се със спортовете тенис и джудо, които да проявяват „високо“ и „много високо“ ниво на обида, което е показател за бързата преработка на негативните емоции и предимно гнева. Студентите съумяват да се освободят от кумулираната негативност (гняв) и най-вероятно, това се дължи на практикуването на тези спортове.

ОБИДА



Фиг. 1. Обида, разпределена по спортове

При спорта фитнес зависимостта е обратна, като най-висок е процентът на обидчивите студенти (38,50%) – „средно ниво“, а 23,10% – „много високо ниво“ на обидчивост. Това е показател, че въпреки формата на спорта – силов, студентите не успяват да преработят адекватно гнева, който рефлектира в агресивна реакция „обида“. За пореден път, у студентите, занимаващи се с фитнес, се проявява ниското самочувствие и неспособността да се отстоява адекватно позиция, което отново потвърждава направените в предходните изследвания изводи, а именно:

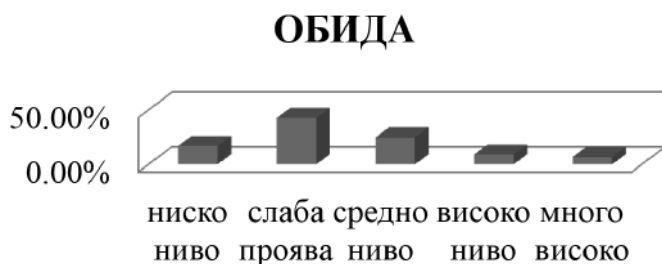
✓ у студентите, занимаващи се с фитнес се наблюдава дефицит на (вътрешни) личностни качества;

✓ със спорта фитнес се занимават студенти, които имат подчертано ниско самочувствие, емоционално нестабилни са (емоционално неинтелигентни) – вкл. обидчиви;

✓ спортът фитнес способства за изкуственото поддържане на самочувствието, въвеждайки индивида в самозаблуждение за незначителността на нравствените, интелектуални, възпитателни, образователни и пр. (вътрешни) компоненти, извеждайки на преден план съвършенството на външната форма.

Недостоверните резултати също отчитат един висок процент на студентите, които правят опит да игнорират „слабата проява“ на обидчивост – джудо – 66,70% от студентите; фитнес – 57,10%; баскетбол 53,30% и тенис – 50,00%, както и един малък процент от студентите, които също игнорират „високото ниво“ на обидчивост – фитнес – 7,10% и баскетбол – 6,70%.

На фиг. 2 са показани общо, процентно нивата на агресивната реакция „обида“. Видно е, че близо 50% от студентите проявяват индикации на „слаба“ форма на обида, като положителното в случая е, че процентът на студентите намалява при нарастване на нивото на агресивната реакция „обида“.



Фиг. 2. Нива на обида

На таблица 2 и фиг. 3 са посочени нивата на негативната реакция „обида“, разпределени по пол.

Прави впечатление, че и двата пола еднакво прикриват „ниско ниво“ на обида и това проличава от достоверните и недостоверни резултати. Еднакъв е процентът (50%) и при двата пола студенти, проявяващи „слаба“ форма на обида.

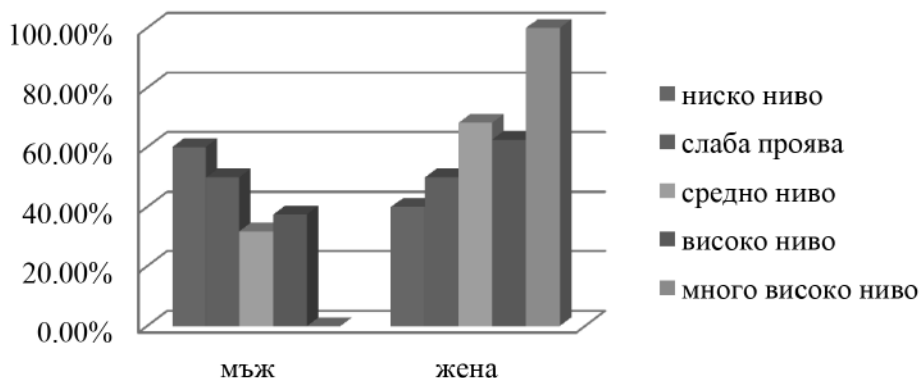
Таблица 2. Нива на негативна реакция „обида“, разпределена по пол

ДОСТОВЕРНОСТ	ПОЛ	ОБИДА – ПОЛ					Общо
		ниско ниво	слаба проява	средно ниво	високо ниво	много високо ниво	
Достоверен резултат	мъж	60,00%	50,00%	31,80%	37,50%	0,00%	42,70%
	жена	40,00%	50,00%	68,20%	62,50%	100,00%	57,30%
Недостоверен резултат	мъж	40,00%	58,30%	66,70%	50,00%		58,10%
	жена	60,00%	41,70%	33,30%	50,00%		41,90%

От достоверните резултати се забелязва, че при мъжете, процентът на студентите варира от висок при „ниското ниво“ към нисък (нулев, 0%) при „много високото ниво“, докато при жените това разпределение е обратно.

Това показва, че жените са по-чувствителни, по-раздражителни, по-неспособни да се справят с негативните емоции (гнева), които ескалират в една по-прикрита форма на агресия – „обида“.

ОБИДА - ПОЛ



Фиг. 3. Негативна реакция „обида“, разпределена по пол

При мъжете тази зависимост е обратна, което би могло да се тълкува, че те са по-емоционално устойчиви, по-бързо се освобождават от ненужния емоционален дискомфорт, което в никой случай не ги прави емоционално повърхностни.

От всичко казано до тук, могат да бъдат направени следните **изводи**:

1. Студентите, занимаващи се с джудо и тенис, в много по-малка степен са склонни да реагират агресивно, чрез обида.
2. Студентите, занимаващи се с джудо и тенис, много по-ефективно и бързо възстановят нарушения емоционален баланс.
3. Спортовете джудо и тенис оказват съществено влияние за подобряване на емоционалната интелигентност на студентите.
4. Спортът фитнес е спорт, който създава само илюзии за съвършенство, но не е способен да компенсира емоционалния дефицит и коригира нарушения емоционален баланс.
5. Жените за разлика от мъжете са по-обидчиви и по-трудно се справят с негативните емоции (гнева), които ескалират в една по-прикрита форма на агресия – „обида“.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Иванов, И. *Методики за изследване на качествата на личността*. Шумен, Аксиос, 1999.
2. Янева, А., Стоянова, Е. Етап от изследването на агресията и депресията на студенти от Софийския университет, спортуващи джудо, баскетбол, фитнес и тенис. В: сб. "Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта", УИП, СУ, С., 2019. стр. 14-17.
3. Yaneva, A., Stoyanova, E., Lukanova, V., Mitreva, B., Yordanov, E., Gavrilova, T. Study of the levels of aggression of students engaged in judo, basketball, fitness and tennis, *In: Trakia journal of sciences, St. Z.*, 2020.
4. Бояджиева, Н., Митева, П., *Гняв и агресивно поведение при децата. Психология, С.*, 2008.

Адрес за кореспонденция:

проф. Анжелина Янева, д-р
Софийски университет, Департамент по спорт
anji@abv.bg,
ORCID ID: 0000-0002-9226-0090

Елица Стоянова, д-р
Софийски университет, Департамент по спорт
e_y_s@abv.bg,
ORCID ID: 0000-0001-9428-1461

ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ЗАНИМАНИЯТА С НАРОДНИ ТАНЦИ ВЪРХУ ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ ПРИ СТУДЕНТИ

ДАНАИЛА МАНИКАТОВА

DANAILA MANIKATOVA. INFLUENCE OF FOLK DANCES ACTIVITIES ON PHYSICAL CAPACITY OF STUDENTS

Абстракт: Състоянието на физическата дееспособност на студентите е много точен и обективен показател, чрез който може да се разкрие влиянието и ефективността на учебния процес по народни танци. Целта на изследването е разкриване въздействието на народните танци върху физическата дееспособност при студенти първи курс от Югозападен университет „Неофит Рилски“ – Благоевград. Показатели за физическата дееспособност на студентите са физическите им качества, за които е приложено спортнопедагогическо тестване. Използвана е тестова батерия, която включва следните показатели – бягане на 30 м от висок старт, скок на дължина от място, коремни преси, ръчна динамометрия (дясна и лява ръка) и бягане 200 м. Получените резултати от изследването са обработени математико-статистически чрез прилагане на сравнителен анализ и вариационен анализ. Анализът на резултатите показва, че заниманията с народни танци имат положително въздействие и спомагат за подобряване на физическата дееспособност при студентите.

Ключови думи: *физическа дееспособност, влияние, студенти, народни танци.*

Abstract: The status of physical capacity of students is a very accurate and objective indicator, through which can be revealed the influence and efficiency of the educational process in folk dances. The aim of this research is to reveal the impact of folk dances on physical capacity of the first-year students in Southwestern university „Neofit Rilski” – Blagoevgrad. Indicators of the physical capacity of students are their physical achievements for which it has been applied sports-pedagogical testing. A test battery was used, which includes the following indicators – running (sprint) 30 m from a high (standing) start, long jump from a standing point, abdominal press, manual dynamometry (right and left hand) and running 200 m. The results of the study are processed mathematically and statistically by applying comparative analysis and variation analysis. The analysis of the results shows that the folk dances activities have positive impact and help to improve the physical capacity of students.

Key words: *physical ability, influence, students, folk dances.*

Физическата дееспособност е комплексен показател, който дава информация за общото функционално състояние на човека и неговите двигателни способности, тясно свързани със степента на развитие и проявление на основните двигателни качества. Тя е в зависимост от физическото развитие, от пола, възрастта и наследствените предпоставки. Двигателните качества, умения и навици са определящи за нивото на физическата дееспособност.

Физическата дееспособност отразява интегрално и многостранно здравното състояние, жизнеспособност и физическа годност на дадения индивид. Характеризира се чрез състоянието на различните двигателни качества, които могат да бъдат отчетени чрез различни моторни и двигателни тестове [3]. Проблемът за физическата дееспособност е обект на изследване в разработките на следните автори [4, 5, 6, 7, 8].

Физическата дееспособност е състояние, което съчетава влиянието на физическото и двигателното развитие и двигателната активност на човека и най-често е определяна чрез измерване на петте основни двигателни качества на човека посредством комплекс от двигателни тестове. Разгледана като подобно съчетание от фактори, физическата дееспособност може да бъде изведена като водещ фактор по отношение на функционалното състояние на индивида, което е от съществено значение за качеството му на живот [1].

Двигателната дейност се характеризира с повишена интензивност и разнообразие. В нея се проявяват двигателните качества: бързина, сила, издръжливост, ловкост и гъвкавост. При народните танци върху качеството бързина влияние оказват бързите и динамични движения. В танците се налага бързо да се реагира за изпълнение на съответно движение, което от своя страна повлиява бързината на двигателната реакция. С продължителността на изпълнение на хората се развива общата издръжливост. Танцовите упражнения и комбинации за отделните мускулни групи развиват качествата сила и гъвкавост.

Методика

Целта на настоящето изследване е разкриване влиянието на народните танци върху физическата дееспособност при студенти.

За реализирането на поставената цел се изпълниха следните задачи:

1. Теоретичен преглед на литературни източници по проблема.
2. Разкриване на средните нива на физическата дееспособност на студентите.
3. Сравняване на постиженията на студентите.

Предмет на изследване е отражението на заниманията по народни танци върху структурата на физическата дееспособност.

Обект на изследване са 20 студенти, тествани през м. септември 2019 г. и през м. януари 2020 г.

Изследваните лица са студенти от Югозападен университет „Неофит Рилски” – Благоевград.

За реализирането на поставената цел и задачи на изследването е приложено спортнопедагогическо тестване. Тестовата батерия за уста-

новяване на физическата дееспособност на студентите включва следните показатели:

- Бягане 30 м от висок старт;
- Скок на дължина от място;
- Коремни преси;
- Ръчна динамометрия (дясна ръка);
- Ръчна динамометрия (лява ръка);
- Бягане 200 м.

Получените резултати от изследването са обработени математико-статистически чрез прилагане на сравнителен анализ и вариационен анализ.

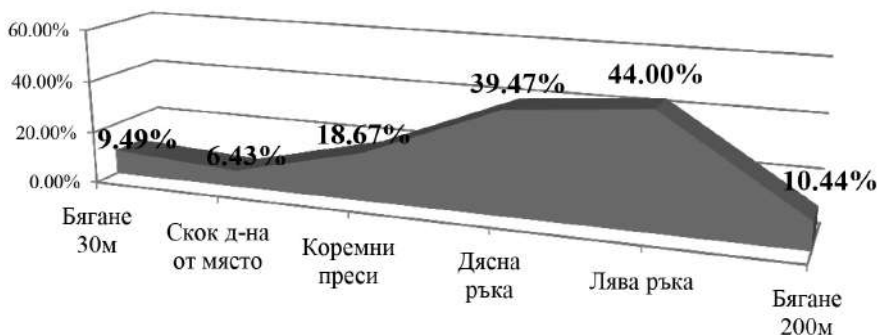
Анализ на резултатите

На (табл. 1) са представени средните стойности на изследваните показатели за физическата дееспособност на студентите, практикуващи народни танци през м. септември. Средният резултат на студентите по показател „Бягане 30 м“ е 5,48 сек, по показател „Скок на дължина от място – 174,65 см, по показател „Коремни преси“ – 31,55 бр., по показател „Ръчна динамометрия – дясна ръка“ – 30,25, при „Ръчна динамометрия – лява ръка“ – 25,50 и при показател „Бягане 200 м“ – 43,02 сек.

Таблица 1. Средни стойности и вариативност на физическата дееспособност през м. септември 2019 г.

№	Показател	n	Xmin	Xmax	R	X	S	V	As	Ex
1.	Бягане 30 м	20	4,80	6,59	1,79	5,48	0,52	9,49	0,49	-0,82
2.	Скок д-на от място	20	160	201	41	174,65	11,23	6,43	1,27	1,18
3.	Коремни преси	20	23	44	21	31,55	5,89	18,67	0,82	-0,33
4.	Дясна ръка	20	19	55	36	30,25	11,94	39,47	1,03	-0,52
5.	Лява ръка	20	14	48	34	25,50	11,22	44,00	1,00	-0,53
6.	Бягане 200 м	20	36,05	51,23	15,18	43,02	4,49	10,44	0,39	-1,02

Добра нагледна представа за разсейването на отделните случаи около средното ниво на изследваните студенти по признаците на физическата дееспособност дава фигура 1. От изследваната съвкупност стойностите на коефициента на вариация са най-високи по два от изследваните показателя. Това са показател „Ръчна динамометрия – дясна ръка“, $V = 39,47\%$ и при показател „Ръчна динамометрия – лява ръка“, $V = 44,00\%$. По тези показатели групата е силно нееднородна. При показател „Коремни преси“, $V = 18,67\%$ и показател „Бягане 200 м“, $V = 10,44\%$ групата е приблизително еднородна. При показател „Бягане 30 м“, $V = 9,49\%$, при показател „Скок на дължина от място“, $V = 6,43\%$ изследваната съвкупност е хомогенна.



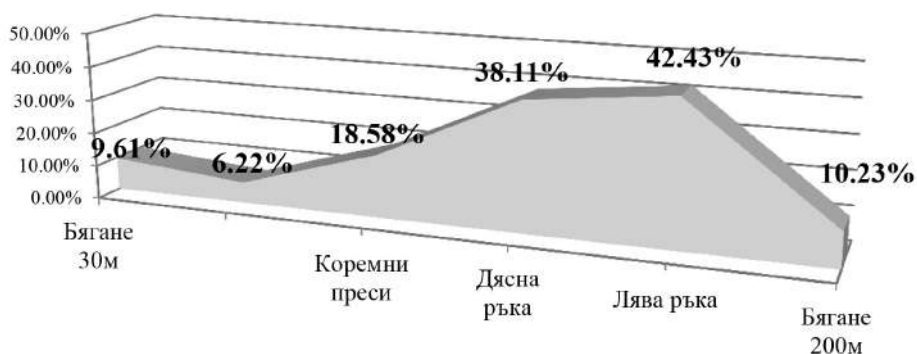
Фигура 1. Разсейване на признаците на физическата дееспособност м. септември 2019 г.

На (табл. 2) са представени средните стойности и вариативността на физическата дееспособност на изследваната съвкупност през м. януари 2020 г. Средният резултат на студентите по показател „Бягане 30 м“ е 5,41 сек, по показател „Скок на дължина от място – 176,15 см, по показател „Коремни преси“ – 33,20 бр., по показател „Ръчна динамометрия – дясна ръка“ – 30,65, при „Ръчна динамометрия – лява ръка“ – 25,90 и при показател „Бягане 200 м“ – 42,43 сек.

Таблица 2. Средни стойности и вариативност на физическата дееспособност през м. януари 2020 г.

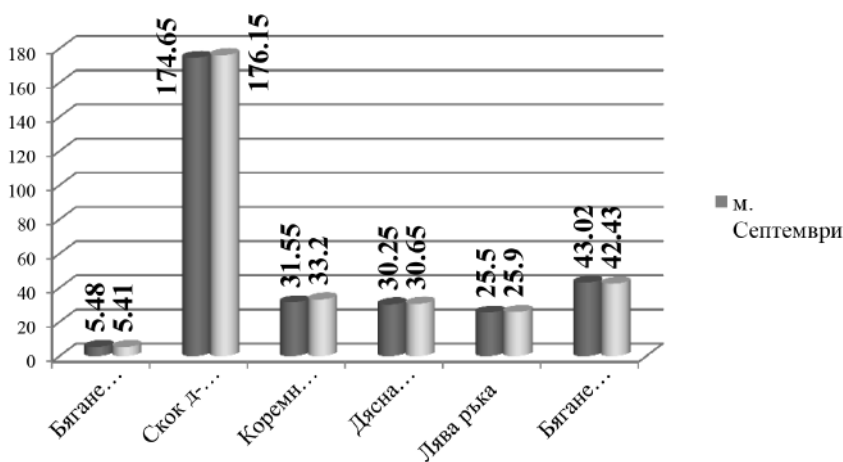
№	Показател	n	Xmin	Xmax	R	X	S	V	As	Ex
1.	Бягане 30 м	20	4,71	6,49	1,78	5,41	0,52	9,61	0,49	-0,82
2.	Скок д-на от място	20	161	200	39	176,15	10,95	6,22	1,00	0,55
3.	Коремни преси	20	24	46	22	33,20	6,17	18,58	0,74	-0,39
4.	Дясна ръка	20	19	55	36	30,65	11,68	38,11	1,03	-0,49
5.	Лява ръка	20	15	48	33	25,90	10,99	42,43	1,00	-0,53
6.	Бягане 200 м	20	36,05	50,13	14,08	42,43	4,34	10,23	0,40	-1,15

Фигура 2. носи информация за разсейването на признаците на физическата дееспособност на студентите през м. януари 2020 г. По показател „Ръчна динамометрия – дясна ръка“, $V = 38,11\%$, по показател „Ръчна динамометрия – лява ръка“ $V = 42,43\%$, по показател „Коремни преси“, $V = 18,58\%$, по показател „Скок на дължина от място“ $V = 6,22\%$, по показател „Бягане 30 м“ $V = 9,61\%$ и по показател „Бягане 200 м“, $V = 10,23\%$.



Фигура 2. Разсейване на признаците на физическата дееспособност м. януари 2020 г.

На (фиг. 3) е представено сравнението по средните нива на физическата дееспособност на изследвана група. Прави впечатление, че показаните резултати на студентите през м. януари 2020 г. са по-добри от предходното тестиране през м. септември 2019 г. Наблюдава се прираст по всички показатели, като най-голям е при показателя „Скок на дължина от място“. Значителен е прирастът по показателите „Бягане 30 м“, „Бягане 200 м“ и „Коремни преси“. Друга е картината при показателите „Ръчна динамометрия – дясна ръка“ и „Ръчна динамометрия – лява ръка“, там прирастът не е с толкова голяма значимост.



Фигура 3. Сравнителен анализ на средните нива на физическата дееспособност

Изводи и препоръки

От направената статистическа обработка, анализи и обобщения на получените резултати може да се направят следните изводи:

1. Народните танци оказват положително влияние върху физическата дееспособността на студентите.
2. Народните танци повишават бързината на придвижване в хоризонтална равнина на практикуващите.
3. Заниманията с народни танци имат добро въздействие върху общата издръжливост на занимаващите се.
4. Подобряването на изследваните показатели за физическа дееспособност, показват положителен ефект от практикуването на народни танци при от студенти.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Борисов, Л., Найденова, К., Костова, Н., Нанчева, Д. Проучване върху някои страни на физическата дееспособност при 6–18-годишни ученици за 60-годишен период. *Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“*, т. 1, с. 92-97, ISSN 2682-9908, София, 2019.
2. Горелски, Ю., И. Пелтекова. Промени в скоростно-силовите качества на 9–11-годишни деца трениращи футбол след приложен модел за подготовка. *Сборник 11-та МНК „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*. УИ „Св. Климент Охридски“. ISSN 1314-2275. с. 349-358, 2019.
3. Слънчев, П. *Спортна медицина: Учебник за студенти от НСА, Медицина и физкултура*, София, 1992.
4. Цанкова, Ж., Цанков, Ц. Изследване вариативността на признаците за физическо развитие и специфична баскетболна работоспособност на националния отбор „кадетки“ на Р. България. *Сб.: Научна конференция УНСС*, Издателски комплекс, с. 235-244, ISBN 978-954-644-581-0, С., 2013.
5. Цанкова, Ж., Ц. Цанков. Изследване на специфичната работоспособност на студентки от профилираните групи по баскетбол. *Спорт и наука*. Изв. бр. 4, с. 52-56, ISSN 1310-3393, София, 2005.
6. Цанкова, Ж., Р. Църва, Е. Николова. Физическо развитие и специфична работоспособност на студентите от профилирани групи по баскетбол. *Спорт и наука*. Изв. бр. 1, София, ISSN 1310-3393, с. 216-222, 2005.
7. Цанкова-Калоянова, М – Изследване на физическата дееспособност на ученици от СУ „Д. Дебелянов“, гр. Бургас. *Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“*, том 1, ISSN 2682-9908, София, с.92-97, 2019.
8. Цанкова-Калоянова, М. Корелационна структура на физическото развитие, специалната физическа и специфичната технико-тактическа подготвеност при 16-годишни баскетболистки. *Спорт и наука изв. брой 1*, с. 167-173, София, 2018.

Адрес за кореспонденция:

асистент Данаила Маникатова – докторант
ЮЗУ „Н. Рилски“ – Благоевград,
Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“,
Катедра „Спорт“
e-mail: danimanikatova@abv.bg
ORCID ID: 0000-0003-2322-0869

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА КОНДИЦИЯ НА УЧЕНИЦИ ОТ ГИМНАЗИАЛНИЯ ЕТАП НА ОСНОВНАТА ОБРАЗОВАТЕЛНА СТЕПЕН

ДАНИЕЛ ДИМОВ

DANIEL DIMOV. STUDY OF THE PHYSICAL CONDITION OF STUDENTS FROM THE HIGH SCHOOL STAGE OF THE BASIC EDUCATIONAL LEVEL

Абстракт: Измерването е съществена част от научния експеримент и неговата цел е да обобщи научните знания. За физическата култура, най-важни са тези области на биомеханиката, които се занимават с човешките движения. През последните години физическото възпитание и спорт в образователната система постепенно загубва своята привлекателност сред младото поколение в България, наблюдава се снижаване на активността на учениците. Проведохме изследване на основните физически качества – сила, бързина и издръжливост, за да установим физическата подготвеност на учениците от IX до XII клас.

Ключови думи: ученици, кондиция, измерване

Abstract: Measurement is an essential part of scientific experimentation and its purpose is to summarize scientific knowledge. For the physical culture, the most important are those areas of biomechanics that deal with human movements. In recent years, physical education and sport in the education system has gradually lost its attractiveness among the younger generation in Bulgaria, and there has been a decline in student activity. We conducted a study of basic physical qualities of speed, strength and endurance to determine the physical fitness of students in grades IX through XII.

Key words: students, physical fitness, measurement

Измерването е съществена част от научния експеримент и неговата цел е да обобщи научните знания. За физическата култура, най-важни са тези области на биомеханиката, които се занимават с човешките движения. Биомеханиката е предмет на измерване, предмет на директно измерване на механична скорост, която описва движението на цялото тяло или неговите сегменти. В механичен смисъл човешкото тяло представлява система с изключителна сложност. Причината за това е много голям брой подвижни и полуизпъкнали стави, които в същото време представляват съюз и центрове на движение на определени сегменти на тялото [8, 9].

Физическото състояние на подрастващото поколение винаги има своята актуалност и значимост въпреки, че все повече дейности се избягват, които са трудни и прекалено изморителни, които не са адаптирани към личността и личните му нужди и които по време на изпълнението не му помагат да се чувства добре [10]. В начална училищна степен са изследвани лекоатлетическите упражнения, тяхното влияние върху физическата дееспособност

на учениците [7]. Известно е, че физическата активност е много важен фактор за предотвратяване на различни неблагоприятни ефекти по време на юношеството, като престъпност и различни видове зависимости [5, 11].

Понятието физическа кондиция (подготвеност) означава определено състояние (равнище, ниво, степен) в развитието на основните физически качества на футболиста – бързина, сила и издръжливост [12].

Някои автори изследват физическата кондиция на студенти – футболисти чрез използването на физически тестове. Използват теста „IRST“ за да определят моментното физическо състояние на студентските футболни отбори на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ (СУ) и Национална спортна академия „Васил Левски“ (НСА), гр. София, Р. България [10], както и да проверят физическата подготвеност на студентски футболен отбор [2].

Специалисти провеждат изследване с футболисти, за да установят ефективността на тренировките за експлозивна мощ върху някои кинетични параметри, влияещи на удара по топката с ходилото [13]. Има треньори, които акцентират върху скоростно-силовите качества в учебно-тренировъчната дейност при работа с 15-годишни футболисти [6].

Други автори ни запознават с основните съвременни нормативи за оценка на физическата подготовка на футболните съдии – „тест на Купър“, „тест на FIFA“, „Yo-Yo Intermittent Recovery Test“, „Yo-Yo Dynamic Test“, „Yo-Yo Ariet Test“, както и с физическите тестове със статута на проверка (check) на физическата годност на футболните съдии – такива тестове са „T-Drill“, „CODE“ и „Box to Box“ [1].

Други специалисти в областта на футбола изследват физическите възможности на състезатели по футбол от възрастова група U-17 в Република България и създават таблици за контрол и оценка [4].

През последните години физическото възпитание и спорт в образователната система постепенно загубва своята привлекателност сред младото поколение в България, наблюдава се снижаване на активността на учениците. 6-то СУ „Отец Паисий“ е едно от най-големите училища в района област Монтана. В него средното си образование, получават някои от добрите спортисти в града и околията. Град Монтана има големи традиции в спортовете волейбол, баскетбол и футбол.

Целта на настоящото изследване е да се установи физическата подготвеност на учениците от IX до XII клас от 6-то СУ „Отец Паисий“, гр. Монтана, някои от които са бъдещи студенти в НСА „Васил Левски“.

Задачи

1. Да се тестват учениците от IX до XII клас.
2. Да се анализират получените резултати.
3. Да бъдат направени съответни изводи и препоръки въз основа на получените резултати.

Предмет на изследването са основните физически качества бързина, сила и издръжливост.

Обект на изследването е физическата кондиция на учениците от гимназиалния етап на основната образователна степен от IX до XII клас (момчета и момичета).

Организация на изследването: Посетихме гр. Монтана, по Проект: „Анализ и оценка на физическата дееспособност на учениците от средните училища в Република България“, изследващ двигателните способности на учениците от I до XII клас. Изследването проведохме на откритата материална база на училището в редовните часове по физическо възпитание с помощта на преподавателите по този предмет, някои от тях с огромен опит и дългогодишен стаж по специалността си.

Методика на изследването: Приложихме следните тестове: 1. „БЯГАНЕ НА 30 м“; 2. „БЯГАНЕ НА 200 м“ (свалково бягане); 3. „СКОК НА ДЪЛЖИНА ОТ МЯСТО С ДВА КРАКА“; 4. „ХВЪРЛЯНЕ НА ПЛЪТНА ТОПКА“.

Таблица 1. Тестова батерия

Признак	Тест	Мерна единица	Измерителна скала	Посока на нарастване
Бързина	Бягане 30 м	Секунди	Пропорционална	Низходяща
Издръжливост	Бягане 200 м	Секунди	Пропорционална	Низходяща
Динамична сила	Скок дължина от място	Сантиметри	Пропорционална	Възходяща
Динамична сила	Хвърляне на плътна топка	Сантиметри	Пропорционална	Възходяща

БЯГАНЕ НА 30 м

Стартиране: от висок старт.

Подавани от учителя команди: „По местата“ и „Старт“.

Сигнал за старт: Учителят е на финалната линия с високо вдигната ръка. Едновременно с подаването на командата „Старт“ той сваля ръката надолу и подава сигнал за старт със свирка или с думите „старт“ или „хоп“.

Измерване: с точност до 0.01 сек (напр. 5.32).

СКОК НА ДЪЛЖИНА ОТ МЯСТО С ДВА КРАКА

Място за провеждане: на равна твърда повърхност. По посоката на скока е разпъната рулетка.

Изходно положение: стоещ, краката на ширина на раменете, пръстите на краката докосват начертана линия, ръцете повдигнати горе-напред, изправени в лактите.

Действия: ученикът замахва еднократно едновременно с двете ръцете надолу-назад и изпълнява скок. Измерва се разстоянието от линията на отскачане до мястото на докосване на петите на краката върху опората.

Измерване: с точност до 1 см (напр. 235).

ХВЪРЛЯНЕ НА ПЛЪТНА ТОПКА (3 кг)

Място за провеждане: на равна твърда повърхност. По посоката на хвърляне е разпъната ролетка.

Изходно положение: стоеж, краката на ширина на раменете, пръстите на краката докосват начертана линия, ръцете обхващат топката отстрани-отзад с разтворени пръсти, топката се намира високо над и малко пред главата.

Действия: ученикът отвежда еднократно трупа и ръцете силно назад и изхвърля топката напред и нагоре без да престъпва линията на хвърляне. Измерва се разстоянието от линията на хвърляне до мястото на докосване на топката върху опората.

Измерване: с точност до 1 см (напр. 635)

БЯГАНЕ НА 200 м (СОВАЛКОВО БЯГАНЕ)

Място за провеждане: В коридори с дължина 50 м; броят на едновременно бягащите се определя от броя на наличните коридори и от възможностите за измерване.

Стартиране: от висок старт.

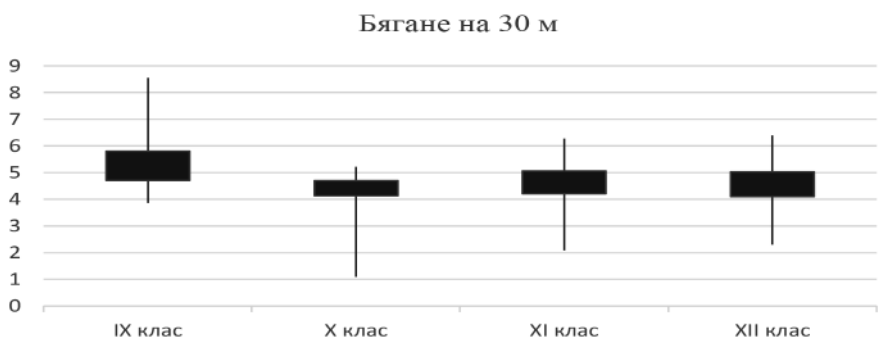
Подавани от стартера команди: „По местата“ и „Старт“.

Сигнал за старт: със свирка или с изговаряне на думите „старт“ или „хоп“.

Действия: Учениците бягат през цялото време в собствен коридор. В края на всяко 50 м те докосват със стъпалото на единия крак линията, маркираща края на 50 метровото разстояние, обръщат се на 180 градуса и продължават бягането в същия коридор. Финиширането е на мястото на старта след като са пробягани четири 50 метрови отсечки.

Измерване: с точност до 0.01 сек (напр. 42.36).

Анализ на резултатите

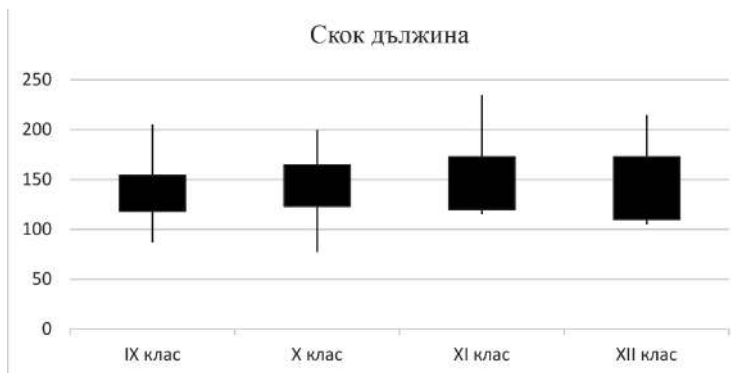


Фиг. 1. Бягане на 30 м

Изследвани са постиженията в тест „Бягане на 30 м“ на 14 ученици от IX клас (Фиг. 1). Резултатите варират от 4.71 до 8.56 мин. Средната стойност е 5.80 мин. Коефициентите на асиметрия и ексцес (A_s , E_x) показват, несиметрично разпределение, което означава, че средната стойност (Mean) не е стабилен показател за да опише типичното състояние на признака. Поради тази причина представяме и модата и медианата (Me , Mo) на изследвания признак. $Me = 5.44$; $Mo = 4.70$. Стойностите им са такива, че не променят значително генералните заключения. В X клас са изследвани 9 ученици. Резултатите варират от 4.13 до 5.22 мин, а средната стойност е 4.70 мин. Коефициентът на вариация ни показва, че групата е еднородна (хомогенна). В XI клас са изследвани 13 ученици в гореспоменатият тест. Резултатите показват 4.20 мин минимум и 6.28 мин максимум, а средната стойност е 5.07 мин. Коефициентът на вариация ни показва, че групата е силно разнородна (нехомогенна) – 41,14. В XII клас са изследвани 11 ученици, където резултатите варират от 4.10 до 6.40 мин. Средната стойност е 5.03 мин. Коефициентът на вариация ни показва, че групата е силно разнородна (нехомогенна) – 75,4 (Табл. 2).

Таблица 2. Статистически данни за физическата кондиция при теста „30 м спринт“

30 м спринт	N	R	Min	Max	Mean	S	V	A_s	E_x
IX клас	14	3,85	4,71	8,56	5,80	1,07	-	1,416	2,173
X клас	9	1,09	4,13	5,22	4,70	0,40	15,7	-0,217	-1,444
XI клас	13	2,08	4,20	6,28	5,07	0,64	41,4	0,776	-0,186
XII клас	11	2,30	4,10	6,40	5,03	0,87	75,4	0,615	-1,278



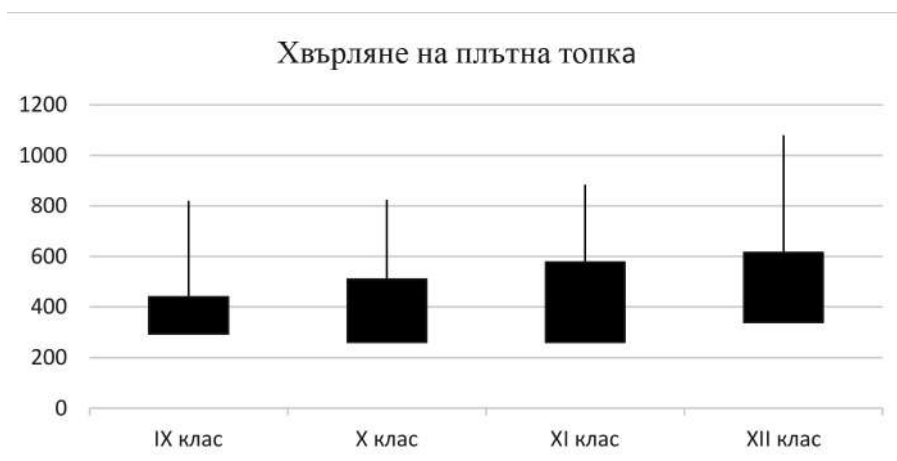
Фиг. 2. Скок на дължина от място с два крака

Изследвани са постиженията в тест „Скок дължина“ на 14 ученици от IX клас (Фиг. 2). Резултатите варират от 118 до 205 см. Средната стойност е 154 см. В X клас са изследвани 9 ученици.

Резултатите варират от 123 до 200 см, а средната стойност е 164.55 см. В 11 клас са изследвани 13 ученици в гореспоменатия тест. Резултатите показват 120 см минимум и 235 см максимум, а средната стойност е 172.46 см. В 12 клас са изследвани 11 ученици, където резултатите варират от 110 до 215 см. Средната стойност е 172.63 см (Табл. 3).

Таблица 3. Статистически данни за физическата кондиция при теста „Скок дължина“

Скок дължина	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
IX клас	14	87	118	205	154	28,65	-	0.434	-1,238
X клас	9	77	123	200	164,55	26,01	-	-0,01	-0,920
XI клас	13	115	120	235	172,46	37,65	-	0,291	-1,022
XII клас	11	105	110	215	172,63	39,34	-	-0,242	-1,638

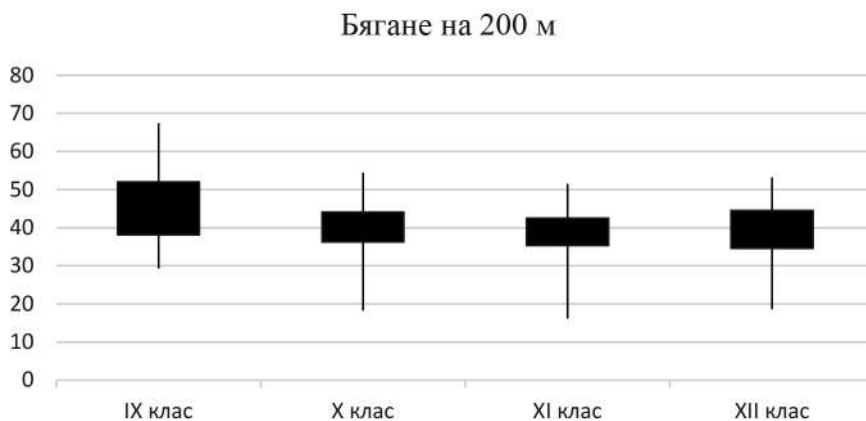


Фиг. 3. Хвърляне на плътна топка

Изследвани са постиженията в тест „Хвърляне на плътна топка“ на 14 ученици от IX клас (Фиг.3). Резултатите варират от 293 до 820 см. Средната стойност е 440 см. Коефициентите на асиметрия и ексцес (As, Ex) показват, несиметрично разпределение, което означава, че средната стойност (Mean) не е стабилен показател за да опише типичното състояние на признака. Поради тази причина представяме и модата и медианата (Me, Mo) на изследвания признак. Me = 414; Mo = 293. В X клас са изследвани 9 ученици. Резултатите варират от 260 до 824 см, а средната стойност е 510.2 см. В XI клас са изследвани 13 ученици в гореспоменатия тест. Резултатите показват 261 см минимум и 884 см максимум, а средната стойност е 577.2 см. В XII клас са изследвани 11 ученици, където резултатите варират от 340 до 1080 см. Средната стойност е 615.2 см (Табл. 4).

Таблица 4. Статистически данни за физическата кондиция при теста „Хвърляне на пълтна топка“

Хвърляне на пълтна топка	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
IX клас	14	527	293	820	440	154	-	1,283	1,402
X клас	9	564	260	824	510,2	205,7	-	0,219	-1,397
XI клас	13	623	261	884	577,2	199,5	-	0,083	-1,212
XII клас	11	740	340	1080	615,2	240	-	0,519	-0,441



Фиг. 4. Бягане на 200 м

Изследвани са постиженията в тест „Бягане на 200 м“ на 14 ученици от IX клас (Фиг. 4). Резултатите варират от 38.16 до 67.42 мин. Средната стойност е 52 мин. В X клас са изследвани 9 ученици. Резултатите варират от 36.24 до 54.49 мин, а средната стойност е 44.14 мин. В XI клас са изследвани 13 ученици в гореспоменатият тест. Резултатите показват 35.37 мин минимум и 51.53 мин максимум, а средната стойност е 42.54 мин. В XII клас са изследвани 11 ученици, където резултатите варират от 34.56 до 53.16 мин. Средната стойност е 44.49 мин (Табл. 5).

Таблица 5. Статистически данни за физическата кондиция при теста „Бягане на 200 м“

Бягане 200 м	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
IX клас	14	29,26	38,16	67,42	52	9,96	-	-0,163	-1,544
X клас	9	18,25	36,24	54,49	44,14	5,52	-	0,708	0,257
XI клас	13	16,16	35,37	51,53	42,54	4,80	-	0,458	-0,444
XII клас	11	18,60	34,56	53,16	44,49	6,59	-	-0,123	-1,384

Заклучение: Резултатите от вариационния анализ ни дават основание да направим обобщаващо заключение, че тестовата батерия, може да се прилага като контролно-оценителна част към учебната програма по физическо възпитание. На база получените данни от изследването учениците и учителите могат да дискутират, планират и прилагат индивидуални програми с цел подобряване на физическата кондиция.

С огромно значение са превантивно-стабилизиращите упражнения в кондиционната подготовка. Наречени са така, защото са превенция срещу травми, както и за укрепване на мускулите стабилизатори, фиксатори, ротатори и антагонисти, играещи основно поддържаща роля в движението [3]. Препоръчваме ги в часовете по физическо възпитание, защото осигуряват стабилност при изпълнението на основните тежки силови упражнения и намаляват риска от контузии. Препоръчваме в часовете да се използват повече средства за развитие на основните физически качества – сила, бързина, издръжливост, съзнателно отношение на учениците към двигателната активност, активно участие в часовете по физическо възпитание и редовно практикуване на спорт в свободното време.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Игнатов, Г., 2015. Съвременни нормативи за оценка на физическата подготовка на футболните съдии. Спорт и наука, 5 бр.
2. Игнатов, Г., 2016. Проверка на физическата подготвеност на студентския футболен отбор на Софийския университет. VIII-международна научна конференция. Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта. София.
3. Карабиберов, Ю., 2017. Превантивно-стабилизиращи упражнения в кондиционната подготовка на спортиста. Спорт и наука, 6 бр.
4. Ловков, К., 2018. Оценка на физическите възможности на състезатели по футбол от възрастова група U-17. Спорт и наука, 3 бр.
5. Марковиќ Милош, Бокан Божо, Добријевиќ Слободанка, Љуриќ Саша, Живковиќ Милена. Временска. 2017. Структура часа физичког васпитања у основним и средњим школама у неким градовима Србије. IV-меѓународна научна конференција „Антрополошки и теoантрополошки поглед на физичке активности од Константина Великог до данас“. КОПАОНИК.
6. Симеонов К., 2019. Особености в развитието на скоростно-силовите качества при съвременната учебно-тренировъчна дейност на 15-годишни футболисти. Международно Научно списание „Знание“, Научни трудове том 34.6, Хуманитарни науки стр. 1807-1810 ISSN 2545-4439.
7. Симеонов К., 2019. Повишаване физическата дееспособност на ученици от начална училищна степен чрез лекоатлетически упражнения. Международно Научно списание „Знание“, Научни трудове том 35.2, стр. 665-670, ISSN 2545-4439.
8. Bjeković, G., 2004. Električne metode mjerenja biomehaničkih promjena. Časopis za sport, fizičku kulturu i zdravlje. CRNOGORSKA SPORTSKA AKADEMIJA, „Sport Mont“. Podgorica.
9. Buban, R., 1998. Osnovi primenjene biomehanike u sportu. SIA, Niš-Novi Sad.
10. Ignatov, G., E. Atanasov., 2017. Control and assessment of the physical capabilities of the student football teams of the Sofia University and the National Sports Academy. Federation of the sports pedagogues of the Republic of Macedonia. 14-th international scientific

and professional conference. 22-th and 23-th April 2016, Veles, Republic of Macedonia. Research in Kinesiology. International Journal of Kinesiology and Other Related Sciences. Vol. 45.

11. Matavulj, D., Milosavljević, S., Lazarević, P., & Ivanovski, A., 2014. Implementation potential of specific real aikido games in recreation of early school age children. *SPORT – Science & Practice*, 4(1): 15-23.
12. Nikolov, Y., 2014. Endurance development during the preparatory period in 17-18 year-old footballers. 9 th FIEP European Congress; 7 th International Scientific Congress „Sport, Stress, Adaptation“. 9-12 october 2014, Sofiq, Bulgaria. *Scientific Journal*. Issue 1.
13. Tajar R., Ghieda, M., Elbrawe, E., Sharaif, B., Abdi, E. 2019. Effectiveness of explosive power training on some kinetic parameters affecting instep kick for soccer players. *Series on Biomechanics*, Vol.33, No. 2(2019), 41-49

Адрес за кореспонденция:

гл. ас. Даниел Димов, д-р

НСА „ Васил Левски”

Катедра „Футбол и тенис”

E-mail: ddimov83@abv.bg

ID ORCID: 0000-0003-3224-6112

ПРОУЧВАНЕ НА НЯКОИ ПРОБЛЕМИ ОТНОСНО СИСТЕМНОТО СПОРТУВАНЕ НА СТУДЕНТИ ОТ ПЪРВИ КУРС ВЪВ ВВМУ „НИКОЛА ЙОНКОВ ВАПЦАРОВ“

ДИНКО ТЕНЕВ, ЗЛАТКО ЗЛАТЕВ, ВЕНЦИСЛАВ МЛАДЕНОВ

DINKO TENEV, ZLATKO ZLATEV, VENZISLAV MLADENOV
STUDY OF SOME PROBLEMS REGARDING THE SYSTEMIC SPORTS OF FIRST COURSE STUDENTS IN VVMU „NIKOLA YONKOV VAPTSAROV“.

Абстракт: Проблемът за хиподинамията и тревожната тенденция за намаляващата двигателна активност при почти всички възрастови групи, влияе неблагоприятно на имунитета, който пряко се отразява на здравословния статус. Вирусните заболявания в последните години са сериозно изпитание за глобализираното общество и както е известно хората с по-добро състояние на имунната система, по-лесно се справят с болестите. Ето защо считаме, че актуалността на проблема за укрепване на здравето и подобряване на имунните показатели ще е предизвикателство за индивида в бъдеще.

Ключови думи: *двигателна активност, хиподинамия, здравословен статус, глобализирано общество, вирусни заболявания, имунна система.*

Abstract: The problem of hypodynamics and the disturbing tendency of decreasing motor activity in almost all age groups adversely affects immunity, which directly affects health status. Viral diseases have been a serious test for globalized society in recent years, and people with better immune systems are known to cope more easily. Therefore, we believe that the urgency of the problem of strengthening health and improving immune performance will be a challenge for the individual in the future.

Key words: *physical activity, hypodynamics, health status, globalized society, Viral diseases, immune system.*

Една от най-важните задачи на физическото възпитание и спорта в образователната ни система, в това число и във Висшите училища, е да запази и укрепи здравето, да се изгради система от знания, умения и навици за здравословен начин на живот. В последната година, вследствие глобалните епидемиологични проблеми и съпътстващите виртуалното обучение трудности – двигателната активност се явява изключително актуална, поради влошаването на здравословното състояние и физическата работоспособност и психическа устойчивост на студентите. Всичко това неминуемо се отразява негативно върху тяхната професионална и социална реализация. Задълбоченият прочит на специализираната литература показва, че не само у нас, а в глобален мащаб е тревожен факт високият процент на неспортуващи млади хора [1, 2, 4, 5, 6, 7]. За всички нас е ясно, че тази намалена двигателна активност е в основата на множество

заболявания: сърдечно съдови, диабет, наднормено тегло, ендокринни, очни заболявания и други. В ЕС нашата страна, за жалост, се нарежда на едно от челните места по тези социално значими заболявания [1,6,7,8,9]. Обществената отговорност на образователната система във всичките и степени, през които преминава всеки индивид, също има отношение към степента на спортната образованост и до колко тя кореспондира с навиците им за системни спортни занимания [2,3,4,5,7,8,9]. Твърде често тези проблеми се подценяват от родителите. Последните 30 години проблемите на възпитанието и обучението са ангажимент на образователната система – училището!

Целта на настоящото изследване е да се проучи мнението на студентите първокурсници за ниската двигателна активност, както и да се установи подкрепата и отношението към спорта в семейството.

За да се постигне така набелязаната цел, следваше да се решат следните задачи.

Задачи

1. Задълбочен литературен обзор по темата – двигателна активност.
2. Разработване на въпросите по анонимната карта, както и ранжиране на въпросите съобразно тематичното проучване.
3. Провеждане на анонимно проучване /анкета/.
4. Обработване на получените данни от анкетата, анализи, обобщения и предложения за промени съобразено с новите условия за спорт и двигателна активност в учебно-спортната база на ВВМУ „Никола Йонков Вапцаров“.

Работна хипотеза

Мнението на студентите по актуалните проблеми за ниската им двигателна активност ще позволи да се направят промени в методиката на обучението, съобразявайки се с интересите на студентите, с цел повишаване на мотивацията за активно и системно участие в аудиторните часове по ФВС.

За постигане на целта и решаването на набелязаните задачи през летния семестър на учебната 2018/19 година бе проведено анонимно анкетно проучване със студенти първи курс от специалностите „Мениджмънт на водния транспорт“ и „Логистика“. При структурирането на анкетната карта се спряхме на 20 въпроса, включващи както отворени, така затворени възможности за отговор.

Предмет на изследването е готовността за двигателна активност, прилагането и в ежедневната и планираната аудиторна заетост, и нивото на спортната образованост – като резултат от обучението в общообразова-

телното училище. Как се възприемат лекциите в дисциплината „Спорт и култура“ заложи в учебния план за специалностите „МВТ“ и „Логистика“.

Обект на изследването са 118 студенти – 80 жени (девойки) и 38 мъже (младежи) на възраст 18–22 години от специалностите „Мениджмънт на водния транспорт“ (МВТ) и „Логистика“ – първи и втори курс.

Анализ на резултатите

Студентската възраст се явява последното стъпало в образователната ни система. Тук би следвало да се чувстват най-ясно резултатите от предходните образователни степени. За жалост се констатира ниска физическа дееспособност, лоша координация на движенията, гръбначни изкривявания и множество заболявания, характерни за една по-зряла възраст.

Особено сега, при съвременното виртуално обучение във Висшите училища, се свързва с постоянно нарастващи изисквания, напрежение и висока интензивност на учебния процес на студента, което предопределя необходимостта от добър здравословен статус, умствена и физическа работоспособност. Важно условие за повишаване мотивацията на студентите за занимания с физическо възпитание и спорт е състоянието на спортните бази, както и квалификацията на спортните специалисти. Условието за спорт във ВВМУ „Никола Йонков Вапцаров“ в настоящия момент, след осъществените ремонтни дейности, са твърде привлекателни. Изградени са: спортен център на площ от 360 м² със зали за силова подготовка (фитнес), тенис на маса, гимнастика, бойни спортове, танци и йога. Спортен център за кросфит и аеробна подготовка. Реновиран е изцяло плувният център с басейн 25 x 12,5 м и басейн 12,5 x 3 м с дълбочина 60 см за начално обучение по плуване. Мотивацията притежава уникалното свойство да отключва и мобилизира психични механизми на личността, които провокират съзнателно проявление и управление на собствените потенциални способности. Тя е система от мотиви и отношения от една страна, а от друга – процес и специфичен начин на организиране на механичката подготовка за действие. В теоретичен и практико–приложен аспект мотивацията се разглежда като йерархична система на много равнища, в която различните мотиви се намират в единство и взаимодействие. Общеизвестно е, че спортната образованост, като част от физическата култура на индивида, е сериозна предпоставка за мотивиране на младите хора за системни занимания със спорт. Паралелно с това ние считаме, че семейната среда има своя важен дял за физическото възпитание и съдейства пряко за цялостното възпитание на младежите. Семейната среда и отношението на родителите към всички културни ценности, в това число и към спорта, са предопределящи за цялостното възпитание и изграждане на личността.

Участието ни в множество дискусии със специалисти по ФВС, а и със студенти ни насочи към настоящото проучване. Анализът на резултатите, от проведеното анкетно проучване със 118 студенти, от които 80 девойки и 38 младежи, разпределени по групи както следва:

➤ група 1 – 18 – 19 години – 27 студенти, съответно 22 девойки и 5 младежи;

➤ група 2 – 19 – 20 години – 54 студенти, съответно 35 девойки и 19 младежи;

➤ група 3 – 20 – 21 години – 37 студенти, съответно 23 девойки и 14 младежи.

На въпроса: „Кой е любимият ви спорт“?, при девойките от първа група са: танци, плуване, гимнастика (аеробика), като 7 не посочват любим спорт. При младежите: футбол, баскетбол, волейбол и 1 не посочва любим спорт. При втората група – девойките са посочили: плуване, танци, фитнес и баскетбол, като 9 не са посочили любим спорт. За младежите най-голям е броят посочили баскетбол, волейбол, футбол и шах и само 1 не е посочил любим спорт. При третата група – девойките отговарят, че предпочитанията им са за фитнес, плуване, футбол, шах и 6 нямат предпочитания. Младежите са посочили – фитнес, плуване, футбол, бойни спортове, като 3 не са посочили любим спорт. Прави впечатление, че танците и фитнесът са най-предпочитани от девойките, докато при младежите доминиращи са фитнесът, футболят и волейболят. Не може да не направи впечатление, че има не малък брой студенти, които не са посочили любим спорт – 27 за трите групи или 22,88%. Според нас, това би могло да се дължи на социални или здравословни проблеми, които съпътстват младежите.

Изхождайки от презумпцията, че семейната среда е предопределяща относно възпитанието и образованието на младежите за нас представляваше интерес да получим информация за родителите, за техния личен пример и интерес към спортните занимания. Какво показват резултатите: за първата група родителите на девойките проявяват интерес към фитнес, йога, танци и 16 не са посочили, а родителите на младежите посочват тенис, футбол, волейбол и 2 са без отговор. За втората група родителите на девойките посочват танци, фитнес и 19 нямат отбелязан спорт, а на младежите са отбелязали – фитнес, атлетика, футбол и 7 без отговор. За трета група родителите на девойките посочват – танци, фитнес, йога и 9 без отговор, а на младежите са отразили – плуване, баскетбол и футбол но и тук 8 са без отговор. Обобщено резултатът на родителите показва, че 61 души нямат отношение и не се занимават със спорт-изобщо.

Следващият въпрос в голяма степен кореспондира с отговора за любимия спорт. Това е най-важният въпрос, защото дава отговора кой

спортува и кой има любим спорт, но не го практикува. Отговорите на този въпрос показват:

В първата група – 9 девойки не спортуват, 5 практикуват танци, 4 – фитнес и 4 – други спортове. При младежите: 2 – не спортуват, 2 – се занимават с футбол и 1 с волейбол.

В следващата 2 група – 16 девойки не спортуват, 5 играят танци, 4 фитнес, 10 други спортове. За младежите: 4 не спортуват, 6 са за фитнес, 4 футбол и 5 други спортове.

При третата група не спортуват 10 девойки, фитнес 6, танци 4 и други спортове-3. При младежите 4 – не спортуват, 5 – практикуват фитнес, футбол – 3 и 2 – други спортове.

Общо 45 студенти от всички 118 не спортуват или 38,14%, което не е малък процент и всъщност е доста тревожен факт. За девойките танците и фитнеса са преобладаващите спортни занимания, докато за младежите са фитнес и спортни игри. Прави впечатление, че в нито една от групите по възрасти и при двата пола няма такава, в която всички да спортуват.

На въпроса: „Какъв спорт практикувате“? – отговорите още по-ясно показват състоянието на двигателната активност на студентите. В първата група девойките са посочили: 11 не спортуват, 2 се занимават с фитнес, танци – 4 и други спортове 5. За младежите 2 не спортуват, футбол – 1, волейбол – 1, 1 – бойни спортове. Във втората група 19 девойки не спортуват, 6 се занимават с фитнес, 4 с танци и 6 други спортове. При младежите – 6 не практикуват никакъв спорт, футбол – 5, фитнес – 5 и други спортове – 3. В следващата група от 23 девойки, 12 не спортуват, с танци се занимават 5, фитнес 5, други спортове 1.

Младежите, които традиционно са по-активни в спортните занимания, бележат ръст на неспортуващите – 6, футбол – 5, фитнес – 3.

Допълнителна информация от отговорите на следващия въпрос – относно отделеното лично време за спорт седмично, освен задължителните занимания, се получава от отговорите, които са:

За първа група при девойките 13 не отделят, 1 час са посочили 5 девойки, 4 повече от един час, а при младежите 2 – 0 часа, 1 до 2 часа, 1 над 2 часа.

За втора група девойки 21 – 0 часа, 4 до 1 час, 5 над 1 час и 8 над 2 часа, при младежите 8–0 часа, 4–до 1 час, 5–над 1 час и 2–над 2 часа.

За трета група при девойките 16 – не отделят време 0 часа, 4 – до 1 час, 1 до 2 часа, 1 над 2 часа, при младежите 4 – 0 часа, 6 до 1 час, 4 повече от 1 час.

Проследявайки динамиката на отговорите по възраст се наблюдава, че с нарастване на възрастта, интересът и активността за занимания със спорт и при двата пола намалява, като по очевидно е при девойките.

Отговорите на следващия въпрос позволяват да се направят изводи за посещенията в часовете за спорт в училище. За девойките от първа група 14 са посещавали, 8 не са, при младежите 3 – са посещавали, 1 – не е. Във втора група за девойките 23 – са посещавали, 2 – не са, при младежите 9 – да и 7 – не. В третата група при девойките 15 – да, 8 – не са, за младежите 9 – са, 5 – не са.

Посещаемостта в аудиторните часове за спорт в университета е важен фактор относно ефективността на системата за физическо възпитание и спорт. За нас беше важно да провокираме студентите да отговорят открито на следващия въпрос: „Бихте ли избрали най-важните причини за ниската посещаемост и слаба мотивация за двигателна активност в часовете за спорт?“. Какво показват резултатите.

Следвайки хронологията на анализа девойките от първа група определят като най-важно липсата на мотивация, мързел, лоши условия и липса на време. Младежите от същата възрастова група са на мнение: лоши условия за спорт и липса на време. При група 2 девойките са определили като най-важни следните причини: липса на мотивация, лоши условия и мързел. Младежите са отговорили, че демобилизиращо за тях е лошата база за спорт, липса на мотивация и мързел. За група 3 – девойките са поставили на челно място лошите условия за спорт, мързел, липса на навици, мотивация. Младежите от тази група са определили лошите условия, липса на навици, мързел и последно липсата на мотивация.

Прави впечатление, че с нарастване на възрастта и при двата пола се очертава мързелът, липса на навици и мотивация. Мързелът се оказва, че е проблем в глобален мащаб при младите хора. При едно международно изследване на деца в тийнейджърска възраст през 2000 г., авторите потвърждават тенденцията за намаляване на интереса към спортни занимания на момичетата с напредване на възрастта.

Отговорите на следващия въпрос са свързани с възможните промени водещи до повишаване на мотивацията и желанието за спортване показват: за първа група 8 от девойките посочват, че по-добрите условия в спортните бази биха ги мотивирали, 6 са за по-голямо разнообразие от спортове в програмите, 3 посочват, че часовете са недостатъчни, още толкова желаят присъствието в часовете на квалифициран спортен специалист, съществуват и такива, които предпочитат да им се помага за преодоляване на определени здравословни проблеми. Младежите в своите отговори са акцентирали на по-добра спортна база и по-голям брой часове. Във втората група, която е най-многобройна, отговорите не се различават съществено: 15 предпочитат по-голямо разнообразие от спортове в учебната програма, 13 – по-добра спортна база, 4 – повече спортни специалисти. Младежите са посочили, като важен фактор по-

добрата спортна база и повече часове в учебната програма. В група 3 се наблюдава голямо разнообразие в отговорите при девойките – най-много (7) посочват по-голямо разнообразие, по-голям брой часове в програмата, по-добри условия, повече спортни специалисти. Младежите посочват по-добри условия за спорт и повече часове в програмата. По наше мнение отговорите на този въпрос по никакъв начин не кореспондират с отговорите на въпроси 5, 6, 7 и 8. Вероятно младите хора само харесват да наблюдават и коментират любимия спорт, но не го практикуват, което се потвърждава и от други отговори на въпросите.

Дали спортуват родителите е също важно условие за отношението на порастащите към спорта. Отговорите и в трите групи показват, че е изключително висок процентът на неспортуващите: в първата 21 към 6 спортуващи това е 78% за тези, които не спортуват, във втората 42 срещу 12 спортуващи, отново 78% и в трета група – 27 срещу 10 спортуващи или 73% неспортуващи. Това е приблизително 80% за тези, които не спортуват и под 20%, които не го правят.

Семейството и отношението на родителите към възпитанието на децата в морални ценности се явява продължение на този възпитателен феномен в образователната ни система. Помощта, която родителите следва да оказват на децата, не само по общообразователните предмети, заложен в програмата, но и за пълноценно оползотворяване на свободното време със спортни занимания, е изключително важно и отговорно.

Какво показват отговорите на въпроса „Спортувате ли заедно с вашите родители“? Над 90% от анкетираните студенти или нямат спомен или никога не се е случвало заедно с родителите да спортуват. Тези отговори ни дават сериозно основание за притеснение, защото вероятно, някои от вас ще се сетят за инициативите: „Мама, татко и аз“, „Спортът и семейството“, „Бързи, смели, сръчни“ и др.

Отговорите на следващия въпрос за това дали студентите са имали подкрепа за занимания със спорт показват и при трите групи и в двата пола, че над 92% са имали тяхната подкрепа. Създаването на трайни навици за системно спортуване не само не изключва семейната среда и родителите, а се явява задължително условие за цялостно възпитание на децата в изграждане на хигиенни, трудови и морални качества.

Анализът на резултатите на въпроса: „За какво би Ви помогнал спорта?“, ни дава основание да обобщим, че укрепването на здравето и имунитета не е приоритетно, а повечето предпочитат да им съдейства за естетически промени на тялото, подобен е фактът, че предпочитанията се дават за повишаване на самочувствието, а най-малко предпочитания са поставени на качествата дисциплина, самодисциплина и подобряване на физическата дееспособност.

По наше мнение, сериозните разминавания в желанието за избор на спорт, минималното време отделно за спортни занимания и ниската активност в часовете ни дават основание да заключим, че нивото на спортната образованост не е на нужната висота.

От отговорите на въпрос № 15 става ясно, че отново една голяма част и да разполагат с време, не биха го отделили за подобни занимания – 45 от двата пола. Тези, които биха се занимавали, ще предпочетат: танци, фитнес, плуване, спортни игри. Откроява се трайно тенденцията девойките да не желаят да се включват в спортни занимания, за разлика от младежите. Общата образованост, както и в частност спортната, са резултатът от обучението по общообразователните дисциплини.

За нас представляваше интерес да получим отговори до колко обучението по биология, химия, и други са помогнали да се осмисли ползата от системни спортни занимания. Изключително високият брой анкетирани са отговорили положително, но в никакъв случай не кореспондира с реалното участие и с желанието, продиктувано от осмисляне на помощта – 96 „да“ и 12 „не“.

Отговорите на следващия въпрос в известна степен се разминават с тези от предходния въпрос, но не са в подкрепа на нивото на спортната образованост на тази група млади хора. Важни според нас са отговорите на въпроса: „Според Вас здравето ми е най-важно за човека“? Какви са резултатите при девойките 69 са отговорили положително и едва 13 не считат, че то е най-важно. Младежите – 35 са категорични и само 3 не потвърждават. В известен смисъл отговорите при девойките будят недоумение у нас, защото осмислянето на ползите води след себе си необходимостта от по-голяма активност, която не се потвърждава. За да разкрием още по-задълбочено отговора за спортната образованост, потърсихме отговор чрез въпроса: „Освен със здравословно хранене с какво друго бихме могли да допринесем за доброто здраве?“. Анализирайки отговорите, констатирахме, че на девойките и от трите групи не им достига време за сън – 18, повишаване на двигателната активност – 24, по-малко стрес – 15, намаляване времето за боравене с електронни устройства – 15 и др. За тази група е характерно голямото разсейване и разнообразие в отговорите: да се пие повече вода, намаляване на алкохола и цигарите, повече време за развлечения и др.

За младежите отговорите са се концентрирали върху повишена двигателна активност – 15, по-малко боравене с електронни устройства – 9 и за намаляване употребата на алкохол и цигари – 3. За да се допълни картината за тяхната обща и спортна образованост, те трябваше да отговорят на въпроса: „Избройте някои причини за проблеми със здравето на съвременния човек?“. Добро впечатление ни направи, че най-

голям брой студенти от двата пола и от трите групи са посочили ниска двигателна активност – 32, нездравословно хранене – 29, прекомерно много време за боравене с електронни устройства – 20 и др. И тук има голямо разсейване на отговорите: стрес и тревожност, проблеми с теглото, безсъние, цигари, алкохол и наркотични вещества. Тези отговори ни обнадеждават, че младите хора все пак в голяма степен са ориентирани и ще намерят правилния път към подобряване на здравния си статус. Вероятно е въпрос на време да се преодолее това разминаване между намерение и реално използване на спортните занимания за укрепване на здравето и имунната система.

ИЗВОДИ И ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Обобщавайки резултатите от проведеното анонимно анкетно проучване, задълбоченият теоретичен, практико-приложен характер и анализът на някои актуални проблеми за системно спортуване и спортната образованост на студентите от ВВМУ „Н. Й. Вапцаров“, бихме могли да обобщим:

- Силно впечатление правят противоречивите отговори на студентите относно спортните занимания и тяхната реална ангажираност в спортни форми.

- Въпреки положителното отношение към заниманията със спорт и отчитането на положителното влияние върху здравето, твърде значими са противоречивите отговори, показващи недоброто ниво на спортна образованост на младежите.

- Анализирайки отговорите, ясно се откроява ниската родителска активност в посока на възпитанието и грижата за физическото и здравно израстване на децата. Не се съдейства в достатъчна степен за трудовото, естетическото, нравственото и културното възпитание в семейната среда.

- Подобряване условията за спорт във ВВМУ „Н. Й. Вапцаров“ е сериозна предпоставка за повишаване мотивацията на студентите. Експерименталното въвеждане на лекционния курс по „Спорт и култура“ даде възможност за допълнителни знания и множество дискусии по въпроси, свързани с ползата от системните спортни занимания за здравето.

- Отговорите на студентите на някои от последните въпроси, свързани със здравето и причините за някои негативни въздействия, вдъхват оптимизъм и ни дават основание да считаме, че сме на прав път. Повишаване спортната и общата образованост на младите е важно условие за израстване на едно по-добро, по-добре възпитано поколение.

- Възпитанието на подрастващите при съвременните демократични условия на живот е отдавна под минимума, семейството е абдикирало от съвместната дейност с учители и училище. Липсата на заинтересованост от здравословното състояние, физическото развитие и състояние на фи-

зическата дееспособност на ниво РУО и МНО, липсата на експерти по ФВС, се оказва пагубно за това състояние на системата.

– Лошото състояние на спортните бази в училищата, липсата на мотивирани учители, води до липсата на интерес за спорт в учениците, което е основната причина те да не посещават часовете или най-често да се освобождават по медицински препоръки.

– Следва да се отбележи още един изключително важен елемент, влияещ отрицателно върху спортната образованост на подрастващите и намаляващ тяхната мотивация за системно спортуване – не се осъществява в достатъчна степен междудисциплинарната връзка в хода на обучението с всички имащи отношение към физическото и здравно образование предмети в учебните планове и програми.

– Обучението по физическо възпитание и спорт в предучилищна възраст е първият и много добре организиран учебен процес. Едно мащабно проучване в тази възраст обаче показва, че физическото натоварване е недостатъчно и беше въведено – „оптимизиран двигателен режим“ – 1987 г. Тази добра практика последните 25-30 години не се прилага никъде в страната.

– Следвайки хронологията в образователните степени следва началния етап I – IV клас, който е изключително важен за утвърждаване и изграждане на системните спортни навици и положителното отношение на ученика към спорта. За съжаление добрата основа, изградена в предучилищна възраст, започва да се разрушава, поради няколко причини: липсата на контрол, липсата на квалифицирани учители, завършили специалност „Учител по ФВС“, възлагане на часовете на начални учители, които следва да ограмотяват децата и тяхната работа се оценява по общите педагогически критерии.

– Ние считаме, че е наложително МФС, МОН и техните регионални структури да планират и реализират проекти и инициативи по изпитани в практиката спортни прояви като: „Мама, татко и аз“, „Бързи, смели, сърчени“ и др.

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. Божович Л., *Мотивация поведения*. Москва 1972.
3. Георгиева С., *Методите на възпитание и децата 21^{ви} век*. УИ-Русе, том 47, серия 5,2, стр.125-129. 2008.
4. Златев З., Стоянов Б., *Към проблема за двигателните способности, характерни особености, специфика на проявление, измерване*. IV Национална научно-практическа конференция МОН. Варна 2006 г. стр. 144-150 – ISBN – Ю:954-775-654-0.
5. Мерджанова Е., *Физическата активност – фактор за позитивно здравно поведение сред подрастващите*. Сестринско дело, XLVI бр. 2 стр. 3-9. 2014 г.
6. Милева Е., *Европейски измерения на спортнопедагогическото образование*. София, Авангард Прима, 2012.
7. Сейсенбеков Е. и колектив, *Психологическа мотивация студента, занимаващия се с физической культурой и спортом*. ISSN 1314-2275. Университетско издателство „Св. Кл. Охридски“ София, Авангард Прима, 2012.
8. Цолов Б., Иванов И., Бъчваров М., Цолова В., *Спортологограма на знанието за здравето в края на обучението по спорт в МГУ „Св. Ив. Рилски“ – Спорт и наука, извънреден брой 4, стр. 349-354 С. 2010.*
9. Шабански Ф., *Основни фактори за ниското желание на момичетата във възрастта 13-18 години да се занимават с физически упражнения и спорт*. ISSN 1314-2275. Университетско издателство „Св. Кл. Охридски“ София, Авангард Прима, 2012.

Адрес за кореспонденция:

ст. пр. Динко Тенев
ВВМУ „Никола Йонков Вапцаров“
d.tenev@nvna.eu
ORCID ID 0000-0002-1851-980X

проф. д-р н. Златко Златев
гост преподавател ВВМУ „Никола Йонков Вапцаров“
z.zlatev@nvna.eu
ORCID ID 0000-0001-9360-410X

Венцислав Младенов – директор ОП Спорт – Варна
opsportvarna@abv.bg

ИЗСЛЕДВАНЕ НИВАТА НА АГРЕСИВНАТА РЕАКЦИЯ „ПОДОЗРИТЕЛНОСТ“ НА СТУДЕНТИ, ЗАНИМАВАЩИ СЕ СЪС СПОРТОВЕТЕ: ДЖУДО, БАСКЕТБОЛ, ФИТНЕС И ТЕНИС

ЕЛИЦА СТОЯНОВА, РАДОСЛАВ КОСТАДИНОВ, ЕВГЕНИ ЙОРДАНОВ

ELITSA STOYANOVA, RADOSLAV KOSTADINOV, EVGENI JORDANOV. INVESTIGATION OF THE LEVELS OF THE AGGRESSIVE REACTION „SUSPICION“ OF STUDENTS ENGAGED WITH SPORTS: JUDO, BASKETBALL, FITNESS AND TENNIS

Абстракт: Живеем в общество, в което хората са все по-обезверени и подозрителни; общество, в което доминира отчуждение и ниҳилизъм; общество, което все по-малко признава и се позовава на Бог, наука, принципи. Съществува обаче спорт, който е в състояние да коригира този недъг на обществото, а именно атрофиралата вяра – спортът „Джудо“.

Ключови думи: агресивна реакция „подозрителност“, вяра, спорт

Abstract: We live in a society in which people are increasingly disillusioned and suspicious; a society dominated by alienation and nihilism; a society that less and less recognizes and invokes God, science, principles. However, there is a sport that is able to correct this disability of society, namely the atrophied faith – the sport of „judo“.

Key words: aggressive reaction „suspicion“, faith, sport

Увод

Стратегическата цел на физическото възпитание и спорта [3, 4] е изграждане на всестранно и хармонично развити личности, притежаващи не само добра физическа култура и подготовка, но и психическа устойчивост и множество стойностни личностни качества, които служат за пример на другите. Благодарение на спорта индивидите са добре подготвени и способни да действат адекватно в критични ситуации; бързо се адаптират към динамиката на историко-политическите и социално-икономическите промени [1, 4, 5].

Всичко това обаче е немислимо, ако липсват ценности, в които индивидът да вярва. Вярата е онази вдъхновяваща ценност, благодарение на която индивидът става активен и креативен. Без тази ценност е немислимо духовното възвисяване на човека и обществото.

Липсата на вяра води до отключване на такива състояния у човека, които се определят като агресивни.

Подозрителността е вид агресивна реакция и варира в диапазона от недоверие и предпазливост към хората до убеждение, че околните хора са преднамерени и целят да нанесат вреда.

Когато мислим и говорим за недоверие е добре да се отчете, че вярата е вътрешна потребност, която задава целите и посоката на развитие на индивида, „Вярата е силата на сърцето“ и не е без значение в какво и в кого вярваме, т.е. в какво и на кого се доверяваме.

Вярата е духовно възлизане. Може и трябва да се разграничи вярата като увереност, вярата като доверие и вярата като вяност. За нуждите на това изследване ние се позоваваме на първите два вида – вярата като увереност и вярата като доверие.

Проявите на агресивната реакция „подозрителност“ са резултат от атрофиралата вяра и се свързват с прехвърляне на собствената враждебност на другите хора. Поведението на околните е подложено на прецизно наблюдение; съмнението ескалира в мнителност; вярата в „добрите намерения“ е потъпкана; личността е изпълнена единствено с недоверие, в резултат, на което проявява язвителност към чуждото мнение [2].

Организация и методика на изследването

В рамките на Проект към СУ (№ 80-10-63/2019 и № 80-10-45/2020) бе проведено изследване, чиято цел е, чрез отчитане нивата на различни видове агресивна реакция и депресията, да се установи, какво е влиянието на спортовете джудо, фитнес, баскетбол и тенис, практикувани в Софийския университет, за психическата устойчивост, емоционална стабилност на студентите.

Определянето на спортовете е съобразно някои критерии, като: вида на спорта – различна дистанция, колективен (отборен), единоборство и самостоятелен:

- ✓ джудо – бойно изкуство, близък контакт, единоборство с цел победа;
- ✓ фитнес – спорт с уреди за изграждане на тялото, без противник или партньор, няма съприкосновение с противник;
- ✓ баскетбол – спортна игра с близка дистанция и съприкосновение между партньорите и противниците, с цел победа;
- ✓ тенис – спортна игра с голяма дистанция между противниците, с цел победа.

Целта на настоящата статия е да се проследят и анализират резултатите на агресивната реакция „подозрителност“.

Задачите на настоящото изследване са свързани с тестване на студентите и прилагане на въпросника на А. Бюс и А. Дюрке, който е публикуван през 1957 г. Този въпросник се счита за една от най-надеждните методики за проверка нивото на агресивност, който е предназначен за хора на възраст над 14 години [2].

Въпросите (75 бр.) са разпределени в 8 скали като се отговаря с „да“ и „не“.

Ключ за показателя „подозрителност“: +6, +14, +22, +30, +38, +45, +52, +59, -65, -70.

Въпроси:

- ✓ Знам, че хората говорят за мен зад гърба ми;
- ✓ Предпазлив съм с хора, които са по-любезни, отколкото съм очаквал;
- ✓ Мисля, че има много хора, които не ме обичат;
- ✓ Мисля, че има маса хора, които ми завиждат;
- ✓ Струва ми се, че другите хора ми се присмиват;
- ✓ Моят девиз е: „Никога не се доверявай на чужд човек“;
- ✓ Обикновено обмислям какви скрити причини може да има някой, който прави нещо в моя полза;
- ✓ По-рано винаги съм мислил, че повечето хора казват истината, но сега зная как стоят нещата;
- ✓ Аз нямам врагове, които биха могли да ми навредят;
- ✓ Рядко имам впечатлението, че хората се опитват да ме ядосат или оскърбят.

Знакът пред номера на ключа показва, дали отговорът трябва да е положителен (да) или отрицателен (не).

Ключът от въпросите за скалата „Лъжа“ (социална желателност) е следният: +9, +11, +17, +26, +35, +36, +39, +49, +65, +66, +69, +70, +74, +75.

Интерпретират се по следния начин:

- ✓ Когато са в дадената скала, отговорът „НЕ“ се счита за проява на агресивност.
- ✓ Когато отговорът е „ДА“, агресивността се изключва, но отговорът се отчита в скалата за лъжата.
- ✓ Когато сумата на положителните отговори по скалата надвишава 50% се счита, че е налице агресивност по тази скала. При 8 и повече отговори по скалата „Лъжа“, резултатът е недействителен.

Методиката на научното изследване включва система от методи и организация на изследване с необходимия инструментариум, методологична последователност, систематизиране и анализ на данните от изследването.

Обектът на изследване е нивото на агресивната реакция „подозрителност“ на студентите, практикуващи спортовете джудо, фитнес, тенис и баскетбол.

Предметът на изследване са нивата на психическа устойчивост на студентите, практикуващи спортовете джудо, фитнес, тенис и баскетбол, разпределени по пол.

В изследването са представени 4 вида спортни дисциплини, практикувани в Софийския университет от студентите.

Субектът (контингент) на изследване са всички студенти, занимаващи се със спортовете джудо, фитнес, тенис и баскетбол, разпределени по пол.

Изследваните студенти (133) са на възраст от 19 до 23 години. Включени са студенти, които участват и в представителните отбори по дадения спорт в Софийския университет.

Първата фаза на изследването е проведено от 05.09.2019 – 11.09.2019 г. – по време на лятната учебно-спортна практика на студентите от Университета.

Резултати и анализ

На таблица 1 и фиг. 1 са показани резултатите от разпределението на агресивната реакция „подозрителност“ по спортове.

Резултатите показват, че „високо“ и „много високо“ ниво на подозрителност проявяват студентите, занимаващи се с фитнес и баскетбол (фитнес (достовверен резултат) – „високо“ – 15,40% и „много високо“ – 19,20% от студентите; (недостовверен резултат), студенти, които прикриват „високо ниво на агресивната реакция „подозрителност“ – 7,10%; баскетбол (достовверен резултат) – „високо“ – 25% и „много високо“ – 4,20% от студентите); 20% от студентите правят опит да прикрият „високото“ ниво на агресивната реакция подозрителност (недостовверен резултат).

Таблица 1. Разпределение на агресивната реакция „подозрителност“ по спортове

Достовверност	ПОДОЗРИ- ТЕЛНОСТ	СПОРТ				Общо
		ДЖУДО	ФИТНЕС	БАСКЕТБОЛ	ТЕНИС	
Достовверен резултат	ниско ниво	19,20%	3,80%	25,00%	30,80%	18,00%
	слаба проява	50,00%	15,40%	37,50%	30,80%	33,70%
	средно ниво	30,80%	46,20%	8,30%	15,40%	27,00%
	високо ниво	0,00%	15,40%	25,00%	23,10%	14,60%
	много високо	0,00%	19,20%	4,20%	0,00%	6,70%
Недостовверен резултат	ниско ниво	50,00%	21,40%	6,70%	12,50%	18,60%
	слаба проява	0,00%	28,60%	46,70%	25,00%	30,20%
	средно ниво	50,00%	42,90%	26,70%	37,50%	37,20%
	високо ниво	0,00%	7,10%	20,00%	25,00%	14,00%

При студентите, занимаващи се с тенис също се наблюдава висок процент във „високото“ ниво – 23,10% (достовверен резултат) и 25% (недостовверен резултат), докато при студентите, занимаващи се с джудо 50% от всички студенти показват „слаба проява“ на подозрителност, но няма студенти, които да проявяват „високо“ и „много високо“ ниво на подозрителност.

Завишените нива на агресивната реакция „подозрителност“ при студентите, занимаващи се с фитнес и баскетбол не ни учудват, тъй като

и в предходните изследвания [6, 7, 8] при тези студенти се забелязва агресивна нагласа, ескалираща в агресивни прояви.

Това ни насочва към изводите, че:

✓ потисканата невротична и психотична тревожност, резултат от множество личностни и социални фактори, и емоционални травми при тези студентите, занимаващи се с фитнес и баскетбол, ескалират в агресивни симптоми (враждебност, подозрителност, липса на реализъм и др.), в резултат, на което индивидите не успяват да развият социални умения за социално приемливо поведение (ескалира в агресивно-подозрително);

✓ спортовете фитнес и баскетбол, практикувани в Университета не са в състояние да формират ценността – „вяра в доброто“ (вяра; доверие), в резултат на което студентите проявяват ненужна подозрителност;

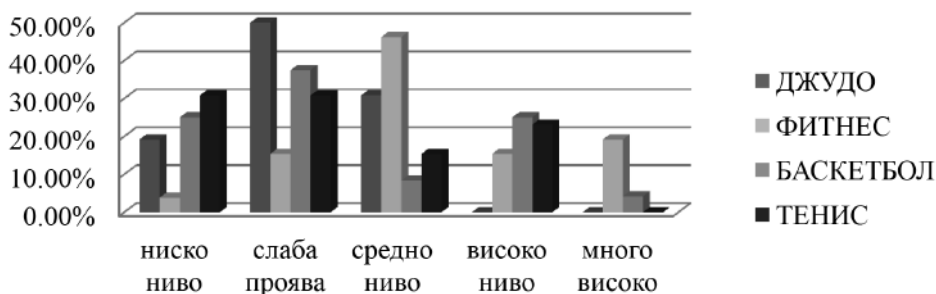
✓ изборът на спорт не е случаен. Обезверените студенти, проявяващи подозрителност, подсъзнателно избират такъв спорт (фитнес, баскетбол), чрез който:

✓ занимаващите се с фитнес студенти, насочват вниманието и енергията си към издигане в култ на Аз-а, тъй като се осъзнава невъзможността да се повлияе на процесите, но необходимостта от здравословна вяра (доверие) тласка индивида да вярва в собствената си значимост, да се довери на физическото съвършенство;

✓ обезверените студенти, занимаващите се с баскетбол, са конформисти, чиято вяра (доверие) се подсилва от силата и единодействието на цялото (баскетболния отбор);

✓ спортът джудо, практикуван в СУ „Св. Климент Охридски“ е в състояние да подсили вярата на студентите в доброто (формира се доверие), поради което, те не попадат във „високото“ и „много високо“ ниво като хора, които проявяват подозрителност.

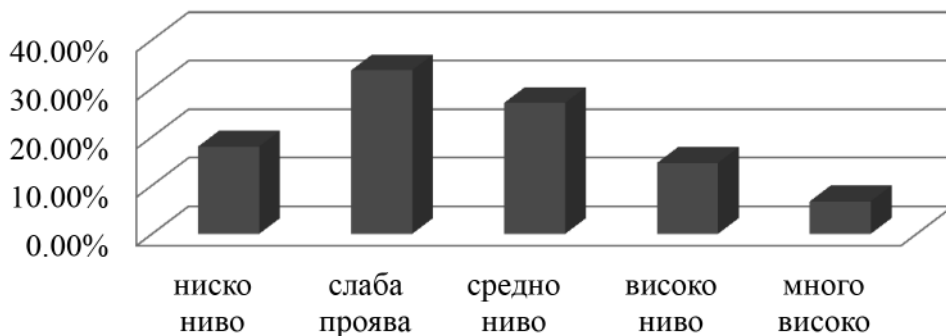
ПОДОЗРИТЕЛНОСТ



Фигура 1. Разпределение на агресивната реакция „Подозрителност“ по спортове

На фиг. 2 е показано общото разпределение на нивата на агресивната реакция „Подозрителност“, от която става ясно, че най-висок е процентът на студентите, които проявяват „слаба“ подозрителност, но с покачване на нивото на подозрителност, студентите намаляват. На таблица 2 и фиг. 3 са показани нивата на агресивната реакция „Подозрителност“, разпределени по пол.

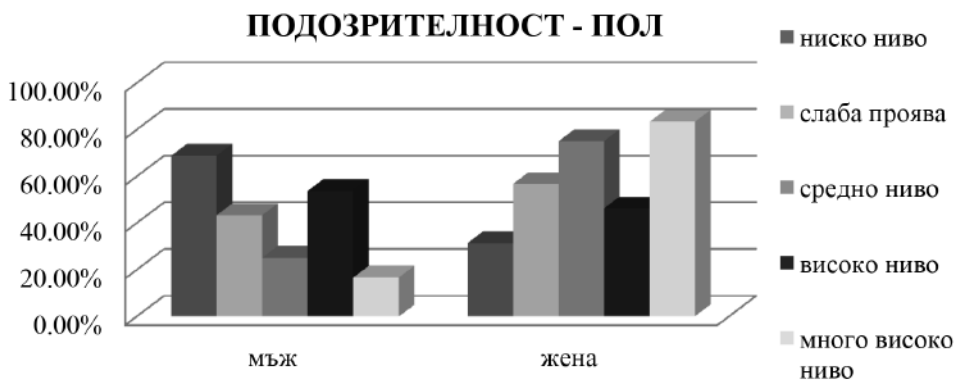
ПОДОЗРИТЕЛНОСТ



Фигура 2. Разпределение на нивата на агресивната реакция „Подозрителност“

Таблица 2. Разпределение на нивата на агресивната реакция „Подозрителност“ по пол

ДОСТОВЕРНОСТ	ПОЛ	ПОДОЗРИТЕЛНОСТ – ПОЛ					Общо
		ниско ниво	слаба проява	средно ниво	високо ниво	много високо ниво	
Достоверен резултат	мъж	68,80%	43,30%	25,00%	53,80%	16,70%	42,70%
	жена	31,30%	56,70%	75,00%	46,20%	83,30%	57,30%
Недостоверен резултат	мъж	50,00%	69,20%	56,30%	50,00%		58,10%
	жена	50,00%	30,80%	43,80%	50,00%		41,90%



Фигура 3. Разпределение на агресивната реакция „Подозрителност“ по пол

Впечатлява рязкото противопоставяне на половете по отношение на вярата (доверието). Мъжете за разлика от жените са склонни повече да вярват (да се доверяват), в резултат, на което и нивото на подозрителност за повечето от тях е низходящо от „68,80% – „ниско“ към 16,70% – „много високо“.

При жените тази зависимост е обратна – възходяща – 31,30% – „ниско“, 83,30% – „много високо“.

Изводи

От всичко казано до тук може да бъде направено **обобщение и изводи**:

Духовното възвисяване на индивида не е възможно без вяра, а най-възвишената степен на вярата, това е вярата като вяроност.

Общество, в което индивидите са обезверени и подозрителни не е в състояние духовно да се възвиси; не е способно на вяроност, т.е. на признаване (на Бог, наука, авторитети и пр.). Това общество е пропито от nihilизъм и отрича всичко свято и свещено; отрича живота в неговата пълнота и на власт идва разрушението.

Съществуват спортове (в случая – джудо, а вероятно и други, които не са обект на това изследване), които са в състояние да коригират този недъг на обществото – атрофиралата вяра.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Желязков, Цв. Основи на спортната тренировка. С., 1998.
2. Иванов, И. *Методики за изследване на качествата на личността*. Шумен, Аксиос, 1999.
3. Недкова, М. Нови подходи за усъвършенстване на заниманията по ФВС във ВУ в Р. България. С., 2014.
4. Рачев, Кр. Теория и методика на физическото възпитание. М и Ф, С., 1984.
5. Русев, Р. Теория на физическото възпитание. Благоевград, 2000.
6. Янева, А., Стоянова, Е. Етап от изследването на агресията и депресията на студенти от Софийския университет, спортуващи джудо, баскетбол, фитнес и тенис. В: сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, УИП, СУ, С., 2019. стр. 14-17.
7. Янева, А., Стоянова, Е., Йорданов, Е. Изследване нивата на агресивна раздразнителност на студенти, занимаващи се със спортовете: джудо, баскетбол, фитнес и тенис. Сб. „Формиране на гражданина и професионалиста в условията на университетското образование“, Изд. ЕКС-ПРЕС – Габрово, 2020.
8. Yaneva, A., Stoyanova, E., Lukanova, V., Mitreva, B., Yordanov, E., Gavrilova, T. Study of the levels of aggression of students engaged in judo, basketball, fitness and tennis, *In: Trakia journal of sciences*, St. Z., 2020.

Адрес за кореспонденция:

Елица Стоянова, д-р,
Софийски университет, Департамент по спорт
e_y_s@abv.bg,
ORCID ID: 0000-0001-9428-1461

гл. ас. Радослав Костадинов, д-р,
Софийски университет, Департамент по спорт
rcid.org/0000-0003-4329-083X

Евгени Йорданов
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт, Катедра „Индивидуални спортове и рекреация“
evgenibar@abv.bg
ID ORCID: 0000-0002-2600-8700

ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ЕРГАЛИ МУХИДДИНОВ, ЕРЛАН СЕЙСЕНБЕКОВ, ВИКТОРИЯ ГОРБАЧЕВА

YERGALI MUKHIDDINOV, YERLAN SEISENBEKOV, VICTORIA GORBACHEVA. DISTANCE LEARNING OF NATIONAL GAMES AT THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Аннотация: В какой ни было эпохе, есть свойственные воспитанию современного поколения экономико-политические, социальные, идеологические требования и особенности. После обретения независимости наше государство взяло курс на перестроение, обновление и совершенствование казахского языка, быта, обычаев и традиций казахского народа. Каждая страна, нация делает все возможное для того, чтобы система образования и воспитания подрастающего поколения имела в себе такие отличительные особенности, как: любовь к Родине, патриотизм, нравы, обычаи, традиции, ритуалы и другие черты, которые прививают в них национальные и патриотические чувства. В физической культуре перечисленные способы прививаются через различные национальные игры и двигательные способности.

Ключевые слова: национальные виды спорта, физическая культура, спорт, учебный процесс в учреждениях образования.

Annotation: In any era there are economic, political, social, ideological requirements and peculiarities which are appropriate for the education of the modern generation. After gaining independence, our state embarked on a policy of restructuring, updating and improving the Kazakh language, everyday life, customs and traditions of Kazakh people. Every country and nation makes efforts to ensure that the education and upbringing of younger generation are characterized by such distinctive features as love to the homeland, patriotism, customs, traditions and other features that instills in them national and patriotic feelings. In physical education, these techniques are taught through various national games and motor skills.

Key words: national sports, physical education, sports, educational process in educational institutions.

Введение. Последние мировые события с пандемией COVID-19 наглядно показывают, как хрупок мир и насколько сильно влияют на здоровье населения последствия любых природных, техногенных катаклизмов. В условиях карантина проведение уроков физической культуры немислимо, но подрастающее поколение нуждается в двигательных действиях для поддержания работоспособности растущего организма. Для решения проблем необходимо включить национальные виды спорта в дистанционном обучении. Идея заключается во внедрении в сознание подрастающего поколения пользы национальных игр, развивающих ответственность, осознанность, чувства патриотизма, любви к Родине, почитания традиций

и ведения здорового образа жизни. Для этого необходимо разработать комплексную программу вариативного обучения физической культуры в учебных заведениях, вести активную пропагандистскую работу среди населения [1].

В нынешнее время в образовательной программе любого государства отдается приоритет значимости физического воспитания и спорта и считается как одна из главных задач по повышению роли обучения национальным спортивным и подвижным играм, предлагаются образовательные, воспитательные и оздоровительные методы обучения по дальнейшему совершенствованию национальных игр [3]. *Цель статьи* – использование национальных, в том числе, казахских игр в физическом воспитании с эффективным использованием методов, способствующих всестороннему развитию ребенка. Ставятся задачи воспитания достойного, честного, многосторонне развитого гражданина с богатым ресурсом умственного труда, любящего свою Родину. В теории спорта есть такое утверждение: «Спорт не выпускает определенную продукцию, не зарабатывает, не приносит экономическую прибыль. Но, именно с помощью спорта любые организации и предприятия зарабатывают свои доходы, т.к. спорт приносит здоровье, а оно помогает в экономическом приросте». Подобную характеристику можно отнести и к национальным видам спорта, т. к. они вносят свою лепту в рост различных сфер экономики, влияют на внешнюю и внутреннюю политику и сплачивают все национальности, нации, проживающих на территории РК. Внедрение национальных игр в учебный процесс по физической культуре школьников будет эффективным благодаря возросшему интересу и повышенной активности обучающихся и позволит добиться позитивных сдвигов в уровне физической и теоретической подготовленности, физического развития, физической и умственной работоспособности, двигательного режима, здоровья школьников, а также повысит степень их заинтересованности и участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях [4].

Методология исследования. Описание методологии, основных научных вопросов и гипотез исследования следующие:

- проведение опроса среди обучающихся для выявления значимых, по их мнению, видов спорта с целью ориентира на использование национальных игр в наиболее интересных для школьников видах состязаний;
- сбор и анализ антропометрических данных и основных показателей физической подготовленности до и после внедрения в учебный процесс видов национальных игр по возрастным группам;
- составление и ознакомление обучающихся, учителей-предметников, родителей, организаторов физкультурно-оздоровительной и массовой работы, взрослое население с перспективными календарными планами про-

ведения спортивно-массовых, воспитательных мероприятий с нравственно-патриотическим уклоном;

– анализ существующего уровня сформированности знаний, умений и навыков родителей, учителей-предметников, организаторов физкультурно-оздоровительной и массовой работы об особенностях использования национальных игр в учебном процессе.

Анализ научно-методической литературы – проводился с целью изучения теоретических основ составляющих предмета исследования, определения направлений исследования и в целом, позволил обозначить основные научно-теоретические предпосылки внедрения национальных видов спорта в учебном процессе.

Анализ документальных материалов – усвоение и планирование программного и учебного материала по предмету «Физическая культура в школе». В поурочных, четвертных планах и планах-конспектах анализировалась последовательность распределения материала и наличие в нем элементов национальных игр и других форм организации физического воспитания школьников. Для определения особенностей взаимосвязи урочных и внеклассных занятий были проанализированы календарные планы спортивно-массовых мероприятий, планы работы Совета коллектива физкультуры школ, которые сопоставлялись с запланированным материалом по обязательным урокам. Использовались рекомендации специалистов [5].

Анкетирование – планируется его проведение среди учащихся, взрослого населения, по месту жительства.

Педагогическое наблюдение – используется для изучения особенностей применения на практике учителями физической культуры национальных видов спорта в учебном процессе по физической культуре обучающихся. Объекты педагогического наблюдения: виды национальных игр, развивающих двигательные качества с наличием воспитательного характера.

Контрольные испытания – этот метод применяется для определения уровня физической подготовленности школьников, а также усвоения ими программного материала по национальным видам спорта. Уровень физической подготовленности школьников планируется выявлять на основании классических тестов, контрольных нормативов с элементами национальных игр.

Метод определения физической работоспособности – сопоставление классических методов (Гарвардский степ-тест и др.) с оценкой по выявлению физических качеств обучающихся, занимающихся национальными видами спорта.

Метод определения умственной работоспособности – сопоставление традиционных методов (корректирующие таблицы, тесты, задания и др.) с национальными настольными играми на внимание.

Педагогический эксперимент – данный метод используется для доказательства эффективности реализации, разрабатываемой членами группы концепции внедрения национальных игр и ее разделов. Были использованы рекомендации специалистов [6].

Организация исследования – исследование планируется проводить в три этапа. На первом этапе (2020 г.): анализ учебного материала, научно-методической литературы и обобщение практического опыта учителей физической культуры общеобразовательных школ г. Алматы для определения и уточнения методологического аппарата исследования. На основе предварительных исследований будет разработана концепция внедрения национальных видов спорта в учебный процесс по физической культуре и изучено исходное состояние ее компонентов. В планируемых поездках ведущие научные сотрудники выступят с докладами, характеризующими и освещающими актуальность внедрения национальных игр для развития двигательных качеств и имеющих воспитывающее значение подрастающего поколения.

На втором этапе (2021 г.) планируется апробация в учебно-воспитательном процессе скорректированной концепции внедрения национальных видов спорта в учебный процесс по физической культуре и оценка ее эффективности. Этап состоит из серии экспериментов по реализации компонентов концепции, рационализации планирования учебного материала, новых средств, форм, методов организации внедрения национальных видов спорта в учебный процесс.

Третий этап (2022 г.) будет связан с внедрением концепции национальных игр в общеобразовательных школах г. Алматы, Волгограда и Волгоградской области. Будет проводиться работа по систематизации и обобщению результатов экспериментально-опытной работы, подготовке публикаций статей в изданиях, рекомендованных КОКСОН МОН РК, РИНЦ, ВАК РФ, совместной монографии и научно-практических рекомендаций для учителей физической культуры.

За период исследовательских работ по проекту вся экспериментально-опытная работа будет осуществляться на базе Казахского национального педагогического университета им. Абая, ФГБОУ ВО Волгоградской государственной академии физической культуры, образовательных учреждений г. Алматы и Волгограда [10].

Сбор первичной информации проводился с целью определения направлений исследования, изучения теоретических основ составляющих предмета исследования и в целом, позволил обозначить основные науч-

но-теоретические предпосылки внедрения национальных игр в процессе физического воспитания школьников на современном этапе.

В нынешнее время основа воспитания всесторонне гармоничного развитого подрастающего поколения это – совершенствование в стенах учебных заведений уроков по физическому воспитанию и значимость его гармоничного сочетания с народным воспитанием. Внедрение национальных игр в систему физической культуры и спорта остается важным, так как, потребность в физических упражнениях и их распространение в народных массах – актуальная проблема и среди стран Содружества Независимых Государств. Основная цель – взять за основу воспитательных работ различные учебные, спортивно-массовые, оздоровительные, воспитательные мероприятия из народной педагогики, ее давних традиций, обычаев и ритуалов. Повышая впечатления подрастающего поколения от уроков по физическому воспитанию, нужно придать значение национальным и климато-географическим местным особенностям, повернув значимость физических упражнений в том же направлении [7].

Обучение по западной технологии прививает методы, способы воспитания, вырабатывающие у детей культ диктата, вседозволенность, поклонение к вещизму, достижение эгоистических стремлений, снижение интереса к развитию отечественной культуры, ценностям, традициям и достижениям старшего поколения. Учитывая последствия введения различных программ обучения по европейским инновационным технологиям, негативно проявляющимся в мыслях, действиях, намерениях, образах жизни, культуре общения детей, появляется необходимость создания программы по физической культуре с элементами национальных игр. Анализ имеющихся учебных программ показал, что следуя прозападному процессу обучения, постсоветские учебные программы существенно не улучшили состояния физического воспитания в учебных заведениях бывших союзных республик, в т.ч. и РК.

Волевые попытки и предложения Национального научно-практического центра физической культуры и спорта при МОН РК ввести в учебную программу элементы национальных игр на постоянной основе временами имеют успех, но в большинстве южных регионов республики, традиционно заселенных казахами, крепко почитающими народные обряды, традиции, ритуалы. Занятия физической культуры в северных регионах республики проводятся в абсолютном большинстве так же, классическим образом: спортивные и подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика (при наличии спортивных гимнастических снарядов), элементов единоборств. Плавание – как вид спорта был для «галочки» и бассейны по всей республике даже в советские времена можно было сосчитать по пальцам [2].

Спортивно-массовые мероприятия, проводившиеся в советские времена в учебных заведениях, имели и воспитательный характер. У детей были идеалы, вера в светлое будущее, прививались гуманность, коллективизм, чуткость и другие человеческие качества. В нынешнее время обучающиеся постепенно теряют все вышеперечисленные качества. Стремление современного подрастающего поколения в качестве образца, к западно-европейским идеалам и стандартам, технологии обучения, к сожалению, дали свои негативные последствия. Именно национальные игры могут положить конец негативным проявлениям псевдолидерства, всезнайства, индивидуальным методам обучения, которые привели к психологической оторванности и разделили детей на касты бедных и богатых, имеющих возможность получить престижное образование начиная в элитных гимназиях, лицеях, заканчивая за рубежом и просто существующих на элементарно бытовом уровне.

В любой стране и с давних пор национальные игры дают народу гармоничную эффективность социально-экономических преобразований. Многие народные игры тех времен были взаимосвязаны с психологическими особенностями и приурочены кочевому образу жизни, проводились они без специальной какой либо материальной подготовки. В древние времена во время игр ребенок обращал свое внимание не на подготовку его выполнения, а на достижение цели, так как, данные двигательные действия в тех случаях выполнялись в целях защиты своей Родины от иноземных захватчиков [8].

Для последовательного осуществления задачи исследования необходимо разработать план выполняемых мероприятий по осуществлению данной работы:

- оценка потенциала имеющихся ресурсов литературных источников по национальным играм и их пространственное размещение;
- формирование методологии и критериев оценки двигательных качеств для определения приоритетности выбора национальных игр и технологий для альтернативных методик обучения национальным играм;
- оценка на основе разработанных критериев потенциала альтернативных методик обучения национальным играм и разработка рекомендаций для формирования структур будущих программ их освоения;
- определение перспективных направлений развития национальных игр на основе анализа современных концепций;
- разработка концепции устойчивого решения воспитательных задач на основе альтернативных методик обучения национальным играм;
- выработка рекомендаций по территориальному размещению альтернативных методик обучения национальным играм в предполагаемых регионах;

- научное обоснование стратегии экономических, управленческих и правовых решений проблем в альтернативной методике обучения национальным играм;

- разработка организационной структуры управления процессом обучения и проведения различных спортивно-массовых мероприятий с воспитательным уклоном;

- формирование инвестиционной политики в пропаганде и дальнейшей популяризации национальных игр в учебных заведениях и среди слоев населения;

- определение комплекса правовых документов для развития национальных игр в учебных заведениях и среди слоев населения;

- выработка рекомендаций по совершенствованию системы менеджмента для дальнейшей популяризации и оценка воспитательных, социальных, экономических показателей эффективности реализации программ развития национальных игр в учебных заведениях и среди слоев населения.

По данным социологических исследований, полученные знания через национальные виды спорта, сформированные веками национальные ценности и богатства, тесно связаны с психологическими и человеческими факторами. Значимость самых лучших видов национальной физической культуры и спорта – это не только их направленность социальным нуждам народа, но и овладение ими достаточно новыми и удобными для подрастающего поколения национальными формами. К сожалению, за годы Советской власти национальные виды спорта были незаслуженно забыты, в связи с необходимостью, их место занимали классические виды спорта. В интересах государственной политики тех времен, основное внимание обращалось на спорт высших достижений, оздоровительно-массовым, в том числе, национальным видам спорта почти не уделяли внимания [9].

Результаты. Примером наличия результатов, можно считать экспериментальные исследования Е.К. Сейсенбекова в учебных заведениях г. Шымкента в 2003-2006 г.г. по внедрению проекта СпАрт, автором которого является В.И. Столяров (1993). Данный проект был разработан им целью преодоления разрыва между духовным и физическим развитием школьников, который предусматривал целый комплекс социально-педагогического воздействия на человека. Центральное место в них занимали спартианские игры. В программе соревнований в игровой форме представлены разнообразные виды деятельности, связанные со спортом, туризмом, художественным, научным и техническим творчеством.

Использование результатов исследования в качестве дополнительного материала к курсу лекций, семинаров для населения, студентов физкультурных и нефизкультурных специальностей, учителей-предметников, учителей физической культуры, учащихся по формированию мотивацион-

но-ценностного отношения к физической культуре. Значимость исследования заключается во внедрении в учебный процесс национальных игр, обмен опытом, выступления на международных научных конференциях, доведение до трудящихся и обучающихся масс через различные учебно-методические пособия, буклеты, учебники и СМИ различных уровней необходимой информации о возрождении национальных игр. Поездки в дальнее/ближнее зарубежье с целью ознакомления, распространения, проведения национальных игр в других странах, т.к. подобный случай уже был в практике Е.К. Сейсенбекова, который будучи научным стажером по международной программе «Болашак» в университете г. Бургас (Болгария) провел обучающий семинар и практический урок по национальным казахским играм среди обучающихся 4 класса школы «Елин Пелин».

Внедрение в учебный процесс по физической культуре национальных игр позволит добиться позитивных сдвигов в уровне физической и теоретической подготовленности, физического развития, физической и умственной работоспособности, двигательного режима, здоровья обучающихся, а также повысит степень участия их в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Достижение эффективности использования национальных игр в учебном процессе и во внешкольных спортивно-массовых мероприятиях, в массовых культурно-спортивных мероприятиях с населением способствует укреплению гармонического единства их духовного и физического (телесного) совершенствования.

Стоит особо отметить, что в психологической подготовке спортсменов национальные виды спорта играют огромную роль. Результаты опроса показали, что во время тренировок результаты по всем параметрам, у занимающихся национальными видами спорта постоянно возрастает и у них повышается самооценка, уверенность, четкость в алгоритме выполненных поставленных задач.

Для повышения значения образовательных, воспитательных и оздоровительных значений национальных видов спорта рекомендуется уменьшить дозировку нагрузки, исходя от возрастных особенностей занимающихся, разделить на возрастные категории. Для получения образовательных, воспитательных и оздоровительных эффективностей занятий национальными видами спорта и играми, должен быть научный взгляд на тренировочный процесс. Научный взгляд даст полезный эффект для здоровья подрастающего поколения, повысит работоспособность, оберегает от разных заболеваний, способствует достижению творческого и жизненного долголетия, развивает двигательную активность и повышает процесс обмена веществ в организме.

Анализ педагогической литературы показал, что во время использования национальных игр выявились следующие общие направления: они

разделяются на простые и сложные; активные и пассивные; по возрасту и полу; связанные с производственными и бытовыми навыками и умениями; самостоятельные и организованные; игры с мячами; военные игры; игры с упражнениями; игры на внимание; игры, обучающие ценить время; игры, показывающие индивидуальные особенности ребенка; игры, развивающие дальность зрения; игры, развивающие и тренирующие сосредоточенность; игры, развивающие ускорение гармоничного сочетания двигательной реакции; игры, развивающие творческие способности и благотворно влияющие на эмоции и чувства детей.

Выводы и рекомендации. В заключение национальные игры внесут весомый вклад в обозначении и в воспитании подрастающего поколения. Для определения значимости, характеристики, преемственности при использовании их в учебном процессе, предлагается система следующих мероприятий: повышение доли национальных игр в учебных программах учреждений образования; параллельно с учебным процессом, во внеклассных спортивно-массовых, оздоровительных мероприятиях воспитание в подрастающем поколении духовности, любви к Родине, привитие навыков и умений в духе народных традиций; овладение зарубежных учебных программ только в познавательных целях, оставаясь верным отечественным учебным программам; перестройка отечественной учебно-воспитательной концепции в духе национальных традиций. Разработка новых учебных образовательных программ и учебных пособий для учителей-предметников, родителей, организаторов массовой физкультурно-оздоровительной работы, а также проведение по видам национальных игр разминок, физических упражнений, разноуровневых соревнований как в обычном режиме, так и через онлайн-показ в электронных средствах Интернета при возникновении необходимости по причине введения на территории государства или его региона карантина или режима повышенной готовности для противодействия распространения различных заболеваний/эпидемий даст свои положительные результаты. Она поднимет на новый уровень научно-исследовательские работы в области социальных взаимоотношений среди слоев населения; увеличивает национальный научно-технический потенциал; усиливает конкурентоспособность научных организаций, занимающихся подобным направлением; позволяет получить социальный и экономический эффект от результатов проекта; помогает в воспитании и всестороннем развитии подрастающего поколения, как основной ценности современного общества.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Горбачева В. В. Особенности современной системы физического воспитания студентов – спортивных менеджеров / В. В. Горбачева // Менеджмент и маркетинг в массовом спорте и туризме: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Волгоград. – 28-29 марта 2018 г. – 2018. – С. 71-73.
2. Мухиддинов Е., Ажибаева С. Д., Иралина М. М., Мендыгалиева Ш. А. Айтбаева Ф. Б. Методика использование Казахских национальных подвижных игр на занятиях по физической культуре. Iscience: актуальные научные исследования в современном мире. – Переяслав-Хмельницкий, 10 (57) 2020. – С. 123-126.
3. Надыров А. А. Мухиддинов Е., Дайрабаев С. Е. Интерес к новым видам спорта как фактор формирования устойчивого стремления к здоровому образу жизни у студенческой молодежи. Педагогика и психология №1 (42) 2020. – С. 140-146.
4. Сейсенбеков Е. К., Абдикаримова Г. А. Воспитание толерантности в многонациональном коллективе посредством казахских национальных игр. Сборник материалов междунаучн-практ. конф. «НВС и ВИК: истор. наследие и будущее», Чолпон-Ата, Кыргызстан. 2017. – С. 101-106.
5. Сейсенбеков Е. К., Горбачева В. В., Джоксимович Марко, Андакул М. Х. Воспитательное значение национальных игр в учебном процессе и в повседневной жизни для подрастающего поколения. Вестник физической культуры, №2 2018. – С. 73-77.
6. Сейсенбеков Е. К., Ерубасев Н. Ө., Исмаилов Э. С., Тугелбаев Е.Н. Дене шынықтыру пәнінен оқу үдерісінде ұлттық ойындардың алатын орны, маңызы, өзекті мәселелері. «Бәсекеге қабілетті жоғары педагогикалық білім беруді қалыптастырудың әдіснамасы мен практикасы» халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференц. материал-ры, Абай ат. ҚазҰПУ, 2018, – Б. 324-328.
7. Сейсенбеков Е. К., Сарсекеев Ф. М., Дауленбаев М. Т., Айтбаев Д. Білім беру мекемелеріндегі дене даярлығы үдерісінде рухани-патриоттық тәрбие берудің маңызы. БҚМУ Жаршысы, № 2 (62) 2016, – Б. 54-60.
8. Сейсенбеков Е.К., Тастанов Ә.Ж., Дәуленбаев М.Т. Қазақтың ұлттық ойындарын оқу үдерісінде жастарды тәрбиелеу амалы ретінде қолдану. ҚазҰУ Жаршысы, Педагогикалық серия, № 1 (47) 2016, – Б. 118-123.
9. Сейсенбеков Е. К., Әшімханов Ғ. Р., Исмаилов Э. С., Темирханов Е.М. Қазақтың ұлттық ойындарын мектепке дейінгі мекемелердің дене шынықтыру үдерісінде тиімді қолдану әдістері. Дене тәрбиесінің Жаршысы, №4 2018. – Б. 42-46.
10. Фомина Ж. В. Особенности международного сотрудничества в видах спортивного профиля / Ж. В. Фомина, О. А. Кравченко, В. В. Горбачева, Е. Г. Борисенко, Т. Ф. Колчина // Международный научно-исследовательский журнал. 2018. №1-4(67). С. 79-82.

Адрес за корреспонденция:

Ергали Мухиддинов – кандидат педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой Физическая культура и спорт
Казахского национального педагогического университета имени Абая,
г. Алматы, Республика Казахстан
kafedra.timfkis@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9059-9720>

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

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

УЧЕТ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕВЕНТИВНЫХ МЕР

ИННА ФЕДОТЕНКО, КСЕНИЯ ШАЛАГИНОВА

INNA FEDOTENKO, KSENIA SHALAGINOVA. THE GENDER-SPECIFIC AGGRESSIVE BEHAVIOR OF ADOLESCENTS IN THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE AS ONE OF CONDITIONS OF INCREASE OF EFFICIENCY OF PREVENTIVE MEASURES

Аннотация: В статье приведены результаты исследования гендерных особенностей проявления агрессивного поведения мальчиков и девочек – подростков, выявлены отличия, требующие учета в работе учителя физической культуры. Уроки физической культуры обладают высоким потенциалом в профилактике агрессивных и враждебных реакций в молодежной среде, способствуют развитию произвольности, снятию напряжения, позволяют конструктивно в приемлемой форме выплеснуть гнев, смоделировать различные ситуации и научить подростков контролировать собственную агрессию, конструктивно выходить из конфликтных ситуаций. Использование гендерного подхода дает новые возможности в работе по коррекции и нивелированию агрессивных и враждебных реакций, позволяет выстроить работу с детьми более эффективно, вывести ее на качественно новый уровень.

Ключевые слова: *гендерный подход, агрессия, агрессивное поведение, подросток, уроки физической культуры*

Abstract: the article presents the results of a study of gender – specific manifestations of aggressive behavior of adolescent boys and girls and identifies differences that require consideration in the work of physical education teachers. Physical education lessons have a high potential in preventing aggressive and hostile reactions among young people, contribute to the development of arbitrariness, relieve tension, allow you to constructively vent anger in an acceptable form, simulate various situations and teach teenagers to control their own aggression, constructively get out of conflict situations. The use of a gender approach provides new opportunities for correcting and leveling aggressive and hostile reactions, allows you to build work with children more effectively, and bring it to a qualitatively new level.

Key words: *gender approach, aggression, aggressive behavior, teenager, physical education lessons*

Повышение уровня враждебности, агрессивности, а также агрессивных поступков в подростковой среде является одной из наиболее острых проблем современного общества, требующей поиска эффективных форм и технологий превентивной работы. Достаточно высоким потенциалом, на наш взгляд, в профилактике агрессивных и враждебных реакций в молодежной среде обладают занятия физической культурой и спортом, а их грамотная технология организации и проведения помимо укрепления и сохранения физического здоровья, способствует эмоциональной разрядке, снятию напряжения, развитию произвольности.

Кроме того, считаем важным при построении работы с подростками сделать акцент на особенностях гендерного поведения, различиях в проявлении агрессивных и враждебных реакций, способах проявления агрессии и реагировании на замечания [9].

Учет гендерного аспекта необходим по разным причинам, среди которых не последнее место занимает следующая – до недавнего времени агрессия и агрессивность считалась «мужской» моделью поведения. В обществе несколько снисходительно воспринималась «мужская агрессия», тогда как вспышки ярости и проявления женской импульсивности, не говоря уже о физических актах, считаются недопустимыми, что в определенной степени подвигло женщин на поиск более скрытых, изощренных способов проявления и выражения агрессии [6].

Использование гендерного подхода дает новые возможности в работе по коррекции и нивелированию агрессивных и враждебных реакций, позволяет выстроить работу с детьми более конструктивно, вывести ее на качественно новый уровень. Использование гендерного подхода в образовании позволяет разрушить культурные ограничения развития, раскрыть внутренний потенциал личности и создать условия самореализации девочек и мальчиков [3].

Анализ литературы позволил выделить следующие гендерные особенности агрессивного поведения подростков – у мальчиков агрессия, обычно, выражается более открыто и менее контролируемо, чем у девочек. Для мальчиков характерна физическая агрессия. Девочки, в большинстве своём, агрессию проявляют вербально. По этой причине, у девочек агрессия имеет адресный характер, «нацелена» на конкретное психологически уязвимее место определённого человека. Мальчики же более открыто выплескивают агрессию на окружающих их людей. Мальчики-подростки вполне открыто проявляют агрессию в учебе, спорте, при наличии личной угрозы. Нередки случаи, когда проявление агрессии – это ответная реакция на угрозу со стороны. Самоконтроль у мальчиков, в отношении агрессии в том числе, развивается позже, чем у девочек. У девочек, как и у мальчиков, присутствует дух соперничества, но он протекает несколько по-иному. Девочкам-подросткам свойственно избирательность в проявлении агрессии, что связано с более ранним созреванием функции самоконтроля. Девочкам больше свойственно вербальная (словесная) и косвенная агрессия, она отличается большей избирательностью и точностью – направлена в адрес конкретного человека, в конкретное уязвимое место. [1,2,7].

Анализ результатов проведенного нами исследования во многом подтвердил отмеченные в современной науке тенденции и позволил выявить гендерные отличия в поведении мальчиков и девочек подростков, некоторые из которых считаем принципиальными и требующими учета в работе с обозначенными категориями.

**Таблица 1. Результаты диагностики по методике
«Диагностика агрессивных и враждебных реакций Басса-Дарки»**

Шкалы	Показатели выше среднего в %	
	Мальчики	Девочки
Физическая агрессия	40	10
Косвенная агрессия	30	30
Раздражение	30	30
Подозрительность	30	60
Вербальная агрессия	50	80
Чувство вины	50	60

Анализ результатов, представленных в таблице 1, позволяет сделать следующие выводы о гендерных особенностях агрессивного поведения подростков.

Девочки в большей степени, чем мальчики склонны к проявлению подозрительности (60% девочек и 30% мальчиков) и вербальной агрессии (80% девочек и 50% мальчиков). Таким образом, девочки демонстрируют готовность к вербальному выражению негативных чувств (словесные угрозы, крик); проявляют подозрительность по отношению к оппонентам, убеждение в том, что другие люди планируют и приносят вред. При этом девочки в большей степени проявляют чувство вины.

Мальчик в большей степени демонстрируют стремление к непосредственной физической агрессии (40% мальчиков и 10% девочек), использованию физической силы против другого лица.

Одинаково в гендерном аспекте у испытуемых в выборке проявляется косвенная агрессия и раздражение (по 30%) Т. е. не выявлены гендерные отличия в тенденции подростков окольными путями выплескивать агрессию на других и проявлять негативные чувства при малейшем проявлении грубости в его адрес.

Результаты диагностики по методике «Диагностика самооценки психических состояний Г. Айзенка» представлены в таблице 2.

**Таблица 2. Результаты диагностики по методике
«Диагностика самооценки психических состояний Г. Айзенка»**

Уровень агрессии	Показатели в %	
	Мальчики	Девочки
Низкий	30	10
Средний	40	70
Низкий	30	20

Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка позволила рассмотреть показатель агрессивности (устойчивой характери-

стики личности) у мальчиков и девочек. По ее результатам можно заключить, что у 30% мальчиков и 20% девочек присутствует высокая агрессивность, у этих детей имеются проблемы с взаимоотношением с окружающими людьми. Для этих детей стоит уделить внимание упражнениям, направленным на релаксацию, умение контролировать свои эмоции, направлять в конструктивное русло и выплескивать негативную энергию.

Результаты диагностики подростков по методике «Тест агрессивности А.Г. Почебут» представлены в таблице 3.

Таблица 3. Результаты «Диагностики агрессивности А. Г. Почебут»

Гендер	Девочки			Мальчики		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Уровень						
Вербальная агрессия	20%	30%	50%	30%	30%	40%
Физическая агрессия	40%	30%	30%	-	60%	40%
Предметная агрессия	60%	40%	-	40%	50%	10%
Эмоциональная агрессия	20%	20%	60%	20%	50%	30%

Анализ результатов, представленных в таблице 3, позволяет сделать следующие выводы о гендерных особенностях агрессивного поведения подростков. 50% девочек и 40% мальчиков завышенные показатели вербальной агрессии; у 30% девочек и 40% мальчиков – физической агрессии; у 10% мальчиков – предметная агрессия; у 60% девочек и 30% мальчиков – эмоциональной агрессии; у 60% девочек и 40% мальчиков – самоагрессии. Наиболее высокие показатели вербальной и самоагрессии, говорят о неуверенности в себе и отсутствие понимания со стороны окружающих людей.

Уроки физической культуры способствуют развитию произвольности, снятию напряжения, позволяют конструктивно в приемлемой форме выплеснуть гнев, смоделировать различные ситуаций и научить подростков контролировать собственную агрессию, эффективно выходить из конфликтных ситуаций.

Основные мероприятия по профилактике агрессивных и враждебных состояний в подростковой среде с учётом гендерной детерминанты должно быть направлены на снижение враждебности и агрессивности; уменьшение эмоциональных реакций, сопутствующих агрессивному поведению; оптимизацию межличностных взаимодействий, формирование навыков понимания собственных эмоций, в том числе безопасного и

адекватного выражения гнева; развитию коммуникативной культуры учащихся; способности понимать как свои, так и чувства другого [8].

Важно чтобы работа по профилактике агрессивных и враждебных состояний в подростковой среде с учётом гендерного аспекта охватывала всех участников образовательного процесса и имела системный, комплексный характер. В работе с мальчиками акцент следует сделать на формировании навыков адекватного и безопасного выражения гнева. В работе с девочками – на развитие способности понимать свои чувства, осознание негативных эмоций, их проработку и отреагирование, формирование навыков конструктивного решения конфликтных ситуаций.

При организации занятий для мальчиков особое значение следует уделять их двигательной активности. Мальчики по природе своей менее сдержанные и не способны контролировать свое поведение с таким же успехом, как девочки. Долгое пребывание в «одном» положении оказывает большее отрицательное воздействие на мальчиков, чем на девочек. По этой причине, в работе с мальчиками проводятся небольшие разминки, двигательные упражнения.

Девочки подросткового возраста, иногда, отличаются своей нерешительностью. При ведении профилактических занятий следует создавать девочкам ситуации успеха, «подталкивать» их к обсуждению, ответу. Для этого следует использовать вопросы на размышление (не имеющие правильного ответа), работу в группе, когда каждая девочка получает какое-то задание и вносит свой вклад в работу и т. д. [4].

Для мальчиков на уроке физической культуре хорошо использовать соревновательный метод. Для девочек соревновательный метод надо применять очень аккуратно, поскольку велик риск возникновения конфликтов, ссор. Для девочек очень важна оценка со стороны, они очень болезненно воспринимают, когда кто-то их превосходит и оценка переносится на личности.

По наблюдениям учителей, в том числе и физической культуры, мальчики и девочки и ссорятся по-разному, что также следует учитывать в практике работы с подростками. Мальчики поссорились – подрались, а на другой переменке опять вместе. Девочки же, если поссорятся – в ситуацию вовлечен весь класс. Они переживают, обсуждают подробности, могут весь урок просидеть надутые, а то и несколько дней и даже месяцев обижаться друг на друга. Но зато и примирение они обставляют как праздник для всего класса [5].

Учителю физической культуры следует учитывать и еще особенность – мальчиков необходимо включать в поисковую деятельность, их надо подталкивать к нахождению принципа решения, они лучше работают тогда, когда характер вопросов – открытый, когда нужно самому додуматься,

сообразить, а не когда нужно просто повторить за учителем и запомнить информацию. Их нужно натолкнуть, чтобы они сами открыли закономерность, тогда они будут в тонусе в течение урока. Мальчики лучше работают «от противного»: сначала – результат, потом – как мы к этому пришли. От общего – к частному.

Мальчики более агрессивны и более успешны в зрительно – пространственных операциях. Для них важен показ движения, а не объяснение правил выполнения. Мальчики при получении информации мало реагируют на эмоциональную окраску голоса, зато быстрее воспринимают любую информацию о действиях. У девочек выше языковые способности, а значит они лучше, эмоциональнее дадут характеристику или действию. Мальчики сделают это же задание точнее. Кроме того, утомляемость у мальчиков выражена больше, чем у девочек, и проявляется в отвлекаемости и расторможенности, поэтому для активизации внимания необходимо в конце урока включать подвижные игры с элементами соревнования. Мальчикам принципиально важно, что оценивают в его деятельности. Для девочек же важно отношение значимых людей к их поступку: кто и как их оценивает, а не сама оценка по существу. Они очень болезненно воспринимают, когда кто-то их превосходит и оценка переносится на личности.

Учет гендерных особенностей на уроках физической культуры способствует развитию произвольности, снятию напряжения, позволяют конструктивно в приемлемой форме выплеснуть гнев, смоделировать различные ситуации и научить подростков контролировать чувства собственную агрессию, эффективно выходить из конфликтных ситуаций.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бандура А. Подростковая агрессия –М.: Эксмо–Пресс, 2000 – 510 с.
2. Бендас Т.В. Гендерная психология: учеб. пособие / Т.В. Бендас – СПб.: Питер, 2006 – 431 с.
3. Вержибок Г.В. Половая идентификацию подростков: гендерные аспекты / Возрастная педагогическая, корреляционная психология: Сб. научн. трудов: Вып. № 3, 2000. – С.81–83.
4. Пол, гендер, культура. Немецкие и русские исследования / Под ред. Э. Шорэ, К. Хайдер. – М.: изд. РГГУ, 2009. –214 с.
5. Лепилкина В.А., Лютикова Е. С., Мусина С. В., Слепова Л. Н. Гендерное воспитание средствами физической культуры // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 207-208;
6. URL: <http://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33092> (дата обращения: 31.08.2020).
7. Пушкарева Н. Л. Зачем он нужен, этот «гендер» // Социальная история: науч. практ. конф.: сб. статей – 1998/1999. М., 1999. С. 155–177.
8. Роговская Н. И. Формирование познавательных интересов подростков с учетом гендерных особенностей [Текст] / Н.И. Роговская, Волгоград, 2007.

9. Семенюк Л. М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции: учебное пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1998. – 96 с.
10. Шалагинова К. С., Куликова Т. И., Степанова Н. А., Малий Д. В. Учет гендерно-возрастного аспекта в работе психолога по предотвращению ситуаций травли в ученической среде // Вопросы психологии. 2019. № 4. С. 68-77.

Адрес за корреспонденция:

Инна Леонидовна Федотенко
доктор педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)
fedotenko@tsput.ru

Ксения Сергеевна Шалагинова
кандидат психологических наук, доцент,
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого» (Тула, Россия)
shalaginvaksenija99@yandex.ru
ORCID ID: 0000-0002-9037-449X

ВЛИЯНИЕТО НА ЛЕКОАТЛЕТИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЪРХУ РАЗВИТИЕТО НА ФИЗИЧЕСКИТЕ КАЧЕСТВА ПРИ УЧЕНИЦИ ОТ ТРЕТИ КЛАС

КАМЕН СИМЕОНОВ

KAMEN SIMEONOV. INFLUENCE OF THE ATHLETICS EXERCISES OVER THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL SKILLS AT THIRD GRADE STUDENTS

Абстракт: Лекоатлетическите упражнения в уроците по физическо възпитание в началния етап на общо образователната степен са с естествено-приложен характер и заемат важно място в системата на учебния процес по физическо възпитание и спорт. Лекоатлетическите упражнения включват: ходене, бягане, скачане и хвърляне. С техния елементарен вид двигателните действия са изключително достъпни за учениците от тази възраст и не представляват трудност. Редовното и правилното им практикуване има благоприятен оздравителен ефект – действие върху третокласниците. В настоящата разработка, ще се насочим към разглеждането на развитието и състоянието на физическите качества, чрез лекоатлетически упражнения при деца от трети клас, където дееспособността на учениците се развива, чрез специфични средства на основните лекоатлетически умения за бягане, скачане и хвърляне.

Ключови думи: лекоатлетически упражнения, физически качества, ученици, спорт

Abstract: Athletics exercises in physical education lessons at the initial stage of the general education degree are of a natural-applied nature and occupy an important place in the system of the educational process in physical education and sports. Athletic exercises include: walking, running, jumping and throwing. With their elementary appearance, motor actions are extremely accessible to students of this age and do not pose a difficulty. Regular and proper practice has a beneficial healing effect – action on third graders. In the present study, we will focus on the development and condition of physical qualities, through athletics exercises in children of third grade, where the ability of students develops, through specific means of basic athletics skills for running, jumping and throwing.

Key words: athletics exercises, physical qualities, students, sports

Учебната програма по лека атлетика за начална училищна възраст осигурява знания и практически умения от областта на физическата култура и спорта, с което допринася за общообразователната подготовка на учениците. Чрез системно изучаване на традиционните у нас спортове и спортни дисциплини се поставят основите на общоспортната образованост на ученика. В периода на началното училищно образование учениците постепенно овладяват и усъвършенстват своите двигателни умения чрез ежеседмично физическо натоварване, протичащо под контрола на педагог. Всички овладени физически движения се нуждаят от повторение за затвърждаване, както и за надграждане, с което се цели усъвършенстване

на целия процес. Обучението по лека атлетика е своеобразно продължение на обучението по физическо възпитание и спорт.

За първи път в Англия се въвеждат тренировките със специализирана атлетическа насоченост. Това се случва през 1972 година. Холандия последва техния пример през 1974 година [4].

Лекоатлетическата подготовка е съществена част от общия учебен процес по физическо възпитание и спорт. За да се проведе добре един урок, учителите трябва да познават характерните особености на лекоатлетическия урок и да се съобразяват с тях. За да отговаря на съвременните изисквания, според Коцев [5], в този урок трябва да има единство между задачи, средства и методи за постигане на поставените в него цели. Благодарение на многообразието от дисциплини с естествено приложен характер с различна координационна структура и с подчертан формиращ ефект за развитие на основните физически качества, леката атлетика има важно значение и за реализиране на целите на училищното физическо възпитание. По мнение на Танкушева [8], развитието на координационните способности във физическото възпитание и спорта в началното училище е предпоставка за постигане на независимост, която осигурява възможност за прилагане на различни видове дейности на практика. Под координацията се разбира способността на човек колкото е възможно по-рационално да координира всички движения на части от тялото си в процеса на решаване на определен двигателен проблем. Тази концепция може да се характеризира и малко по-различно. Това е способността на човека да контролира собствените си движения.

Развитието на координационните способности се постига чрез състезателни упражнения и игрови форми, както и чрез упражнения за развитие на скоростта и силата. Игрите допринасят за затвърдяване на различни двигателни навици, при които движенията стават по-точни и координирани [9]. Спортните занимания спомагат за развиване и усъвършенстване на индивидуалните двигателни възможности, пълноценно осъзнаване на собствените умения и водят до емоционална удовлетвореност [1]. Д. Димов предлага специализирани упражнения за усъвършенстване на играта на вратаря във взаимовръзка с някои от физическите качества необходими на вратаря, приложими в основната част на тренировката [3].

Лекоатлетическите упражнения, съчетани със средствата на другите спортни дисциплини, допринасят до голяма степен за изграждане на необходимия минимум физическа дееспособност на учениците. През последните десетилетия са направени редица изследвания на физическата дееспособност при подрастващите [2,6,7].

Цел на изследването е развитието на физическите качества на учениците от трети клас, чрез използването на лекоатлетически упражнения.

Задачи на изследването:

1. Да се проучат характеристиките на лекоатлетическите упражнения като фактор за развиване на физическите качества на учениците от трети клас.

2. Да се обработят и анализират резултатите от приложените тестове.

3. Да се направят конкретни изводи въз основа на получените данни

Предмет на изследването е мястото на ядро лека атлетика в учебната програма по Физическо възпитание и спорт.

Обект на изследването са лекоатлетическите упражнения, които се използват в началния етап на обучението по Физическо възпитание и спорт.

Субект на изследването са 23 ученици от трети клас, включени в организирания часове по Физическо възпитание и спорт.

Организация на изследването

Експериментът е проведен в периода от м. септември 2018 г. до м. май 2019 г. в Основно училище „Иван Вазов“ – град Русе. В него участваха ученици от трети клас. Тестираните ученици са общо 23, от които 10 момичета и 13 момчета.

Методика на изследването

Педагогическият експеримент протече в рамките на урочната работа по Физическо възпитание и спорт, като при работа с експерименталния клас допълнително засилихме използването и практикуването на упражненията по лека атлетика, като средство за физическо възпитание. Освен в уроците за изучаване и усвояване, два пъти седмично включвахме познати на учениците упражнения в началото, в основната част или в края на урока, в зависимост от поставените цели.

Педагогическо наблюдение

Проведените наблюдения на уроците по Физическо възпитание и спорт в III клас ни дадоха възможност да проследим усвояването на отделните елементи и движения при лекоатлетическите упражнения. Непрекъснато отчитаме доколко регулярното им приложение в часовете по Физическо възпитание и спорт съдейства за:

- повишаване двигателната и емоционалната активност на учениците;
- при всяко ново упражнение учениците проявяваха интерес и любопитство;
- подобряване на работоспособността и желанието на учениците;
- развитие на метроритмичното чувство;
- изява на творческото въображение и импровизаторските способности на децата.

Специфични психо-физически методи:

Към тях се отнасят тестовете, с чиято помощ констатирахме общата психо-физическа дееспособност и специална подготовка в основното ядро – лека атлетика. В процеса на нашето изследване използвахме следните тестове:

Тест № 1. Скок на дължина от място – тестът дава информация за взривната сила на мускулите на долните крайници и за координацията на движенията.

Начин на изпълнение: изследваният застава в разкрачен стоеж, прикляква с двата крака, сменя ръцете назад и след това рязко замахва и отскача с двата крака напред.

Отчитане и записване на резултатите: измерва се в см от мястото на отскачане до мястото на приземяване на задната част на краката (петите) на ученика.

Тест № 2. Хвърляне на пълтна топка 1 кг – тестът дава информация за експлозивната сила на някои основни мускулни групи на ръцете и раменния пояс, гърба и корема.

Място на изпълнение: равна площадка, начертава се линия на хвърлянето.

Начин на изпълнение: ученикът застава зад линията на хвърлянето в разкрачен стоеж и хваща топката с две ръце. От това изходно положение той изпълнява с ръцете мах назад, след което със силен мах напред се стреми да хвърли топката колкото е възможно по-далече. През цялото време краката остават прави и не участват при хвърлянето. Не се прави крачка напред, не се подскача, не се пристъпва чертата. Ученикът има право на два опита, записва се по-доброто постижение.

Начин на измерване: далечината на хвърлянето се измерва в см с точност до 1 см.

Тест № 3. Брой клякания за 20 сек – тестът носи информация за силата на мускулатурата на долните крайници и скоростно-силовата им издръжливост.

Начин на изпълнение: детето застава в основен стоеж и при сигнал „Почни“, при който се пуска в ход и хронометърът, започва да кляка с оптимална бързина.

Начин на измерване: за една бройка се отчита един цикъл – клякане и ставане.

Отчитане и записване на резултатите: резултатът се измерва с хронометър.

Тест № 4. Совалково бягане 5 x 10 м – тестът е предназначен за оценка на скоростните способности.

Начин на изпълнение: начертават се две успоредни линии с ширина 1.5-2 м. Два коридора с дължина 10 м се очертават с конуси или стойки. Тестираният застава зад едната ограничителна линия, като едното стъпало

се поставя на линията, а другото в удобно положение. След сигнал бяга колкото може по-бързо към противоположната ограничителна линия, престапва я, обръща се и бяга към линията на старта. Когато я достигне, по същия начин я пристъпва, и след обръщане продължава в обратна посока. В тази последователност трябва да изпълни пет цикъла „нататък и обратно“. Тестът се изпълнява само един път.

Отчитане и записване на резултатите: измерва се времето за изпълнение на пет цикъла (насам – натам) в сек.

Тест № 5. Бягане на 200 м – тестът дава информация за общата издръжливост на децата.

Място на изпълнение: бяга се на равна площадка с коридори с дължина 50 метра и ширина 1.22-1.25 м или стадион като се отбелязва дължина 200 метра.

Начин на изпълнение: стартира се от висок старт. Броят на стартиращите се определя от наличните коридори и от възможностите за едновременно измерване на повече ученици. Подавани от учителя команди „По места“ и „Старт“. Децата бягат разстоянието според собствените си възможности. Всяко дете може да изпреварва, но без да пречи на другите.

Начин на измерване: измерва се с точност до 0.01 сек. Ученикът има право само на един опит.

Тест № 6. Тепинг тест – изследва бързината на двигателната реакция.

Начин на изпълнение: при сигнал ученикът започва да поставя точки с химикал върху лист хартия, които е разделен на четири равни квадрата, в първият квадрат за 10 сек изпълняващият поставя възможно най-много точки, след това поставя точки във втори квадрат също за 10 сек, по същия начин в трети и четвърти квадрат.

Отчитане и записване на резултатите: всички точки се събират от четирите квадрата и общата стойност дава резултата.

Получените количествени данни от изпълнението на планираните тестове са подложени на обработка, чрез математико-статистически метод.

Тест № 7. Тест на Перон – Рузер – изследва концентрацията на внимание.

Начин на изпълнение: при сигнал „започнете поставяне“, колкото могат по-бързо и без грешки следните знаци в геометричните фигури: в квадрата – плюс, в триъгълника – минус, в кръга – не се слага нищо, в ромба – точка. Знаците се поставят подред по редове, като се започва от първия ред. Времето за работа е 60 секунди. При сигнал „стоп“ се прекратява работа.

Отчитане и записване на резултатите: резултати на даденото тестиране са количеството обработени фигури включително и кръгчетата за 60 секунди и количеството на допуснатите грешки.

Таблица 1. Ниво на концентрация на време

Брой обработени фигури	Ранг	Ниво на концентрация на вниманието
100	1	Много високо
91-99	2	Високо
80-90	3	Средно
65-79	4	Ниско
64 и по-малко	5	Много ниско

За допуснатите по изпълнението грешки рангът се понижава. Ако грешките са 1-2, то рангът се понижава с 1-ца, ако са 3-4 – с 2, ако са повече от 4 – с 3.

Математико-статистически методи за обработка на резултатите

За вариационния анализ са използвани следните статистически показатели: N – брой изследвани лица; Av1 – средни стойности на началното измерване на резултатите; Av2 – средни стойности на края на времевия период на тестиране; Р-ка – разлика; Р-ка % – разлика в проценти; S – коефициент на асиметрия, показващ разпределението на стойностите; t – стойност; Pt – гаранционна вероятност; V1 и V2 – коефициент на вариация, дава информация за разсейването на признака в проценти след като се умножи по 100.

Анализ на резултатите от изследването

Резултатите направихме диференцирано. На табл.2 са представени резултатите от първото изследване при момчетата.

Таблица 2. Сравнителни показатели на резултатите от тестовете на първото изследване при 9–10-годишни момчета

№	Показатели	n	Av1	Av2	р-ка	р-ка %	S1	S2	V1	V2	t	Pt
1	Скок дължина от място – см	13	15,3	16,0	0,7	7,6	20,1	28,7	13%	17%	-2,4	97,32
2	Брой клякания за 20 сек – бр.	13	19,2	21,3	2,1	10,9	3,9	3,4	19%	14%	-4,4	99,98
3	Совалково бягане 5x10 м – сек	13	23,7	23,5	0,2	0,9	2,5	2,5	10%	10%	-0,5	37,23
4	Бягане на 200 м – сек	13	2,7	2,3	0,4	14,8	3,4	3,4	14%	12%	-0,7	51,88
5	Хвърляне на плътна топка 1 кг – см	13	12,4	12,2	-0,2	-2,1	1,6	1,5	13%	13%	0,8	59,10
6	Тепинг тест -точки	13	230,1	259,9	29,8	12,9	25,9	21,0	12%	9%	-7,1	100
7	Тест Перон – точки	13	4,3	4,1	0,2	0,9	0,7	0,8	15%	20%	4,5	99,98

Средните стойности на резултатите (Av1, Av2) се отнасят за първото начално изследване и за края на времевия период – края на първия срок.

На табл. 3 са показани резултатите от първото изследване при момичетата.

Таблица 3. Сравнителни показатели на резултатите от тестовете на първото изследване при 9–10-годишни момичета

№	Показатели	n	Av1	Av2	p-ка	p-ка %	S1	S2	V1	V2	t	Pt
1	Скок дължина от място – см	10	15,3	15,7	0,4	4,9	20,3	25,2	13%	16%	-2,5	98,1
2	Брой клякания за 20 сек – бр.	10	20,1	24,7	4,6	22,7	3,9	3,4	19%	14%	-7,2	100
3	Совалково бягане 5x10 м – сек	10	24,7	24,2	0,5	53	2,5	53,3	10%	14%	-1,2	74,4
4	Бягане на 200 м – сек	10	2,4	2,3	0,1	3,1	1,8	1,7	12%	12%	0,3	97,7
5	Хвърляне на плътна топка 1 кг – см	10	13,2	12,6	-0,6	-4,8	2,1	1,9	16%	15%	4,0	99,9
6	Тепинг тест – точки	10	215,7	228,6	12,9	6,0	25,9	21,0	12%	9%	-3,0	99,3
7	Тест Перон – точки	10	4,5	4,0	0,5	10,7	0,7	0,8	15%	20%	3,4	99,8

На табл. 4 са представени резултатите от второто изследване което обхваща периода от месец март до месец май 2019 г. при момчетата от трети клас.

Таблица 4. Сравнителни показатели на резултатите от тестовете на второто изследване при 9–10-годишни момчета

№	Показатели	n	Av1	Av2	p-ка	p-ка %	S1	S2	V1	V2	t	Pt
1	Скок дължина от място – см	13	15,8	16,4	0,6	1,6	16,3	19,9	10%	12%	0,77	54,5
2	Брой клякания за 20 сек – бр.	13	21,1	21,8	0,7	3,1	3,0	2,3	14%	11%	-1,4	82,0
3	Совалково бягане 5x10 м – сек	13	23,2	22,9	0,3	1,3	1,7	1,6	7%	7%	-0,5	42,2
4	Бягане на 200 м – сек	13	2,3	2,1	0,2	-54,6	1,9	0,8	14%	14%	1,90	92,4
5	Хвърляне на плътна топка 1 кг – см	13	13,5	12,6	-0,9	-7,0	1,4	1,5	11%	12%	3,85	99,9

6	Тепинг тест – точки	13	236,8	243,9	7,1	3,0	19,5	24,2	8%	10%	-1,4	83,4
7	Тест Перон – точки	13	4,4	3,6	0,8	- 17,6	0,7	1,0	16%	29%	2,63	98,2

Представените резултати от второто изследване при момчетата са в таблица 5.

Таблица 5. Сравнителни показатели на резултатите от тестовете на второто изследване при 9–10-годишни момчета

№	Показатели	n	Av1	Av2	p-ка	p-ка %	S1	S2	V1	V2	t	Pt
1	Скок дължина от място – см	10	15,0	15,5	0,5	1,6	19,9	19,7	13%	13%	1,63	88,6
2	Брой клякания за 20 сек – бр.	10	21,2	21,5	0,3	-1,3	3,5	3,3	17%	16%	-7,4	53,3
3	Совалково бягане 5x10 м – сек	10	24,2	24,1	0,1	0,3	2,1	2,2	9%	9%	0,21	61,7
4	Бягане на 200 м – сек	10	2,4	2,2	0,2	-43,8	0,8	1,8	16%	24%	-6,7	49,3
5	Хвърляне на плътна топка 1 кг – см	10	13,6	12,9	-0,7	8,6	2,2	1,1	17%	9%	3,18	99,7
6	Тепинг тест – точки	10	230	250	20	8,6	23,6	20,7	10%	8%	-3,9	100
7	Тест Перон – точки	10	4,4	3,5	0,9	19,3	0,9	1,0	22%	28%	5,19	100

Изводи

От получените резултати от теста *скок на дължина от място с два крака* установихме, че за разлика от момчетата при момчетата се наблюдава тенденция към понижаване на прираста през изследвания период. В следващия тест *брой клякания за 20 сек*, тенденцията за повишаване на резултатите и при двата пола се запазва. Момчетата отбелязват лек отстъп за разлика от момчетата. Това се свързва с чисто физиологични разлики между двата пола. При теста *5x10 м* се наблюдава прираст и в двата пола през целия изследван период. Полученият прираст може да се обясни с така наречения „сензитивен период“ за развитие на двигателното качество бързина. За установяване на нивото на издръжливост използвахме теста *бягане на 200 м*. И при двата пола се наблюдава подобряване на резултатите при вторите контролни измервания. Постиженията са почти еднакви като момчетата имат малко по-добри показатели. С теста *хвърляне на плътна топка 1 кг* диагностирахме динамичната сила на горните крайници при третокласниците. Получените резултати имат отрицателна

тенденция спрямо първите и вторите опити и при двата пола. Като цяло се наблюдава повишаване в резултатите спрямо първия срок.

Всички получени резултати и при двата пола ни дават основание да твърдим, че методиката и комбинацията от лекоатлетически упражнения е оказала положително влияние върху изследваните показатели на учениците от трети клас.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Беломъжева-Димитрова, С., С. Денев, М. Алексиева. *Адаптирана физическа активност*. I & B. – ISBN 978-619-7281-06-4, Велико Търново, 2016.
2. Гурбанова, Е. Лека атлетика за ученици от начална училищна възраст. *Научни трудове на Русенския Университет*, том 52. Серия 8.2. Русе., 2013.
3. Димов, Д. Комплексна подготовка на млади футболни вратари чрез специализирани упражнения. *VI Международна научна конференция на СУ*, стр. 39-44. С., 2014.
4. Игнатов, Г., Д. Димов, С. Радойска, С. Цекова. Ефектът на стационарните упражнения в заниманията по футбол със студенти от НСА „Васил Левски“ и СУ „Св. Климент Охридски“. *VIII Международна научна конференция на СУ*, стр.24-39. С., 2016.
5. Коцев, Ч. Значение, цел и задачи на лекоатлетическата подготовка в училище, „Образование“, брой 5. С., 2000.
6. Ловков, К. В. Бахъров. Контрол на физическата дееспособност на ученици от 1 до 4 клас. Сборник „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорт“, *Единадесета Международна научна конференция на СУ*, стр. 117-122. С., 2019
7. Рачев К. Формиране и развитие на знанията на теорията на физическото възпитание – В: *Теория и методика на физическото възпитание*, С., 2009.
8. Танкушева, Н. Изследване на координационните способности на 9-10-годишни ученици. *Спорт и наука. Кн.1/2*, стр. 163-175. С., 2019.
9. Шабански, Ф. Използване на подвижните игри за увеличаване на физическата активност на децата в предучилищна възраст. *Science & Technologies, Volume V, Number 8, Education*, стр. 67–71, 2015.

Адрес за кореспонденция

гл. ас. Камен Симеонов, д-р
РУ „Ангел Кънчев“, кат. ФВС
E-mail: simeonov_kamen@abv.bg
ID ORCID: 0000-0003-0873-7800

СЪСТОЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИ ОТ 5 ДО 8 КЛАС

КРУМ ЛОВКОВ

KRUM LOVKOV. CONDITION OF THE PHYSICAL CAPABILITIES OF STUDENTS FROM 5TH TO 8TH GRADE

Абстракт: Оценкаването и контрола на физическата дееспособност на учениците е важна задача за учителите. В опит да опишем състоянието ѝ при ученици от 5 до 8 клас използвахме тестова батерия от 5 теста. Резултатите показват, че групата изследвани лица е силно разнородна.

Ключови думи: анализ, ученици, физическа дееспособност, физическо възпитание

Abstract: Assessment and control of the physical capabilities of the students is important task for teachers. We tried to describe the condition of the physical capabilities of the students from 5th to 8th grade and we used 5 different test`s. The result shows that the group is very heterogeneous.

Key words: analysis, students, physical capabilities, physical education

Ползите от физическото възпитание са известни и широко дискутирани, поради което то е част от образователната система на Република България. Неговите цели и задачи са изведени и осигурени посредством нормативни актове [4, 5]. Влиянието на двигателната активност върху здравословното състояние на организма е безспорно [1].

Необходимостта от анализ на състоянието на физическата дееспособност произтича от две главни задачи за учителите, от една страна, текущо оценяване и от друга, обратна връзка за влиянието на процеса върху учениците. Данните за използваните тестове в достъпната ни научна литература сочат, че те отговарят на необходимите условия, за да установят моментното състояние на изследваните признаци [2, 3].

Цел на изследването е да се установи моментното състояние на физическата дееспособност на учениците от 5 до 8 клас.

За да изпълним целта си поставихме следните **задачи**:

1. Анализ на проблема по литературни данни.
2. Измерване на физическата дееспособност на ученици от 5 до 8 клас.
3. Анализ на получените резултати.
4. Да се оформят изводи и препоръки въз основа на получените резултати.

Обект на изследването бяха 88 ученици от 5 до 8 клас.

Предмет на изследването е физическата дееспособност на учениците от 5 до 8 клас.

Методика на изследването: За да установим моментното състояние на физическата дееспособност на учениците, използвахме тестова батерия от 5 теста, измерващи основни двигателни качества на учениците.

Таблица 1. Тестова батерия за измерване на физическа дееспособност на ученици от 5 до 8 клас

Тест	Признак	МЕ	Посока на нарастване	Измерителна скала	Точност на измерване
30 м спринт от място	Бързина	Сек	-	Пропорционална	0,01 сек
Скок дължина	Динамична сила долни крайници	См	+	Пропорционална	1 см
Хвърляне на плътна топка	Сила горен крайник	См	+	Пропорционална	1 см
4x50 м	Издръжливост	Сек	-	Пропорционална	0,01 сек
Т тест	Ловкост	Сек	-	Пропорционална	0,01 сек

В таблица 1 са отбелязани признаците, които измерваме, посоката на нарастване, измерителната скала и точността на измерване.

Анализът на получените резултати показва, че в 5 клас при жените разпределението е нормално и средната стойност е 6,61 сек, а при мъжете за посочения обем на извадката разпределението е несиметрично, затова представяме данните за модата (**Mo = 5,08**) и медианата (**Me = 5,27**) в опит да опишем типичното състояние на изследвания признак. При мъжете коефициентът на вариация показва, че групата е разнородна, а при жените, че е приблизително еднородна.

Таблица 2. Вариационен анализ на теста 30 м спринт в 5 клас

30 м спринт		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
	Жени	14	1,61	5	6,61	5,57	0,43	18,5	1,031	1,170
5 клас	Мъже	11	2,10	4,65	6,75	5,40	0,55	30	1,470	3,315

В 6 клас средните стойности регистрирани при изследване са 5,52 сек за жените и 5,45 сек за мъжете. Разпределението на признака е симетрично при жените. При мъжете прави впечатление по-високата практическа стойност от критичната за посочения обем на извадката при мъжете. Ето защо представяме и модата и медианата в опит на опишем типичното състояние на признака: **Mo = 5,08; Me = 5,27**. Коефициентът на вариация показва, че групите са относително хомогенни.

Таблица 3. Вариационен анализ на теста 30 м спринт в 6 клас

30 м спринт		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
	Жени	15	1,53	4,97	6,50	5,52	0,41	16,6	0,772	0,861
6 клас	Мъже	5	1,13	5,03	6,16	5,45	0,47	21,8	0,930	0,312

В 7 клас средните стойности отчетени при изследването са 5,27 сек за жените и 4,94 сек за мъжете. Разпределението на признака е нормално. Коефициентът на вариация показва, че групите изследвани лица са относително хомогенни.

Таблица 4. Вариационен анализ на теста 30 м спринт в 7 клас

30 м спринт		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
	Жени	9	1,40	4,69	6,09	5,27	0,45	20,2	0,414	-0,224
7 клас	Мъже	12	1,32	4,31	5,63	4,94	0,38	14,7	-0,044	-0,517

В осми клас са изследвани 22 ученици, от които 5 момичета и 17 момчета. Разпределението на признака е симетрично. Коефициентът на вариация показва, че групата е относително хомогенна.

Таблица 5. Вариационен анализ на теста 30 м спринт в 8 клас

30 м спринт		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
	Жени	5	1,88	4,92	6,80	5,58	0,73	53,4	1,572	2,686
8 клас	Мъже	17	2	4,40	6,40	5,24	0,54	28,9	0,829	-0,025

По отношение на теста скок дължина от място в 5 клас са изследвани 14 момичета и 11 момчета. Средната стойност при жените е 152,7 см, а при мъжете 169 см. Разпределението на признака е нормално. Коефициентът на вариация показва, че групата е силно разнородна по отношение на изследвания признак.

Таблица 6. Вариационен анализ на теста скок дължина в 5 клас

Скок дължина		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
	Жени	14	93	107	200	152,7	23,21	-	0,150	0,645
5 клас	Мъже	11	40	152	192	169	14,57	-	0,261	-1,392

В същия тест в 6 клас е регистрирана средна стойност от 158,5 см при жените и 166,6 см при мъжете. Коефициентите на асиметрия и ексцес показват, че разпределението на признака при жените е симетрично. При мъжете практическите стойности на асиметрия и ексцес са по-високи от критичните за посочения обем на извадката и разпределението на признака е несиметрично. Представяме модата и медианата в опит да се опише типичното състояние на признака: **Mo = 128; Me = 175.**

Таблица 7. Вариационен анализ на теста скок дължина в 7 клас

Скок дължина		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
	Жени	15	73	115	188	158,5	20,27	-	-0,637	0,002
6 клас	Мъже	5	53	128	181	166,6	21,77	-	-2,131	4,655

В 7 клас при теста скок дължина от място е регистрирана средна стойност при мъжете от 194,2 см, а при жените 160 см. Групата е силно разнородна по отношение на изследвания признак. Разпределението е симетрично.

Таблица 8. Вариационен анализ на теста скок дължина в 7 клас

Скок дължина		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
	Жени	9	64	135	199	160	22,91	-	0,666	-1,001
7 клас	Мъже	12	55	174	229	194,2	19,70	-	0,716	-1,090

В осми клас средните стойности отчетени при изследването са 183,4 см за мъжете и 197,8 за жените. Разпределението на изследваната променлива е нормално. Коефициентът на вариация показва, че групата е силно разнородна.

Таблица 9. Вариационен анализ на теста скок дължина в 8 клас

Скок дължина		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
	Жени	5	42	149	191	167,8	15,31	-	0,658	1,437
8 клас	Мъже	17	106	131	237	183,4	29,20	-	0,029	-0,652

В теста хвърляне на плътна топка в 5 клас е измерена средна стойност за жените от 348,9 см, а при мъжете 336,7 см. Разпределението на измервания признак е симетрично. Групата изследвани лица е силно разнородна.

Таблица 10. Вариационен анализ на теста хвърляне на плътна топка в 5 клас

Хвърляне на топка		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
	Жени	14	236	210	446	348,9	63,71	-	-0,605	0,601
5 клас	Мъже	11	185	240	425	336,7	60,11	-	-0,097	-1,069

В същия тест в 6 клас е регистрирана средна стойност за жените от 388,3 см, а за мъжете 380,9 см. Групата изследвани лица е силно разнородна. Разпределението на признака е симетрично.

Таблица 11. Вариационен анализ на теста хвърляне на пълтна топка в 6 клас

Хвърляне на топка		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		Жени	15	287	288	575	388,3	85,88	-	0,730
6 клас	Мъже	5	179	300	479	380,8	64,46	-	0,646	1,822

В 7 клас е установена средна стойност за жените от 413,9 см, а за мъжете 457,3 см. Разпределението на признака е симетрично. Групата е силно разнородна по отношение на изследваната променлива.

Таблица 12. Вариационен анализ на теста хвърляне на пълтна топка в 7 клас

Хвърляне на топка		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		Жени	9	235	310	545	413,9	94,12		0,586
7 клас	Мъже	12	294	283	577	457,3	84,15		-0,894	0,647

В 8 клас е отчетена средна стойност от 474 см за жените и 502,8 см за мъжете. Разпределението на признака е нормално. Групата изследвани лица е силно нехомогенна по отношение на изследвана променлива.

Таблица 13. Вариационен анализ на теста хвърляне на пълтна топка в 8 клас

Хвърляне на топка		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		Жени	5	248	360	608	474	100,9	-	0,310
8 клас	Мъже	17	355	345	700	502,8	95,75	-	0,456	-0,398

В теста 4x50 м в 5 клас е регистрирана средна стойност за жените от 45,80 сек, а за мъжете 49,90 сек. Разпределението на признака е симетрично. Групата е силно разнородна по отношение на изследваната променлива.

Таблица 14. Вариационен анализ на теста 4x50 м в 5 клас

200 м бягане		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		Жени	14	14,75	39,88	54,63	45,8	4,30	-	0,89
5 клас	Мъже	11	18,32	41,56	59,88	49,9	6,59	-	0,380	-1,248

В 6 клас средната стойност при жените е 48,32 сек, а за мъжете 47,96 сек. Разпределението на признака е нормално. Групата е силно разнородна по отношение на изследвания признак.

Таблица 15. Вариационен анализ на теста 4x50 м в 6 клас

200 м бягане		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		Жени	15	16,70	42,53	59,23	48,32	4,15	-	1,075
6 клас	Мъже	5	12,31	43,13	55,44	47,96	4,81	-	0,979	0,906

В 7 клас средната стойност при жените е 46,06 сек, а при мъжете 42,02 сек. Разпределението на признака е симетрично. Групата е нехомогенна по отношение на измерваната величина.

Таблица 16. Вариационен анализ на теста 4x50 м в 7 клас

200 м бягане		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
	Жени	9	9,77	41,81	51,58	46,06	3,51	-	0,463	-1,638
7 клас	Мъже	12	10,52	38,57	49,09	42,42	3,22	-	0,588	-0,029

В 8 клас средната стойност отчетена при жените е 48,69 сек, а при мъжете 41,26 сек. При мъжете разпределението на признака е нормално, а при жените коефициентът на ексцес е с по-висока практическата стойност от критичната за посочения обем на извадката. Прилагаме стойностите на модата и медианата в опит да опишем типичното състояние на признака: **Mo = 44,68; Me = 45,56.**

Таблица 17. Вариационен анализ на теста 4x50 м в 8 клас

200 м бягане		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
	Жени	5	9,63	44,68	54,31	48,69	5,08	-	0,588	-3,303
8 клас	Мъже	17	16,09	35,38	51,47	41,26	4,45	-	0,899	0,367

При Т теста в 5 клас при жените е установена средна стойност от 16,92 сек, а за мъжете 15,51 сек. Разпределението на признака е симетрично. Групата е силно разнородна по отношение на изследваната променлива.

Таблица 18. Вариационен анализ на Т тест в 5 клас

Т тест		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
	Жени	14	5,35	14,28	19,63	16,92	1,74	-	0,020	-1,464
5 клас	Мъже	11	5,62	13,47	19,09	15,51	1,73	-	0,673	0,235

В 6 клас средната стойност за жените е 18,06 сек, а за мъжете 16,64 сек. Разпределението на признака при жените е симетрично. При мъжете прави впечатление по-високата практическа стойност на коефициента на ексцес от критичната за посочения обем на извадката. Представяме стойностите на модата и медианата в опит да опишем моментното състояние на признака: **Mo = 14,80; Me = 16,03.**

Таблица 19. Вариационен анализ на Т тест в 6 клас

Т тест		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
	Жени	15	6,67	15,47	22,14	18,06	1,91	-	0,624	-0,261
6 клас	Мъже	5	5,53	14,80	20,33	16,64	2,13	-	1,862	3,946

В 7 клас средната стойност измерена при жените е 15,12 сек, а при мъжете 14,78 сек. Разпределението на признака е симетрично. Групата е силно разнородна по отношение на изследвания признак.

Таблица 20. Вариационен анализ на Т тест в 7 клас

Т тест		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		Жени	9	3,91	13,34	17,25	15,12	1,17	-	0,372
7 клас	Мъже	12	3,40	13	16,40	14,78	1,14	-	0,229	-1,109

В 8 клас при жените е отчетена средна стойност от 16,68 сек, а при мъжете 15,66 сек. Разпределението на признака е симетрично. Групата е силно разнородна.

Таблица 21. Вариационен анализ на Т тест в 8 клас

Т тест		N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		Жени	5	3,55	14,81	18,36	16,68	1,62	-	-0,083
8 клас	Мъже	17	7,29	13,08	20,37	15,66	2,14	-	0,659	-0,521

В заключение може да се каже, че групите изследвани лица са силно разнородни по отношение на 4 от изследваните признаци. Групите изследвани лица са относително хомогенни по отношение на бързината, измерена чрез теста 30 м спринт от място. Разпределението на изследваните признаци е симетрично почти за всички тестове.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. **Bailey, R.** „Physical Education and Sport in Schools: A Review,” *Journal of School Health*, vol. 76, no. 8, pp. 397– 401, 2006.
2. **España-Romero, V., et al** „Assessing Health-Related Fitness Tests in the School. Setting: reliability, feasibility and safety; the APLHA study,” *International journal of sports medicine*, vol. 31, p. 490 – 497, 2010.
3. **Vicente – Rodriguez, G., et. all** „Interrater reliability and time measurement validity of speed – agility field tests in adolescents,” *Journal of strength and conditioning research*, pp. 1-5, 2011.
4. http://mpes.government.bg/Documents/Documents/Zakoni/2018/ZFVS_NEW.pdf. [Accessed 03 05 2020].
5. https://www.mon.bg/upload/16722/izm_nrdb5_OPP.pdf. [Accessed 03 05 2020].

Адрес за кореспонденция:

Ас. Крум Ловков, д-р
НСА „Васил Левски“
Катедра Футбол и тенис
Email: krum.a.lovkov@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-6894-6212>

ПРОУЧВАНЕ НА ПРОЯВИТЕ НА АГРЕСИЯ СРЕД СТУДЕНТИТЕ НА МК „Й. ФИЛАРЕТОВА“ И СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

МАРИАНА АЛБЕРТ, АНЖЕЛИНА ЯНЕВА, ЕЛИЦА СТОЯНОВА

MARIANA ALBERT, ANZHELINA YANEVA, ELITSA STOYANOVA. STUDY OF THE MANIFESTATIONS OF AGGRESSION AMONG THE STUDENTS OF MK „J. FILARETOVA“ AND SOFIA UNIVERSITY „ST. KLIMENT OHRIDSKI“

Абстракт: Настоящата статия е съсредоточена върху анализа на агресията сред студентските среди от МК „Й. Филаретова“ и СУ „Св. Климент Охридски“.

Анализът е базиран върху анкетно проучване на личните наблюдения на студентите за проявите на агресия в университета по време на часовете и извън него, проведено през април–май 2020 г.

Получените резултати показват че 75% от анкетираните са били свидетели на агресия.

Ключови думи: студенти, агресивно поведение, преподаватели

Abstract: This article focuses on the analysis of aggression among students from MK „J. Filaretova “and Sofia University“ St. Kliment Ohridski “.

The analysis is based on a survey of students' personal observations of the manifestations of aggression at the university during and outside classes conducted in April-May 2020.

The results show that 75% of respondents have witnessed aggression.

Key words: students, aggressive behavior, teachers

Въведение

Агресията е понятие в психологията и психопатологията, с което се означава регистър от поведения, насочен към нанасяне на вреда на другия или на себе си. Джеймс Долард дефинира агресията, като „отговор, имащ за цел увреждане на жив организъм“. Карл Шейвър я определя, като „преднамерено действие, насочено към увреждане на друго лице“.

Съвременният живот се характеризира с голяма служебна ангажираност на родителите. Когато говорим за агресия на първо място трябва да обърнем внимание на децата, защото в тази възраст се изгражда грешния модел на възпитание в резултат на лоша семейна среда. Най-често девиациите в психическото развитие на хората започват от там [6]. Децата от най-ранна възраст отрастват в детските ясли и градини и несъмнено се сблъскват с редица трудности, които се отразяват на психиката им [3]. Развитието на детската личност е сложен, многофакторно обусловен процес. Редица изследвания доказват че, агресия се натрупва на подсъзнателно ниво още от детството. Тя може да бъде причинена от психологически и физически травми, желание за доказване и доминиране, да бъдат харесвани, да ги обичат, да постигнат материални богатства, да не

са управлявани, да не им се налагат, но те да налагат своите желания. Вербалната агресия, която обикновено предхожда по-тежките форми на насилие, все повече се превръща в ежедневие за децата [1]. Наблюдава се своеобразен социален феномен на увеличаване насилието и жестокостта при децата, липса на коректност и търпимост.

В последните години в обществото се наблюдават тревожни промени под въздействието на телевизията, електронните игри и Интернет. По мнението на специалистите телевизията е особено мощен учител на агресивни модели на поведение за децата. То може да създаде емоционално състояние, което при наличието на нежелано събитие, да се трансформира и превърне в по-значителна агресия. Установено е, че още преди навършване на шест години детето вижда у екрана всички възможни форми на агресия [2]. Общуването посредством новите информационни технологии замени социалните контакти с всички последици от това – някои са позитивни, даващи ни бърз достъп до различна информация, но и много негативни – влияещи върху поведението на подрастващите, младежите и някои млади майки. Проблемите, несправедливостта, и всички други негативни неща, които се случват на хората, ги подтикваат към лоши деяния и агресивно поведение [7].

Съвременното общество се характеризира с високи социални изисквания и голяма динамика, които са предпоставка за изостряне на отношенията между поколенията. Напрежението, динамичната социална, икономическа и екологична обстановка, които са характерни за нашето общество, обуславят нарастването на различни отклонения в личностното развитие и поведение на младите хора. Сред тях са: прогресиращо отчуждаване, повишена тревожност, душевна пустота, цинизъм, жестокост, агресивност [4]. Тези явления са характерни не само за училищната възраст, тяхното развитие продължава и след осемнадесетата година. Пренасят се в отношенията в университета, работното място и в семейството. Възможността на младите хора да имат лесен достъп до наркотични средства допринася за увеличаване на случаите с агресивни прояви.

Методология

Цел: Да се проучат проявите на агресия сред студентите.

Проучването се проведе с общо 50 студенти в периода м. април–май 2020 г.

Обект на изследване са студенти от втори и трети курс от специалността „Рехабилитатор“ – 14 студенти от Медицински университет – София, Медицински колеж „Й. Филаретова“ и СУ „Св. Климент Охридски“ – втори, трети и четвърти курс – 36 студенти.

Проведено е анонимно онлайн социологическо проучване чрез анкетен метод на адрес: <https://app.crowdsignal.com/surveys>. Проучването е заложено в работната програма по проект 80-10-45/13.04.2020 г. „Изследване нивата на агресия и депресия на студенти, занимаващи се със спорт в университета“.

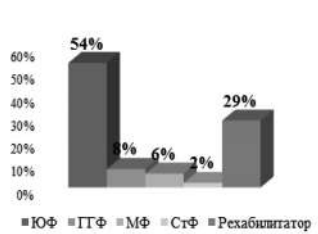
Задачи

1. Да се оцени психо-социалното развитие на студентите.
2. Да се сравнят и анализират получените резултати.
3. Да се изследва достъпната литература по проблема.

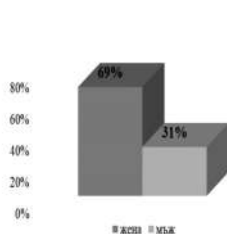
Резултати и дискусия

Анкетното проучване показва, че от СУ „Св. Климент Охридски“ с най-голямо участие са студентите от Юридическия факултет (ЮФ) (54%), поради факта, че обучението по спорт е в задължителна форма и при тях има изградена отговорност към учебния процес по спорт (Фиг. 1).

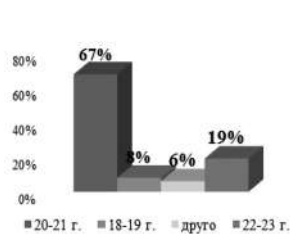
Ниският брой участници в проучването е съобразено с процентното съотношение на студентите в двете училища, както и поради не дотам подходящото време, в края на учебната година, когато е направено проучването. В тази връзка ограничихме броя на отговорите до 50 бр.



Фиг. 1. Разпределение на респондентите в анкетата

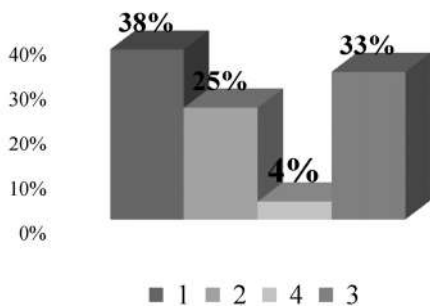


Фиг. 2. Разпределение по пол

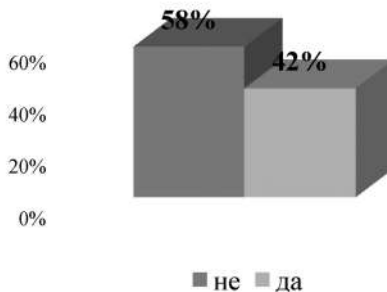


Фиг. 3. Разпределение по възрастови групи

По-активно е участието на жените – 69% срещу 31% на мъжете (Фиг. 2). Най-голяма е извадката от 86% на студентите на възраст от 20 до 23 години, която включва най-вече студентите от първи и втори курс, с 8% са тези на 18–19-годишна възраст – предимно от първи курс. Студентите в зряла възраст са само 6% (Фиг. 3).



Фиг. 4. Разпределение по курсове

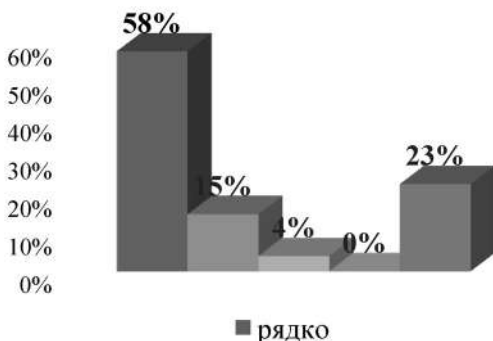


Фиг. 5. „Виждали ли сте студенти от Вашия университет да се държат агресивно?“

Данните показват, че студентите от втори и трети курс показват по-голяма зрялост. Те напълно са се адаптирали към академичния начин на живот, включват се активно и критично към всички мероприятия. Първокурсниците участват, защото всичко им е интересно и непознато (Фиг. 4). Магистрите се интересуват от кариерата си и не участват в общите дейности. Освен това при магистрите, спортът не е задължителна дисциплина.

На въпроса: „Виждали ли сте студенти от Вашия университет да се държат агресивно?“, получените отговори ни показват, че за съжаление агресията се проявява и във висшите учебни заведения, защото 42% от анкетираните дават положителен отговор отразен на Фиг. 5.

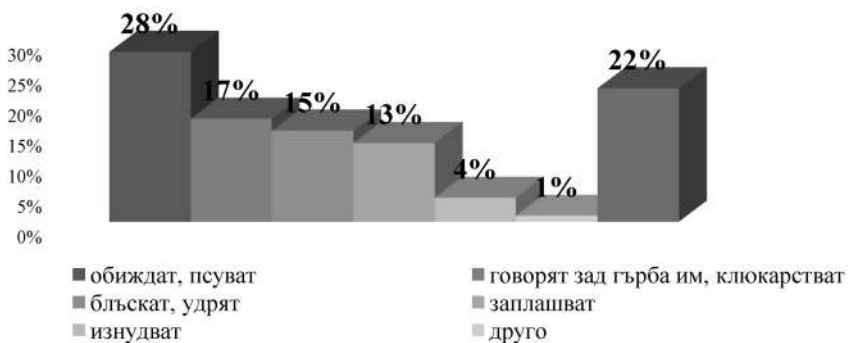
На въпроса: „Колко често сте виждали това да се случва?“ Половината от участниците не са наблюдавали агресивни прояви, 40% от анкетираните отбелязват, че наблюдават рядко проявления на агресия. Само 4% процента са свидетели на такива сцени един-два пъти седмично. Получените данни ни навеждат на мисълта, че голяма част от анкетираните следват юридическия факултет и като хора, които ще се занимават с правосъдие са стриктни и критични във своята оценка (Фиг. 6).



Фиг. 6. „Колко често сте виждали това да се случва?“

Това проличава и от отговорите на следващия въпрос „Виждали ли сте студенти от друг университет да се държат агресивно?“. Резултатите показват 75% отговорили с „Да“ и само 25% с „Не“. За тези отговори най-вероятно причините са конфликти между студенти извън територията на ВУЗ и най-вече в Студентския град.

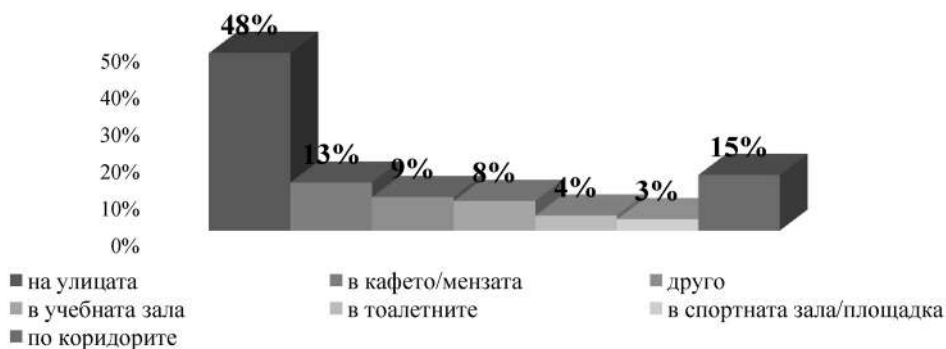
Словесната агресия е с най-голям процент (28%) от изброените прояви във въпроса „Какво е поведението на агресивните?“. На второ място с 22% е присмеха, след него със 17% се нарежда клюкарството. Физическата агресия е отбелязана с 15%, заплахите с 13% и изнудването с 4% (Фиг. 7).



Фиг. 7. Какво е поведението на агресивните?

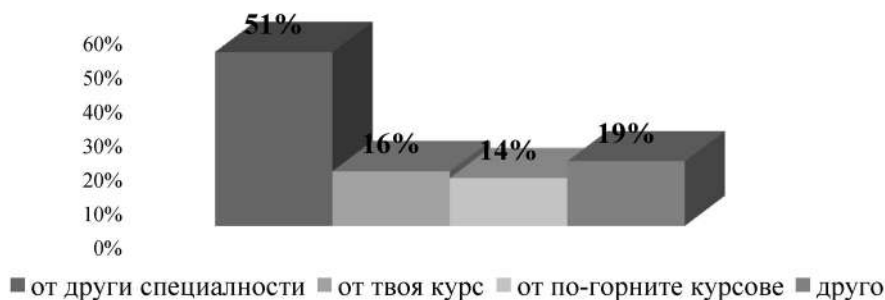
Получените отговори показват, че като цяло студентите изливат словесно своята агресия и се въздържат от физическа разправа на територията на Университета. Това се потвърждава от резултатите на следващия въпрос „Къде сте виждали агресивни постъпки най-често?“ (Фиг. 8). Агресията сред студентите се среща най-много на улицата, както показват и резултатите – 48%. Подобни резултати са отразени в изследването на Мария Матеева (2016) [7], подчертаващи голямата роля на семейството в изграждането на възпитанието на подрастващите. Друга сериозна причина за агресия е различия в средствата, които стават основа за завист, саморазправа и насилие. Общият социален контекст, който създава стрес, натиск, негативизъм, предразполага към социални отклонения [8].

На второ място с 15% са коридорите, както и в училищата така и в университетите, 13% в кафето, следвани от учебните зали с 8% и тоалетните с 4%. Най-ниски резултати студентите отчитат в спортните зали и площадки – само 3%. Активната спортна дейност влияе благоприятно върху нервната система и възпитава трениращите в уважение и толерантност.



Фиг. 8. Къде сте виждали агресивни постъпки най-често?

На въпроса „Студентите, които сте виждали да постъпват агресивно, са“, 51% от респондентите посочват други специалности, от курса им са отчетени 16% и от по-горните курсове 14% (Фиг. 9).



Фиг. 9. Студентите, които сте виждали да постъпват агресивно

Резултатите показват наличие на агресивни прояви в студентските среди, които са закономерни поради факта, че агресията в училищата през последните години е значително повишена. Част от учениците с девиантно поведение попадат в университетите, поради снижените критерии на кандидат-студентските кампании. Девиациите са сложна съвкупност от социално-психически деформации на личността, които се актуализират в т.нар. неадекватно или неодобряемо поведение, което противостои на обществените изисквания. Девиациите в поведението са обвързани с девиации в развитието, които от своя страна представляват „тенденции на деформиране на личността“ [9].

Изключително интересен е въпросът „с кого споделят студентите при проява на агресивно поведение?“. Болшинството (41%) споделят с приятели, еднакъв резултат от 18% не съобщават на никого или разказват случая

на родителите си, 10% реагират адекватно като се обръщат за съдействие към охраната. Само 4% се доверяват на полицията и едва 1% информират преподавателя или декана. Липсата на доверие в институциите говори за слаб контрол и адекватна реакция от тяхна страна при възникване на подобни случаи.

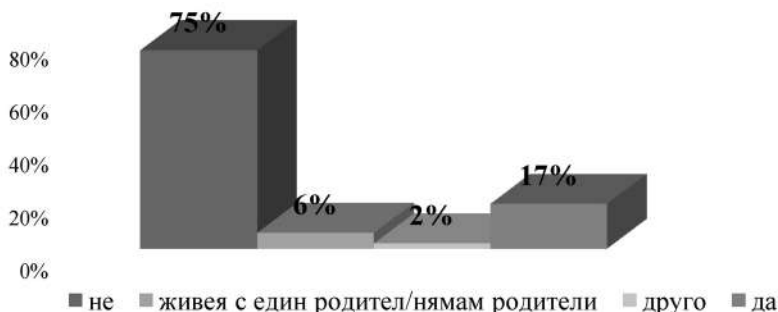


Фиг. 10. Когато сте виждал агресивни прояви, казвал ли сте на някого?

Следващият въпрос провокира съзнанието на студентите „Случвало ли се е да се държите агресивно?“. По-голямата част отговарят отрицателно – 65%, а 35% си признават за проява на агресивно поведение. Самопризнанието е първата крачка към осъзнаване на тези прояви и показва самокритичност.

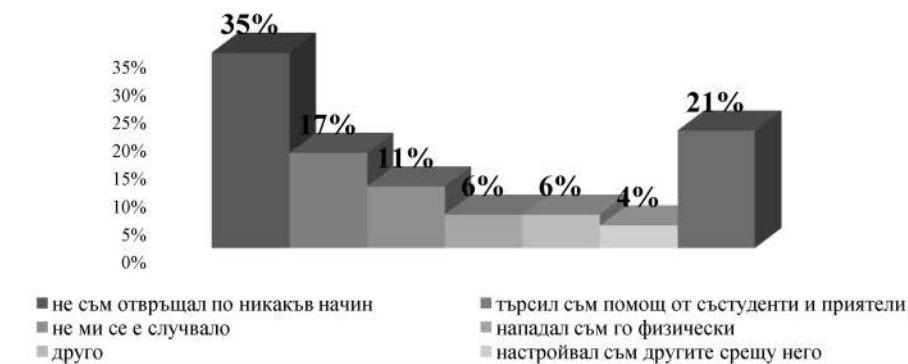
На въпроса „Случва ли Ви се вкъщи понякога родителите да се държат агресивно един спрямо друг?“ $\frac{3}{4}$ от анкетираните отричат агресия в семейството си, само 17% са живели в семейства с прояви на агресия и 6% живеят само с един родител или нямат родители (Фиг. 11).

Резултатът от 92% показва че студентите отричат, че са ги обвинявали в агресивно поведение на улицата. Само 6% си признават, че рядко са имали такива прояви. Чести прояви на агресия отбелязват 2% от анкетираните.



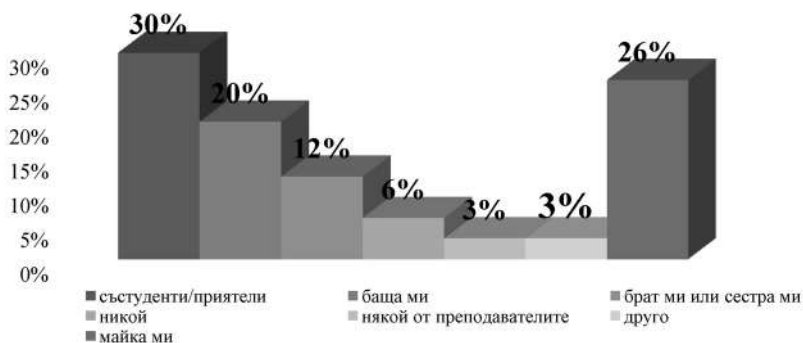
Фиг. 11. Случва ли Ви се вкъщи понякога родителите да се държат агресивно един спрямо друг?“

Предпоследният въпрос „Как сте постъпвали, когато някой Ви е нападал, присмивал, обиждал или Ви е провокирал по друг начин?“ показва, че една трета от анкетираните се стараят да не обръщат внимание на агресивното поведение. С обида или присмех отговарят 21% от анкетираните. Това по-често е проява на жените. 17% търсят помощ от състуденти или приятели, 6% ги нападат физически. Тези две реакции са по-характерни за мъжете. Само 4% настройват другите срещу нападателя (Фиг. 12).



Фиг. 12 „Как сте постъпвали, когато някой Ви е нападал, присмивал, обиждал или Ви е провокирал по друг начин?“

Последният въпрос от анкетата е „Когато сте се чувствал ядосан, разгневен, недоволен, унижен или уплашен, кой най-често ви е помагал?“. Този въпрос показва социалното израстване на студентите. Получените резултати показват, че на първо място с 30% са приятелите и членовете на семейството, съответно с 26% – майките; 20% – бащите; 12% – братя и сестри и само 3% от преподавателите. Една малка част от студентите се справят сами – 6% (Фиг. 13).



Фиг. 13 „Когато сте се чувствал ядосан, разгневен, недоволен, унижен или уплашен, кой най-често ви е помагал?“

Резултатите показват, че за нормалното поведение изключително важна роля имат обкръжаващият кръг от приятели и семейството.

Изводи

Обобщавайки получените резултати от проведената анкета, се стига до следните изводи:

1. Агресията присъства в студентските среди, 75% от респондентите потвърждават, че са били свидетели на такива прояви.

2. Словесните атаки са най-честата проява, както отбелязват 28% от анкетираните в сравнение с физическата саморазправа 15%.

3. Най-много прояви на агресия се извършват на улицата, извън територията на Университетите – 48%.

4. Студентите при агресивна проява на територията на Университета разчитат на приятелите си (40%), на охраната (10%), само (4%) на полицията и на последно място биха се обърнали към преподавател или декан.

5. Когато студентите са жертви на агресия, те споделят със семейството и приятелите си и само 3% контактуват с преподавателите, което показва липса на връзка между студентите и преподавателите, респективно ръководството на факултета.

6. Макар и малко (6%) заявяват, че ще отговорят при заплахата с физическа саморазправа, което означава, че агресията предизвиква агресивно поведение и в нападенията.

Обобщените резултати потвърждават водещата роля на семейството и обкръжаващата ги среда за възпитанието на студентите още от най-ранна детска възраст. За формирането на различни позитивни нагласи най-доброто средство е осигуряване на безопасно детство, в спокойна семейна среда, която е гаранция за дълъг и ползотворен живот като възрастен.

За преодоляване на този социален проблем е необходимо ранно откриване на агресивните прояви и осъществяването на целенасочена превантивна дейност. Проблемът с агресията може да бъде решен дългосрочно, само чрез изискване на държавна намеса и на компетентните органи. За преодоляване на този социален феномен е необходимо активно да се противодейства на първо място от семейството с личния си пример, преподавателите и цялото общество.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Белова, Н. *Детска престъпност и полицейска превенция*. Център за полицейски изследвания, София, 2009.
2. Бидълф, Стив. *Как се възпитават момчета*. 2007, гл. 2, с. 11.
3. Джонев, С. *Социална психология*, том II, изд. „Софи-Р“, София, 1996, с. 306-307.

4. Иванов, И. Доклад на ДАЗД „Мониторинг на прилагането на Координиционни механизъм за взаимодействие при работа в случаи на деца, жертви на насилие или в риск от насилие и за взаимодействие при кризисна интервенция“, юли, 2016.
5. Лазарова, П., Д. Крумова. Взаимовръзка на видовете агресия и типовете темперамент. *Научни трудове на Русенския университет*, том 48, серия 6.2, с. 202, 2009.
6. Маринова, Е. Морал и социализация на децата и младежите в България. Изд. „Фабер“, В. Търново, с. 96-102, 2006.
7. Матеева, М. Агресията сред малолетните и непълнолетните – болестта на обществото. *Проблеми на постмодерността*, Том VIII, Брой 3, стр.423-438, 2018.
8. Миленкова, В. *Педагогическа социология*. Изд. Аксиос, Шумен, стр. 18-42, 2014.
9. Мирчев, М. *Покана за социология*. Изд. Аксиос, Шумен, стр. 129-138, 2012.

Адрес за кореспонденция:

гл. ас. Мариана Алберт
МУ – София, МК „Й. Филаретова“
e-mail: andial@mail.bg,
ORCID ID: 0000-0001-7678-4444

проф. Анжелина Янева, д-р
Софийски университет, Департамент по спорт
e-mail: anji@abv.bg,
ORCID ID: 0000-0002-9226-0090

Елица Стоянова, д-р
Софийски университет, Департамент по спорт
e-mail: e_y_s@abv.bg,
ORCID ID: 0000-0001-9428-1461

ОПИТ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА КОНФЛИКТНОТО ПОВЕДЕНИЕ НА УЧЕНИЦИ ОТ СРЕДНА ОБРАЗОВАТЕЛНА СТЕПЕН С ПОМОЩТА НА МОДУЛНОТО ОБУЧЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

МЛАДЕН МИХАЙЛОВ

MLADEN MIHAYLOV. EXPERIENCE FOR PREVENTION OF CONFLICT BEHAVIOR OF SECONDARY EDUCATION STUDENTS WITH THE HELP OF MODULAR TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Абстракт: Конфликтното поведение на учениците беше диагностицирано чрез теста за конфликт на Томас и Килман, който приложихме в началото и в края на учебната година за 60 ученици от 6 клас в ОУ „Панайот Волов“ в Добрич, с 30 ученици от контролната група и 30 ученици от експерименталната група. Контролната група беше обучавана по програма на ДООИ, а експерименталната група по нашата иновативна програма. Данните показват, че показателите за конфликта и неговите компоненти са намалели и са постигнати по-добри резултати с експерименталната група, което доказва ефективността на нашата иновативна програма.

Ключови думи: *конфликт, психологичен тест, ученици*

Abstract: Conflict behavior of students was diagnosed through the conflict test of Thomas and Kilman, which we applied at the beginning and end of the school year for 60 students from 6th grade at Panayot Volov Primary School in Dobrich, with 30 students from the Control Group and Thirty students are from the experimental group, the control group was trained in the SER program and the experimental group in our innovative program, and the data show that the indicators of the conflict and its components have decreased, and better results have been achieved with the experimental group. proves the effectiveness of our program.

Key words: *conflict, psychological test, students' values*

Според автора Румен Стаматов (2008), насилието между децата в училище обхваща широк спектър от прояви. То е явление със сериозни размери и оставя дълготрайни последици върху психичното здраве и поведението на децата [4].

Пламен Калчев (2003) разделя конфликта най-общо на следните основни групи:

- Физически (блъскане, щипане, удряне, спъване);
- Вербален (подигравки, унижение, обиди);
- Психически (подмятане, заплахи, изнудване);
- Социален (избягване, игнориране, одумване и изолиране) [2].

Карагъзов, И (1999) установява видове конфликт с помощта на психологичен тест на Томас-Килман. [3]

Превенцията, според Н. Бояджиева и П. Митева (2008), включва комплекс от мерки, които имат за цел ограничаване и/или елиминиране на предпоставките и рисковите фактори, допринасящи за насилието [1].

Й. Янкулова-Цветкова (2006) установява някои техники за справяне с гнева и напрежението: слушане на релаксираща музика, упражнения на базата на умствена концентрация, практикуване на стрелба, йога, бойни изкуства, танци [5].

Посоченото до тук ни мотивира да изготвим иновативна програма за група от 30 ученици от VII клас на ОУ „Панайот Волов“ – град Добрич, в рамките на 34 учебни часа.

Концептуалната рамка на програмата е показана в разширения вариант на настоящата разработка. Изследването е част от разработка на магистърска теза.

Предполагаме, че с нашата иновативна програма ще постигнем превенция на конфликтните ситуации и ще доведе до нормализиране на показателите, констатиращи степента на различните видове конфликти и техните компоненти.

Цел на програмата: Превенция на конфликта чрез използване на средствата на физическото възпитание и спорта.

Цел на изследването: Превенция на видовете конфликти и техните компоненти в часовете при модулното обучение по физическо възпитание и спорт.

Задачите които си поставихме са: диагностициране на нивата на видовете конфликт, провеждане на педагогическия експеримент, обработка и анализ на резултатите.

Предмет на изследването: Ефективността на нашата иновативна програма.

Обект на изследване: Количествени характеристики на видовете конфликт и компоненти му при ученици от VI клас.

Субект на изследването: 60 ученици (30 момчета и 30 момичета) от VI клас на ОУ „Панайот Волов“, град Добрич. Децата бяха разделени на две групи: Експериментална (ЕГ) включваща 15 момчета и 15 момичета и Контролна (КГ) състояща се също от 15 момчета и 15 момичета.

Методика на изследването: КГ се обучаваше по действащите програми на ДООИ, а ЕГ се обучаваше по приложена иновативна програма, която включва 34 учебни занятия с основна част – танци и хора, а заключителна част – тихи, релаксиращи, успокоителни игри и упражнения.

Изследването бе проведено през учебната 2019/2020 г.

Нивата на видове конфликт установихме с психологичен тест на Томас-Килман за определяне на собствен стил на поведение в конфликтна ситуация.

Обработката на получените резултати осъществихме с помощта на сравнителен и вариационен анализ.

Резултати от входяща и изходяща анкета за момчета и момичета за ЕГ и КГ са приложени в Таблицы 1 и 2.

Анализ

Анализ на ЕГ: При момчетата физическият конфликт, обидата и вербалният конфликт значително са понижали своите стойности (4 до 5 пункта). Косвеният конфликт, раздразнението, подозрителността и чувството за вина също са понижали своите стойности с 2 до 4 пункта. Негативизмът е в нормите. Съпоставяйки данните при момичетата, установяваме, че има понижение от 2 до 3 пункта за физическия конфликт, косвения конфликт, раздразнението, обидата, вербалния конфликт и чувството за вина. Подозрителността се е понижала с 1 пункт.

Анализ на КГ: Сравнявайки данните при момчетата, установихме най-голямо понижение от 3–4 пункта на параметрите при обидите и вербалния конфликт, подобрени данни с 1–2 пункта при физическия конфликт, раздразнението, негативизма и подозрителността. Косвеният конфликт и чувството за вина запазват своите стойности. При момичетата най-значителна промяна има при вербалния конфликт (3 пункта), при физическия, косвения, негативизма, подозрителността и чувството за вина са подобрени с 1–2 пункта, докато обидата и раздразнението запазват своята стойност.

Съпоставяйки параметрите между ЕГ и КГ, може да се твърди, че стойностите на видовете конфликт и компоненти му са подобрени по-ефективно при Експерименталната група.

Изводи и препоръки:

Методиката за превенцията на конфликтно поведение е повлияла положително и понижава стойностите на вербалния, косвения и физическия конфликт (по-малко обиди, намалено раздразнение). Благодарение на танците, народните хора и щафетните игри учениците успяха да изляят в тях своите емоции. Успокоителните и забавни игри, дихателните, концентриращи и релаксиращи упражнения в заключителната част на занятията допринесоха за превенция на конфликтното поведение на децата. Нашата програма успешно стопира и пренасочи наличните конфликти в динамични пламенни танци, народни хора с бурен емоционален заряд и забавни щафетни игри, зареждащи децата с позитивни мисли и чувства. Програмата насочи децата към стремеж за избягване на конфликтните ситуации и приучва към сдържаност, вежливост и търпение.

Динамика на компонентите на конфликта

Таблица 1. Данни на ЕГ момчета и момичета

Вид на реакцията	Нормални стойност (точки)	Получени точки – момчета		Получени точки – момичета	
		вход	изход	вход	изход
Физически конфликт	4-6	10	6	7	4
Косвен конфликт	4-5	8	6	8	5
Раздразнение	4-6	9	7	8	5
Негативизъм	2-3	4	3	4	2
Обида	4-5	10	5	9	6
Подозрителност	4-6	7	6	7	6
Вербален конфликт	4-6	12	7	10	7
Чувство за вина	4-5	6	5	6	4

Таблица 2. Данни на КГ момчета и момичета

Вид на реакцията	Нормални стойност (точки)	Получени точки – момчета		Получени точки – момичета	
		вход	изход	вход	изход
Физически конфликт	4-6	9	8	7	5
Косвен конфликт	4-5	7	7	7	5
Раздразнение	4-6	9	7	8	8
Негативизъм	2-3	5	4	5	4
Обида	4-5	10	6	8	8
Подозрителност	4-6	8	7	8	7
Вербален конфликт	4-6	11	8	10	7
Чувство за вина	4-5	7	6	6	5

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Boyadzhieva. N., P. Miteva (2008). Gnyav I agresivno povedenie pri detsata. Prevenciya. Tehnologii. Metodi za spravyane, sofija, Izdatelstvo „M-8-M“.
2. Kalchev, Pl. (2003). Tormoxz I viktimizatsiya ot brastnitsite, Sofiya, Izdatelstvo Paradigma.
3. Karagiozov, I. (1999), pp. 154-157, Psychological Test Thomas & Kilman.
4. Stamatov, R. (2008), Detskata agresiya, Plovdiv, Izdatelska kashta „Hermes“.
5. Yankulova-Tsvetkova, Y. (2006). Moderni aspekti na psihologiyata na obrazovaniето, Sofiya, izd. Proper.

Адрес за кореспонденция:

Младен Йорданов Михайлов,,
старши учител в ЦСОП „Д-р П. Берон“, гр. Добрич,
den4o23@abv.bg

<https://orcid.org/0000-0003-1859-4188>

СЪВРЕМЕННИ АСПЕКТИ НА ПРЕДУЧИЛИЩНОТО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ (ТЕОРЕТИЧЕН АНАЛИЗ)

НЕВЯНА ДОКОВА

NEVYANA DOKOVA. CONTEMPORARY ASPECTS OF PRESCHOOL PHYSICAL EDUCATION (THEORETICAL ANALYSIS)

Абстракт: В доклада са разгледани нормативните промени в сектора на предучилищното образование, които по същество засягат и предучилищното физическо възпитание. Конкретно основните аспекти на направената образователна реформа намират израз в следното: въвеждане на Закона за предучилищното и училищното образование; регламентиране на нов ДОС по отделни образователни направления (Наредба 5 на МОН за предучилищното образование); увеличаване на времето за целенасочена двигателна активност в детската градина; включване на повече елементи от спортните игри в съдържанието на предучилищното физическо възпитание.

Ключови думи: *предучилищно физическо възпитание, детска градина, ДОС, образователни резултати.*

Abstract: The paper examines the regulatory changes in the sector of preschool education, which actually affect preschool physical education. Respectively, the main aspects of the educational reform express in the following: Introduction of the Preschool and School Education Act; Regulation of new State educational standards (SES) in particular educational areas (Ordinance 5 of the Ministry of Education and Science for preschool education); Increasing the time for persistent physical activity in kindergarten; Including more sports games elements in the preschool physical education content.

Key words: *preschool physical education, kindergarten, SES, educational results.*

Въведение

Водещите педагогически теории в най-общ план определят детството като особено важен и сензитивен период, в процеса на който се извършват съществени биологични, психични и социални промени с детето, с влияние върху спецификата и динамиката на развиващата се детска личност [2]. Предучилищният период се характеризира с интензивно морфологично израстване и функционално усъвършенстване на детския организъм. В тази връзка основната цел на физическото възпитание в детската градина е насочена към всестранното развитие на двигателните способности като условие за постигане на физическо усъвършенстване и хармонично развитие на детската личност [4]. Други автори, като Станкова, К., (2007), допълват, че включена в учебния процес или дневния режим, спортно-двигателната дейност сама по себе си е среда, средство,

катализатор и регулатор за формиране и функциониране на рефлексивни способности, качества и отношения на личността.

Освен това на физическото възпитание, като част от общото възпитание на личността, се пада ролята да формира у децата знания и умения относно целенасочената двигателна активност и изграждане на потребност за водене на здравословен начин на живот от най-ранно детство до дълбока старост [6]. За да може да изпълни това си предназначение обаче, Д. Томова [9] посочва, че от голямо значение е качеството и ефективността на утвърдената система на физическо възпитание.

Именно важноста на организираната двигателната активност за правилното психофизическо развитие на децата и нормативните промени в сектора на предучилищното образование са във фокуса на разглеждания в доклада научен проблем.

Методологическа рамка

Обект на настоящото изследване е физическото възпитание като едно от основните образователни направления в детската градина. Съответно **предмет** на изследване са направените образователни промени, които засягат постановката и съдържанието на физическото възпитание в детската градина. Основната **цел** на изследването е да се направи качествена характеристика на съвременния облик на предучилищното физическо възпитание.

Направеният анализ в доклада е в контекста на образователна реформа, намираща израз в следните аспекти: въвеждане на Закон за предучилищното и училищното образование; регламентиране на нов ДОС по отделни образователни направления (Наредба 5 на МОН за предучилищното образование); увеличаване на времето за целенасочена двигателна активност в детската градина; включване на повече елементи от спортните игри в съдържанието на предучилищното физическо възпитание.

Теоретичен анализ

Физическото възпитание заема основно място в образователната и възпитателната работа в детската градина поради широките му възможности за комплексно биологично и психо-социално развитие на децата. В уникалните му педагогически условия (чрез и в двигателната дейност) детето не само се развива, но и се разкрива. Живото, непосредствено общуване създава условия за формиране на отношение на детето към двигателната активност, към разнообразните ѝ форми, към формиране на ценностни ориентации, към здравето, красивото и хармонично тяло, към изящните движения и поведение, към спортните постижения и възможностите им за себеутвърждаване и саморазвитие [1]. В тази връзка предназначението на

физическото възпитание в предучилищна възраст намира израз в следните функции и задачи [3]:

Оздравително-профилактични функции

Двигателната активност е незаменим здравословен фактор наред с правилното хранене и съня. Нейното значение в предучилищна възраст е особено важно, тъй като тогава се оформя опорно-двигателният апарат, развива се моториката, функционално съзряват основните органи и системи, а обездвижването би възпрепятствало процеса на правилното физическо развитие. В тази връзка основните задачи на физическото възпитание са насочени към:

- подобряване здравословното състояние и закаляване на децата;
- превенция по отношение на нарушения в опорно-двигателния апарат (гръбначни изкривявания, плоскостъпие) и подпомагане на правилното физическо развитие;
- физическо и функционално укрепване на детския организъм.

Образователни функции

Те са свързани с полагане основите на двигателната култура на децата, формирането на познавателен интерес и положително отношение към физическите упражнения и спорта като цяло. В този възрастов период образователните функции на физическото възпитание са насочени главно към:

- усвояване правилната техника на естествено-прилежните двигателни действия – ходене, бягане, скачане, лазене, катерене и др.;
- разучаване на елементи със спортна насоченост (спортно-подготвителни упражнения и игри);
- формиране на строеви умения и навици с цел подпомагане на взаимодействието между педагогическите субекти в процеса на двигателно-познавателната дейност.

Формираните до седмата година двигателни навици съставляват основата за по-нататъшното им усъвършенстване в училище.

- усвояване на елементарни знания за въздействието на физическите упражнения и тяхното приложение, на знания за правилата на подвижните и спортно-подготвителните игри, формиране на здравно-хигиенни знания. Децата трябва също да знаят названията на частите на тялото, на посоките на движение, като обемът на знанията се разширява паралелно с възрастта.

Умственото и физическото възпитание са тясно свързани помежду си. Правилното физическо възпитание създава най-благоприятни условия за нормална дейност на нервната система и на всички други органи и системи, което помага за по-доброто възприемане и запомняне [5]. Освен

това при двигателното обучение се създават условия и за усвояването на междупредметни знания от други образователни направления, което подпомага развитието на познавателните способности на децата, т.е. развиват се всички психични и мисловни процеси.

Двигателно-развиващи функции

Изпълняването на различни физически упражнения води до развитието на основните двигателни качества – бързина, сила, издръжливост и ловкост, при което се подобряват функциите на основните органи и системи в детския организъм и като цяло се повишава неговата физическа дееспособност. В тази връзка трябва да посочим, че предучилищният период се характеризира с най-висок темп на повишаване на физическата дееспособност в сравнение с другите възрастови периоди.

Възпитателни функции

Физическото възпитание, като целенасочен педагогически процес, предоставя и възможности за възпитателно въздействие, в които децата се приучават на редица нравствени привички, норми на поведение, дисциплинираност и волеви качества.

Социално-комуникативни функции

Преобладаващият игрови характер на двигателната дейност поставя децата в различни ситуации на взаимодействие и общуване, при което те трябва да комуникират, да си сътрудничат и помагат.

Функциите на физическото възпитание в предучилищна възраст и задачите, които то решава, се уточняват и конкретизират за всяка възрастова група. Реализират се чрез съдържанието и организацията на образователно-възпитателния процес по физическо възпитание и в единство с другите дейности в детската градина. По този начин се създават необходимите условия за целенасочено, комплексно личностно развитие на детето и подготовката му за училище.

Съгласно Наредба № 5 на МОН предучилищното образование полага основите за **учене през целия живот**, като осигурява физическото, познавателното, езиковото, духовно-нравственото, социалното, емоционалното и творческото развитие на децата, вземайки предвид значението на играта в процеса на педагогическото взаимодействие [7]. Предучилищното образование създава условия за цялостно развитие на детската личност и придобиване на съвкупност от компетентности – знания, умения и отношения, необходими за успешното преминаване на детето към училищното образование. Компетентностите са дефинирани като очаквани

резултати от възпитанието, обучението и социализацията на децата за всяка възрастова група по образователни направления:

1. Български език и литература;
2. Математика;
3. Околен свят;
4. Изобразително изкуство;
5. Музика;
6. Конструирание и технологии;
7. Физическа култура.

Предучилищното възпитание, чрез формите и средствата на физическата култура, съдейства за цялостното развитие на детето и го подготвя за ефективно физическо възпитание в ранна училищна възраст. Обучението по физическо възпитание в детската градина се определя от целта на учебно-възпитателния процес и основните стандарти, които трябва да се достигнат.

Целевата ориентация на стандарта по образователно направление „Физическа култура“ е комплексното развитие на детето от предучилищна възраст: добро здравословно състояние, физическо развитие и дееспособност; потребност, познавателна активност и емоционална удовлетвореност от двигателната дейност; игрови и комуникативни умения в игровата двигателна дейност. Дейностите по образователното направление са подчинени на целта за осигуряване на щастливо детство на всяко дете, както и за изграждане на мотивация и увереност в собствените му възможности.

Очакваните резултати за това направление са:

- Съответстващо на възрастта ниво на двигателните способности и функционалните възможности на организма;
- Умения за комбиниране на приложените движения и елементи от спортно-подготвителни игри в разнообразни условия; познания за спортове, спортни съоръжения, пособия и екипировка;
- Положително отношение към двигателната активност, здравословния начин на живот, спорта и туризма, като фактори за обществен, фамилен и индивидуален просперитет.
- От значение за реализация на целите и очакваните резултати са потребностите на децата от успех и емоционалната удовлетвореност от постиженията. Те изискват организация на стимулираща образователна среда, изпълнение на двигателната дейност чрез подражание, прояви на внимание, подкрепа и сътрудничество, ориентация към резултата чрез игрова мотивация, ясно изразено и видимо одобрение. Детските учители трябва да насочват своите усилия към изграждане на среда за насърчване на игровата двигателна дейност като средство за стимулиране на

двигателната активност на детето. Постигането на очакваните резултати се реализира в минимум три педагогически ситуации седмично за всяка възрастова група. Продължителността на една педагогическа ситуация, по преценка на учителя, е от 15 до 20 минути – за първа и за втора възрастова група, и от 20 до 30 минути – за трета и за четвърта възрастова група.

Очакваните резултати са разпределени в образователните ядра [3]:

– **„Естествено-приложна двигателна дейност“** за формиране на двигателни умения и повишаване на физическата дееспособност. В края на предучилищния период очакваните резултати тук са насочени към:

1. Формиране на двигателни умения и познавателно отношение към двигателната дейност с организационен характер. Образователното съдържание включва: строяване, престояване, разреждане, основни и второстепенни посоки на движение, основни положения и движения на тялото и частите му, команди, поздравии и пр.

2. Усъвършенстване на двигателната и вестибуларната функция чрез развиване на естествената моторика. Тук са включени различни видове ходене, бягане, скачане, катерене, равновесни и ритмични упражнения.

3. Формиране на двигателни умения за хвърляне, ловене, подаване и водене на топка.

– **„Спортно-подготвителна двигателна дейност“** за овладяване на елементи от два или три спорта (в зависимост от материалната база), усъвършенстване на моториката и усвояване на знания за спортове, спортни пособия, спортна и туристическа екипировка. В четвърта подготвителна възрастова група образователното съдържание е насочено към постигането на специална готовност за обучението по физическо възпитание и спорт в 1. клас.

– **„Физическа дееспособност“** за развитие на двигателните качества и повишаване на равнището на физическата дееспособност. Измерва се двукратно в началото и в края на годината чрез утвърдени двигателни тестове и се оценява на базата на съответни нормативни изисквания за конкретната възраст и пол. От своя страна образователното съдържание е насочено към изграждане на представи у децата за двигателните способности и формирането на познавателно отношение към промените в организма в и извън двигателната дейност.

– **„Игрова двигателна дейност“** за усъвършенстване на естествено-приложните движения, развитие на двигателните качества, на уменията за изпълнение на елементи от спортните игри, усвояване на социално-комуникативни умения за коопериране, взаимодействие и работа в екип в различни подвижни игри, развитие на игровата култура. В края на етапа

се очаква детето да владее широк набор от подвижни игри, както и да е овладяло знания за тяхната разновидност.

Образователното съдържание се реализира в педагогически ситуации, свързани с образователните ядра „Естествено-приложна двигателна дейност“ и „Спортивно-подготвителна двигателна дейност“, в утринното раздвижване, в подвижните игри и в допълнителни форми на педагогическо взаимодействие.

Допълнителна задължителна форма за стимулиране на двигателната активност с оздравителен ефект е утринната гимнастика, включваща дихателни и изправителни упражнения, различни видове ходене, бягане с малка продължителност, общоразвиващи упражнения и подвижни игри. Други допълнителни форми на педагогическо взаимодействие са подвижни и спортивно-подготвителни игри, спортни празници, разходки, излети и екскурзии.

Изводи и обобщение

По отношение на изложеното за физическото възпитание в предучилищна възраст може да обобщим следните основни моменти:

- В тази възраст физическото възпитание е незаменим фактор за правилното психо-физическо развитие на детето;
- Най-голяма роля за правилното физическо развитие на децата в този кратък предучилищен период изпълняват оздравително-профилактичните функции на физическото възпитание.
- Образователните функции на физическото възпитание, от друга страна, имат двигателно-познавателен характер и дават необходимите знания и умения за правилното използване и прилагане на физическите упражнения в тази и по-нататъшна възраст.
- Двигателно-развиващите функции на физическото възпитание осигуряват подобряване нивото на физическата дееспособност и моториката на децата.
- Възпитателните функции имат подчертано социално-интегративен характер, тъй като съдействат за формирането у децата на волеви, нравствени и социални качества, които допринасят за изграждането на ценностна ориентация към физическо възпитание и потребност от физически занимания в бъдеще.
- Социално-комуникативните функции на физическото възпитание подпомагат цялостния процес на социализация на децата и формирането на комуникативни умения.

В заключение може да се обобщи, че чрез комплексното въздействие на физическото възпитание детето придобива необходимата основа за по-нататъшно всестранно, не само физически, но и духовно развитие.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Глушкова, М. (2004). Двигателна обучаемост на децата от предучилищна възраст, Благоевград.
2. Джорова, Б. (2019). Правно образование в предучилищна възраст, София.
3. Докова Н. (2017). Образователните функции на физическото възпитание, Благоевград
4. Кадийски, Ив., К. Костов, М. Глушкова и кол. (1992). Теория и методика на физическото възпитание, Благоевград.
5. Кенеман, А., Д. Хухлаева (1974). Теория и методика на физическото възпитание в детската градина, МиФ, София.
6. Кинов, Ст. (2010). Двигателната активност сред подрастващите-основен фактор в системата на общественото здраве, Сб. „Докторантите в диалог с науката“, Благоевград, с. 55-60.
7. НАРЕДБА № 5 от 03.06.2016 г. за предучилищното образование Обн. – ДВ, бр. 46 от 17.06.2016 г., в сила от 01.08.2016 г.
8. Станкова, К. (2007). Технологично-рефлексивна същност и механизми за формиране на личността в спортнодвигателната дейност, Благоевград.
9. Томова, Д. (2013). Извънкласната дейност по физическо възпитание и спорт, Благоевград.

Адрес за кореспонденция:

Гл. ас. д-р Неяна Докова Докова
ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград
Факултет по педагогика
Катедра „Теория и методика на физическото възпитание“
E-mail: nevid@swu.bg
ORCID ID 0000-0003-4475-6865

ИЗСЛЕДВАНЕ ЕФЕКТА НА ФУНКЦИОНАЛНАТА ТРЕНИРОВКА КАТО СРЕДСТВО ЗА КОРЕКЦИЯ НА ТЕЛЕСНАТА МАСА ПРИ СТУДЕНТКИ, ЗАНИМАВАЩИ СЕ С ФИТНЕС В СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛ. ОХРИДСКИ“

ИВАЙЛО ПРОКОПОВ

IVAILO PROKOPOV. STUDY OF THE EFFECT OF FUNCTIONAL TRAINING AS A MEANS OF BODY MASS CORRECTION WITH FEMALE STUDENTS ENGAGED IN FITNESS PRACTICES AT THE ST. KL. OHRIDSKI UNIVERSITY

Абстракт: В бързо развиващата се спортна индустрия все по-често се прибягва до използването на иновативни и комплексни методи за тренировка и тук на челно място седи функционалната тренировка с нейната широкоспектърност. Функционалната тренировка постига бърз ефект и може да се прилага във всички видове спортове, но най-голям ефект се постига при прилагането ѝ в заниманията по фитнес, поради факта че може да бъде комбинирана при необходимост с упражнения за изолирани мускулни групи, съобразно нуждата от двигателно и функционално развитие на всеки спортуващ.

Ключови думи: *тренировка, фитнес, физическо състояние, здраве.*

Abstract: In the fast-growing sports industry, the use of innovative and complex training methods is increasingly in practice. This involves the functional training which comes first with its broad spectrum. The Functional training achieves a rapid effect and can be applied in all sports. However The greatest effect is achieved when it is applied in fitness classes, due to the fact that it can be combined, if necessary, with exercises for isolated muscle groups, according to the need for motor and functional development of each athlete.

Key words: *training, aerobic, fitness, physical condition, health.*

В съвременното забързано общество и нарастващата дигитализация все повече млади хора страдат от проблеми свързани с наднорменото тегло. Това е причината, по цял свят, все повече хора да се замислят и работят за подобряване на физическото здраве, особено на младите, чрез контролиране на телесната маса и подобряване на функционалното им състояние. Динамиката на развитие на научно-техническия прогрес е обратно пропорционална на двигателната активност, т.е. колкото повече се улеснява начинът на живот на съвременния човек с въвеждане на нови технологии в ежедневието му, толкова по-физически недееспособен става той. Недостатъчната двигателна активност най-силно се отразява при младите хора.

Функционалната тренировка първоначално е използвана за целите на физиотерапията и в последствие намира приложение и в спортната подготовка. Този тип тренировка използва набор от специфични упражнения натоварващи комплексно мускулите на човешкото тяло, като преимуществено се набляга на тези мускулни групи, които отговарят за ежедневните дейности или пък за специфични спортносъстезателни техники [2, 4, 5].

Функционалната тренировка е целенасочено обучение, което тренира цялостни мускулни вериги и развива естествени модели на движение, а не отделни, изолирани мускули. Тренировката се провежда в шест измерения: сила, баланс, издръжливост, координация, гъвкавост и скорост [2, 3].

Функционалното обучение може да допринесе значително за предотвратяването на наранявания в състезателните спортове, като развие специфичната сила и баланс, които са необходими, за да бъдат възможно най-добре защитени от наранявания при екстремни стресови ситуации. Именно поради тази универсалност на този тип тренировка смятаме, че е най-удачно тя да бъде използвана с цел нормализиране на телесната маса както в положителна така и в отрицателна посока като в същото време осъществява превантивна функция спрямо травматизма [1, 2, 7].

Накратко функционалната тренировка може да бъде определена като физически упражнения изпълнявани в трите основни равнини – сагитална, коронарна и трансверзална.

Функционалната тренировка е универсален метод както за развиване на сила и регулиране на телесната маса, така и за укрепване на сърдечносъдовата и дихателна системи. Тя става популярна сред младежите, поради разнообразието, което предлага, в сравнение с продължителни физически натоварвания като бягане или каране на колело [1, 9].

Моделът на функционална тренировка, който се предлага на студентите, включва седем упражнения, като всяко упражнение приключва за 1–5 мин, като се предвижда интервал със същата продължителност за почивка между две упражнения. С цел постигане на максимален резултат функционалната тренировка се провежда два пъти седмично, като задължително се осигурява интервал от поне 48 ч. между двете тренировки. В зависимост от конкретните цели натоварването може да се засили като се удължи времетраенето на всяко упражнение или като се намали интервала за почивка. Най-добри резултати се получават при два до три кръга, с почивка от 2–3 мин след всеки кръг [6, 8].

С настоящата разработка се поставя за **цел** да се докаже ефективността на функционалната тренировка върху контролирането на телесната маса на студентки, посещаващи спорт – фитнес в СУ „Св. Кл. Охридски“.

Основната **задача** е да се проучи нагласата на студентите към занимания, включващи функционална тренировка и степента им на удовлетвореност от постигнатите резултати.

Методология: Проучването се осъществява чрез анкетна карта, включваща 18 въпроса, касаещи избора на спорт, брой на посещения в залата, самооценка на физическото развитие, разнообразие и интензивност на тренировките и др.

Също така са направени и специфични измервания – измерване на ръст, тегло и BMI – индекс на телесното тегло. Измерванията са направени

ни в началото и в края на първия семестър на учебната 2014-2015 година със студентки (71 бр.) от 13 учебни групи, спортуващи фитнес, като редовни занимания по спорт, включени в учебната програма на студентите от различните факултети на СУ.

Комплексът от упражнения, които са използвани в обучението включват: заден напад с ротация, турско изправяне, бърпи, планк с три опорни точки, придвижване с ръце от позиция на лицева опора, теглене на дъмбели на един крак, ренегатско гребане с дъмбели, клякане с един крак, групиране на тялото от тилен лег, подскоци звезда.

При заниманията с функционална тренировка във фитнес залата, интензивността, с която мускулите се натоварват е много висока. Това дава възможност при системни занимания – 2–3 дни в седмицата да се постигнат видими резултати по отношение на мускулната и телесна маса в рамките на два до три месеца.

Резултати

Съгласно въведените показатели от Световната здравна организация от 1995 г., нормата на индекса на телесната маса е разпределен както е видимо от табл. 1 в няколко категории.

Таблица 1. Стойности на ИТМ

СЪСТОЯНИЕ	ИНДЕКС НА ТЕЛЕСНА МАСА
Тежко недохранване	< 16,0
Средно недохранване	16 – 16,99
Леко недохранване	17 – 18,49
Поднормено тегло	< 18,5
Нормално тегло	18,5 – 24,99
Наднормено тегло	> 25,0
Предзатлъстяване	25 – 29,99
Затлъстяване	> 30,0
Затлъстяване I – III степен	30 – 40,0

Формулата, която е използвана за определяне на ИТМ е :

$$\text{ИТМ} = \text{теглото (kg)} / [\text{височината (m)}]^2 \quad (1)$$

При измерване на индекса на телесна маса в началото на семестъра прави впечатление, че нито една студентка не попада в първите три категории от таблицата за ИТМ, а именно тежко, средно и леко недохранване.

На фиг. 1 е представено разпределението в другите категории, като там най-голям процент са студентките с наднормено тегло – 47%. Трябва да се отбележи, че извадката е единствено от студентките, решили да вземат участие в експерименталните тренировки и не включва всички учебни групи и съответния брой студенти в тях.

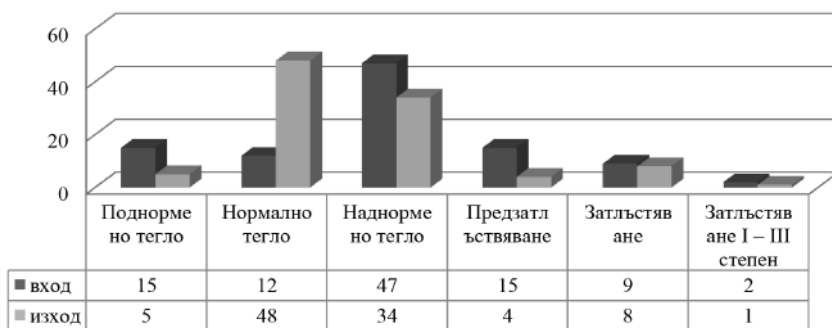


Фигура 1. Начални данни за ИТМ

Сравнително големият процент студентки с наднормена телесна маса, решили да участват в експерименталните тренировки, се отдава на личната им мотивация за подобряване на тяхното здравословно и физическо състояние.

В края на семестъра отново са направени измервания на индекса на телесна маса като нито една от студентките не пропуска тренировъчно занятие през семестъра. Динамиката на развитие на показателя за ИТМ е показана на фиг. 2.

ДИНАМИКА НА ИТМ



Фигура 2. Динамика на ИТМ

При снемане на данните от крайното измерване на телесния индекс със задоволство може да се твърди, че се наблюдава положителна градация в показателите на изследваните студентки. Както се вижда от фиг. 2 динамиката на индекса на телесна маса е двупосочна, 10 от студентите с телесно тегло под нормата са нормализирали теглото си в следствие на увеличаването на мускулна маса, други 26 с наднормено тегло също

са нормализирали телесната си маса вследствие на високо интензивните натоварвания. Всичко това говори за универсалността на функционалната тренировка и възможностите и чрез модифициране на комплекса от упражнения вътре в нея да се постигат резултати, кореспондиращи с поставените тренировъчни цели.

За да проучим нагласата на студентите към занимания, включващи функционална тренировка и степента им на удовлетвореност от постигнатите резултати в края на семестъра дадохме следните отговори на въпросите от предоставената им анкета:

На въпроса – „Какви бяха подбудите ви да се включите в занимания, включващи функционалната тренировка?“, отговорите са следните:

- Подобряване на общото физическо състояние – 35 %;
- Намаляване на телесното тегло – 37 %;
- Подобряване на двигателните качества – 5 %.
- Подобряване на функционалното състояние на организма – 21 %
- Друго – 2 %

Както се вижда от отговорите анкетираните се разделят на две основни групи, първата, целяща основно намаляване на телесното тегло а втората, целяща положителни промени в тяхното физическо и функционално състояние на организма.

На въпроса – „Отговаря ли функционалната тренировка на вашите очаквания?“, отговорите са следните:

- Напълно, има всичко необходимо – 85 %;
- Да, но би могло да се използват повече уреди – 15 %;
- Не – 5 %.

Тук категорично се вижда удовлетвореността на почти всички студенти от тренировката.

На въпроса – „Отговаря ли натоварването по време на функционалната тренировка на вашите очаквания?“, отговорите са следните:

- Напълно – 76 %;
- Не, може да се увеличи натоварването – 4 %;
- Да, но би могло да е с по-слаб интензитет – 15 %;
- Не, прекалено силова е – 5 %.

На въпроса – „Следващата учебна година бихте ли желали преимуществено да фигурира функционалната тренировка в часовете по фитнес за жени?“:

- Да – 89 %;
- Не – 10 %;
- Не мога да преценя – 1 %.

Обобщено резултатите от анкетното проучване говорят за повишаващ се интерес към функционалните тренировки по фитнес от студентите на

СУ „Св. Кл. Охридски“, както и много висока степен на удовлетвореност от ефекта и съдържанието им.

В заключение може да се направят следните изводи:

– Основното предимство на функционалната тренировка е нейното многообразие. Както и комбинираното натоварване с разнообразни упражнения на почти всички мускулни групи.

– Данните от всички показатели за периода на изследване показват положителен прираст, което показва положителния ефект от прилаганата програма, като средство за контрол на телесната маса.

– Функционалната тренировка успешно може да се използва в учебно възпитателния процес във висшите училища. Правилно проведена тя увеличава обема на движение, подобрява качеството на изпълнение и предпазват от травми при изпълнение на физически упражнения или двигателни активности.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Ahmed. C, Hilton. W and Pituch. K (2002). Relations of strength training to body image among a sample of female university students. *Journal of strength and conditioning research*, 16, 645-648.
2. Boyle M, Pырлик M (2013) *Functional Training. Das Erfolgsprogramm der Spitzensportler; Bewegungsabläufe perfektionieren, Muskelgruppenstärken, individuelle Schwächen beheben*, 5. Aufl. Riva, München.
3. Boyle M, Verstegen M, Cosgrove A et al (2012) *Fortschritte im Functional Training. Neue Trainingstechniken für Trainer und Athleten*, 2. Aufl. Riva, München
4. Cook G, Burton L, Hoogenboom BJ et al (2014) *Functional movement screening: the use of fundamental movements as an assessment of function – part 1*. *Int J Sports Phys Ther*9(3):396–409
5. Cowen VS(2010) *Functional fitness improvements after a worksite-based yoga initiative*. *JBodywMov Ther*. doi:10.1016/j.jbmt.2009.02.006
6. de Salles BF, Simao R, Miranda F, Novaes Jda S, Lemos A, Willardson JM. Rest interval between sets in strength training. *Sports Med*. 2009;39(9):765–777.
7. Hollmann, W. Strüder, H.K. (2009). *Sportmedizin. Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin*. 5. Auflage. Stuttgart: Schattauer Verlag.
8. Paoli A, Moro T, Marcolin G, Neri M, Bianco A, Palma A, Grimaldi K. High-Intensity Interval Resistance Training (HIRT) influences resting energy expenditure and respiratory ratio in non-dieting individuals. *J Transl Med*. 2012;10(1):237.
9. Swain DP. Moderate or vigorous intensity exercise: which is better for improving aerobic fitness? *Prev Cardiol*. 2005;8(1):55–58.

Адрес за кореспонденция:

Доц. д-р Ивайло Владимиров Прокопов
СУ „Св. Кл. Охридски“ ДИУУ
ivprokopov@uni-sofia.bg
ID ORCID: 0000-0001-9863-8587

АНАЛИЗИРАНЕ НА VIII НАЦИОНАЛЕН УНИВЕРСИТЕТСКИ ШАМПИОНАТ ПО БАСКЕТБОЛ 3x3 ПЛОВДИВ, 2019

СПАС СТАВРЕВ

SPAS STAVREV. VIII NATIONAL UNIVERSITY BASKETBALL CHAMPIONSHIP 3X3, PLOVDIV ,2019

Абстракт: Баскетбол 3x3 е играта, която за кратко време успя да въвлече много млади хора да я практикуват и достигна бързо до много страни по света. Доказателство за интереса към нея е и решението на Международния олимпийски комитет да бъде включен в програмата на Олимпийските игри Токио, 2020. Единствено световната пандемия е причината да се отложат игрите с една година. Българската спортно-академична общност възприе много бързо играта баскетбол 3x3 и е една от първите, която започна организиране на студентски шампионати. С този анализ целим да се запознаят колегите с условията и системите на провеждане на Националните университетски шампионати, както и да направим някои препоръки за бъдещи шампионати. Радващо е увеличеният брой участници и на дневен ред е разделянето на шампионата на два етапа – есен и пролет.

Ключови думи: *география, градове, Университети, система на провеждане, анализ, отбелязани точки, резултатност*

Abstract: Basketball 3x3 is a game that managed to attract many young people in a short period of time to practice it and quickly reached many countries around the world. Proof of the interest in it is the decision of the International Olympic Committee to be included in the program of the Tokyo 2020 Olympic Games. The global pandemic is the only reason to postpone the Games for a year. The Bulgarian sports-academic community adopted the game of 3x3 basketball very quickly and was one of the first to start organizing National university championships. With this analysis we aim to familiarize colleagues with the conditions and conduct systems of the championships, as well as to make some recommendations for future championships. The increased number of participants is gratifying and the division of the championship into two stages – autumn and spring.

Key words: *geography, cities, universities, system of conduct, analysis, points scored, efficiency*

ВЪВЕДЕНИЕ

В навечерието на своята 130-годишнина от появата на баскетболната игра тя продължава да се развива и усъвършенства по отношение на своята атрактивност и динамика. Новата разновидност баскетбол 3x3, на любимата за милиони хора от всички възрасти по целия свят баскетболна игра се наложи изключително бързо и доказа своето място в годишните календари на националните федерации и FIBA. Академичната общност в света и в частност у нас откри един вариант на играта, при който бързината, емоциите, начин за изява и лесният достъп допринасят за все по-голямото популяризиране в Университетите и сред младите състезатели [1;2;4]. Не по-маловажен е и фактът, че корпорациите откриха нов маркетингов

продукт и допринесоха за по-бързото популяризиране на спорта. Първите турнири в България бяха на имената на популярни фирми, подпомагащи финансово за организирането, като Vivacom, Shencker, Samsung и т.н [6].

Администриране и унифициране от световната баскетболна централа на правилата за баскетбол 3x3 [3] е другият важен фактор в развитието на играта. Избирането на българинът г-н Коста Илиев за директор във FIBA бе изключителен престиж за България [5;6]. Подетите инициативи, като отговарящ за новата разновидност, насочиха пътя на световният баскетбол 3x3 във възходяща посока. Важен принос в мащаба на развитие на спорта е и платформата на FIBA за баскетбол 3x3, чрез която регистрацията, резултатите и класирането се извършва само с един клик на компютрите [9]. В нея се отчита и световна ранглиста на играчите, което е още един стимул за изява на състезателите.

Ръководството на студентският спорт в световен мащаб се администрира от световната студентска спортна организация – FISU, водеща началото си от 1959 год. Първото световно студентско първенство по баскетбол 3x3 бе проведено в гр. Крагуевац, Сърбия през 2012 год. [5;6]. Друга организация е Европейската университетска спортна асоциация (EUSA) основана през 1999 год. във Виена, Австрия.

Асоциацията за университетски спорт „Академик“ и българските университети може да се гордеят, че сме една от първите страни в Европа, в която започнаха да се провеждат ежегодно Национални университетски шампионати по Баскетбол 3x3. Факт е, че българските шампионати, които стартираха през 2012 год. предхождаха проведените по-късно световни и европейски студентски шампионати. Неизменни партньори до сега са БФ Баскетбол и сайта www.bgbasket.com [8]. До момента са проведени VIII Национални университетски шампионата (НУШ), като тазгодишното (IX) се отложи за м. октомври, поради извънредните епидемиологични мерки за Covid-19. Опитът от включване на шампионат в програмата от Националната универсиада през 2018 в гр. София не се оказа удачен, с оглед на това, че едни и същи играчи са участниците в турнира по баскетбол 3x3 и класическия вариант на играта. За домакин на VIII НУШ единодушно се избра гр. Пловдив. Мотивите бяха, че вторият по големина град не беше домакинствал досега на НУШ по баскетбол 3x3 и това, че Пловдив предстоеше да бъде Европейската столица на културата през 2019 г. С домакинство се ангажира Медицински университет – Пловдив в лицето на ректора.

Целта на нашето проучване е да се представят пред българските специалисти от Университетите организационните дейности на провеждане на Националните университетски шампионати по баскетбол 3x3 и някои спортно-технически данни и анализи.

Задачи, които си поставихме са:

1. Да се обобщи броят и географията на участващите Университети.
2. Да се анализират отбелязани и получени точки и средната успеваемост на отборите.
3. Да се запознаят със системата на провеждане и да се дадат препоръки за бъдеща работа.

Методология на изследването

За реализиране на целта и задачите изследвахме/проучихме наредбата и официални протоколи [7] от НУШ – Пловдив' 2019, получихме експертни мнения, както и анализирахме резултатите от платформата на FIBA, в частта на регистрираното от нас събитие. НУШ – Пловдив, 2019 се проведе в зала „Олимпиада“ в дните от 21 до 23 март, 2019 год.

Резултати

В шампионата по баскетбол 3x3 участие взеха 15 мъжки и 8 дамски отбора, като представените Университети бяха 15. Това бе и шампионата с най-голям брой участници до момента. Ръководител на събитието бе доц. д-р Спас Ставрев от УНСС, главен съдия – г-н Тодор Колев и представител на БФБ г-н Марио Андреев.

Разделени по географски принцип, участващите Университети и брой отбори бяха от градове:

Благоевград – 1 – ЮЗУ „Неофит Рилски“ – 2 отбора;

Велико Търново – 1 – ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ – 1 отбор;

Плевен – 1 – Медицински университет – Плевен – 1 отбор;

Пловдив – 5 (общо 6 отбора) – Аграрен университет – Пд – 1, Медицински университет – Пд-1, Пловдивски университет – 2, Технически университет – Пд-1 и Университет за хранителни технологии – Пд – 1.

Русе – 1 – Русенски университет „Ангел Кънчев“ – 2 отбора.

София – 5 (общо 9 отбора) – МГУ „Св. Иван Рилски“ – 1, НСА „Васил Левски“ – 2, СУ „Св. Климент Охридски“ – 2, Технически университет – 2, УНСС – 2;

Шумен – 1 – ШУ „Еп. Константин Преславски“ – отбора;

Общият брой участници-състезатели и треньори бе 115 човека, 4 съдии, главен съдия и секретарски апарат – 6. Впечатление прави отново отсъствието на ИУ – Варна, Университет с дългогодишни традиции в баскетбола.

Отборите се разделиха на две групи по 4 отбора при жените (табл. 1 и табл. 2) и се игра всеки срещу всеки в групата по системата „Berger“. След крайното класиране в групите се проведе елиминационната фаза (табл. 3).

Анализирайки резултатността на отборите установихме много близък брой точки, отбелязани от първите 3 отбора от крайното класиране (фиг. 1).

Таблица 1. Резултати и крайно класиране в група „А“ – жени

Мач №	Отбор	Резултат от срещи	Отбор	Крайно класиране в група А	
				Място	Университет
1	НСА	10 - 6	ЮЗУ	1	НСА "В. Левски"
2	РУ	7 - 14	ПУ	2	ПУ "Паисий Хилендарски"
3	ЮЗУ	8 - 9	ПУ	3	ЮЗУ „Неофит Рилски“
4	НСА	15 - 3	РУ	4	РУ "Ангел Кънчев"
5	РУ	4 - 13	ЮЗУ		
6	ПУ	9 - 15	НСА		

Таблица 2. Резултати и крайно класиране в група „В“ – жени

Мач №	Отбор	Резултат от срещи	Отбор	Крайно класиране в група В	
				Място	Университет
7	СУ	12 - 10	УНСС	1	СУ "Св. Климент Охридски"
8	ТУ	11 - 6	ШУ	2	УНСС
9	УНСС	13 - 4	ШУ	3	ТУ-София
10	СУ	12 - 5	ТУ-Сф	4	ШУ "Еп. К. Преславски"
11	ТУ-Сф	4 - 15	УНСС		
12	ШУ	4 - 15	СУ		

Прави впечатление броя на вкараните точки от отбора на НСА (общо за турнира 81 т., средно на мач – 13,5) общо с 1/0,2 повече от този на СУ, но в класирането СУ завоюва шампионската титла, а НСА са втори. Друг факт за отбелязване при анализа е слабата резултатност на ПУ (8,5 т. на мач) независимо, че мачове са еднакъв брой (фиг. 1). Много близо по резултатност до първите два отбора е и този на УНСС (79/13,3).

Разделихме резултатността на отборите от четворката на тази от груповата фаза и тази от елиминационните мачове. По реда на класирането в груповата фаза (табл. 1 и 2) общата резултатност и средната за мач са: СУ – 39/13 т. и 41/13,7 т.; НСА – 40/13,3 т. и 41/13,7 т.; УНСС – 38/12,7 т. и 41/13,7; ПУ – 32/10,7 т. и 19/6,3 т.

Интересен е резултатът във фазата на елиминиране – първите три отбора са с еднакъв брой вкарани точки общо (41/13,7), но явно по-добри тактически решения са наклонили везните към някои от отборите. Очевидна е слабата резултатност във втората фаза на отбора на ПУ – 19/6,3 т. Това ние го отчитаме като по-слаба физическа подготвеност на момичетата.

Таблица 3. Фаза на директни елиминации и резултати-жени

Мач №	Четвъртфинали			Мач №	Полуфинали			Мач №	ФИНАЛ		
	НСА	15 - 4	ШУ		17	НСА	15 - 11		УНСС	20	СУ
13	НСА	15 - 4	ШУ	17	НСА	15 - 11	УНСС	20	ШАМПИОН-СУ		
14	УНСС	15 - 5	ЮЗУ	18	ПУ	2 -15	СУ		СУ	14 - 11	НСА
15	ПУ	15 - 12	ТУ-Сф	Мач за 3 място			ШАМПИОН-СУ				
16	СУ	15 - 4	РУ	19	ПУ	2 - 15	УНСС				

Любопитен е и еднаквият резултат на вкарани точки – 32 на 5 и 6 отбор в класирането, както и на 7 и 8 с по 18 вкарани точки общо за турнира, което говори за слаба успеваемост и подготвеност (фиг. 1). Общо изиграните мачове при жените са 20.

В мъжката надпревара участващите отбори бяха 15 и на техническата конференция бяха разпределени на 2 групи с по 8 и 7 отбора (табл. 4 и 5). За водачи се поставиха миналогодишните финалисти. За съжаление два от отборите напуснаха шампионата преждевременно, по неясни причини (УХТ-Пд и ТУ-Пд) и всички техни резултати до края се зачетеха за служебни загуби с 2:0. Резултатите и класирането в групите са посочени в табл. 4 и 5.

Елиминациите противопоставиха първите 4 отбора от всяка група (табл. 6) играейки на „кръст“, а при останалите класирането се оформи от показаните резултати в групите. Съвсем естествено, според системата на провеждане, първите 4 отбора в крайното класиране са с най-много изиграни мачове, но ЮЗУ бе с мач по-малко в груповата фаза.



Фиг. 1. Крайно класиране-жени, брой отбелязани точки и средна резултатност за мач от отбор в НУШ – Пловдив, 2019

Легенда: ■ – общ брой вкарани точки □ – средно точки на мач

Таблица 4. Резултати и крайно класиране в група „А“ – мъже

Мач №	Отбор	Резултат от срещи	Отбор	Крайно класиране в група А	
				Място	Университет
1	ВТУ	11 - 15	НСА	1	ШУ "Еп. К. Преславски"
2	РУ	7 - 16	ШУ	2	УНСС
3	УНСС	15 - 9	ТУ-Сф	3	НСА "В. Левски"
4	НСА	13 - 7	ТУ-Сф	4	ВТУ "Св. Св. Кирил и Методий"
5	ШУ	15 - 10	УНСС	5	РУ "Ангел Кънчев"
6	МГУ	8 - 15	РУ	6	МГУ "Св. Иван Рилски"
7	РУ	11 - 15	ВТУ	7	ТУ-София
8	УНСС	15 - 5	МГУ	8	ТУ-Пловдив-отказал се
9	ТУ-Сф	8 - 15	ШУ		
10	НСА	15 - 9	ШУ		
11	МГУ	10 - 9	ТУ-Сф		
12	ВТУ	11 - 13	УНСС		
13	РУ	5 - 15	НСА		
14	ТУ-Сф	14 - 13	ВТУ		
15	ШУ	15 - 2	МГУ		
16	НСА	15 - 3	МГУ		
17	ВТУ	5 - 15	ШУ		
18	РУ	9 - 15	УНСС		
19	МГУ	9 - 16	ВТУ		
20	УНСС	15 - 8	НСА		
21	ТУ-Сф	12 - 15	РУ		

*Отборът на ТУ-Пловдив се отказа след първите срещи

Средно вкарани точки за целия турнир и средно на мач с най-висока стойност – 128/12,8 т. е отборът на НСА, който стана и шампион (фиг. 2). Вторият в класирането (с мач по-малко) е със 116 т. общо, но по показателя средно на мач е най-резултатен отбор (12,9). Третият отбор (ШУ) има резултатност 125/12,5 т. и УНСС със 124/12,4 т. Важно е да анализираме резултатността в двете фази на турнира. Ще анализираме резултатността при първите 4 отбора в крайното класиране. За по-реална картина няма да калкулираме служебно постигнатите резултати. По реда на крайното класиране ще покажем общата и средно за мач резултатност в груповата

фаза (табл. 4 и 5). НСА – 81/13,5 (3-ти в група „А“); ЮЗУ – 76/15,2 (1-ви в група „В“, мач по-малко от останалите 3 отбора); ШУ – 85/14,7 т. (1-ви в група „А“); УНСС – 83/13,8 (2-ри в група „А“). Прави впечатление високата резултатност на отбора на ЮЗУ. Трите отбора от група „А“ се класираха според резултатността си (табл. 4).

Таблица 5. Резултати и крайно класиране в група „В“

Мач №	Отбор	Резултат от срещи	Отбор	Крайно класиране в група В	
				Място	Университет
22	АУ-Пд	3 - 15	ПУ	1	ЮЗУ „Неофит Рилски“
23	МУ-Пл	6 - 16	МУ-Пд	2	СУ "Св. Климент Охридски"
24	СУ	15 - 9	МУ-Пл	3	МУ-Пловдив
25	ЮЗУ	16 - 6	АУ-Пд	4	ПУ "Паисий Хилендарски"
26	МУ-Пл	15 - 11	ПУ	5	МУ-Плевен
27	МУ-Пд	9 - 15	СУ	6	Аграрен университет-Пловдив
28	МУ-Пл	8 - 15	АУ-Пд	7	УХТ-Пловдив-отказал се
29	ПУ	11 - 15	МУ-Пд		
30	ЮЗУ	15 - 7	МУ-Пл		
31	МУ-Пд	10 - 15	ЮЗУ		
32	СУ	15 - 8	ПУ		
33	ЮЗУ	15 - 9	СУ		
34	АУ-Пд	7 - 15	МУ-Пд		
35	СУ	16 - 10	АУ-Пд		
36	ПУ	6 - 15	ЮЗУ		

Отборът на УХТ-Пловдив се отказа след първите срещи

Анализирайки четирите най-силни отбора на шампионата се вижда, че във фазата на елиминации (3 мача за отбор) най-голям брой точки постига отборът на НСА, който завоюва и шампионската титла (45/15 т). ЮЗУ, които останаха втори в крайното класиране са с най-нисък резултат 38/12,7 т. Бронзовите медалисти са с показатели 43/14,3 т., а отборът на УНСС – 39/13 т. Въпреки допуснатата загуба от отбора на НСА в груповата фаза срещу УНСС, отборът показва стабилност и добра физическа подготовка в решителните срещи, за което говори и успеваемостта на стрелбата. При отбора на ЮЗУ разликата в точките е от слабата резултатност в изиграния финал, което вероятно се дължи на натрупана умора. Общо изиграните мачове при мъжете са 44.

Таблица 6. Фаза на директни елиминации и резултати – мъже

Мач №	Четвъртфинали			Мач №	Полуфинали			Мач №	ФИНАЛ		
37	ШУ	15 - 7	ПУ	41	ШУ	8 - 15	НСА	44	НСА	15 - 8	ЮЗУ
38	СУ	4 - 15	НСА	42	УНСС	13 - 15	ЮЗУ				
39	УНСС	15 - 13	МУ-Пд	Мач за 3 място			ШАМПИОН-НСА				
40	ЮЗУ	15 - 14	ВТУ	43	ШУ	15 - 11	УНСС				

Установи се традиция по време на шампионатите да се провеждат конкурси за мъже и жени по стрелба от зоната за 3 точки и конкурс за най-атрактивна „забивка“ при мъжете. Стреля се от 3 позиции по 9 опита. При равенство на временните водачи стрелбата се повтаря отново между тях, до излъчване на победител. В конкурса за „забивки“ жури от 3 представители на университетите оценяват по 3 опита на състезател. Събралият най-много точки по десетобалната система е победител. Победители в конкурсите за стрелба от зоната за три точки са Михаела Катанова от НСА „Васил Левски“ за жени и Димитър Янчев от Шуменски университет за мъже. Конкурсят за забивки спечели Робърт Георгиев от НСА „Васил Левски“.



Фиг. 2. Крайно класиране-мъже, средна резултатност за мач и брой отбелязани точки от отбор в НУШ – Пловдив'2019

Легенда: ■ – средно точки на мач □ – общ брой вкарани точки

Изводи и препоръки

1. Увеличен е броят на Университетите, участващи в НУШ – Пловдив, 2019 по баскетбол 3x3, което е добър атестат за интереса на студентите и преподавателите-треньори.

2. Съдийството изостава по отношение развитието на играта баскетбол 3x3 и качеството на състезателите.

3. Нужно е да се обсъди календара на НУШ по баскетбол 3x3 за провеждане на два етапа на първенството-есен и пролет.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Киров, Д., Проучване на мнението на спортуващите „Баскетбол 3x3“. Списание „Педагогически алманах“, брой 2, 2018. с. 189-195/ISSN: 1310-358X (Print).
2. Киров, Д., Сравнителен анализ на страните от Източна Европа по активност в организирането и популяризирането на спорта 3x3 Баскетбол. Списание „Педагогически алманах“, брой 1, 2020. с. 103-111/ISSN: 1310-358X (Print).
3. Митрева, Б., Анализ на официалните правила на ФИБА 3x3 баскетбол. Пета международна научна конференция на тема „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София, УИ „Св. Климент Охридски“, 2013. с. 471-474/ISSN 1314-2275.
4. Пелтекова, И., Студентските състезания по баскетбол в Софийския университет като средство за развитие на личността. Четвърта международна научна конференция на тема „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София, УИ „Св. Климент Охридски“, 2012. с. 104-107/ISSN 1314-2275.
5. Петров, Л., М. Алексиева, Д. Киров. Развитие и управление на спорта „Баскетбол 3x3“. „Международна научна конференция на тема: Педагогическо образование-традиции и съвременност“, ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, Велико Търново, 2017. с. 19-23/ISSN 2534-9317.
6. Ставрев, С., Баскетбол 3x3. Методическо ръководство за студенти, преподаватели и треньори, София, Издателски комплекс на УНСС, 2016. с. 114/ISBN 978-954-644-894-1.
7. Наредба по „Баскетбол 3x3“ за НУШ-Пловдив' 2019
8. <https://bgbasket.com/new.php?id=78507>
9. <https://play.fiba3x3.com>

Адрес за кореспонденция:

доц. Спас Ставрев, доктор
Катедра „Физическо възпитание и спорт“, УНСС
E-mail: stavrevspas@unwe.bg; stavrevspas@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-8658-5342>

МОТИВИРАНЕ НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ ОСНОВНОТО УЧИЛИЩЕ В ЧАСОВЕТЕ ПО ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА

ФИЛИП ШАБАНСКИ, АНТОН ХИДЖОВ

PHILIP SHABANSKI, ANTON HIDJOV. MOTIVATING PRIMARY SCHOOLERS IN PHYSICAL EDUCATION

Абстракт: В последните години в страната се появиха тревожни тенденции на влошаване на здравето и физическото състояние на учениците в началното училище и на отчуждаване от учебния процес. Целта на настоящата статия е да изследва причините за наличието или липсата на мотивация в часовете по физическо възпитание сред учениците в четвърти клас на едно училище. Използвани са методът на конкретната ситуация и методът на експертната оценка. На основата на получените резултати се прави изводът, че формирането на положителна мотивация сред децата изисква прилагането на комплексен подход. Той предполага създаването на благоприятна обстановка за приобщаването на всички деца към учебния процес.

Ключови думи: *Физическо възпитание, спортни занимания, мотиви.*

Abstract: In recent years, worrying trends have emerged in the country regarding the deterioration of the health and physical condition of primary school students and their disengagement from the educational process. The purpose of this article is to investigate the reasons for the presence or absence of motivation in physical education classes among fourth grade students in one school. The case study method and the method of expert evaluation were used. Based on the results obtained, it is concluded that the formation of positive motivation among children requires the implementation of a comprehensive approach. It implies the creation of a favorable environment for the inclusion of all children in the learning process.

Key words: *Physical education, sport activities, motivation*

Увод

Проблемът с формирането и съхраняването на интереса на учениците в часовете по физическо възпитание става все по-актуален и обсъждан в научната литература. Това е свързано преди всичко с обществената необходимост от израстването на здраво и жизнено младо поколение.

Според представително национално проучване през 2011 г. на деца във възрастта 6–19 години, с наднормено тегло, са около една трета от изследваните ученици, а със затлъстяване – около 12% [2]. По този показател страната ни се нарежда на пето място в Европа.

Според същото изследване една от основните причини за тревожната статистика е ниската двигателна активност. Така например 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.

Ползите от физическото възпитание при децата в ранна училищна възраст са отдавна проучени и признати. Часовете по физическо възпитание би трябвало да формират положителни емоции и преживявания, които да сложат началото на активната физическа дейност на индивида през целия му живот [5]. За съжаление обаче не всички деца имат позитивен опит и интерес към физическите упражнения. Те не харесват часовете по физическо възпитание, защото ги смятат скучни и опасни [3]. Това отношение постепенно прераства в желание да се търсят различни причини и поводи да не се влиза в час или да се присъства само формално. Според М. Алексиева, М. Видиновски, П. Паздерков „часовете по физическото възпитание и спорт в началния етап на основната образователна степен 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“ [1].

Цел и методи на изследването

Като се има предвид: 1) решаващата роля на желанието за занимания със спорт още в най-ранна детска възраст за активна физическа дейност през целия живот, 2) липсата на положителен опит в часовете по физическо възпитание в началното училище и 3) загубването на интереса към физическото възпитание успоредно с израстването на учениците, целта на настоящата статия е да изследва причините за наличието или липсата на мотивация в часовете по физическо възпитание сред учениците в четвърти клас на едно училище.

Дълбочинният качествен метод на конкретните ситуации (кейс стади) е използван, като задачата е да се интерпретират мненията на респондентите относно причините за липсата на мотивация в часовете по физическо възпитание, независимо от личния опит. При набиране на данните и интерпретиране на резултатите са приложени методът на интервюто и методът на експертната оценка.

Извадката обхваща 15 (от общо 22) деца от четвърти клас в едно училище във Велинград, които се съгласиха да участват в проучването (9 момчета и 6 момичета, средноаритметична възраст = 11 години и 4 месеца). Едно от децата беше с когнитивно нарушение, което наложи някои от въпросите да бъдат опростени или перифразирани. Чрез наблюдение в часовете по физическо възпитание авторът установи, че три от децата са спортно надарени, две са с по-ниски показатели от тези на средно надарените, а останалите са средно надарени. Едно от децата беше с явно наднормено тегло. Изследваните деца учеха в една от четирите паралелки на училището. Училищната сграда е разположена в центъра на Велинград. Децата произхождат предимно от български християнски

семейства, макар че в общината живеят значителен брой роми и българи-мохамедани. Училището разполага с физкултурен салон и с голям двор със спортни площадки.

Изборът на деца от четвърти клас за провеждането на изследването беше обусловен от две причини. Това е възрастовата граница, след която 1) много от децата се отчуждават от учебния процес въобще и в частност от този по физкултура и 2) те са достатъчно големи, за да разберат и отговорят на въпросите.

Проучването премина през два етапа:

➤ Изразяване на отношението на децата към физическото възпитание чрез рисунки.

➤ Интервюиране на децата по няколко теми чрез задаването на конкретни въпроси.

През първата сесия, свързана с изработването на рисунки, децата бяха помолени да нарисуват рисунка, на която да представят как преминава един обикновен час по физическо възпитание. На втората сесия учениците трябваше да нарисуват две рисунки: на едната трябваше да изобразят сцена от любимо преживяване, а втората – на неприятно преживяване в час.

Интервюирането се извърши, като въпросите бяха групирани в три основни направления: наличие или липса на възможност за активно участие в часовете, значение на дисциплината и социална изолация (Табл. 1).

Интерпретиране на резултатите

Направените рисунки и отговорите на въпросите бяха основният първичен източник на информация за интерпретиране на резултатите от изследването.

Всички интервюирани подчертават колко важно е учениците да имат някаква степен на контрол върху това, което се случва в часовете по физическо възпитание. Най-често респондентите отбелязват, че недостатъчните двигателни умения предизвикват у съответните деца отрицателни емоции, свързани с критика, присмиване, обидни подмятания и нежелание за привличане в отбора от страна на техните съученици. Всичко това води до потиснатост и загуба на удоволствие от осъществяването на физически упражнения. Особено чувствителни на тема „ниски спортни умения“ са момчетата, болшинството от които смятат, че неудовлетворението от активното участие в спортните упражнения произтича от липсата на контрол върху случващото се в часовете по физическо възпитание.

Таблица 1. Основни теми и въпроси за интервюирането на децата

<i>Участие на ученика във взимането на решение</i>	<i>Значение на предмета „физическо възпитание“</i>	<i>Социално включване</i>
Участват ли съучениците ти във взимането на решение как да протича часът?	Предметът ще помогне ли на съучениците ти по-късно в живота?	Смяташ ли, че някои твои съученици се чувстват изолирани в час по физикалтура?
Как става участието във взимането на решение?	Как уменията и знанията, придобити в часовете, ще им бъдат полезни?	Сещаш ли се кога за последен път наблюдава не участващи в учебния процес деца?
Съучениците ти обичат ли да взимат участие в решенията?	Защо мислят, че е безполезно да се занимават в часовете?	Можеш ли да опишеш какво точно се случи в този час?
Как реагират те, ако не могат да взимат участие в решенията?		

Учителите по физическо възпитание трябва да създават условия и възможности всички ученици да повишават двигателните си умения в благоприятно настроена среда независимо от степента на надареност. Оказва се, че най-важните фактори това да се случи, е децата да имат известна степен на контрол върху съдържанието и методите на придобиването на умения. Резултатите от изследването показват, че именно липсата на какъвто и да е контрол върху решенията какво да се прави в часовете по физикалтура отчуждава децата от учебния процес и им носи разочарование и нежелание да се занимават с физически упражнения.

Споделеният контрол между учителя и ученика може да се изрази под различни форми и средства, като например предварителното формулиране на целта при различните видове активности, дискусията относно причините за предпочитани или избягвани физически упражнения, включването на повече колективни двигателни и спортни игри в учебния процес. Споделеният контрол освен това създава благоприятен климат на другарство и сътрудничество, което позволява по-малко надарените деца също да се включат и да изпитат удоволствие от спортуването. Учителят, използващ този метод на преподаване, може да усъвършенства учебната си програма така, че да тя да бъде съобразена с нуждите на деца с различни двигателни умения.

Що се отнася до въпросите, свързани с детската представа за смисъла на различните физически упражнения и активности, те имат за задача да установят какво е „полезно“ и „безсмислено“ в часовете по физическо възпитание. Най-често безсмисленото е свързано с извършването на скучни и многократно повтарящи се упражнения. Респондентите отговарят, че от безсмислените дейности човек не може да се научи на нищо, в

резултат на което целият час става безинтересен. Някои деца свързват значението на повишаването на двигателните умения с бъдещата им професия (например две от децата казват, че имат съученици, които искат да станат изявени спортисти). В случаите, когато учениците смятат определени спортни активности за безсмислени или ненужни за бъдещия им живот като възрастни, отчуждеността им от учебния процес значително нараства. Ако делът на подобни активности в цялостния учебен процес е голям, съществува реална опасност децата да изгубят всякакъв интерес към часовете по физическо възпитание. Ето защо е необходимо учителят да познава добре нагласите на децата по отношение на полезните и безсмислени спортни занимания и да съобразява както съдържанието на учебната програма, така и на методите за преподаване.

Следва да се отбележи обстоятелството, че се забелязва известно различие между мнението на двата пола относно значението на физическото възпитание. Докато момчетата придават повече тежест на задачата за формиране на привлекателна фигура, гъвкавост и красота на походката, момчетата са заинтересовани главно от развиване на силата, издръжливостта и ловкостта. Различия се забелязват и относно предпочитаното съдържание на учебната програма. Момчетата отдават повече значение на подвижните игри, а момчетата – на спортните. За разлика от момчетата момчетата не обичат да се занимават с гимнастика. Интересен случай е нежеланието на двигателно надарените и спортуващи и извън училище деца да се занимават с друго, освен с предпочитани от тях спорт, което е също едно предизвикателство пред учителя по физическо възпитание. Често такива деца отказват да се включват в каквито и да е физически упражнения, които не са свързани със спорта, който упражняват, и по този начин представляват за учителя същия проблем, както и по-малко надарените деца с липса на интерес към физическото възпитание.

Като отчита конкретните причини за наличието или липсата на интерес към определени физически упражнения, учителят има трудната задача да изгради стратегия за пропагандиране на значението на физическото възпитание независимо от съдържанието на учебната програма. Професионалният спортист например е уверен в ползата от изпълнението на скучни и многократно повтарящи се упражнения за постигането на високи спортни постижения, но за децата тези упражнения са до голяма степен безсмислени и отдалечени от конкретните им цели в часовете по физическо възпитание – да се потича, да се поиграе, да общува свободно със съучениците, да се прекара приятно време на открито. Ето защо пред учителя стои трудната задача да формира у учениците убеждението, че изпълнението на някои по-непривлекателни упражнения водят до реализирането на дългосрочната цел на физическото възпитание – само-

усъвършенстването на личността. Учениците може да бъдат убедени в значимостта на дългосрочната цел, ако тя отговаря на техните интереси и ако е достижима.

Най-важните аспекти на социализацията на изследваните ученици в часовете по физическо възпитание са свързани с чувството за създаване на приятелства или отхвърлянето от страна на съучениците. Приятеляването е един от най-важните фактори за формирането на положителни емоции и радост от участие в учебния процес. И обратно, избягването и отхвърлянето от страна на останалите деца е причина за изолирането и отчуждаването от учебния процес. Най-често отхвърлянето е свързано с притежаването на ниски двигателни умения или наднормено тегло, което прави съответното дете нежелано в отбора при доброволното разделяне на класа или предизвиква подигравки и дори агресия от страна на съучениците му.

Понякога реализирането на подобен отрицателен опит е резултат от неефективна организация на учебния процес, свързана с поставянето на прекалено голям акцент върху съревнованието и победата. Изследването показва, че дори и в тази ранна детска възраст мнението на колектива има огромно значение във формирането на мотивацията в часовете по физическо възпитание. Това е така, защото усвоявайки определени двигателни умения, децата се учат едновременно на такива важни социални навици като дисциплина, спазване на правилата, лидерство, работа в екип, приемане на загубата като нормален човешки опит.

Ролята на учителя е да създаде благоприятна среда и добри взаимоотношения между учениците с различни двигателни умения. Като пример за създаването на подобна среда е провеждането на дискусии за необходимостта от приемането на съучениците такива, каквито са, независимо от техните предимства или недостатъци в определена област (каквито са двигателните умения).

Заключение

Направените изследвания показват, че решаването на проблема с отчуждаването на децата от учебния процес в часовете по физическо възпитание изискват промени, свързани както със съдържанието на учебната програма, така и с организацията на преподаване [4].

Понастоящем часовете по физическо възпитание в началния етап на основната образователна степен се водят от учители, които осъществяват обучение по всички учебни предмети с цел да се запълни годишния им преподавателски норматив. Само малка част от тях притежават спортно-педагогическа специализация, получена в краткотрайни и незадълбочени курсове. В своята педагогическа дейност началните учители се стремят

учениците им да овладеят само техниката на предвидените в програмата физически упражнения.

Както става ясно от направените изследвания обаче, задачите на физическото възпитание в съвременните условия са много по-широки и разнообразни. За да се повиши мотивацията на децата в часовете по физическо възпитание още в ранна детска възраст, което е предпоставка за положителното им отношение към физическите занимания и спорта през целия им живот, е необходимо да се създаде оптимален психологичен климат в часовете, да се прилагат методи за повишаването на интереса към дисциплината на основата на личностните качества на учениците, да се създадат условия за индивидуална работа и работа в екип, да се прилага споделеният контрол върху съдържанието и методите на преподаване, да се създават условия, които да приобщават всички, включително и по-малко надарените деца.

Всичко това изисква учителите по физическо възпитание в началното училище да получават много по-задълбочени умения и знания по време на тяхното следване в Университета.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алексиева М., Видиновски, М., Паздерков, П. Оптимизиране на дейностите в часовете по физическо възпитание в началния етап на основната образователна степен, изт. file:///C:/Users/a_sim/Downloads/optimizirane.pdf
2. Докова И., *Образователните функции на физическото възпитание в началното училище*. Благоевград, Югозападен университет „Неофит Рилски“ (дисертация), 2011.
3. Костов К., Докова И., Кинов С., *Физическото възпитание в началното училище, Благоевград*. Университетско издание Неофит Рилски, 2017.
4. Национална стратегии за развитието на физическото възпитание и спорта в Република България 2012-2022, изт. file:///C:/Users/a_sim/Downloads/sport.pdf
5. Paton R., Ballesteros, J., Camino, S., Giraldez V., *Relation between motivation and enjoyment in physical education classes in children from 10 to 12 years old*. 2018, Recovered at <https://pdfs.semanticscholar.org/9d78/d8e59fec6d379635c7dfdde3703e56eac006.pdf>

Адрес за кореспонденция:

Главен асистент д-р Филип Кръстев Шабански
Департамент по спорт в Софийския университет „Св. Климент Охридски“
Email: fshabanski@yahoo.com
ORCID ID: 0000-0002-2916-3896

Доц. Антон Хиджов, д-р
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Катедра „Спортни игри и планински спортове“
Email: hidzhov@uni-sofia.bg
ORCID ID:0000-0003-2947-8828

ДВИГАТЕЛНИТЕ КАЧЕСТВА И ВЛИЯНИЕТО ИМ ВЪРХУ РАЗВИТИЕТО НА ДЕТЕТО В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

ДАРИНКА ИГНАТОВА

DARINKA IGNATOVA. MOTOR QUALITIES AND THE IMPACT ON THE DEVELOPMENT OF THE CHILD IN PRE-SCHOOL AGE

Абстракт: Основите на здравето, хармоничното развитие на подрастващите, дълголетие се залагат в периода на детството. Това е основополагащ период от развитието на детето, с голямо значение за формиране на личността, в който детето усилено расте и се развива както интелектуално, така и физически. За подрастващия организъм е много важно да се научи да възприема правилно заобикалящия го свят, явления и предмети.

Физическото развитие като целенасочен процес разкрива влиянието си върху цялостното развитие на детето в предучилищна възраст.

Ключови думи: *двигателни качества, предучилищна възраст, хармонично развитие*

Abstract: The basics of health, the harmonious development of adolescents, longevity are laid down in childhood. This is a fundamental period of the child's development, of great importance for the formation of the personality in which the child grows and develops intellectually and physically. It is very important for a growing body to learn to properly perceive the world around it, phenomena and objects.

Physical development as a purposeful process reveals its influence on the overall development of the child in preschool age.

Key words: *motor skills, preschool age, harmonious development*

Увод

Основните задачи на физическото възпитание и спорта в предучилищна възраст са комплексното развитие на моториката, дееспособността и координацията на движенията на децата. Координираните движения и равновесието, които детето придобива в този период, са основополагащи за по нататъшното му двигателно развитие [1]. Физическата сила която развива в този период е в основата на умелото му и стабилно придвижване, както и извършването на различни двигателни упражнения свързани с тичане, завъртане и скачане, в основата на които са развитието на основни двигателни умения и изграждането на двигателни качества. Именно изграждането и развитието на тези двигателни качества са фундаментални за хармоничното развитие на детето в предучилищна възраст [2].

Обект на изследване са двигателните качества бързина, сила, издръжливост, обща гъвкавост, ловкост, координация и устойчивост на вниманието (запазване на концентрация), чрез мрежа от фигури при 5–6-годишни деца в условия на детска градина. Изброените двигателни качества се различават

в развитието си едно от друго. В основата им лежат различни физиологични и биологични механизми, както и проявление на различни свойства на психиката и различни способности за измерването им. Съществуващите различия между тях се отразяват върху методиката, използвана за развитието им, която е много специфична за всяко отделно двигателно качество.

Целта на настоящото изследване е да се проследи степента на развитие на двигателните качества бързина, сила на долни крайници, силова издръжливост и развитието на координацията спрямо устойчивостта на вниманието.

Задачи на настоящото изследване в следствие на така поставената цел са:

- Да се установи степента на развитие на двигателните качества бързина, сила на долни крайници, силова издръжливост и координацията при 5–6-годишни деца.
- Да се установи устойчивостта на вниманието на 5–6-годишни деца посредством провеждане на тест на Бурдон, адаптиран за условия на детска градина.
- Да се установи наличието на корелация между нивото на двигателните качества и нивото на устойчивост на вниманието, имайки предвид психологическото развитие на децата в предучилищен период.

Предмет на педагогическото изследване се явява общата физическа дееспособност на детския организъм, както и развитието на двигателните качества спрямо устойчивостта на вниманието.

Обект на изследването са двигателните качества, бързина, сила, издръжливост, координацията, които определят развитието на физическата дееспособност на децата от предучилищна възраст, спрямо устойчивостта на вниманието посредством мрежа от фигури.

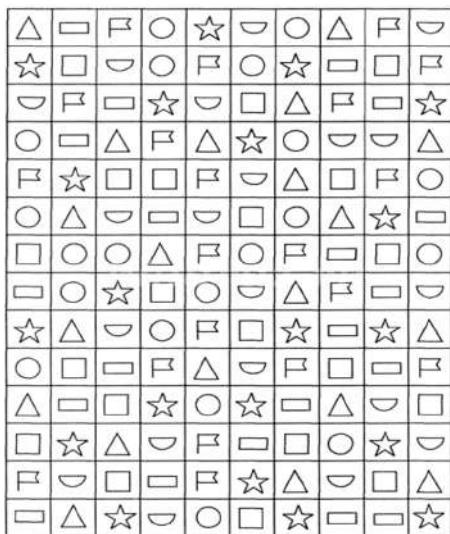
Обхват на изследването са 20 деца на 5–6-годишна възраст, посещаващи редовно детска градина „Зорница“, гр. София.

Показателите на изследването са следните:

- гладко бягане на 40 м – тестът дава информация за развитието на двигателното качество бързина;
- скок на дължина с два крака от място – тестът дава информация за взривна сила на долни крайници;
- хвърляне на малка, плътна топка във вертикална цел – тестът дава информация за координацията на движенията;
- хвърляне на плътна топка 1 кг с две ръце над глава – тестът дава информация за сила на горни крайници;
- седеж от тилен лег за 30 сек – тестът дава информация за сила на коремна мускулатура;
- клякане за 20 сек – тестът дава информация за сила на долни крайници;

Изследователски методи

- основен метод – тестване – използвани са не стандартизирани тестове за констатиране и анализиране нивото на двигателните качества бързина, сила на долни крайници, силова издръжливост и координация;
- коректурна проба на Бурдон за определяне на устойчивостта на вниманието (фиг. 1) – пробата е адаптирана за условията на детска градина.



Фигура 1. Проба на Бурдон за определяне на устойчивостта на вниманието

Анализ на резултатите

Анализът е направен след провеждане на диагностика в началото и в края на учебната година. Педагогическото изследване е проведено при 20 деца, от които 12 момчета и 8 момичета на 5–6-годишна възраст. Използвани са горе споменатите тестове, като резултатите от провеждането им са изразени в емпирични данни в табличен и графичен вид и са диференцирани по показател – пол.

Анализ на резултатите – първа задача

От данните изложени в таблица 1 е видно, че по показател бягане за 40 м 30% от изследваните деца са отлична оценка, 35% са с добра и 35% са със задоволителна вербална оценка. При показател клякане за 20 сек, 30% са с отлична вербална оценка, 40% имат добра и 30% са оценени със задоволителна вербална оценка. Хвърляне на малка плътна топка в цел – 25% са с отлична оценка, 35% са с добра и 40% са със задоволителна оценка.

Таблица 1. Обобщена оценка на групата м. септември

Показатели	Отлична/вербална		Добра/вербална		Задоволителна	
	бр.	%	бр.	%	бр.	%
Бягане за 40 м	6	30	7	35	7	35
Клякане за 20 сек/бр.	6	30	8	40	6	30
Хвърляне на малка плътна топка	5	25	7	35	8	40

От данните изложени на таблица 2 за месец май е видно, че децата подобряват физическите си постижения в сравнение с данните от таблица 1, от месец септември. Децата се справят много по-добре по всички показатели.

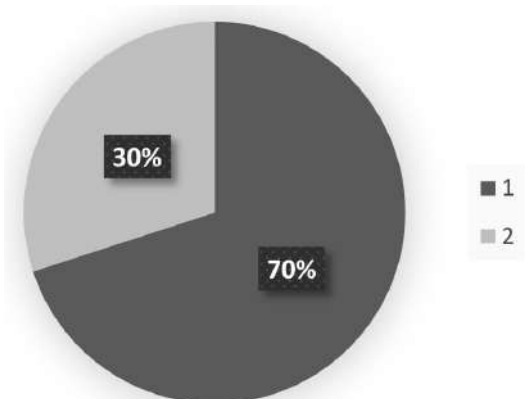
Таблица 2. Обобщителна оценка на групата м. май

Показатели	Отлична/вербална		Добра/вербална		Задоволителна	
	бр.	%	бр.	%	бр.	%
Бягане за 40 м	10	50	6	30	4	20
Клякане за 20 сек/бр.	10	50	6	30	4	20
Хвърляне на топка	10	50	6	30	4	20

Анализ на резултатите – втора задача

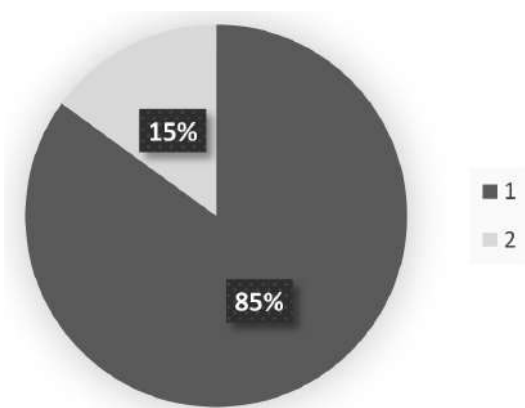
Анализът установяващ устойчивостта на вниманието чрез тест на Бурдон (адаптиран за детска градина) констатира липса на деца със слаба устойчивост на вниманието, като бе установено, 38% от момчетата са със средна устойчивост и 62% от момичетата са с високи стойности на устойчивост на вниманието.

При момчетата средната устойчивост на вниманието е 25%, с висока устойчивост са 75%, като общо за групата с висока устойчивост на вниманието са 70%, а със средна устойчивост са 30%. Липсват деца със слаба устойчивост на вниманието. Това са данните от входящото изследване проведено през м. септември. На диаграма 1 могат да се видят така представените резултати в процентно съотношение за цялата група през месец септември от проведеното изследване на средната устойчивост на вниманието.



Диаграма 1. Средната устойчивост на вниманието м. септември

При анализът на данните от измерванията направени м. май, бе установено че няма наличие на деца със слаба устойчивост на вниманието, като със средна устойчивост на вниманието са 12% от момичетата, като 88% от тях са с висока устойчивост на вниманието. При момчетата се наблюдават 16% със средна устойчивост и 84% от тях са с висока устойчивост на вниманието. Общо за цялата група се констатират 85% от децата са с висока устойчивост и 15% със средни нива на устойчивост на вниманието, като не се установи наличието на деца със слаба устойчивост на вниманието. Така интерпретираните данни са изложени на диаграма 2.



Диаграма 2. Средната устойчивост на вниманието м. май

Анализ на резултатите – трета задача

Окончателният корелационен анализ е изчислен м. юни.

Окончателните резултати показват, че при извадка от 20 деца коефициентът на зависимост е с вероятност 0,382, т.е. установена е умерена зависимост (по коефициент на Спирман).

Изводи и обобщения

След провеждане на тестовете за двигателна активност, на базата на така представените резултати, са събрани емпиричните данни, проведените диагностични процедури са обработени, в следствие на което е извършен анализ от който могат да се направят следните изводи:

- Наблюдава се тенденция двигателното развитие на момчетата да изпреварва това на момичетата.
- При изследванията проведени с коректурната проба на Бурдон, бе установено че изследваните деца спадат към „средно ниво“ на устойчивост т.е. нивото на устойчивост на вниманието съответства на изследваната възраст. Не са регистрирани несъответствия по пол.

Заклучение

Устойчивостта, като свойство на вниманието характеризира времето в което се задържа концентрацията му. Тя зависи от редица условия, като проява на интерес, моментно състояние на детето, волеви качества, степен на трудност.

Може да се направи заключението, че деца с добра концентрация на вниманието се отличават с добра физическа дееспособност и обратно. Деца с не добро общо физическо състояние, имат по-малко развита способност за концентрация, в следствие на което имат намалена устойчивост на вниманието, т.е. те са разсеяни и неточни.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Ангелова, Т., „Физическото възпитание на децата от предучилищна възраст“, Теория и методика на физическото възпитание , 2014.
2. Витанова, Н., Янкова, М., „Играта на децата от предучилищна възраст“, София, 1991.

Адрес за кореспонденция:

Гл. ас. Даринка Игнатова, д-р
СУ „Св. Кл. Охридски“ ДИУУ
darinka_bg68@yahoo.com
ID ORCID: 0000-0002-0564-584X

ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА МОМИЧЕТА ОТ 4. КЛАС, В ЗАВИСИМОСТ ОТ ОБУЧЕНИЕТО ПО НАРОДНИ ХОРА И ТАНЦИ

ТЕОДОРА СИМЕОНОВА

TEODORA SIMEONOVA. PHYSICAL CAPACITY OF THE 4TH GRADE GIRLS, DEPENDING ON THE TRAINING IN FOLK PEOPLE AND DANCES

Абстракт: Изследването третира динамиката на физическите качества, в зависимост от приложена иновативна програма при обучението по народни хора и танци. Заниманията с народни хора и танци влияят положително върху физическата дееспособност на момичета от 4. клас.

Ключови думи: *ученици, народни хора и танци, физическа дееспособност*

Abstract: This study discusses the dynamics of physical qualities, depending on the applied innovative programme in teaching folk dances. Folk dances activities are proved to have a positive effect on the physical capability of 4th grade girls.

Key words: *pupils, folk dances, physical capacity*

Въведение

Непрекъснатото развитие на обществото в резултат на научно-техническия процес оказва разнопосочно влияние върху човека. Наред с положителните промени, свързани главно с облекчаване на физическия труд и подобряване на условията на живот, своето негативно влияние оказват неблагоприятните промени в околната среда, понижената до минимум двигателна активност и ред съвременни негативи. Това налага постоянното развитие и усъвършенстване на образованието и в частност на системата на училищното физическо възпитание и спорт.

През 2016–2017 учебна година, във връзка с приемането и влизането в сила на новия Закон за предучилищното и училищното образование, започна поетапното въвеждане на нови учебни програми по всички предмети, изучавани в българските детски градини и училища. Новият Закон за предучилищното и училищното образование, беше обнародван в ДВ, бр. 79 от 13.10.2015 г., в сила от 1.08.2016 г., изм. и доп., бр. 98 от 9.12.2016 г., в сила от 1.01.2017 г., изм., бр. 105 от 30.12.2016 г., в сила от 1.01.2017 г., изм., бр. 58 от 18.07.2017 г., в сила от 18.07.2017 г. [2].

В съответствие със Закона, Министерът на образованието и науката утвърждава нови учебни програми за всички класове:

Учебни програми за IV клас, утвърдени със Заповед № РД09-5778 от 22.11.2017 г. [9].

За пръв път в тези програми българските хора и танци са включени като задължителен материал за изучаване, като част от област Гимнастика.

Мястото на ритмичните упражнения и танци, като средство за решаване на възпитателните, образователни и оздравителни задачи на учебния процес в начален етап на основна образователна степен – 4. клас и влиянието им върху физическата дееспособност на учениците са предмет на настоящото изследване.

Изложение

Най-съществените разлики в новите учебни програми 1. – 4. клас са по отношение на учебното съдържание в задължителните области Гимнастика и Спортни игри. Допълнителното ядро „Танци“ в старите учебни програми вече ще се изучава задължително по гимнастика от първи до дванадесети клас под името „Народни хора и танци“ [8].

Основна и много важна задача на българското училище е „да възпитава децата и младежта в духа на народните традиции. Това изискване е съобразено с новата програма за естетическо възпитание, с новите цели на образованието и възпитанието у нас“ [6].

Най-близко до физическото възпитание от изкуствата е танцовото изкуство. Урокът по физическо възпитание е единственото място, където учениците се запознават с българския фолклор и разучават българските хора и танци. Чрез тях се подпомага решаването както на образователните, така и на оздравителните и възпитателните задачи. Това определя мястото на танците в системата на физическо възпитание и ги класифицира като основно средство.

Очаквани резултати от обучението в задължителна област Гимнастика: Изпълнява самостоятелно, поотделно и в съчетание общоразвиващи, строени и гимнастически упражнения. Изпълнява „Дунавско хоро“ и народен танц/хоро, специфични за региона. Изпълнява упражнения, комплекси и комбинации съобразно на индивидуалните възможности за участие на лица с увреждания. Темите от учебното съдържание са:

- „Дунавско хоро“;
- Народен танц/хоро, специфични за региона.

Танците спомагат за развиването на физически качества. Чрез бързите и динамични танци, в които трайните отношения на елементите, изграждащи движенията, могат да бъдат извънредно кратки, се развива качеството бързина. Възможността да използваме пределно или близко до пределното бързо темпо за изпълнение на танцовите движения осигурява развитието на това качество. Освен това танците отговарят напълно и на основния принцип за развиване на бързината – повторемост на действията. Мигновеното реагиране за изпълнението на съответното движение

възпитава бързината на двигателната реакция. Всичко това прави танците подходящо средство за развиване на бързината.

В повечето случаи, успоредно с бързината се развива и общата и специалната издръжливост. Споменатото вече повишено функциониране на сърдечно-съдовата, дихателната и други системи, особено при по-продължително изпълнение на танците, създава благоприятна обстановка за развиване на издръжливостта. Емоционалните преживявания стимулират отделянето на повече адреналин, който пренасян от кръвта засилва въглеродния обмен и е силен възбудител за дейността на сърцето и мускулите. Преобладаващите положителни емоции при изпълнението на танците правят желано и поносимо изпълнението им дори и при наличието на физическа умора. Най-често танците влияят комплексно за развитието на тези две качества. Поддържането на определено темпо на мелодията за определено време и дори неговото повишаване към края, предявява изисквания за наличието на скоростна издръжливост. В такива случаи някои динамични и много бързи танци се приближават до въздействието на физически упражнения със субмаксимална интензивност.

Силата е физическо качество, което в известна степен също се повлиява от изпълнението на танците. Играта в някои танци е съпроводена от клякания, коленичения, опори и др., което увеличава силата на долните крайници. Известно е въздействието, което може да се получи при многократно клякане, последвано от леко изправяне и обтягане на единия и другия крак при изпълнение на ръченицата. В повечето случаи качествата се проявяват комплексно, така че силата не трябва да се разглежда изолирано от работата за бързина и издръжливост. При изпълнението на танците степента на мускулното напрежение е предимно умерена и има динамичен характер.

Чрез танците могат да се развиват макар и относително, и качествата сръчност, ловкост, гъвкавост и др. [1].

Проблемът за силовата подготовка не се разбира достатъчно. Това се дължи на недостатъчното разграничаване на силовите компоненти. Може да се приложат и традиционни и иновативни упражнения, които да рефлектират върху крайния качествен резултат от педагогическия процес [7].

Народните хора и танците въздействат многопосочно върху психофизическото развитие на подрастващите. Активните и разнообразни движения, изпълнявани с музикален съпровод, осигуряват не само висок емоционален заряд, но оказват и положително влияние върху комплексното двигателно развитие на учениците и въздействат пряко върху дейността на слуховия, зрителния и вестибуларния анализатор. [5].

Основна цел на педагога е редом с развитие на двигателните качества на ученика, да повиши физическата и психичната устойчивост на децата,

да създаде трайни интереси и навици за занимание със спорт. Ето защо, ефективността на системата за физическо възпитание и спорт в училище в най-голяма степен зависи от постоянното повишаване на компетенциите както на учителите по физическо възпитание, така и на цялата управленска структура. Това налага актуализиране на позициите на държавните и обществени органи и организации за формиране сред децата и младежта на ценности и ориентации за съзнателно, позитивно отношение към укрепване на собственото здраве и физическо усъвършенстване [3].

От всичко казано дотук личи, че танците могат да се използват като средство, макар и не основно, за комплексно развиване на определени физически качества или за поддържането им на определено ниво.

Методика

Чрез изследване на литературните източници и обобщаване на педагогически опит констатирахме, че проблемите, свързани с преминаването от допълнително ядро „Танци“ към задължителна област на учебно съдържание „Народни хора и танци“ не се решават достатъчно ефективно. В крайна степен това рефлектира върху физическата подготовка на учениците и забавя решаването на образователните задачи в урочната работа по физическо възпитание.

Целта на настоящото изследване е да установим какво е физическото състояние на момичета от 4. клас, да оценим началната физическа дееспособност, да усъвършенстваме двигателните качества и двигателната активност в урока по физическо възпитание и спорт и учебния час за спортни дейности чрез прилагане в практиката на специализирана програма.

За постигане на набелязаната цел си поставихме следните задачи:

- Проучване (по литературни данни) върху проблемите на обучението по танци.
- Събиране на информация за физическата дееспособност на учениците от 4. клас.
- Разработване и прилагане на програма от ритмични упражнения, танцови движения и комбинации от „Северняшко (дунавско) хоро“ и „Свищовско хоро“, разработване движения за адаптирано физическо възпитание (АФВ) по танци.
- Въз основа на анализа на получените експериментални данни да направим изводи и съответни препоръки за практиката и обучението по танци.

Необходимата информация събрахме с помощта на педагогическо наблюдение, беседа и тестиране на КОНТИНГЕНТ от 45 момичета от 4. клас. от СУ „Йордан Йовков“ – гр. Русе през 2019/2020 учебна година.

Анализ

Първоначално ще извършим анализ и определим точността на изпълнение в началото и края на приложената програма. Задължителна и основна постановка в търсенето на статистическа коректност е разглеждането на t – критерия на Стюdent и съответната гаранционна вероятност изразена в проценти.

Показателите за физическа дееспособност и техническа подготвеност, с които са оценявани момичетата са: **Бягане 30 м, Скок дължина от място, Хвърляне на пл. топка, Совалково бягане 200 м, Т тест, Степ тест Текумзее, „Бързи крака“**. Те носят информация за специалните физически качества на изследваните лица и според нас са тясно свързани с двигателната дейност при обучението по танци.

В таблица 1 са представени данните от вариационния анализ за момичета, в началото на учебната година. Изключителен интерес в настоящото изследване представляват промените, настъпили по време на обучението по отношение на изследваните показатели. В таблица 2 са представени резултатите от проведените тестове в края на изследването. Значимостта на разликите получени при средните нива на показателите, изчислените стойности на t – критерия на Стюdent и гаранционните вероятности са представени в таблица 3.

Вариационна таблица 1. Статистически параметри на момичета – начало

№	n	СТАТИСТИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ					
		X	Sx	V %	X _{max}	X _{min}	R
1	45	5,86	1,22	20,82	5,22	6,81	-1,59
2	45	141	31,50	22,34	160	113	47
3	45	547	122,75	22,44	620	470	150
4	45	50,21	12,13	24,16	43,24	60,66	-17,42
5	45	17,28	4,68	27,08	16,65	19,00	-2,35
6	45	54,10	14,17	26,19	66	43	23
7	45	4,59	1,03	22,44	3,52	4,99	-1,47

Вариационна таблица 2. Статистически параметри на момичета – Край

№	n	СТАТИСТИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ					
		X	Sx	V %	X _{max}	X _{min}	R
1	45	5,71	1,11	19,44	5,11	7,01	-1,90
2	45	158	28,74	18,19	169	136	33
3	45	583	99,63	17,09	630	490	140
4	45	46,38	7,04	15,18	42,32	58,59	-16,27
5	45	16,08	3,04	18,90	16,35	18,69	-2, 34
6	45	58,15	11,74	20,19	61	50	11
7	45	3,92	0,67	17,09	3,76	4,71	-0,95

Таблица 3. Значимост на разликите между средните нива

Тест	НАЧАЛО		КРАЙ		d	t	Pt
	X	S	X	S			
1	5,86	1,22	5,71	1,11	-0,15	1,73	85 %
2	141	31,50	158	28,74	17	1,51	59 %
3	547	122,75	583	99,63	36	1,63	72 %
4	50,21	12,13	46,38	7,04	-3,83	2,60	95 %
5	17,28	4,68	16,08	3,04	-1,2	1,77	89 %
6	54,10	14,17	58,15	11,74	4,05	3,38	96 %
7	4,59	1,03	3,92	0,67	-0,67	3,70	97%

В танците, се използват главно специални упражнения, които се отличават от другите в качествено отношение. Те са близки с общоразвиващите упражнения, но оказват и концентрирано влияние върху онези органи и системи, които доминират при извършването на специфична работа.

Тестът за бързина, който използваме е 30 м. Целта на този тест е да се проследява развитието на ускорението и скоростта на децата. В началото на изследването момичетата показват стойности $X = 5,86$ сек. Високите стойности на коефициента на вариация $V\% = 20,82$ разкриват различните възможности на учениците.

Макар и увеличени средните стойности на теста в края от $X = 5,86$ сек на $X = 5,71$ сек не можем да приемем тази разлика като резултат от приложената програма, поради стойностите на t – критерия на Студент – $1,73$ и доверителна вероятност $P /t/ = 85\%$ (таблица 3).

Съществено условие за овладяване и усъвършенстване на редица ритмични упражнения и стъпки има взривната сила на долните крайници. Усилието в хоризонтален план се установява с тест „Скок дължина от място“. Средните стойности по този показател показват, че в началото и в края на изследването няма съществени различия между получените резултати ($X = 141$ см до $X = 158$ см).

Различните проявления на силата се проявяват в зависимост от конкретната двигателна дейност, която трябва да се осъществи. Развитието ѝ по време на учебния процес гарантира резултатността от действията на учениците.

Посредством теста „Хвърляне на плътна топка (1 кг) отгоре“ е проследено развитието на взривната сила на ръцете, раменете и гръдните мускули при хоризонтално усилие.

Този показател има положителна промяна. Разликата от 36 см (между началните и крайни средни стойности) е твърде малка за да може да бъде съществена по отношение на статистическа достоверност – 72%.

Това не ни позволява да твърдим, че промяната е в резултат на приложената програма.

Според Н. Йорданова, 2001 [4] приоритетна задача на физическото възпитание в училище е развиване на обща издръжливост. Тя е издръжливост по отношение на продължителна работа с умерена интензивност (мощност), включваща функционирането на голяма част от мускулния апарат. Разликите получени в края на изследването по отношение на теста „200 м“ са положителни. Прирастът от 3,83 секунди за групата на момичетата, съответно достоверност 95% отдаваме на ритмичните упражнения и игри, включени в учебните програми, при които се подобрява това двигателно качество.

T – тест е новото предложение в системата за оценяване на физическата дееспособност на учениците. С него можем да диагностицираме двигателното качество ловкост и силовата издръжливост на долни крайници.

Стойностите на получените разлики при резултатите на момичетата изразени в проценти статистическа достоверност са високи – 89%. Но, това не ни дава право, да твърдим, че обучението по народни танци е повлияло на тези постижения.

От характеристиката на народните танци като игрова и двигателна дейност, установяваме, че има повишени изисквания към физическата дееспособност на учениците. Те включват проявата на осмислени, целенасочени, ефективни и добре подредени прости или сложни движения, които се контролират от психическото проявление на личността – чувства, емоции, волево напрежение, устойчивост, устременост и др. Успешното прилагане и боравене със специфичните средства в народните хора зависи до голяма степен от развитието на качеството издръжливост. Общата издръжливост е основата, а издръжливостта, свързана с многократни повторения се определя като специална издръжливост.

Тест за обща издръжливост, който прилагаме е Степ тест Текумзее. Целта на този тест е да се проследява развитието на кардио-респираторната система на детето. Благодарение на това, че степ тестът изчислява издръжливостта на човек посредством индекс, се дава възможност за съпоставянето на данните получени от различните ученици и тяхната математическа обработка. Така могат да се правят различни статистики и изследвания, които да оценят физическото и здравословно състояние на различни групи от хора.

Ако направим съпоставка на данните от началото и края ще видим, че има промяна в средните стойности на индекса с който представяме резултатите. При момичетата се увеличава от 54,10 до 58,15. Изменението е значително и се потвърждава и със съответната доверителна вероятност $P/t/ = 96\%$. Това се дължи на приложената комбинация от упражнения

и движения в учебната програма. Положителното и при този тест е намалението на ранга на вариация и вариативността на групата от 26,19% до 20,1% – момичета. С това можем да свържем и желаното в педагогически аспект осредняване на резултатите на ученичките.

В повечето случаи, успоредно с общата и специалната издръжливост се развива и бързината. Повишено функциониране на сърдечно-съдовата, дишанелната и други системи, особено при по-продължително изпълнение на танците, създава благоприятна обстановка за развиване на издръжливостта.

Бързината зависи от подвижността на нервните процеси, функционалното състояние на анализаторите, скоростта на обмените процеси, силата на еластичността на мускулите, възрастта, пола и подготовката.

Тестът „Бързи крака“ (ловкост) дава информация за наличие на бързи влакна в мускулите, ангажирани при спринтиране и показва потенциалните възможности за извършване на бързи движения.

Увеличените средни стойности за ловкост на долни крайници от $X = 4,59$ сек на $X = 3,92$ сек при момичетата, и намалението на стойността на коефициента на вариация са доказателство, че целенасоченото използване на специално-подготвителни упражнения и игри, рефлектира и повлиява развитието на двигателните качества. Доказателство, че получената разлика е в резултат на нашето обучение са стойностите на t критерия на Студент – съответно 3,70 – момичета, потвърдени и с 97% P_t .

След направения анализ на признаците носещи информация за физическите възможности в края на изследването можем да направим следните обобщения:

1. Може да се твърди, че през времето на прилагането на учебната програма при ученичките от 4. клас е настъпило значимо повишаване нивото на всички изследвани признаци. Най-значими са промените по отношение на нивото на ловкост, честота на движенията на долни крайници и издръжливост. Това наше мнение се дължи не само на физическото развитие на учениците, но и на педагогическия процес на обучение по народни хора и танци.

2. След приключване на изследването се наблюдава известно стабилизиране на признаците. Те запазват своята относителна хомогенност по отношение на физически качества.

3. С висока гаранционна вероятност се потвърждават наблюдаваните разлики в края на тестването по три от изследваните показатели за момичетата. Това е доказателство за сполучлив избор на средства, методи и тяхната комбинация отразени в предложената нова учебна програма.

Заклучение

Спортните педагози в начален етап на обучение недостатъчно познават новите програми за задължителна област – Гимнастика/Народни хора и танци – 1. – 4. клас от учебното съдържание. Този факт ограничава прилагането на разнообразни средства и методи и рефлектира върху крайния резултат от обучението. Разработена и приложена програма от упражнения и игри с цел овладяване на основните елементи и стъпки от народните хора дават резултат и в урочната дейност, и в часовете за спортни дейности. Получените количествени и качествени резултати в началото и края на изследването позволиха да оценим физическата дееспособност. Имайки предвид динамиката се открояват значителни прирасти като резултат на оптимизирано и целенасочено обучение, доказани с достатъчна гаранционна вероятност по три от седемте показателя. Използваните специално-ритмични упражнения и игри, влияещи върху физическата дееспособност, водят до по-голяма емоционалност, усъвършенстват координационните способности, водят до лично удовлетворение, повишено самочувствие, концентрация, увереност в собствените сили. Включването на народните танци и хора, като задължително за изучаване учебно съдържание, оказва значителен ефект по отношение възраждането и запазване на българските традиции.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Въгларов, С. *Български народни хора и танци*. М и Ф, С., 1976.
2. Закон за предучилищното и училищното образование, ДВ, брой:79,13.10.2015г. <http://dv.parliament.bg/DVWeb/showMaterialDV.jsp?idMat=97877>
3. Йорданов, В. Сравнителен анализ на резултатите от психофизическите постижения на момчета от 5. клас, *Годишник на ШУ "Еп. К. Преславски"*, том XXIII D ISSN 1314-6769, Университетско издателство "Еп. К. Преславски", Шумен 2019, с 137-143
4. Йорданова, Н., и др. *Теория и методика на физическото възпитание*: Учебник.– Шумен, 2001.
5. Костов, К., С. Иванов. Книга за учителя по физическо възпитание и спорт за III клас. Просвета, С., 2004.
6. Самоковлиева, М. *Музиката във физическото възпитание на учащите се*. VI, С., 1998.
7. Симеонова, Т., Проблеми, традиции и иновации при силовата подготовка на ученици от 3. клас, *Сборник научни трудове Иновации в образованието*, ШУ, Издателство „Фабер“, 2016, с.371-377
8. Стойчев, Ч. Анализ на новите учебни програми за общообразователна подготовка по „Физическо възпитание и спорт“ в начален етап на основна образователна степен. *Годишник на ШУ* том. XXД ПФ, Шумен, 2016, с. 1027 – 1033
9. <https://www.mon.bg/bg/2190>, Приложение № 15 към т. 15

Адрес за кореспонденция:

Теодора Николаева Симеонова, доц. д-р,
Шуменски университет „Еп. К. Преславски“, ПФ, Катедра „ТМФВ и спорт“;
t.simeonova@shu.bg
ORCID ID: 0000-0002-8786-990X

ПРОУЧВАНЕ МНЕНИЕТО СРЕД РОДИТЕЛИТЕ НА УЧАСТВАЩИ ДЕЦА В ЗАНИМАНИЯ ПО ТЕНИС НА МАСА В ДЕТСКАТА ГРАДИНА

ВЕНЕЛИНА ЦВЕТКОВА

VENELINATSVETKOVA. SURVEY OF PARENTS OPINION FOR THEIR CHILDREN PARTICIPATION IN TABLE TENNIS ACTIVITIES IN KINDERGARTEN

Абстракт: Заниманията по физическо възпитание и спорт в детските градини водят до подобряване на здравето, закаляване и физическо развитие на детския организъм. Развиват се моториката и дееспособността чрез овладяване на двигателни знания, умения и навици от различни спортни дисциплини. Целта на настоящата разработка е да се анализира мнението на родителите за двигателната активност на децата им и тяхното участие в допълнителни образователни дейности по тенис на маса. Според 74% от родителите тренировъчните занимания са довели до обогатяване знанията за спорта тенис на маса, и нещо повече – повишена е културата за ползата от физически упражнения и спорт сред децата.

Ключови думи: анкета, тенис на маса, детска градина

Abstract: Physical education and sports classes in kindergartens lead to improved health, hardening and physical development of the child's body. Motor skills and ability to work are developed by improving the motor knowledge, skills and habits from various sports. The purpose of this study is to analyze the opinion of parents about the physical activity of their children and their participation in additional education classes in table tennis. According to 74% of parents, training activities have enriched the knowledge of the sport of table tennis, and moreover – the culture of the benefits of exercise and sports among children has increased.

Key words: survey, table tennis, kindergarten

Въведение

Някои аспекти и проблеми на двигателната активност и здравословното състояние на децата в съвременните детски градини изследва ученият Р. Алексиев. Авторът констатира ниското въздействие на заниманията по физическо възпитание и спорт (ФВС) за задоволяване потребностите от активно движение на децата и предлага прилагането на подходящи двигателни програми, изпълнени с разнообразни форми, средства и методи, добра материална база, разнообразни уреди и пособия. Така ще може успешно да се реализира съответна профилактика и въздействие за подобряване на двигателната активност и здравен статус на децата [1]. Според Г. Деспотова профилактика на затлъстяването трябва да започне още в ранна детска възраст, като водеща роля имат семейството и учителите при формирането на навици за физическа активност и спорт и здравословен начин на живот [4].

А. Буюклиева изследва закаляването и забавлението във водата при деца в предучилищна възраст. Авторката споделя, че целта на физическото възпитание и спорта в детската градина е: подобряване на здравето състояние, закаляване и физическо развитие на детския организъм; развитие на моториката и дееспособността, чрез овладяване на двигателни знания, умения и навици за развитие на физическите качества; личностно формиране на детето чрез използване на всички потенциални възможности на физическото възпитание за умствено, нравствено, трудово и естетическо формиране на детската личност [2].

Степента на усвояване на двигателните умения и връзката им с понятията при обучението по джудо в детската градина е предмет на изследване от А. Янева. Авторката споделя, че „в подготовката на джудистите са включени техники и упражнения, които са подходящи за възприемане, анализиране и усвояване, стимулиращи емоции и мотивация за практикуване на джудо в момента и за в бъдеще. Овладяването от страна на обучаваните японски наименования на техники и основни изрази повишава самочувствието и стимулира интелектуалното развитие на децата“ [6].

Б. Рангелова [5] провежда анкетно проучване сред родители на деца на възраст 6 месеца – 3 години, за необходимостта от изготвяне на адаптиран модел за обучение по плуване на бебета. Предлага да се „представи адаптиран модел по плуване на широк кръг специалисти, педагози и родители с цел формиране положително отношение и устойчив интерес към включване на физически упражнения и спорт във всекидневния живот на техните деца“.

Същевременно, „използването на засилена двигателна дейност във всеки възможен момент от дневния режим в детската градина при прилагане на кръгов модел е доказан рационален начин за комплексно възпитаване на физически качества [3]“.

За развитие и оптимизиране на двигателния режим на децата в детските градини Министерството на младежта и спорта (ММС) разработва програмата „Спорт за децата в детските градини“ в периода 2012-2017 г. [7]. Преки бенефициенти са спортните клубове – изпълнители на програмата, непреки бенефициенти са участващите деца. По този начин се създадоха условия и възможности за спорта тенис на маса да бъде внедрен в някои детски градини. Друга възможност за продължаване на спортните занимания в детските градини на територията на Столична Община е осъществяването им под формата на допълнителни образователни дейности /ДОД/. По този начин СК „Спорт старс“ реализира тренировъчен процес по тенис на маса в 72 ДГ „Приказка без край“. За оценка на ползите и успешността на спортните занимания се проведе анкетно проучване сред някои родители на участващите деца през учебната 2018/2019 г.

Методология на изследването

Целта на настоящата разработка е да се анализира мнението на родителите за двигателната активност на децата им и тяхното участие в ДОД по тенис на маса в 72 ДГ „Приказка без край“.

Задачи на изследването

1. Да се систематизират данните от анкетните карти.
2. Да се представят данните във вид за статистическа обработка.
3. Да се анализират и съпоставят получените резултати.

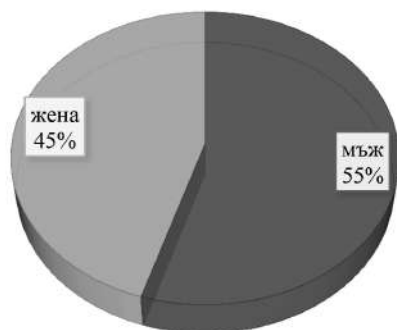
Методи на изследване

- Анкетен метод – съставихме 1 вид анкетна карта, разпределена сред 31 лица. Анкетата съдържа следните въпроси: 1 открит, 5 закрити и 3 полузакрити.
- Математико-статистически методи за обработка на данните – резултатите от изследването са подложени на математико-статистическа обработка с програма Microsoft Excell 2010. Приложен е алтернативен анализ за установяване процентните на изследваните показатели и определяне на средните стойности.
- Теоретико-логически методи: анализ, синтез, индукция и сравнение.

Резултати

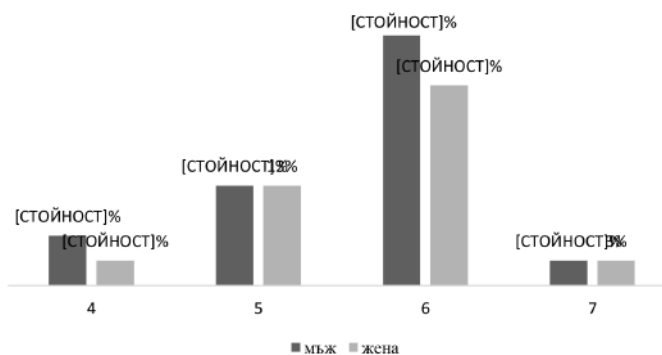
Първият въпрос от анкетната карта е свързан с пола на детето (фиг. 1). Видно е, че 55% от децата са от мъжки пол и имат малък превес на тези от женски пол – 45%. На фиг. 2. е онагледено процентното разпределение на децата по възраст и пол. По-голямата част от децата на родителите изявили желание за попълване на анкета са 6-годишните деца (32% момчета и 26% момичета), следвани от 5-годишните (равен брой момичета и момчета, по 13%) и най-нисък дял на 4 и 7-годишните.

Какъв е полът на вашето дете?



Фигура 1. Процентно разпределение на децата по пол

На каква възраст е вашето дете?



Фигура 2. Възрастово разпределение на децата

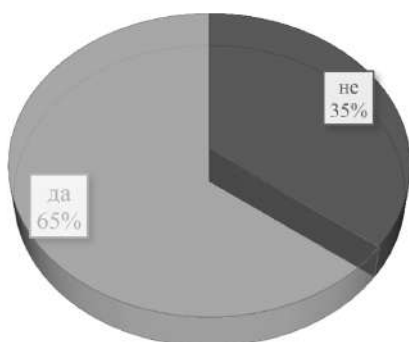
Спортните занимания по тенис на маса създадоха ли условия за активна двигателна дейност у детето?



Фигура 3. Тенис на маса – създаване на условия за активна двигателна дейност у детето

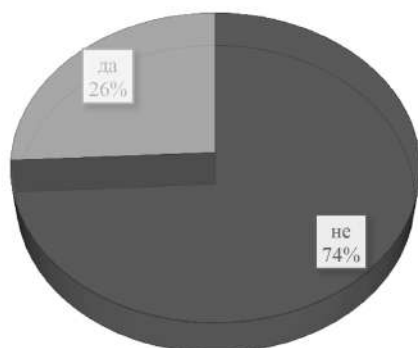
Следващите въпроси от анкетната карта целят да проучат двигателната дейност на децата. Според 81% от родителите (фиг. 3) заниманията по тенис на маса са създали условия за двигателна дейност у детето им, 3% имат противоположното мнение, а 16% не могат да преценят. Четвъртият въпрос (фиг. 4) е насочен към заниманията в детската градина – 35% от децата не посещават други спортни ДОД, а 65% от децата участват и в занимания по йога (39%), футбол (29%), плуване (26%), балет (16%) и художествена гимнастика (10%). Едва 26% от децата посещават тренировъчни занимания извън детската градина (фиг. 5) – балет, народни танци, айкидо, лека атлетика, фигурно парзаяне и художествена гимнастика.

Детето ви посещава ли други спортни занимания в детската градина?



Фигура 4. Посещаемост на други спортни занимания в детската градина

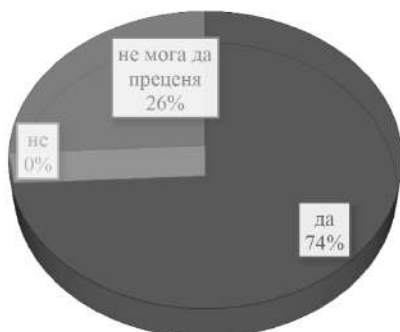
Детето ви посещава ли спортни занимания извън детската градина?



Фигура 5. Посещаемост на спортни занимания извън детската градина

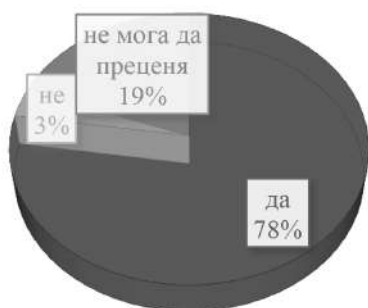
Следващите въпроси разкриват в общ аспект ефективността и ползите от заниманията по тенис на маса. На фиг. 6. е онагледен въпросът: Обогатиха ли се знанията на детето ви за спорта тенис на маса? 74% от родителите отговарят положително, 0% отрицателно, а 26% не могат да преценят. Същевременно, мнението на 78% от родителите е, че заниманията по тенис на маса са обогатили знанията на детето им за ползата от физически упражнения и спорт (фиг. 7), 3% са отговорили „Не“, а 19% не могат да преценят.

Обогатиха ли се знанията на детето ви за спорта тенис на маса?



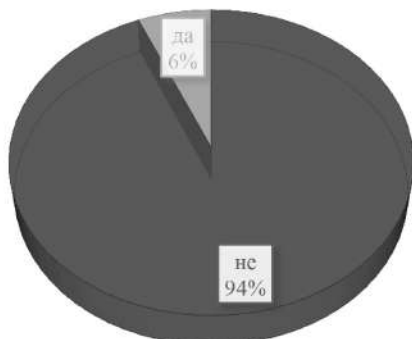
Фигура 6. Знания за спорта тенис на маса сред децата

Проведените занимания по тенис на маса обогатиха ли знанията на детето ви за ползата от физически упражнения и спорт?



Фигура 7. Обогатяване знанията за ползата от физически упражнения и спорт

Вашето дете споделя ли за трудности и негативни моменти след участието си в заниманията по тенис на маса?



Фигура 8. Трудности и негативни моменти при участие в занимания по тенис на маса

Единственият въпрос от отворен тип в анкетната карта е: „Как се чувства вашето дете след участието си в ДОД по тенис на маса?“. Отговорите са систематизирани и обединени:

- Много добре – 30%;
- Удовлетворен(а), щастлив(а), доволен(а) – 48%;
- Жизнен(а), ентузиазирен(а), усмихнат(а), развълнуван(а) – 22%.

На фиг. 8. е онагледен последният въпрос: „Вашето дете споделя ли за трудности и негативни моменти след участието си в заниманията по тенис на маса?“. Родителите са категорични – 94% отговарят „Не“, а едва 6% „Да“. Основните трудности са свързани със смяната на правилата в игрите.

Изводи

1. По признак пол е налице балансирано участие на деца в ДОД по тенис на маса като най-висок е дялът на 6 годишните. Според 81% от родителите заниманията по тенис на маса са създали условия за двигателна дейност у детето им, 65% от децата участват и в други тренировъчни занимания в детската градина, а едва 26% са записани на спорт извън детската градина.

2. Според 74% от родителите тренировъчните занимания са довели до обогатяване знанията за спорта тенис на маса, и нещо повече – повишена е културата за ползата от физически упражнения и спорт сред децата.

3. 94% от родителите споделят, че децата не споделят за трудности и негативни моменти след участието си в занимания по тенис на маса.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алексиев, Р. За някои аспекти и проблеми на двигателната активност и здравословното състояние на децата в съвременните детски градини, Научни трудове РУ „А. Кънчев“, том 48, серия 8.2. Изд. център при Русенски университет „Ангел Кънчев“. 2009. с. 63-66, ISSN 1311-3321
2. Буюклиева, А. Закаляване и забавление във водата при деца от предучилищна възраст, Сб. „Съвременни тенденции на Физическото възпитание и спорта“. ISSN 1314-2275, УИ „Св. Климент Охридски“, с. 208-212, София, 2018.
3. Дамянова, С., Т. Симеонова, Д. Обрешков, Комплексно възпитаване на двигателни качества в предучилищна възраст, Научни трудове РУ „А. Кънчев“, том 50, серия 8.2. Изд. център при Русенски университет „Ангел Кънчев“. 2011. с. 130-134, ISSN 1311-3321
4. Деспотова, Г. Затлъстяването като социално значимо заболяване. Сб. „Съвременни тенденции на Физическото възпитание и спорта“. ISSN 1314-2275, УИ „Св. Климент Охридски“, с. 208-212, София, 2018.
5. Рангелова, Б. Плуването подходяща двигателна активност за бебета. Сб. „Европейски стандарти в спортното образование“, ISBN 978-619-7281-24-8, стр.206-209, Враца 2017.
6. Янева, А. Изследване степента на усвояване на двигателните умения и връзката им с понятията при обучението по джудо в детската градина, Годишник на Софийския университет „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт, Том 85, Изд. УИ „Св. Климент Охридски“, с. 89-96, ISSN 0205-0692, София, 2009.
7. Програма „Спорт за децата в детските градини“, ММС, 2012 г.: http://mpes.government.bg/Documents/Activities/Detski%20Gradini/Programa%20Sport%20za%20decata%20v%20detskite%20gradini_Z.pdf

Адрес за кореспонденция:

гл. ас. Венелина Йорданова Цветкова, доктор,
Софийски университет „Св. Климент Охридски“,
Департамент по спорт, катедра „Спортни игри и планински спортове“
email: venelinac@uni-sofia.bg; VTsvetkova@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-8052-2380

СОЦИАЛИЗАЦИЯ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ ПЪРВИ КУРС СЪС СРЕДСТВА ЗА ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ

ОЛЬГА ХОХЛОВА

OLGA KHOKHLOVA. SOCIALIZATION OF FIRST-YEAR STUDENTS WITH PHYSICAL EDUCATION FACILITIES

Абстракт: Тази статия разказва за социализацията на първокурсниците и как физическата култура им помага да преминат през този процес по-бързо и без усложнения. Социализацията на студентите е една от най-важните теми в Университетите. Този процес представлява социалното превръщане на човека. Физическата култура и спортът имат положително въздействие върху социализирането на личностите на учениците. Физическите дейности и спортът засягат цялото общество като цяло. В края на краищата, такива умения като самоконтрол, самодисциплина, самоусъвършенстване, постоянно желание на индивида да се подобри създават в човека вътрешно мислене и отношение към политическия, духовния и социалния живот в страната. Физическата култура е неразделна част от начина на живот в информационните и постиндустриалните общества.

Ключови думи: социализация, първокурсници, физическа култура, спорт

Abstract: This article tells about the socialization of first-year students and how physical education helps them go through this process faster and without difficulties. Socialization of students is one of the most important topics in universities. This process represents the social development of a person. Physical culture and sports have a positive impact on the socialization of students ' personalities. Physical activities and sports affect society as a whole. After all, such skills as self-control, self-discipline, self-education, and the constant desire of the individual to improve create a person's participatory thinking and attitude to political, spiritual, and social life in the country. Physical education is an integral part of the way of life in information and post-industrial societies.

Key words: socialization, freshman, physical education, sports

Цель: разработать ряд учебно-методических рекомендаций для студентов первого курса для улучшения и ускорения процесса адаптации к социуму.

Задачи: обучить студентов правилам конструктивного поведения, взаимодействию с окружающим, выработать умение обмениваться информацией, активно слушать, понимать и принимать себя и других.

Социализация – это процесс социального становления человека. Данное явление протекает в течение всей жизни индивида. Физическая культура и спорт играют немаловажную роль в процессе социализации студента. Стоит добавить, что этот предмет занимает не последнее место в развитии личности в студенческие годы. Физическая культура помогает поддерживать не только физическое здоровье, но и ментальное. Многие

даже не подозревают, что предмет такого рода может оказать огромное влияние на социальное развитие личности и на мышление человека в целом. Данный предмет развивает множество навыков, которые дают возможность стать хорошо социализированным человеком. В процессе и в результате занятий физической культурой и спортом у личности одинаково хорошо и правильно протекает духовное и физическое, идейное и трудовое воспитание, что оказывает большое влияние на личность и ее социализацию.

Учащиеся, молодые люди активно включены в процесс социализации во время занятий по физической культуре, в которых формируется и проявляется направленность личности. В связи с интенсификацией и дисбалансом современных условий жизнедеятельности, приводящих к снижению потенциала здоровья населения, вызывают особый интерес факторы и условия повседневной жизни, которые можно использовать для целей здоровьесбережения учащихся средствами физической культуры.

Российские исследования по данному направлению говорят о том, что подростки, а точнее люди возраста 16-20 лет стали более замкнутыми и менее социальными. Данное явление связывают с проблемами экономического, политического и культурного характеров. Но спорт и физическая активность всегда помогают молодежи в духовном, а также социальном развитии. Такой предмет, как физическая культура формирует физическое и ментальное здоровье у студента.

Когда первокурсники попадают в университет, они испытывают стресс из-за смены привычной обстановки, к которой они давно привыкли, когда находились в школе и дома. Им нужно заново проходить процесс социализации, что является очень кропотливым и трудоемким процессом. На парах новые студенты испытывают скованность и боязнь участвовать в диалоге с педагогами и другими людьми. Но во время пары физической культуры у первокурсников появляется возможность взаимодействовать с другими студентами – это помогает преодолеть страх в общении. А также, чтобы стать менее скованными студентам могут помочь маленькие победы, которые они могут достичь во время занятий спортом. Хотелось бы обратить особое внимание на достижения студента. Ведь они формируют у личности открытость и уверенность в себе. Данные качества очень важны в процессе самореализации, которые непосредственно влияют на социализацию индивида [2].

Социализация в университете бывает сложно проходит у некоторых личностей. Но командные игры помогают реализоваться и познакомиться с новыми людьми, так как вовремя такого рода игр люди могут сплотиться и стать менее скованными. Не стоит забывать еще про один немаловажный плюс занятий физической культурой – это живое общение

студентов, которое также дает возможность быстрее проходить процессу социализации и помогает студентам находить общий язык друг с другом. Ведь во время командной работы студентам, которые не очень хорошо знакомы, нужно выполнять некоторые задачи для победы или достижения определенного результата.

Характерной особенностью физической культуры также является мотивация. При классификации мотиваций выделяют три критериальные группы: биологические, маргинальные и высшие (социальные). Группа биологических мотиваций сформирована потребностью в пище, в стабильных и нормированных условиях жизни, потребностью во сне. Группа маргинальных потребностей включает мотивации общения, познания, защитного поведения, потребность в активности. В группу же высших (социальных) мотиваций входят мотивации потребительского поведения, самоутверждения, саморазвития и самореализации, достижения цели и стремления к успеху, мотивация свободы. После каждой новой победы, достижения студенты могут почувствовать, как их командная работа выходит на новый уровень, а их коллективный дух с каждым днем становятся все лучше. Не только победы, но и поражения могут сплотить коллектив: эмоциональная поддержка, мотивация не сдаваться и тренироваться еще усерднее – все это закаляет и, безусловно, делает взаимоотношения между студентами гораздо прочнее. Группа социальных мотиваций самая сложная и самая спорная, но общим свойством социальных мотиваций является то, что все они связаны с осознанной и целенаправленной деятельностью человека, побуждающей к достижению поставленных им самим или заданных извне определенных целей. Механизмы социальных мотиваций не имеют врожденного характера, а формируются определенным образом под воздействием конкретных социальных условий, в которых взрослеет и действует человек. Таким образом, ведущие условия формирования социальных мотиваций – это социальные процессы, влияющие на социализацию студента [3].

Также командная работа у личностей развивает лидерские качества. К ним приходит осознание того, что лидер не может быть вне группы, сам по себе. Студенты понимают, что настоящий лидер – это человек, который может и должен брать на себя ответственность за других. Который не только ведет всех вперед, но и заботится о тех, кто остался позади.

Студенты учатся ставить правильные цели, что, безусловно, будет играть важную роль в их жизни. Также они учатся быть прагматичными, рассчитывающими каждый свой шаг и шаг их команды. Становятся более стрессоустойчивыми и харизматичными. Все эти качества помогают самоутвердиться индивиду в социуме и демонстрировать себя с лучшей стороны.

Физическая культура помогает студенту найти единомышленников. А в настоящее время это один из самых главных критериев в социализации индивида. Все возможные виды спорта во время пар физической культуры помогают найти друзей по интересам. Будь то плавание, баскетбол, футбол или любой другой вид спорта – первокурсник всегда и везде сможет найти людей близких по духу, которые будут помогать на протяжении всей его студенческой жизни [1].

Подводя итоги, можно сказать, что физическая культура и спорт в целом влияют на все общество. Ведь такие навыки, как самоконтроль, самодисциплина, самовоспитание, постоянное желание индивида совершенствоваться создают у человека учащенное мышление и отношение к политической, духовной и социальной жизни в стране. Физическая культура является неотъемлемой частью образа жизни в информационном и постиндустриальном обществах.

Цели и задачи физкультурного образования в настоящее время представляют собой основные общественные ценности. Во всем мире повышается интерес к социальному феномену, называемому культурой движения. К основным терминам, которые используются при описании данного социального феномена, относятся: «индивидуализм», «создание нового тела», «спортификация общества» и др. Иными словами, с ростом цивилизации социальное и личностное значение физической культуры будет увеличиваться как естественное средство профилактики негативного влияния постиндустриального общества на физическое и духовное состояние человека. Культурные изменения, происходящие в мире, оказывают значительное влияние на эволюцию физического воспитания как среди молодежи, так и взрослых.

Основной вывод заключается в том, что, используя значимость и представления молодежи о психосоциальной стороне здоровья, с помощью физкультурной деятельности можно повысить мотивацию здоровьесберегающего поведения, а также сформировать валеологический тип мышления и действий во внешних обстоятельствах и, соответственно, личность с валеонаправленной жизнедеятельностью. При этом физкультурная деятельность должна являться средством реализации социализации и доминирующих социально-психологических мотивов.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бароненко, В. А. *Здоровье и физическая культура студента*. Учебное пособие, М. Альфа-М, ИНФРА-М, 2012, с. 336.
2. Барчуков, И. С. и др. *Физическая культура и физическая подготовка*. Учебник, М Советский спорт, 2013. с. 431.
3. Барчуков, И. С. *Физическая культура*. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. под общ. ред. Н. Н. Маликов. М. ИЦ Академия, 2013. С. 528.

Адрес за корреспонденция:

доцент Хохлова Ольга Алексеевна, кандидат пед. наук
Тульского государственного университета им. Л. Н. Толстого, г. Тула, Россия

E-mail: astro1963@mail.ru

ORCID ID:0000-0002-6015-7566

ВЛИЯНИЕ НА МЕТОДИКА ЗА НАЧАЛНО ОБУЧЕНИЕ ПО ОРИЕНТИРАНЕ ВЪРХУ НЯКОИ ПСИХИЧЕСКИ КАЧЕСТВА ПРИ УЧЕНИЦИ

СТЕФАНИЯ БЕЛОМЪЖЕВА-ДИМИТРОВА

STEFANIYA BELOMAZHEVA-DIMITROVA. INFLUENCE OF A SPECIALIZED ORIENTEERING METHOD FOR BEGINNERS ON SOME MENTAL QUALITIES IN STUDENTS

Абстракт: Ориентирането е спорт, който изисква не само високо ниво на физическа работоспособност, но също и силен интелектуален потенциал, концентрация и самоконтрол. Ориентирането е комплексна мисловна, познавателна и практико-приложна активност на човек за установяване на неговата позиция в заобикалящата го среда и за контрол на неговите движения. Преминването на състезателния маршрут дава широки възможности за изява на физическата, техническата, тактическата и психологическата форма на състезателя. Провокирани от тези факти ние се насочихме към изследване на въздействието на методика за начално обучение по ориентиране върху психическите качества на ученици. **Целта на изследването** е да се приложи методика за начално обучение по ориентиране и да се проследи нейното влияние върху нивото на психическите качества и психическата устойчивост при 15–16-годишни ученици.

Ключови думи: ориентиране, методика, начално обучение, психически качества, ученици

Abstract: Orienteering is a sport demanding not only serious physical condition but also strong intellectual potential, concentration and self control. Orienteering is a complex mental, cognitive and applied human activity to establish his position among environmental realities and to control his own movements. Passing the competition route gives wide range of opportunities for expression of the physical, technical, tactical and psychological shape of the athlete. Based on these facts, we focused on studying the impact of systematic orienteering classes for beginners on some mental qualities of students.

The purpose of the study is to apply orienteering methodology for initial training and to monitoring its impact on the level of some mental qualities of 15–16 year old students.

Key words: orienteering, methodology, initial training, mental qualities, students

ВЪВЕДЕНИЕ

Спортът ориентиране, зародил се в края на XIX век в Норвегия, с бързи темпове набира популярност. Днес ориентирането е вълнуващ и обичан спорт от милиони хора по света, който изисква развиване на различни двигателни качества като издръжливост, скоростна издръжливост, сила и др. [4, 5]. Освен физически качества обаче в ориентирането много важна роля за спортния резултат играе интелектът. Ориентирането е спорт, в който състезателят самостоятелно, с помощта на карта и компас, за възможно най-кратко време преминава през контролни точки, отбелязани на картата и маркирани на местността. Придвижването по състеза-

телния маршрут дава неограничени възможности за изява на цялостната подготовка, тъй като всеки състезател определя пътя на движение между контролните точки самостоятелно в зависимост от техническите, физическите, тактическите и психологическите особености на своята подготовка [1, 16, 17].

Ориентирането е сложна мисловна, познавателна и практико-приложна способност на човека да установява местоположението си в околната действителност, да управлява собствените си движения и онези на други лица или групи хора и на различни технически средства спрямо зададени географски координати [6]. Състезателят по ориентиране трябва да мисли и взима решения докато бяга с висока скорост, необходимо е той да притежава отлични способности за четене на картата, висока концентрация и способност да избере най-добрия вариант за преодоляване на отсечките от маршрута [7]. Вземането на правилни решения под голям стрес представлява сериозно предизвикателство и е особено решаващо за крайния резултат [20]. Състезателят трябва да знае как да регулира скоростта си на бягане в съответствие с техническата сложност по време на маршрута [13].

Според Cuch et al (2011) особеностите на състезателния район предизвикват състезателите психологически и физически [14]. Спортът ориентиране дава възможност на тялото и ума да работят съвместно, докато се търсят контролите по маршрута. Може да се твърди, че този спорт допринася за развитието на личностните характеристики чрез поддържането на ума активен [15].

Състезателите по ориентиране трябва да регулират и коригират емоционалното си състояние и да вземат правилни решения, докато се сблъскват с много различни навигационни ситуации, като по този начин намаляват потенциалните навигационни грешки [19]. Според Celestino et al (2015) най-важните фактори за успешна спортна кариера в ориентирането са психологическите качества и специфичната техническа подготовка на спортистите [12].

Robazza et al (2018) смятат, че тренировката за увеличаване на когнитивните ресурси предлага потенциални ползи за справяне с предизвикателствата на състезанието, произтичащи от саморегулирането на психобиосоциално ниво [18].

Освен *първичната информация*, която е получил от картата за особеностите на маршрута, състезателят задължително трябва да получава и *допълнителна информация*, свързана преди всичко с разположението на теренните форми и предмети на местността, отговарящи на обозначаването им на картата [8, 9]. Когато липсва единство между предварителната и текущата информация състезателят разбира, че е допуснал грешки, които с помощта на текущата информация трябва да коригира [10, 11].

Коригирането на пътя винаги е свързано със загуба на време и неговите количествени показатели зависят от редица фактори. На първо място трябва да се посочи *рутината* на състезателите и възможностите им за *анализ и синтез* на преминалото разстояние. На второ място е *психическата устойчивост* на състезателите, свързана със саморегулиране на емоционалните състояния, породени от конкуренцията. Такива ситуации са характерни за състезателната практика и имат голямо влияние върху психическото равновесие на състезателите [1, 2].

В това изследване се проучва влиянието на началното обучение по ориентиране, провеждано в извънкласна форма по дисциплината Физическо възпитание и спорт, върху психическите качества на 15–16-годишни ученици.

Възрастта 15–16 години може да се определи като край на пубертетната възраст и начало на юношеството. Пубертетната възраст се характеризира с полово съзряване, влияещо върху дейността на всички органи и системи. Нервната възбуда и напрегнатостта рефлектират в импулсивност (недостатъчна уравновесеност или сдържаност) и в обща динамичност [3].

Възрастта 16–18 години обхваща ранното юношество, за което е характерно развитието на светогледа, на самосъзнанието, характера и жизненото самоопределение на личността, увеличаване на потребността от творчество и обособяване [3]. Ако в пубертетната възраст преобладава стремежът на учениците да бъдат като възрастните, то в ранното юношество – да бъдат оригинални, да изявяват своята индивидуалност.

Целта на изследването е да се приложи методика за начално обучение по ориентиране и да се проследи нейното влияние върху нивото на психическите качества и психическата устойчивост при 15–16-годишни ученици.

Методика

Изследвани са 32 ученици от СУ „Свети Климент Охридски“, гр. Сухиндол. Учениците са на възраст 15–16 години, като разпределението по пол е равномерно. Изследванията са проведени през месец ноември 2018 г. и месец май 2019 г. Нито един ученик не е практикувал спортно ориентиране до началото на експеримента. Извънкласните занимания се провеждат два пъти седмично. Заниманията включват теоретична подготовка, начално обучение в топография и работа с компас, както и практически занимания на терен. В началото и в края на експеримента са проведени различни тестове и психологични проби за установяване на нивото на концентрацията, коефициентът на внимание, устойчивостта и обема на вниманието.

Дискусия

На таблица 1 и 2 е показан вариационният анализ на резултатите от коефициента на внимание и от проведените тестове за концентрация и устойчивост на вниманието в началото на експеримента (**таблица 1**) и в края на експеримента (**таблица 2**). Получените стойности на размаха, стандартното отклонение и коефициента на вариация показват, че разсейването на признаците е по-изразено при началните изследвания, особено при коефициента на вниманието (проба на Тулуз и Пиерон). При другите две проби на Пиерон – Рутер за устойчивост на вниманието и Проба на Пиерон – Рутер за концентрация на вниманието се наблюдава относителна хомогенност на резултатите в началото и края на експеримента и това може да се обясни с близкия диапазон на резултатите.

Таблица 1. Вариационен анализ на резултатите от коефициента на внимание и тестовите за устойчивост и концентрация на вниманието в началото на експеримента

Проба		min	max	R	\bar{X}	S	V%
№	Наименование						
1	Проба на Тулуз и Пиерон – коефициент на вниманието	0,53	0,98	0,45	0,84	0,13	15,53
2	Проба на Пиерон – Рутер за устойчивост на вниманието	1,0	1,08	0,6	1,02	0,03	8,68
3	Проба на Пиерон – Рутер за концентрация на вниманието	0,73	0,98	0,25	0,89	0,08	9,06

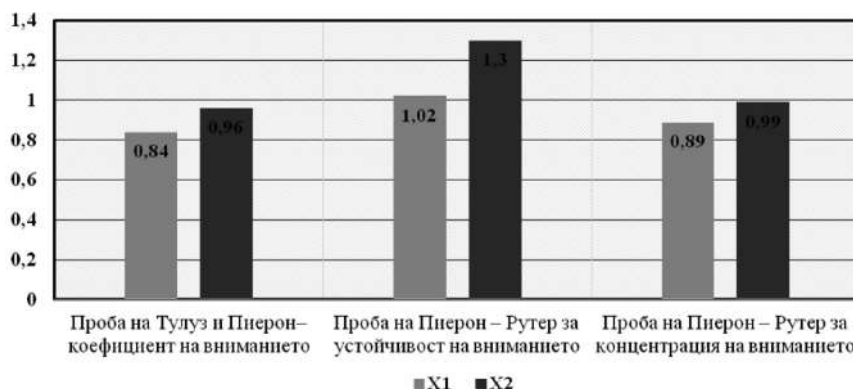
Таблица 2. Вариационен анализ на резултатите от коефициента на внимание и тестовите за устойчивост и концентрация на вниманието в края на експеримента

Проба		min	max	R	\bar{X}	S	V%
№	Наименование						
1	Проба на Тулуз и Пиерон– коефициент на вниманието	0,79	1,0	0,21	0,96	0,05	5,74
2	Проба на Пиерон – Рутер за устойчивост на вниманието	1,11	1,55	0,44	1,3	0,12	9,49
3	Проба на Пиерон – Рутер за концентрация на вниманието	0,94	1,0	0,06	0,99	0,09	8,06

Получените средни стойности на коефициента на вниманието (проба на Тулуз и Пиерон) са съответно $X_1 = 0,84$ и $X_2 = 0,96$ (**фигура 1**). Регистрираната разлика между тези две средни стойности е $d = 0,12$, която е статистически значима при t критерий на Стюдънт за зависими извадки 3,04 и гаранционна вероятност $P_t > 99\%$ при степен на свобода $k = 15$ и $\alpha = 0,05$ (**таблица 3**). Получените средни стойности от пробата на Пиерон и Рутер за устойчивост на вниманието са съответно $X_1 = 1,02$ и $X_2 = 1,3$, а разликата е $d = 0,28$, която е статистически значима при t критерий на

Стюдънт за зависими извадки 2,36 и гаранционна вероятност $P_t > 99\%$. Средните стойности от пробата на Пиерон и Рутер за концентрация на вниманието в началото и края на експеримента са съответно $X_1 = 0,89$ и $X_2 = 0,99$, а разликата е съответно $d = 0,10$, която не е статистически значима при t критерий на Стюдънт за зависими извадки 1,8 и гаранционна вероятност $P_t < 95\%$.

Получените резултати от коефициента на вниманието и устойчивостта на вниманието говорят за положителни промени, настъпили вследствие на приложението на специализираната методика за начално обучение по ориентирание при 15–16-годишни ученици (фигура 1).



Фигура 1. Средни стойности на коефициента на внимание, устойчивостта и концентрацията на внимание в началото и в края на експеримента

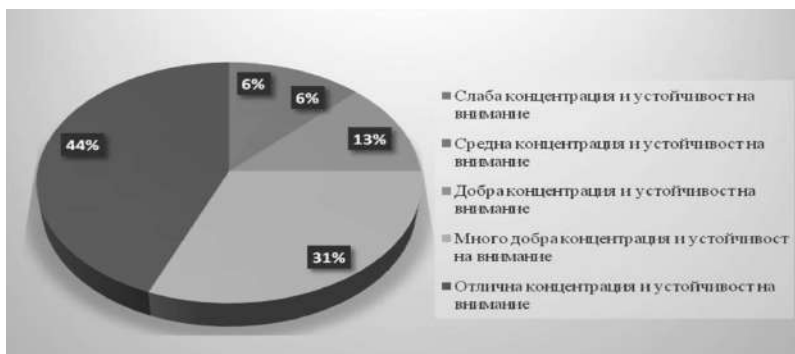
Таблица 3. Сравнителен анализ на резултатите от коефициента на внимание и тестовете за устойчивост и концентрация на вниманието в началото и в края на експеримента

Проба		X1	X2	d	t	Pt
№	Наименование					
1	Проба на Тулуз и Пиерон – коефициент на вниманието	0,84	0,96	0,12	3,04	> 99%
2	Проба на Пиерон – Рутер за устойчивост на вниманието	1,02	1,3	0,28	2,36	> 99%
3	Проба на Пиерон – Рутер за концентрация на вниманието	0,89	0,99	0,10	1,8	< 95%

Резултати от пробата на К. К. Платонов – тест с преплетени линии

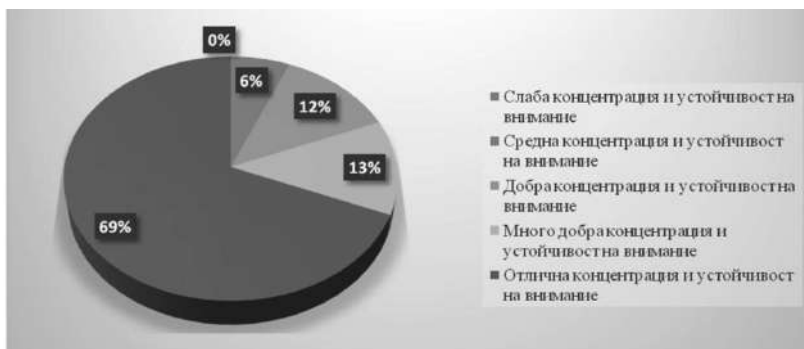
От направеното изследване в началото на експеримента се установи, че учениците показват следните резултати: 44% са със „слаба“ концентрация и устойчивост на вниманието, 31% с „много добра“, 13% с „добра“

и по 6% са учениците със „средна“ и „слаба“ концентрация и устойчивост на вниманието (фигура 2).



Фигура 2. Резултати от теста с преплетени линии на К.К. Платонов в началото на експеримента

В края на експеримента се вижда значително подобрене в резултатите на изследваните ученици, като: 69% са с „отлична“ концентрация и устойчивост на вниманието, 13% са с „много добра“, 12% са с „добра“, 6% са със „средна“, а 0% са със „слаба“ концентрация и устойчивост на вниманието. Забелязва се значително подобрене при изследваните ученици, което смятаме, че се дължи на приложената методика за начално обучение по ориентиране (фигура 3).



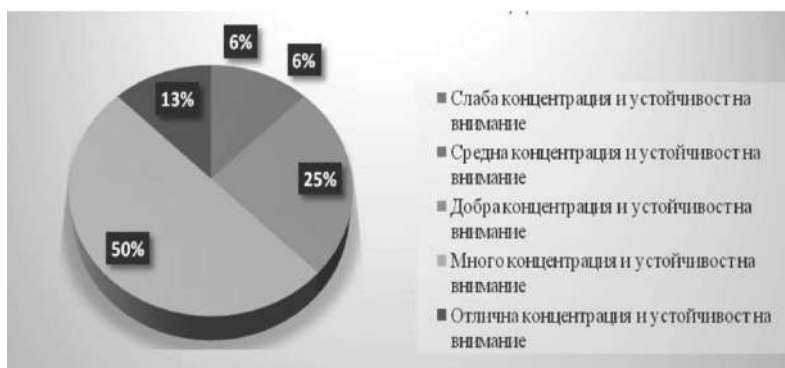
Фигура 3. Резултати от теста с преплетени линии на К.К. Платонов в края на експеримента

Резултати от пробата на Бурдон – цифров тест

От изследването с пробата на Бурдон или т.н. цифров тест през месец ноември се вижда, че учениците показват следните резултати: 56% от тях са с „добра“ концентрация и устойчивост на вниманието, 31% са със „слаба“, 13% са със „средна“ и съответно с по 0% са с „много добра“ и „отлична“ концентрация и устойчивост на вниманието (фигура 4).



Фигура 4. Резултати от пробата на Бурдон – цифров тест в началото на експеримента

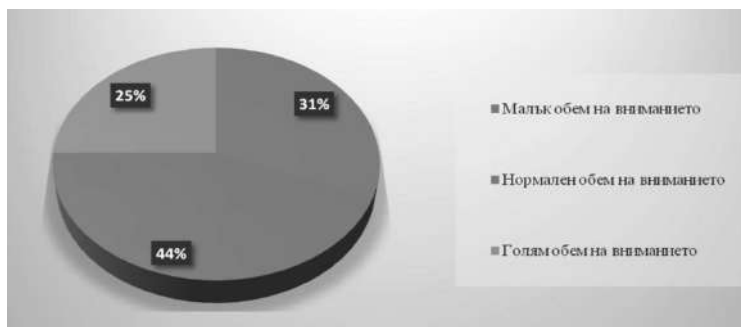


Фигура 5. Резултати от пробата на Бурдон – цифров тест в края на експеримента

В края на експеримента при изследваните ученици се наблюдава значително подобрение, като резултатите са следните: 50% от тях са с „много добра“ концентрация и устойчивост на вниманието, 25% с „добра“, 13% с „отлична“ и по 6% са със „слаба“ и „средна“ концентрация и устойчивост на вниманието. Забелязва се значително подобрение на показателя за концентрация и устойчивост на вниманието, дължащо се на приложената методика (фигура 5).

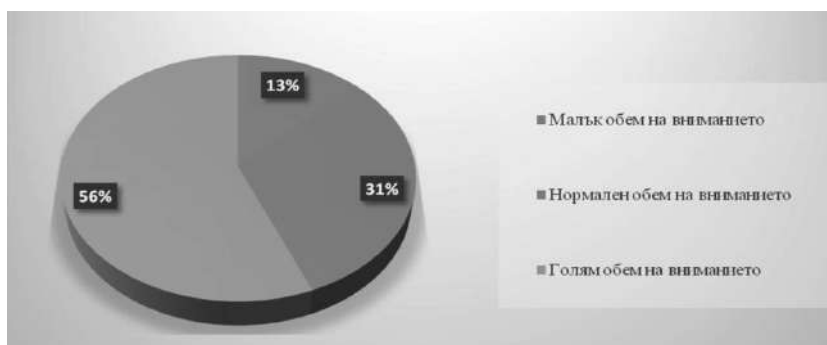
Резултати от проба на К. К. Платонов – тест с фигури

При изследването с пробата на К. К. Платонов (тест с фигури) в началото на експеримента учениците показват следните резултати за обем на вниманието. 44% са учениците с „нормален“ обем на вниманието, 31% са с „малък“, а 25% от тях са с „голям“ обем на вниманието (**фигура 6**). Необходимо е да се спомене, че в периода 15–16-годишна възраст учениците най-трудно задържат вниманието си върху възложените им задачи.



Фигура 6. Резултати от теста с фигури на К.К. Платонов в началото на експеримента

При повторното изследване през месец май учениците показват следните резултати. 56% са учениците с „голям“ обем на вниманието, след това с 31% са учениците с „нормален“ обем на вниманието и с най-малък процент едва 13% са учениците с „малък“ обем на вниманието. Подобрените показатели при изследваните ученици смятаме, че се дължи на приложената методика (**фигура 7**).



Фигура 7. Резултати от теста с фигури на К.К. Платонов в края на експеримента

Заклучение

Направеният анализ на резултатите позволява да бъде направено следното заключение. Подбраните и систематизирани в методика средства и методи за начално обучение по ориентиране способстват за повишаване на нивото на психическите качества на изследваните ученици. Приложената методика за начално обучение по ориентиране е ефективна по отношение на повишаване на обема, концентрацията и устойчивостта на вниманието, както и на коефициента на вниманието и това се доказва със значително по-добрите резултати и значимите разлики, постигнати при второто изследване. Направените заключения позволяват да бъдат отправени някои практически препоръки към практиката на учителя по физическо възпитание и спорт. Да се прилагат разнообразни тренировъчни средства и методи, чрез които да се поддържа интереса на учениците към обучителния процес. Да се включва спортът ориентиране не само като извънкласна форма в заниманията по физическо възпитание и спорт в училище. Да се осигури материална база за практикуване на ориентиране в училище, състояща се от карти, компаси и всички други необходими пособия и материали. Да се изградят учебни полигони в парковете в близост до училищата, в училищните дворове и в райони в близост до града, за да могат учениците да практикуват спорта ориентиране, който повлиява положително вниманието и концентрацията.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Атанасов, Г. и кол. *Туризм, алпинизъм и ориентиране*, София, 1986.
2. Владимирова, В. *Реамбулацията на топографски карти като метод за усъвършенстване на техническата подготовка на състезатели по ориентиране*. Дисертация, София, 2008.
3. Георгиев Л. *Психология на развитието и възрастова психология*. София, 2005.
4. Гърков, В., В. Владимирова, Т. Педев. *Изработване на карти за ориентиране*. НСА прес, София, 2009.
5. Илиев, Л. *Възможности за приложение на GPS проследяването за анализ на избора на вариант в спорта ориентиране*. Дипломна работа, София, 2015.
6. Малчев М., Сотиров, Ч., Базелков, Ст. ТАО. изд. „Фабер“, Велико Търново, 2011.
7. Педев, Т. *Организация на състезания по ориентиране и специфика при планирането и очертаването на състезателни маршрути*. Бolid Инс, София, 2016. Стр. 69.
8. Сираков, И., Беломъжева-Димитрова, С. *Съвременни средства за проследяване на движението на състезатели по ориентиране*. // *В сборник трудове от Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“*, Ай анд Би, В. Търново, 2016, с. 324 – 329.
9. Шандуркова, С., Галов, М., Илиев, Л. *Оптимизиране на тренировъчния процес по ориентиране с GPS навигация*. // *Спорт и Наука*, Извънр. бр. 2, София, 2008.
10. Шопов, Ал. *Високопланински трекинг* Монография, НСА ПРЕС, София, 2012.
11. Шопов, Ал. *Топографска подготовка и ориентиране*. Монография. НСА ПРЕС, София, 2019.

12. Celestino, T.F., Leitão, H.C.G., Sarmiento, H.B., Routen, A., Pereira, A.A. Elite coaches views on factors contributing to excellence in orienteering. // *Cultura, Ciencia y Deporte*, 2015, vol. 10, núm. 28, pp. 77-86.
13. Cheshikhina, V. Relationship between running speed and cognitive processes in orienteering. // *Sci. J. Orienteering*, 1993/9, p. 49-59.
14. Cych, P., Krompiewska, E., Machowska, W. Motives for participation in tourist orienteering. // *Studies in Physical Culture and Tourism*, 2011 18(2), 175-181.
15. Deniz, E., Yoncalikb, O., et al. The impact of orienteering sport taught through creative drama methods on five factor personality dimensions. // *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 2012 46, pp. 4864 – 4868.
16. Juga, L. Orienteering: a journey from the deep forest to the finn’s living rooms. An overview of the orienteering as a sport from 2000 to 2015 in Finland. // *University of Jyväskylä. Faculty of Sport and Health Sciences. Social Sciences of Sport. Master's thesis*. Jyväskylä, 2017.
17. Kocbach, J. *GPS-analysis: Revolution for analysis of technique in the sport of orienteering*, Oslo, 2011.
18. Robazza, C., Izzicupo, P., D’Amico¹, M. A., Ghinassi, B., Crippa, M. C., et al. *Psychophysiological responses of junior orienteers under competitive pressure*. // *PLoS ONE* 13(4): e0196273., 2018.
19. Seiler, R. Psychological skills training in orienteering. // *Sci. J. Orienteering*, 1991/7, p. 74-85.
20. Zsheliaskova-Koynova, Z. The relationships between different personality characteristics and styles of coping with stress in elite orienteers, // *Sci. J. Orienteering*, 1993/9, p. 43-48.

Адрес за кореспонденция:

Стефания Иванова Беломъжева-Димитрова, доц. д-р,
 ВТУ „Св. Св. Кирил и Методий“,
 катедра „Теория и методика на физическото възпитание“,
 e-mail: stefania1@abv.bg
 ID ORCID: 0000-0003-1718-024X

**РЕКРЕАЦИЯТА, АНИМАЦИЯТА
И СПОРТЪТ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ –
ПРЕВЕНЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ**

ПРОБЛЕМИ И ТЕНДЕНЦИИ В ПРЕДЛАГАНЕТО НА СПОРТНО-АНИМАЦИОННИЯ ПРОДУКТ В ЗИМНИТЕ КУРОРТИ НА БЪЛГАРИЯ

АНТОН ХИДЖОВ

ANTON HIDJOV. PROBLEMS AND TRENDS IN THE OFFER OF THE SPORTS-ANIMATION PRODUCT IN THE WINTER RESORTS OF BULGARIA

Абстракт: На базата на дългогодишен, както практически така и емпиричен, опит се опитахме да опишем, квалифицираме и посочим формите за практикуване на някои от спортно анимационните дейности в зимните курорти на България.

Ключови думи: Спортна анимация, спортно анимационни дейности в зимните курорти

Abstract: Based on many years of both practical and empirical experience, we have tried to describe, qualify and indicate the forms of practice of some of the sports animation activities in the winter resorts of Bulgaria.

Key words: Sports animation, sports animation activities in the winter resorts.

В литературата, третираща проблемите на спортната анимация в туризма няма унифицирано определение на понятието „спортна анимация“. Според Кун спортната анимация съществува от дълбока древност [3].

Анимацията и в частност спортната анимация е явление, което има глобален характер в индустрията на свободното време и в частност на туризма [5].

Според Дойчин Боянов спортната анимация е: Дейност насочена към ангажиране на свободното време на туристите със спортни занимания [1].

Според Антон Хиджов: Анимацията и в частност спортната анимация е *дейност за организиране и осмисляне на свободното време* на туриста чрез средствата на спорта и двигателната активност [2].

Началото на спортната анимация в зимните курорти на България се поставя през 60-те години на миналия век. Тогава е създадено и първото ски училище в България на Витоша. Тази дейност е последвана и от другите зимни центрове (Пампорово и Боровец), а значително по-късно, имайки предвид по късното обособяване и развитие на Банско и Пирин планина като международни зимни курорти, в Банско, Добринище и Матьовица в Рила, се учредяват ски училища. Характерното за споменатите курорти, до преди десетина години, бе факта, че в тях като спортно-анимационен продукт се предлагаше единствено и само обучение по ски с квалифициран (но не винаги) ски учител. В началото дейности като ски

карнавал, състезание в края на обучението и други атракции бяха непознатата и най-вече нежелана територия.

В световен мащаб туристическата индустрия бележи невиджани резултати в привличането на туриста. Хотелиерството, ресторантьорството, транспорта предлагат на туриста все по нови и привлекателни форми за почивка. Тези новости, обаче, не са достатъчни за нарастване броя на туристите в курортите и туристическите центрове. Именно в тази насока решаваща роля за привличане на повече туристи има *осмислянето и организацията на свободното време на туриста по време на неговата екскурзия, почивка и т.н.* [4].

Спортната анимация в нейното богато разнообразие от дейности ни предлага широк набор от възможности и дейности които, от една страна, имат изключително влияние както върху здравния статус, така и върху физическата дееспособност и рекреационния ефект, търсен от туриста, и от друга, са интересни и търсени от младите хора и от значителен процент от туристите прекарващи своята отпуска в зимните курорти на България. Българските планини и в частност зимните ни курорти, някои от които са на световно ниво, наред с обучението по ски, събитийният спортен туризъм (провеждане на международни състезания от голям ранг) предоставят възможности за предлагане на спортни дейности, които да разнообразят и осмислят свободното време на туриста, като същевременно оставят в него сериозно удовлетворение от емоциите и изживяванията по време на активната му почивка в планината.

Тук е мястото да се опише новата разновидност на туризма, а именно **Приключенския туризъм. Това е разновидност на туризма, която включва дейности, предлагащи на практикуващия значително емоционално и приключенско изживяване.** Съвременни проучвания показват, че това е най-предпочитаната форма на туризъм от младежката част (но не само) от туристическия поток, посещаващ зимните курорти. Желанието на голяма част от туристите е *да се докоснат до повече и различни неща от заобикалящия ги свят, които да представляват още една „перла“ в палитрата от изживявания и спомени* [1].

Всичко това ни дава основание да считаме, че е необходимо да се разработят програми за нови, атрактивни и повишаващи адреналина спортно-анимационни дейности и активности, които да бъдат предлагани на потребителя на спортно-анимационните услуги в българските зимни курорти. Това ще доведе до повишаване международния имидж и до по-голяма посещаемост и съответно по-голям икономически ефект от зимния туризъм.

Целта на настоящата разработка е да се опишат, квалифицират и посочат формите за практикуване на някои от спортно-анимационни дейности в зимните курорти на България.

В тази връзка основната *задача* на доклада е да се проучат и представят най-популярните и търсени дейности в зимната планина.

Описание на някои от популярните и търсени дейности в зимната планина са представени в таблица 1.

Таблица 1. Популярни и търсени дейности в зимната планина

	Дейност	Екипировка	Форми на практикуване
1	Пешеходен туризъм	туристическа	Излети, екскурзии, експедиции
2	Придвижване със снегоходки	снегоходки	Излети, походи
3	Ледено катерене	седалки, алп. котки, щеки, ледокопи	Замръзнали водопади и ледени катерачни кули
4	Ски походи	ски с повдигаща пета и колани	Излети, походи, каране в планински улеи и необработени склонове
5	Ски рали	ски с повдигаща пета и колани	Състезателен елемент
6	Сноуборд турове	индив. лавинно устройство	Каране в необработени терени и планински улеи
7	Параскиинг	ски и парашут тип крило	Комбинация от парапланеризъм и ски спускане
8	Ски кайтингът (вариант на параскиинг)	ски и кайт	Комбинация от парапланеризъм и ски на планински плата
9	Хели ски	Ски и хеликоптер	Спускане от планински върхове по необработени терени

➤ **Пешеходен туризъм** – най-достъпната и лесна за практикуване дейност в зимни условия. Не изисква особена подготовка, но особено в зимни условия изисква добра и качествена екипировка. Форми за практикуване на тази дейност са едnodневни излети и многодневни походи, екскурзии и експедиции. Някои от формите и маршрутите изискват квалифициран водач.

➤ **Придвижване със снегоходки** – представлява придвижване по туристически маршрути със снегоходки. Използването на снегоходките като средство за придвижване и съхраняване на силите на практикуващия е познато от дълбока древност, когато предимно ловците са използвали снегоходките като средство за преследване на дивеча.

Не изисква скъпа специална екипировка, но изисква сравнително добра физическа форма от практикуващите. Ползва се с добра популярност

сред чуждестранните туристи и по-слаба такава сред българския турист. Най-популярната форма е излет и в редки случаи многодневен поход.

Особено търсени и практикувани са по-екстремните дейности, които биха донесли нови, неусещани до сега преживявания и емоции на туриста. Разбира се, тези по-екстремни дейности са свързани с определени рискове, което от една страна ги прави толкова търсени, но понякога и опасни. Това изисква от спортния аниматор да възлага тези дейности на опитни и можещи да взимат бързи и правилни решения квалифицирани специалисти, които да осигурят максимална безопасност за ползващите спортно-анимационния продукт.

➤ **Ледено катерене** – изключително популярна дейност е катерене по замръзнали водопади. Освен на замръзнали водопади в развитите зимни курорти, ледено катерене може да се практикува на изкуствено създадени ледени катерачни кули, което е значително облекчение за туристите и същевременно значително по-лесно привличащо нови ентузиазирани потребители на тази услуга.

Практикуването му изисква добра специализирана екипировка и елементарни познания за екипировката, някои принципи на осигуряването, основни принципи на катеренето. Леденото катерене трябва да става под ръководството на квалифициран специалист.

Най-приложима, популярна и същевременно безопасна форма на леденото катерене е катеренето с горна осигуровка.

➤ **Ски походи** – през последните години ски походите (движение със ски с повдигаща пета и колани) придобиват изключителна популярност. Природните дадености на България, както и голямото търсене на дейността на значителен контингент от туристите (както чуждестранни така и български) са сериозна предпоставка за широко прилагане на ски походите в туристическия продукт.

Необходима е специална екипировка, която може да се отдава под наем от аниматора, добро владение на ски техниката, особено тази на каране в необработени терени и типичната за зимни преходи лична екипировка. Най-популярните форми на практикуването на ски походи са излет, многодневен поход и комбинацията от излет с каране в планински улеи и необработени склонове.

Друга популярна и състезателна форма са състезанията по **ски рали**, практикувани в доста от планинските курорти. Основната привлекателност е състезателният елемент. Тази форма изисква сериозна подготовка от организатора за подбор на безопасни и преодолими от участниците маршрути, както и съответната организация по осигуряване на награди и церемонии по откриване и закриване на състезанието.

Необходимо е аниматорът да прецени обективните опасности в зимната планина (лавини, снежни козирки). Провеждането трябва да става под ръководството на квалифициран специалист.

➤ **Сноуборд турове за каране в необработени терени и планински улеи** – особено популярно сред младите хора. В някои от случаите доста екстремно и опасно изживяване. Основно изискване е добра екипировка, наличие на индивидуално лавинно устройство, както и лавинна раница с надуващ се балон, лавинна сонда и сгъваема лопатка, квалифициран водач, сериозно проучване на теренните и моментните снежни условия. Тази екипировка може да се отдава от аниматора под наем, ако някои от туристите не разполагат с такава специфична лична екипировка.

➤ **Параскиинг** – популярна дейност, комбинация от парапланеризъм и ски, при която скиорът се засилва със ските и използвайки парашут може да се издига и спуска, където желае.

Изисква специализирана екипировка, добро владение на ски техниката и преминаване на кратък курс за управлението на парашута.

Разновидност на параскиингът е **ски кайтингът** – придвижването става със ски, като двигателната сила е крило за кайт сърфинг. Практикува се обикновено на равни широки места (планински плата). И двете дейности изискват квалифициран преподавател.

➤ **Хели ски** – търсена дисциплина, която представлява спускане от планински върхове по необработени терени използвайки придвижване до върха с хеликоптер. Тази дейност е изключително емоционална, но изисква специална екипировка като при ски походите, добро проучване на метеорологичните и моментните снежни условия, както и наличие на хеликоптер. Независимо от значителната цена на тази услуга, тази дисциплина има клиенти, а и всеки добър зимен курорт, претендиращ за международно признание, я предлага на туристите си.

Заключение и изводи

Основно място в предлагането на спортно-анимационния продукт в последните години заема приключенския туризъм, чрез неговото богато разнообразие от дейности и изживявания. Въпреки това съществува сериозна празнота в предлагането на спортно-анимационни услуги, особено в планинския туризъм като част от туристическия продукт в България. Това налага нов активен подход към рекламирането и предлагането на нови и търсени от туриста дейности, които да осмислят свободното му време и да предизвикат сериозни емоционални изживявания, явявайки се още едно „завоевание“ в палитрата от постижения на туриста.

Особен интерес представляват дейностите, свързани с екстремни спортове и с високо емоционални изживявания. Същевременно не трябва

ва да се забравя, че повечето от тях крият някои рискове. Това изисква да се организират и провеждат от високо квалифицирани специалисти в областта, които да гарантират на участниците максимална сигурност и безопасност на проявите.

Значителен ефект от прилагането на различните видове туристически услуги би имало комбинирането на различни спортни дейности с културни програми такива за опознаване на местния бит, традиции и нрави.

Съчетаването на традиционния туризъм с приключенския туризъм в разнообразието му от дейности, както и с туристически посещения на културни забележителности ще повиши качеството на предлагания туристически продукт, международния имидж на курорта, както и икономическата ефективност на този популярен отрасъл от икономиката на България.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Vojanov, D. *Sportnaanimazia v planinskiuslovia*. Sofia, 2015. (Боянов, Д. *Спортна анимация в планински условия*. София, 2015.)
2. Hidzhov, A. *Sportnataanimazia v planinskiuslovia. karakteristikanasportnitedeinosti I formite za praktikuvanetoim*. Sofia, 2019. [Хиджов, А. *Спортната анимация в планинския туризъм. Характеристика на спортните дейности и формите за практикуването им*. София, 2019.]
3. Kun, L. *Vseobshataistorianafizicheskatakulturaisporta*. Moskva, 1982. [Кун, Л. *Всеобщая история физической культуры и спорта*. Москва, 1982.]
4. Malchev, M., Jordanova, N., Tomova, Sn., Petrov, L., Jordanov, S. *Teoretichnosnovinasportnoa nimazionnatadeinost*. Sofia, 2005. [Малчев, М., Йорданова, Н., Томова, Сн., Петров, Л., Йорданов, С. *Теоритични основи на спортно-анимационната дейност*. София, 2005.]
5. Shabanski, F., Prokopov, Iv. *Sabitiiniasportenturizamisportnataanimazia – vazmognosti za raznoobr aziavanenaturisticheskia product*. S., 2016. [Шабански Ф, Прокопов, Ив. *Събитийния спортен туризъм и спортната анимация – възможности за разнообразяване на туристическия продукт*. София, 2016.]

Адрес за кореспонденция:

Доц. Антон Хиджов, д-р
Софийски университет „Св. Кл. Охридски“
Катедра „Спортни игри и планински спортове
Email: hidzhov@uni-sofia.bg
ORCID ID:0000-0003-2947-8828

ОРГАНИЗИРАНЕ И ПРОВЕЖДАНЕ НА ТУРИСТИЧЕСКИ ПРОЯВИ В ПЛАНИНСКИ УСЛОВИЯ

АНТОН ХИДЖОВ

ANTON HIDJOV. ORGANIZATION AND HOLDING OF TOURIST EVENTS IN MOUNTAIN CONDITIONS

Абстракт: На базата на многогодишен опит и педагогическо наблюдение се опитахме да опишем действията по предварителната подготовка и провеждането на туристически прояви провеждани в планински условия.

Ключови думи: *предварителна организация, провеждане, прояви в планински условия*

Abstract: Based on many years of experience and pedagogical observation, we tried to describe the actions for the preliminary preparation and holding of tourist events held in mountain conditions.

Key words: preliminary organization, holding, events in mountain conditions

Туризмът е специфична човешка двигателна дейност която се извършва в извънежедневна, обикновено природна среда [2]. Дефинирано по друг начин, туризмът е временно движение на хора по места извън тяхното постоянно местоживееие за задоволяване на техните потребности [3].

Най-често туристическите дейностите се практикуват през свободното време и в повечето си форми са свързани с физическо натоварване. Съществува богато разнообразие от форми на практикуване на туристическата дейност, но най-популярните и прилагани от туристите са: излет, екскурзия, поход, експедиция и трекинг [1].

Наред с великолепната природна среда, прекрасните и незабравими емоционални изживявания, планинската среда е в състояние да ни предложи и доста обективни и субективни опасности които да доведат до доста неприятни изживявания и последици за здравето на туристите. Познаването и предвиждането на тези опасности и възможни ситуации в планината, както и обезпечаване на групата с необходимите екипировка, съоръжения и възможности на участниците са задължителен фактор за предпазване от тях и пълноценно и емоционално изживяване от туристическата проява.

Целта на настоящата разработка е чрез обобщаване на богат педагогически опит и наблюдение на поведението на планинарите по време на провеждане на прояви (походи, екскурзии, излети, експедиции) в планински условия да се опитаме да формулираме основните изисквания

за предварителната подготовка и провеждането на туристически прояви в планински условия.

Постановка на проблема

Провеждането на туристически прояви (походи, излети, екскурзии и др.) крие в себе си някои рискове от съществуването на обективни опасности в планината като бързо променящи се атмосферни условия, продължително пребиваване в екстремни условия и ситуации и др. Всичко това налага една значителна по обем работа по предварителната организация и подготовка на туристическата проява.

Успешното провеждане, безопасното протичане и успеха на проявата (туристически поход, излет, екскурзия и др.) би могло да бъде гарантирано от сериозната и задълбочена предварителната организация на проявата и спазването на общоприетите принципи за безопасно и съобразено с възможностите и целите на участниците провеждане на проявата.

Предварителната организация и провеждането на туристически дейности в планината включват следните действия, които трябва да извърши организаторът на проявата:

➤ **Избор на маршрут (връх) за туристическия поход или излет** – необходимо е при избора на маршрут или поставянето на някаква цел, напр. изкачване на някои връх:

– Първи вариант – целта и маршрута да бъдат съобразени с възможностите и нивото на подготовка на групата. Например, събираме се приятели и съобразно възможностите ни (физически и особености на характера) и желанията ни избираме да се опитаме да се изкачим на вр. Мальовица – 2 729 м в Рила планина.

– Втори вариант – първо избираме целта (връха) и след това подбираме или подготвяме групата за постигане на целта. Например, поставяме си за цел да изкачим вр. Ама Даблан 6958 м в Непалските Хималаи. Подбираме хора с умения в планинарството, с широк опит в такива изкачвания и сходни психологически характеристики на характерите им, и започваме подготовка на групата за постигане на върхова спортна форма в периода на изкачването.

Неправилният избор на цел и маршрут (надценяване или подценяване на възможностите на групата), в повечето случаи, водят, при възникване на екстремни ситуации, до нежелани контузии, загубване на групата или при подценяването – до неизпитване на удоволствие от проведения поход.

➤ **Водач на похода, екскурзията и др.** – при избора на водач неотклонно се спазва принципа на включване на професионалисти в областта на планинарството, най-вече в ръководството. Необходимо е водачът на похода да е квалифициран планински водач, да има необходимия опит

при провеждане на такива прояви, да бъде авторитетен, да се ползва с одобрението на участниците, да може да взема бързи правилни решения при попадане в екстремни ситуации.

➤ **Изготвяне на програма за проявата** – изготвя се от водача или ръководството на проявата и се синхронизира с желанията на участниците. Необходимо е предварително да бъде изготвена програма за похода, включваща почасово упоменаване на действията, графика на групата (час на тръгване, приблизителен час на пристигане), по дневно описание на маршрута, например 1-ви ден пътуване от София до Маловица и поход до х. Маловица, втори ден – х. Маловица – х. Рилски езера – бивак пред хижата и т.н.

➤ **Резервиране на места за спане, ако се предвижда такова, в съответните хижи по маршрута.** Ако проявата предвижда спане в бивачни условия (палатки), определяне местата за бивакуване.

➤ **Организиране на транспорт за достигане на мястото на стартиране на похода** – групиране на хората по автомобили, запазване или закупуване на билети за вида транспорт, който ще използваме (автобус, влак, самолет).

➤ **Подбор на необходимата екипировка, съоръжения и материална база за постигане целите на похода** – това е процес на подробно обмисляне от организатора, като се правят списъци с необходимите съоръжения, материали и оборудване, от къде ще бъдат осигурени и отговорници по набавянето им. Включва лична екипировка – екипировката, която всеки участник трябва да носи със себе си (например – дрехи за съответните условия, резервни за преобличане при намокряне, спален чувал, матрак за спане, предпазни средства, животоспасяваща екипировка) и обща екипировка, лични лекарства и др. Прави се списък с общата екипировка необходима за проявата – палатки (бройката се съобразява с броя на участниците), посуда за готвене, примуси, флакони газ и др. Необходимата храна се подбира съобразно вкусовете на участниците и продължителността на проявата (не разточително, но и не хората да гладуват), отчитайки факта, че всичко се носи на гръб от участниците и съответният боклук се връща в изходния пункт (не са удачни стъклени опаковки, храни, изискващи продължително приготвяне).

➤ **Медицинско обезпечаване на проявата** – ако в групата има медицинско лице, е добре, то да поеме това обезпечаване или се поема от водача. Съставя се списък с най-необходимите медикаменти за спешно оказване на първа помощ при заболяване, контузия и др. Всичко това се пакетира в походна аптечка, като не се забравя, че се носи на гръб от групата.

➤ **Задължително е да се направи предварително застраховане на участниците с планинска застраховка.**

➤ **Провеждане на организационно събиране на хората** – провежда се ден или два преди началото на похода и включва:

- Запознаване с ръководството на похода;
- Съобщаване и обсъждане на програмата;
- Изисквания към личната екипировка на участниците;
- Обсъждане на мерките за сигурност и безопасност;
- Събиране на контактна информация – телефон, ел. поща и други.

➤ **Стриктно спазване на програмата на проявата** – за постигане на целите на похода и приятното и пълноценно изживяване на всеки участник е изключително важно стриктното спазване на програмата и навременното уведомяване на участниците при наложителна промяна.

➤ **Анализ на постигнатото и програма за следващия ден в края на всеки ден.**

➤ **Обобщаващ анализ в края на похода.**

➤ **Организация на свободното време** – За пълноценно и достатъчно ангажиращо участие в похода е удачно да бъде осмислено свободното време на участниците чрез представяне на учебни филми и снимки, беседи и др.

➤ **Обменяне на снимки от проявата и обсъждане на идеи за нови предизвикателства.**

Обобщение и заключения

Провеждането на туристически прояви (походи, излети, екскурзии и др.) в планински условия крие в себе си някои рискове от съществуването на обективни опасности в планината. Това налага значителна по обем работа по предварителната организация и подготовка на туристическата проява.

В статията, на базата на дългогодишната практика и наблюдения, са формулирани основните изисквания за предварителната подготовка и провеждането на туристически прояви в планински условия.

В заключение е необходимо да се отбележи, че добре проведената стриктна предварителна организация на туристическите прояви провеждани в планински условия е сигурна гаранция за успешно и безинцидентно провеждане и приключване на проявата и пълноценното и задоволяващо участниците емоционално изживяване на участниците.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бърдарев, Д. и кол. *Учебник по туризъм, алпинизъм и ориентиране за студенти от НСА*. София, 2006.)
2. Хиджов А., Шопов, Ал. *Планинарство*. София, 2012.)
3. Noland, D. *Trekking*. Outside books, New York, 2001.

Адрес за кореспонденция:

Доц. Антон Хиджов, д-р
Софийски университет „Св. Кл. Охридски“
Катедра спортни игри и планински спортове
Email: hidzhov@uni-sofia.bg
ORCID ID: 0000-0003-2947-8828

ПРОУЧВАНЕ СУБЕКТИВНАТА ОЦЕНКА НА СТУДЕНТИТЕ ЗА ФИЗИЧЕСКАТА ИМ АКТИВНОСТ – СРЕДСТВО ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ЗАТЪСТЯВАНЕТО

ГЕРГАНА ДЕСПОТОВА

GERGANA DESPOTOVA. STUDY OF STUDENTS' SUBJECTIVE ASSESSMENT OF THEIR PHYSICAL ACTIVITY – A METHOD FOR PREVENTION OF OBESITY

Абстракт: Статията разглежда субективната оценка на физическата активност на студенти от СУ „Св. Климент Охридски“. Резултатите от изследването показват тенденция за намалена физическата активност, неотговаряща на препоръките на Световната здравна организация (СЗО). Стратегиите за превенция на наднорменото тегло и затлъстяването трябва да се съсредоточат върху факторите на околната среда – редовна физическа активност и здравословен модел на хранене. Редовната физическа активност е превенция и лечение на затлъстяването, подобрява здравето и качеството на живот и намалява риска от ранна смърт, исхемична болест на сърцето, инсулт, артериална хипертония, диабет тип 2, остеоартрит, гръбначни изкривявания, депресия.

Ключови думи: студенти, физическа активност, спорт, индекс на телесната маса, затлъстяване

Abstract: The article examines the subjective assessment of the physical activity of students from Sofia University „St. Kliment Ohridski“. The results of the study show a tendency for reduced physical activity, which does not meet the recommendations of the World Health Organization (WHO). Strategies to prevent overweight and obesity should focus on environmental factors such as: a healthy diet and regular physical activities. Regular physical activity is crucial for the prevention and treatment of obesity. It improves health and quality of life and reduces the risk of early death, coronary heart disease, stroke, hypertension, type 2 diabetes, osteoarthritis, spinal disorders, depression and others.

Key words: university students, physical activity, sports, body mass index, obesity

Увод

През последните години редица проучвания свързват епидемията от затлъстяване с факторите на съвременната среда на живот, най-вече с промяната в модела на хранене и намалената физическа активност [9, 10].

Множество изследвания показват, че най-ефективното лечение на наднорменото тегло и затлъстяването са програми, включващи диетичен режим, увеличаване на физическата активност и поведенческа терапия [6, 7, 8].

Понятието „физическа активност“ включва всяко движение на тялото, извършвано от скелетната мускулатура, което води до разход на енергия [13].

СЗО препоръчва за лица от 18 до 64 години минимум 30 минути на физическа активност с умерена интензивност 5 пъти/седмично или поне 25 минути такава с висока интензивност 3 пъти/седмично, т.е. не по-малко от 150 минути седмично аеробна активност с умерена интензивност,

или с не по-малко от 75 минути седмично с аеробна активност с висока интензивност [5, 12].

Редица автори считат, че седмичният брой на заниманията трябва да бъде минимум 3 и максимум 5 [1,2]. При по-малко от 3 занимания не се получава търсения кумулативен ефект, а повече от 5 занимания водят до преумора и претоварване, а често и до травми.

През 2015 г., П. Христова (2016) установява, че от общо 175 студентки едва 2,12% от тях спортуват всеки ден; 2-3 пъти седмично – 27,67%; почти половината от изследваните – 45,47% спортуват 1-2 пъти месечно; а 24,47% не спортуват [4]. Общият извод, който може да се направи е, че младите хора не спортуват. Антропометричните показатели оказват влияние върху спортните резултати. А. Хиджов (2004), изследва влиянието на антропометричните показатели и физическите качества върху подбора, успеваемостта и спортния резултат при 180 студенти, занимаващи се с обучение и подготовка по спортно катерене в СУ „Св. Климент Охридски“. Според А. Хиджов, в хода на обучението и подготовката е необходимо да се следва тенденцията към понижаване на изходните показатели за тегло, което ще доведе до понижаване на ръстово-тегловия индекс и съответно до повишаване на проходимостта на катерачите [3].

Още в ранна детска и предучилищна възраст е необходимо възприемане, изграждане и затвърждаване на поведенчески модели, навици за здравословен начин на живот – здравословно хранене и редовна физическа активност и спорт.

Необходимо е повишаване на информираността по отношение последиците от хиподинамията и ползите от физическата активност. Важно е студентите да бъдат осведомени относно рисковете, свързани със затлъстяването, и по-специално абдоминалното затлъстяване, тъй като рискът за развитие на метаболитен синдром е повишен.

Гореизложените факти ни провокираха да проучим субективната оценка на физическата активност, като средство за превенция на наднорменото тегло и затлъстяването при студенти от СУ „Св. Климент Охридски“, а също така и тяхната информираност по някои въпроси свързани с физическата активност.

Целта на настоящето изследване е да проучим субективната оценка на студентите за тяхната физическата активност като средство за превенция на наднорменото тегло и затлъстяването.

Задачи на изследването:

1. Изготвяне на анкета за проучване мнението на студентите за тяхната субективна оценка на физическата им активност.
2. Проучване информираността на студентите за честотата и продължителността на заниманията с физическа активност, препоръчана от СЗО.

3. Проучване на информираността на студентите за влиянието на редовната физическа активност върху тяхното здраве.
4. Да се обработят данните от анкетното проучване.
5. Да се анализират данните и да се направят съответните изводи и препоръки.

Методология на изследването

Предмет на изследване е физическата активност на студенти от СУ „Св. Климент Охридски“, както и тяхната информираност за необходимата седмична честота и продължителност на заниманията и ползите от редовната физическа активност.

Обект на изследване бяха група от 90 студенти, от I до IV курс на СУ „Св. Климент Охридски“, 22 мъже (24,4%) и 68 жени (75,6%), на възраст от 19 до 25 години, посещаващи заниманията по спорт – кинезитерапия за студенти със здравословни проблеми. Изследването беше извършено в началото на 2018/2019 учебна година.

За постигане на целта и за изпълнение на поставените задачи на изследването са използвани следните научноизследователски и математико-статистически методи :

- Антропометрия – метод за изследване на физическото развитие, чрез измерване на човешкото тяло. В настоящето проучването, бяха измерени следните антропометрични показатели: тегло (в килограми) и ръст (в сантиметри), чрез които се определи индексът на телесната маса (ИТМ). ИТМ се използва за класифициране на наднорменото тегло и затлъстяването. Изчислява се по следната формула: $ИТМ = \text{тегло (кг)} / \text{ръст}^2 (\text{м}^2)$

- Анкетно проучване – провежда се с помощта на анкетна карта;
- Алтернативен анализ – математико-статистически метод за определяне на относителните дялове на съответните отговори (в проценти).

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)

Класификация	ИТМ(кг/м ²)
Поднормено тегло	Под 18,5
Нормално тегло	18.5 – 24.9
Наднормено тегло	25.0 – 29.9
Затлъстяване I степен	30.0 – 34.9
Затлъстяване II степен	35.0 – 39.9
Затлъстяване III степен	≥40

Анализ на резултатите

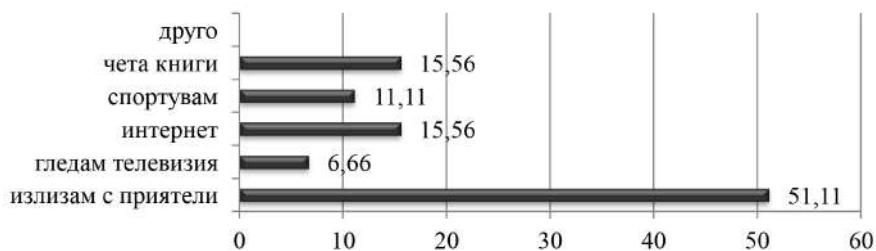
От изследваните студенти 18,89% са с наднормено тегло и те спадат към хората с повишен риск от съпътстващи заболявания. Със затлъстяване са 4,44% от изследваните лица и при тях рискът от съпътстващи заболявания е висок (Таблица 2). С нарастване на индекса на телесната маса (ИТМ), нараства и рискът от съпътстващи заболявания. От направеното изследване се отчита висока честота на наднорменото тегло и затлъстяването при студентите от СУ „Св. Климент Охридски“ (общо 23,33%). Според нас, голямата честота, се дължи на начина на живот на студентите – намалена физическа активност и нездравословен модел на хранене.

Таблица 2. Разпределение на изследваните лица според ИТМ (%)

Класификация	%	Риск от съпътстващи заболявания
Поднормено тегло	12,22%	Повишен
Нормално тегло	64,44%	Нисък
Наднормено тегло	18,89%	Повишен
Затлъстяване/общо	4,44%	
Затлъстяване I степен	4,44%	Висок
Затлъстяване II степен	-	Много висок
Затлъстяване III степен		Извънредно висок

Тревожни са данните от допитването, целящо да се разбере как обикновено студентите прекарват свободното си време. Едва 11,11% от изследваните студенти са отговорили, че спортуват в свободното си време. 15,56% от анкетираните са отговорили, че прекарват свободното си време в социалните мрежи и в търсене в глобалната мрежа, а 6,66% – гледат телевизия, което говори за високия процент сред младежта със заседнал начин на живот (Фигура 1). Заседналият начин на живот увеличава риска от развитие на хронични незаразни болести.

Как обикновено (най-често) прекарват свободното си време?



Фиг. 1. Свободно време (%)

На въпроса „Колко пъти седмично спортувате?“, 21,11% от анкетираните студенти са отговорили, че спортуват 3-5 пъти седмично, а 4,44% – всеки ден, което означава, че са достатъчно мотивирани за редовна физическа активност. Същевременно, общо 74,45% (15,56% – не спортуват, а 58,89% – спортуват 1-2 пъти седмично) от изследваните студенти са под препоръчаната честота на физическа активност за лица от 18 до 64 г. (Фигура 2). Изводът е, че за съжаление, голяма част от младите хора не спортуват.

Установи се, че **82,35% от изследваните студенти с наднормено тегло и 75% от лицата със затлъстяване са с ниска физическа активност**, което показва, че намалената физическа активност е един от основните фактори за наднормено тегло и затлъстяване.



Фиг. 2. Физическа активност на студентите (%)

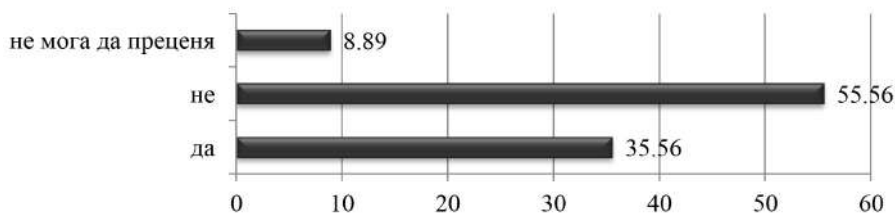
Проблемът с ниската физическа активност не е в липсата на финансови възможности и достъпни места и съоръжения за спорт. 64,44% от изследваните студенти имат достъп до места и съоръжения за спорт, а 21,11% от студентите – имат достъпни спортни съоръжения, но нямат време да ги посещават (Фигура 3). Проблемът е преди всичко във физическата култура, в начина на живот и свободното време. Физическата активност е път към доброто здраве, но е необходима мотивация и дисциплина, за да я включим във всекидневието си.



Фиг. 3. Достъп до места и съоръжения за спорт (%)

На фигура 4 се вижда, че 55,56% от изследваните студенти осъзнават, че не отделят достатъчно време за спорт. Установи се, че 35,56% от студентите смятат, че отделят достатъчно време за спорт, което е висок процент, но както се вижда от фигура 2, само 21,11% от студентите спортуват 3-5 пъти седмично, а 4,44% – всеки ден, т.е. общо едва 25,55% покриват изискванията от СЗО. Несъответствието в данните може да означава, че студентите не са информирани относно препоръчителната честотата и продължителност на заниманията с физическа активност.

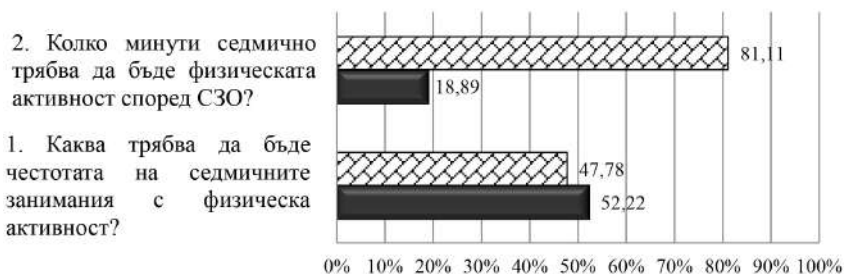
Според вас отделяте ли достатъчно време за спорт?



Фиг. 4. Според вас отделяте ли достатъчно време за спорт? (%)

Данните от фигура 4 ни провокираха да проверим степента на информираност на студентите по отношение на честотата и продължителността на седмичните занимания с физическа активност. 47,78% не са отговорили правилно за необходимата честота на извършване на физически упражнения, а 81,11% – за нейната продължителност (Фигура 5).

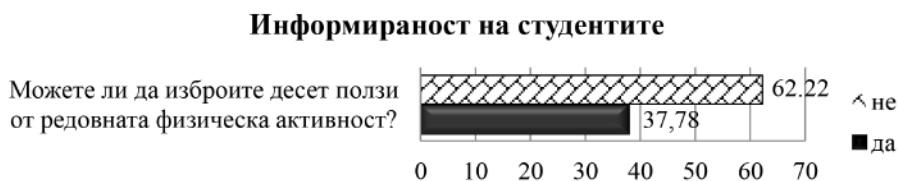
Информираност на студентите



	1. Каква трябва да бъде честотата на седмичните занимания с физическа активност?	2. Колко минути седмично трябва да бъде физическата активност според СЗО?
■ грешни отговори	52.22	18.89
▨ правилни отговори	47.78	81.11

Фиг. 5. Информираниост на студентите (%)

По-малко от половина (37,78%) студенти, участващи в проучването са запознати и биха могли да изброят 10 ползи от редовната физическа активност (Фигура 6).



Фиг. 6. Информираност на студентите (%)

Изводи

От направеното проучване се отчита висока честота на наднормено тегло и затлъстяване при изследваните студенти от СУ „Св. Климент Охридски“ (общо 23,33%). За съжаление, нарастващата зависимост от технологиите, насърчава заседналият начин на живот и хиподинамията. На фигура 2 се вижда, че общо 74,45% от изследваните студенти са под препоръчаната честота на физическа активност за лица от 18 до 64 г. Установи се, че 82,35% от изследваните студенти с наднормено тегло и 75% от лицата със затлъстяване са с ниска физическа активност, което показва, че намалената физическа активност е един от основните фактори за наднормено тегло и затлъстяване. 55,56% от изследваните студенти имат реална самооценка за намалената им физическа активност и осъзнават, че не отделят достатъчно време за спорт (Фигура 4). Тук важна роля играе мотивацията. Проблемът не е в липсата на възможности и достъп до места и спортни съоръжения (Фигура 3), а преди всичко във физическата култура, в начина на живот и организиране на свободното време. Данните от фигура 5 и фигура 6, показват ниската информираност на студентите по отношение на честотата и продължителността, а също така и по отношение на ползите от физическата активност. Това предопределя необходимостта от провеждане на информационни беседи и лекции.

Препоръки

Поради високата честота на наднорменото тегло и затлъстяването е необходимо промоция на по-здравословна среда и профилактика, още в ранна детска възраст. Важна роля тук играят семейството, медицинските специалисти и учителите за изграждане и затвърждаване на навици за здравословен начин на живот, здравословно хранене и редовна физическа активност и спорт. Поради намаляването на физическата активност по време на обучението във висшите училища е необходимо изготвяне на програми, политики и добри практики с цел **увеличаване на физическата**

активност сред младите хора. Това може да се осъществи чрез: популяризиране на университетския спорт; увеличаване броя на заниманията по „Спорт“ през учебната година; провеждане на лекции със здравно образователна информация за ролята на физическата активност за здравето; насърчаване на позитивно отношение към университетския спорт; изграждане на модерни и достъпни университетски спортни бази. Необходимо е търсене и усъвършенстване на методите и средствата на физическата активност с цел комплексното въздействие при хора с наднормено тегло и затлъстяване. Човек не може да промени генетичното си наследство, но може да промени своите двигателни и хранителни навици.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Минева, М. Етапи в развитието и съвременно състояние на масовата аеробика, ЛМС, т. 10, София, 2005.
2. Пеева, П. Опит за квалификация на съвременните фитнес програми, ЛМС, изв. бр. 1, София, 2010.
3. Хиджов, А. Влияние на антропометричните показатели и физическите качества върху подбора, успеваемостта и спортния резултат при студенти, занимаващи се с обучение и подготовка по спортно катерене. Годишник на СУ „Св. Климент Охридски“. Департамент по спорт. Том 84. УИ „Св. Климент Охридски“, София, 2004.
4. Христова, П. Анализ на показателя индекс на телесната маса на студентки, практикуващи аеробика, Сб. „Съвременни тенденции на Физическото възпитание и спорта“. ISSN 1314-2275, УИ „Св. Климент Охридски“, с. 105-109, София, 2016.
5. EU Physical Activity Guidelines. Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. 2008.
6. Fock KM1, Khoo J. Diet and exercise in management of obesity and overweight. 2013; 28(4): 59-63
7. Jakicic JM, Davis KK. Obesity and physical activity. Psychiatr Clin North Am. 2011;34(4):829-40
8. 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;114(10):1557-68
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. Sturm R, An R. Obesity and economic environments. CA Cancer J Clin. 2014 Sep-Oct; 64(5):337-50.
11. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>
12. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/
13. https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1

Адрес за кореспонденция

ас. Гергана Георгиева Деспотова
Софийски университет „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт
email: gdespotova@uni-sofia.bg
ORCID ID 0000-0003-4627-4149

ОТЧИТАНЕ ЕФЕКТА ОТ ПРИЛАГАНА КИНЕЗИТЕРАПИЯ С РАЗЛИЧНА ЧЕСТОТА ПРИ ЛИЦА С НАДНОРМЕНО ТЕГЛО И ЗАТЪЛЪСТЯВАНЕ

ГЕРГАНА ДЕСПОТОВА

GERGANA DESPOTOVA. REPORTING THE EFFECT OF THE APPLIED KINESITHERAPY WITH VARIOUS FREQUENCY IN PEOPLE WITH OVERWEIGHT AND OBESITY

Абстракт: Статията разглежда ефекта от приложена методика на кинезитерапия с различна честота при студенти от СУ „Св. Климент Охридски“ с наднормено тегло и затлъстяване. Резултатите от изследването показват, че в зависимост от седмичната честота, приложената методика предизвиква малки до големи промени в изследваните показатели – телесна маса и индекс на телесната маса (ИТМ). За профилактика и лечение на затлъстяването и на други хронични заболявания, препоръчваме увеличаване на часовете с физическа активност и спорт в програмите на студентите, които се обучават за придобиване на образователно-квалификационната степен „бакалавър“ и „магистър“ в СУ „Св. Климент Охридски“.

Ключови думи: индекс на телесната маса, тегло, затлъстяване, студенти, физическа активност

Abstract: The article examines the effect of applied kinesitherapy with various frequency in Sofia University St. Kliment Ohridski's students with overweight and obesity. The results of the study show that depending on the frequency the applied methodology causes little to big changes in the studied indicators – weight and BMI. For prevention and treatment of obesity and other chronic diseases we recommend the number of classes in the subject PE and sport to be increased in each programme curricula.

Key words: body mass index, weight, obesity, university students, physical activity

Затлъстяването е социално значимо заболяване. Множество проучвания, в последните десетилетия, доказват голямото увеличаване на честотата на наднорменото тегло и затлъстяването в световен мащаб, при различните възрастови групи. Световното разпространение на затлъстяването почти се е утроило между 1975 г. и 2016 г. Според СЗО за наднормено тегло говорим тогава, когато ИТМ е от 25.0 до 29.9 кг/м², а за затлъстяване ИТМ ≥ 30.0 [10]. 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 [1]. 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 [8]. СЗО препоръчва за лица от 18 до 64 години минимум 30 минути на

физическа активност с умерена интензивност 5 пъти/седмично или поне 25 минути такава с висока интензивност 3 пъти/седмично, т.е. не по-малко от 150 минути седмично аеробна активност с умерена интензивност, или с не по-малко от 75 минути седмично с аеробна активност с висока интензивност [4, 11].

Според Чл. 57. (1) Физическата активност, физическото възпитание и спортът във висшите училища са част от обучението на студентите под формата на задължителни и факултативни занимания с минимален хорариум на задължителните занимания от 60 часа годишно за студентите, които се обучават за придобиване на образователно-квалификационната степен „бакалавър“ или образователно-квалификационната степен „магистър“ [9].

Независимо от всички промени, които са направени с цел подобряване на учебната дисциплина „Спорт“, поради икономически интереси, Ректорите недооценяват и намаляват часовете по спорт и вместо по 60 часа за всяка учебна година, сега общият хорариум от часове е 60 или 120 за целия период на следването в почти всички висши училища в България. Тези часове са абсолютно недостатъчни за профилактика на хронични заболявания, в частност на затлъстяването.

Например в Софийски университет „Св. Климент Охридски“:

- във Факултета по славянски филологии и Биологическия факултет учебната дисциплина „Спорт“ е факултативна, с 60 часа хорариум за целия период на следването;
- в Стопанския факултет учебната дисциплина „Спорт“ е задължителна, с 120 часа хорариум за целия период на следването;
- в Юридическия факултет е задължителна дисциплина и се изучава до IV курс включително, с общ хорариум от 240 часа;
- в Геолого-географския факултет учебната дисциплина „Спорт“ е избираема дисциплина в голяма част от специалностите.

Въпреки недостатъчния брой часове, регламентирани от Закона за спорта в Република България, усилията на преподавателите по спорт са насочени не само към подобряване на методиката и организацията на обучение, но и към мотивиране на студентите за редовни занимания със спорт и здравословен начин на живот [7].

Намалената физическа активност е един от основните фактори, допринасящи за глобалната епидемия от наднормено тегло и затлъстяване. Всекидневно 30 минутно умерено интензивно занимание води до ограничаване на риска от редица хронични заболявания, включително коронарна болест на сърцето и диабет. Въпреки това, за предотвратяване на наддаването или повторното възстановяване на теглото, това е недостатъчно за повечето хора в съвременната среда на живот. Редица проучвания показват, че за превенция от повторно възвръщане на теглото

е необходимо от 60 до 90 минути физическа активност с умерена интензивност на ден. Макар че окончателни данни липсват, за превенция за развитие на наднормено тегло и затлъстяване, се препоръчва 45 до 60 минути физическа активност с умерената интензивност [5].

Физическата активност, съчетана със здравословен и балансиран режим на хранене, представлява основен метод за превенция срещу наднормено тегло и затлъстяването, която трябва да започне още в ранна детска възраст [2, 3]. Според Б. Рангелова (2019), упражненията във водна среда (плуване), са напълно подходящи и полезни за детския организъм в най-ранната му възраст. Безспорен факт е, че заниманията с плувни спортове развиват детския организъм възможно най-комплексно [6].

Гореизложените факти и актуалността на проблема ни провокираха да разработим и проучим ефекта от приложената методика на кинезитерапия, с различна честота, при студенти от СУ „Св. Климент Охридски“ с наднормено тегло и затлъстяване.

Целта на настоящето изследване е да се проследи и отчете ефекта от прилагана методика на кинезитерапия с различна седмична честота върху теглото и индекса на телесна маса при студенти с наднормено тегло и затлъстяване.

Методология на изследването

Предмет на изследването е проучване и отчитане на терапевтичния ефект на лечебната гимнастика, приложена с различна честота при лица с наднормено тегло и затлъстяване.

Обект на изследването е състоянието и динамиката в показателите телесно тегло и ИТМ, определящи степента на охраненост.

Контингент на изследването

В изследването участва група от 14 студенти, от I до IV курс на СУ „Св. Климент Охридски“, 4 мъже (28,57%) и 10 жени (71,43%), на възраст от 19 до 25 години, посещаващи заниманията по спорт – кинезитерапия за студенти със здравословни проблеми. Изследването беше извършено през зимния семестър на 2018/2019 учебна година.

Бяха сформирани 2 групи:

Експериментална група 1 (ЕГ1) – 7 студенти, посещаващи заниманията по кинезитерапия, подложени на 60 минутно физическо натоварване с умерена интензивност (пулс до 150 уд./мин) **един път седмично** и препоръчан хипокалориен режим (1200 kcal – жени и 1400 kcal – мъже). Бяха проведени 15 занимания.

Експериментална група 2 (ЕГ2) – 7 студенти, посещаващи занятията по кинезитерапия, подложени на 60 минутно физическо натоварване с умерена интензивност (пулс до 150 уд./мин) **три пъти седмично** и препоръчан хипокалориен режим (1200 kcal – жени и 1400 kcal – мъже). Бяха проведени 45 занимания.

Условия за включване на студентите с наднормено тегло и затлъстяване в групите: да липсват общите противопоказания за прилагане на лечебна гимнастика:

- остри инфекциозни заболявания и повишена телесна температура над 37,5° С;
- злокачествени тумори;
- външни и вътрешни кръвоизливи;
- активна форма на туберкулоза и остри белодробни заболявания;
- възпалителни процеси през острия стадий;
- остри форми на исхемична болест на сърцето;
- остри пристъпи на хипертонични и хипотонични кризи.

За постигане на целта на изследването са използвани следните научно-изследователски и математико-статистически методи:

Антропометрия – метод за изследване на физическото развитие, чрез измерване на човешкото тяло. В настоящето проучването, преди първата и след последната процедура, бяха измерени следните антропометрични показатели: тегло (в килограми) и ръст (в сантиметри), чрез които се определи индексът на телесната маса (ИТМ). ИТМ се използва за класифициране на наднорменото тегло и затлъстяването. Изчислява се по следната формула:

$$\text{ИТМ} = \frac{\text{тегло (кг)}}{\text{ръст}^2 \text{ (кг}^2\text{)}}$$

Вариационен анализ – за определяне на средното типично ниво и дисперсията на изследваните показатели.

Алтернативен анализ – математико-статистически метод за определяне на относителните дялове на съответните отговори (в проценти).

Методика на прилаганата кинезитерапия

Целта на кинезитерапията е да се намалят антропометричните показатели свързани със затлъстяването и достигането на оптимална и здравословна, за дадения индивид, телесна маса.

Задачи на кинезитерапията

1. Да се редуцира енергийният прием (1200 kcal при жените и 1400 kcal при мъжете), да се повиши енергоразходът и да се създаде отрицателен енергиен баланс.
2. Да се подобри общото кръвообращение и лимфообращение.
3. Да се засилият обменните процеси с оглед разграждане на депата от телесни мазнини.
4. Да се подобри функцията на сърдечно-съдовата система, дихателната система и на стомашно-чревния тракт.
5. Укрепване на опорно-двигателния апарат. Да се подобри мускулната сила на коремната, седалищната, гръбната мускулатура, а също така и на мускулите участващи в движенията в тазобедрените и коленните стави.
6. Да се подобри телодържанието.
7. Да се подобри равновесието и координацията.
8. Да се подобрят комплексните двигателни умения и навици.
9. Да се подобрят самочувствието и настроението, чрез общо психо-емоционално повлияване.
10. Профилактика от усложнения.

Средства на кинезитерапията

- Общоразвиващи упражнения;
- Активни упражнения;
- Упражнения с и на уреди;
- Упражнения срещу съпротивление;
- Изометрични упражнения;
- Упражнения за равновесие и координация;
- Стречинг и мускулна релаксация;
- Дихателни упражнения;

Резултати и анализ

В началото на експеримента, средната стойност на телесното тегло при ЕГ1 е 85,29 кг, а след края стойностите се понижават до 81,00 кг. При ЕГ2 средната стойност на телесното тегло в началото на изследването е 83,29 кг, а в края на проведения експеримент се понижават до 75,93 кг. Разликата от 4,29 при ЕГ1 е статистически значима ($P(t) \geq 95\%$), но е по-малка в сравнение с ЕГ2. При ЕГ2, приложената методика на кинезитерапия с честота 3 пъти седмично, отговаряща на препоръките на СЗО, прирастът е почти двойно по-голям – 7,36 и е статистически значим (при $P(t) \geq 95\%$ – разликата (прирастът) е статистически значима). При ЕГ1 прирастът е -5,03%, а при ЕГ2 прирастът е 8,83%. Препоръките за здравословна редукация на телесното тегло са понижаването му да бъде с

10%, от 0,5 до 1 кг седмично за период от 6 месеца. Приложената методика на кинезитерапия с различна седмична честота и при двете групи дава положителен резултат, но при ЕГ2 резултатите са по-добри и близки до препоръчителната здравословна редукция на телесно тегло. Разликата между сравняваните средни стойности е голяма – 3,07 кг при Cohen's d – 1,199 (Таблица 1).

Таблица 1. Прираст и статистическата достоверност на телесното тегло при ЕГ1 и ЕГ2

Показател	n	I изследване		II изследване		Прираст			Статистическа значимост	
		\bar{X}_1	S ₁	\bar{X}_2	S ₂	d	d%	Cohen's d	t _{emp}	P (t)
ЕГ1	7	85,29	11,81	81,00	11,34	-4,29	-5,03	8,78	23,24	100,00
ЕГ2	7	83,29	22,10	75,93	19,24	-7,36	-8,83	2,53	6,69	99,95
Разлика	d	2,000		5,07		3,07				
	Cohen's d	0,117		0,329		1,199				
Статистическа значимост	t	0,21		0,60		2,75				
	P(t)	16,37		44,09		98,25				

От изследваните студенти, и при двете групи, 71,43% са с наднормено тегло и те спадат към хората с повишен риск от съпътстващи заболявания, а 28,57% са със затлъстяване I степен и при тях рискът от съпътстващи заболявания е висок (Таблица 2). С нарастване на индекса на телесната маса (ИТМ), нараства и рискът от съпътстващи заболявания.

Таблица 2. Разпределение на изследваните лица според ИТМ (%)

Класификация	ЕГ1 (%)	ЕГ2 (%)	Риск от съпътстващи заболявания
Наднормено тегло	71,43	71,43	Повишен
Затлъстяване/общо	28,57	28,57	
Затлъстяване I степен	28,57	28,57	Висок
Затлъстяване II степен	-	-	Много висок
Затлъстяване III степен			Извънредно висок

В началото на изследването средната стойност на ИТМ при ЕГ1 е 28,19, а след края на експеримента стойностите се понижават до 26,76. При ЕГ2 средната стойност на ИТМ в началото на изследването е 28,46, а в края на проведения експеримент се понижават до 26,00. Разликата от 1,44 при ЕГ1 е статистически значима. При ЕГ2, приложената методика на кинезитерапия с честота 3 пъти седмично, отговаряща на препоръките от СЗО, разликата е почти двойно по-голяма – 2,46 и е статистически значима (при P (t) ≥ 95% – разликата (прирастът) е статистически значима). Приложената методика на кинезитерапия с различна седмична честота

и при двете групи дава положителен резултат, но при ЕГ2 резултатите са по-добри в сравнение с ЕГ1. Разликата между сравняваните средни стойности е голяма – 1,03 при Cohen's d 1,578 (Таблица 3).

Таблица 3. Прираст и статистическата достоверност на ИТМ при ЕГ1 и ЕГ2

Показател	n	I изследване		II изследване		Прираст			Статистическа значимост	
		\bar{X}_1	S ₁	\bar{X}_2	S ₂	d	d%	Cohen's d	t _{emp}	P (t)
ЕГ1	7	28,19	1,99	26,76	1,89	-1,44	-5,09	12,69	33,58	100,00
ЕГ2	7	28,46	2,94	26,00	2,48	-2,46	-8,66	4,57	12,09	100,00
Разлика	d	-0,271		0,76		1,03				
	Cohen's d	0,112		0,351		1,578				
Статистическа значимост	t	0,20		0,64		4,94				
	P(t)	15,71		46,73		99,97				

Изводи

1. Приложената методика на кинезитерапия води до редуциранена на теглото и понижаване на ИТМ както при ЕГ1, така и при ЕГ2.

2. Комплексната методика за лечение на затлъстяването, включваща диетолечение и кинезитерапия с различна седмична честота, има по-силен редуциращ ефект върху показателите тегло и ИТМ при изследваните лица от ЕГ2, където заниманията са 3 пъти седмично. При изследваните лица от ЕГ1, където заниманията са 1 път седмично, промените в показателите са малки, но статистически значими.

3. Намалената физическа активност е един от основните фактори за наднормено тегло и затлъстяване. За съжаление, нарастващата зависимост от технологиите, насърчава заседналия начин на живот и хиподинамията, а физическата активност е път към доброто здраве, но е необходима мотивация и дисциплина, за да я включим във всекидневието си.

Препоръки

Анализът на резултатите от изследването дават основание да се направят следните препоръки за практиката:

- За профилактика и лечение на затлъстяването и на други хронични заболявания, да бъде увеличен броят на седмичните занимания по учебната дисциплина „Физическо възпитание и спорт“ в програмите на студентите, които се обучават за придобиване на образователно-квалификационната степен „бакалавър“ и „магистър“ в СУ „Св. Климент Охридски“.

- Провеждане на лекции със здравно-образователна информация за ролята на физическата активност за физическото и психично здраве.

- Повишаване на информираността на студентите по отношение последиците от хиподинамията и рисковете, свързани със затлъстяването.

• 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. Каранешев, Г., В. Желев, Д. Въчков, Евг. Димитрова, Ив. Топузов, М. Мареков. *Кинезитерапия при вътрешни и нервни болести*. Благоевград, 2000.
2. Bray GA, Frühbeck G, Ryan DH, Wilding JP. *Management of obesity*. Lancet. 2016;387(10031):1947-56.
3. Damon L Swift, Joshua E McGee, Conrad P Earnest, Erica Carlisle, Madison Nygard, Neil M Johannsen. *The Effects of Exercise and Physical Activity on Weight Loss and Maintenance*. 2018;61(2):206-213.
4. EU Physical Activity Guidelines. Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. 2008.
5. Henry Buchwald, George S.M. Cowan Jr., Walter Pories. *Surgical management of obesity*. Saunders, 2007.
6. Rangelova Bilyana, Chest Development at babies involved in swimming activities, In: *Knowledge – International Journal*, Vol.30/4, ISSN 25-45-4439, pp. 979-982, Skopje, 2019.
7. Yaneva A. Comparative analysis of the physical development of the students, sporting in the Sofia University. In: *Research in Kinesiology*. 2019, Vol. 47 No. 1-2, pp. 10-12, 2019.
8. <http://www.mh.government.bg>
9. http://mpes.government.bg/Documents/Documents/Zakoni/2018/ZFVS_NEW.pdf, Закон за физическото възпитание и спорта, Обн. ДВ, бр. 86, от дата 18.10.2018 г.
10. <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
11. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/

Адрес за кореспонденция
ас. Гергана Георгиева Деспотова
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
email: gdespotova@uni-sofia.bg
ORCID ID 0000-0003-4627-4149

ПРИЛОЖНИ АСПЕКТИ НА СПОРТНАТА АНИМАЦИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛНА СРЕДА

ДОНКА ЖЕЛЕВА-ТЕРЗИЕВА

DONKA ZHELEVA-TERZIEVA. APPLIED ASPECTS OF SPORTS ANIMATION IN AN EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Абстракт: Статията разглежда естеството и видовете форми на обучение и организация в образованието с акцент върху организационните форми на работа по физическо възпитание в предучилищна и училищна възраст. В търсене на ефективни нетрадиционни средства на извънурочна работа с цел оптимизиране на двигателната активност на подрастващите са посочени възможностите за реализиране на спортно-анимационна дейност в институционално-организирана среда.

Ключови думи: *образователна среда, образователни форми, спортна анимация, двигателна активност.*

Abstract: The article examines the nature and types of forms of education and organization in education with an emphasis on the organizational forms of work in physical education in preschool and school age. In the process of searching for effective non-traditional means in overtime work in order to optimize the motor activity of adolescents, opportunities are indicated for the implementation of sports and animation activities in an institutionally organized environment.

Key words: *educational environment, forms's education, sport animation, motor activity.*

Въведение

В Република България в масовото общообразователно училище е утвърдена класно-урочната форма на обучение. Нейните основи са поставени от Я. А. Коменски и са се запазили до днес по отношение на комплектоването на класовете, разпределението на учебното съдържание по години на обучение, провеждането на занятията чрез уроци и други форми [7].

В училищна възраст под понятието „клас“ се разбира група от ученици, които са на еднаква възраст, имат относително еднакво ниво на подготовка и са събрани заедно за изучаване на определен учебен материал. Тази общност създава самостоятелна организационна единица, с цел постигане на определените от учебния план и учебните програми цели и задачи. Броят на учениците в класовете е нормативно регламентиран и ако той е над допустимата горна граница, се образуват отделни паралелки. Когато е под допустимата граница – се образуват т.нар. слети класове. В предучилищна възраст практиката е сходна – организационната единица е групата, а при наличие на деца на различни възрасти се сформират разновъзрастови групи [7].

При класно-урочната система обучението се осъществява по учебни предмети в различни организационни форми, които благоприятстват за осъществяване на процеса на обучение и постигане на поставените задачи. Основната организационна форма на обучение в училищна възраст е урокът, а учебният час е основна времева единица. В предучилищна възраст основната форма е педагогическата ситуация (заниманието). Характерни особености на урока и заниманието са, че се ръководят от педагог – специалист; провеждат се с еднородна и постоянна по състав клас или група; броят на възпитаниците е регламентиран; честотата на провеждането им в седмичния режим е предварително определена; имат постоянно място в срочния и годишния цикъл на обучение (седмично разписание); продължителността им е точно определена; обучението се осъществява по утвърдени от МОН учебни програми за всеки отделен клас в училищна възраст и за всяка подготвителна група в предучилищна възраст. Както разположението на учебните часове през деня и седмицата, така и междучасията, които служат за кратък отдих на децата и педагозите, са строго регламентирани [7].

В училищна възраст освен урочните форми се използват и класни неурочни форми на обучение (семинари, екскурзии, практически занятия, лабораторни занятия и др.), извънкласни форми на обучение и извънучилищни форми на обучение (индивидуална работа на учениците, ученически школи, клубове и кръжоци, занимания по интереси, групови занимания с променящ се състав и други масови форми на работа).

Важна особеност за всички неурочни форми е, че те нямат задължителен присъствен характер и за тях не съществува Държавен образователен стандарт (ДОС).

Възможности за реализиране на спортно-анимационна дейност чрез конкретни организационни форми в предучилищна и училищна възраст

Основните форми на физическото възпитание са ситуацията по физическа култура и урокът по физическо възпитание и спорт, съответно в предучилищна и в училищна възраст.

Други форми на физкултурна дейност в детската градина са: утринно раздвижване, физкултурни празници и като планирани и непланирани ситуации – физкултурни занимания, спортно-подготвителни упражнения и игри, подвижни игри, разходка с игри, физкултурни паузи (минутки), двигателни дейности по избор, допълнителни спортни занимания по определен вид спорт, свободни самостоятелни занимания [5].

Извънурочните форми на работа по физическо възпитание в училищна възраст са извънкласни и извънучилищни. Извънкласната работа по физическо възпитание представлява система от организирани занимания, които

се провеждат в извънурочно време. В зависимост от съдържанието, целите и задачите, извънкласните форми по физическо възпитание са ежедневни (утринна гимнастика, физкултурна минутка, физически упражнения и игри в голямото междучасие), седмични (час за спортни занимания и игри, спортни секции, групи спорт за всички, групи по лечебна физкултура, туристически излети и разходки) и периодични (спортни състезания, спортни празници, туристически походи). Извънкласната дейност по физическо възпитание е естествено продължаване и разширяване на класно-урочната работа. Тя обогатява специфичното съдържание и разнообразява формите на организация на задължителните занимания. По този начин се увеличава двигателната активност в дневния и седмичния режим на учениците [2]. За извънучилищна работа се приемат организирани спортни занимания с деца и ученици, организирани и провеждани от спортни клубове, сдружения със спортна насоченост, туристически дружества, спортни школи към Центровете за подкрепа на личностното развитие (ОДК – Обединени детски комплекси) за работа с деца и юноши [5].

Според специалистите голяма част от формите на извънурочна спортна дейност са остарели и не допринасят за осигуряване на необходимата за поддържане на добро здраве двигателна активност на подрастващото поколение [1]. С. Йорданов, Е. Николова и Ц. Димитрова посочват като причини за неефективността на извънурочните форми на работа по физическо възпитание и спорт навлизането на пазарни и конкурентни отношения при организацията и провеждането им и липсата на материални стимули за извършваната от педагозите работа [3].

Изследователите непрекъснато търсят ефективни и нетрадиционни форми, които да допринесат за оптимизирането на извънурочните спортно-масови и оздравителни форми на работа по физическо възпитание. Така например З. Димитрова предлага традиционната утринна гимнастика да се замени с подобна форма на работа, която да бъде изпълнявана на фона на музика – „движение за настроение“; „електронен звънец“ – форма на работа, близка до познатата физкултурна минутка и „психогимнастика“ – специален вид упражнения и игри, насочени към развитието и коригирането на когнитивното, емоционалното и личностното пространство на ума на детето [2].

Във времето на индустриализация ролята на двигателната активност на хората е от основно значение за запазване и поддържане на добро психо-физическо състояние на човешкия организъм. Двигателната активност се препоръчва като средство за борба срещу умората, стреса и агресията сред децата и младежите. Нейното голямо значение за подрастващите е показателно не само за физическото им развитие, но и за усъвършенстване на двигателните умения и навици. Чрез движението се

управляват множество процеси в организма на човека, оказва се влияние върху всички органи и системи. Заниманията с физически упражнения и спорт са в основата на борбата срещу обездвижването. Значението на удоволствието и желанието да се практикува определен спорт се проявява в по-добри показатели за физическа дееспособност във всички възрасти. Доказателствата за благоприятното влияние на спорта върху здравето, трудоспособността и дълголетие на човека са безспорни, но за да бъде пълноценно въздействието му, е важно той да доставя удоволствие при практикуването [6].

За привличане на децата към активна двигателна дейност в съвременното високотехнологизирано и информирано общество, се налага използване на атрактивни и емоционално наситени средства и форми чрез стимулиране и провокиране участието им, с цел създаване на потребност за самостоятелно практикуване. Вниманието на авторите в настоящия доклад се насочва към анимацията и по-специално към една от разновидностите – спортната анимация. В теорията на анимацията основните направления на спортната анимация са три: спортно, рекреационно и спортно-развлекателно. При спортното направление участникът може да участва активно или да бъде зрител. Рекреационното измерение се свързва с възстановяване на силите на човешкия организъм, а спортно-развлекателното е предназначено за хора, интересувачи се от забавленията и силните усещания [4].

Спортната анимация в институционално-организирана среда включва игрови и спортни занимания за деца и ученици, които се провеждат в естествените условия на природната среда или в целодневния режим на образователните институции. Целта на спортно-анимационната дейност при работата с деца е да се постигне забавление, удоволствие, положителни емоции и психическо разтоварване от училищната работа, подобряване на двигателните умения и физическата дееспособност, повишаване на устойчивостта на организма срещу външните влияния и всичко това в съчетание с допълнителните средства на физическото възпитание – естествените сили на природата и хигиенните фактори.

Резонно възниква въпросът „Какви са възможностите за реализиране на спортно-анимационна дейност в образователна среда?“

Очакваните резултати по образователно направление „Физическа култура“ в предучилищна възраст е планирано да се реализира в минимум три педагогически ситуации седмично за всяка възрастова група, разпределени в четири образователни ядра: „Естествено-приложна двигателна дейност“ за формиране на двигателни умения и повишаване на физическата дееспособност; „Спортно-подготвителна двигателна дейност“ за овладяване на елементи от два или три спорта (в зависимост от ма-

териалната база), усъвършенстване на моториката и усвояване на знания за спортове, спортни пособия, спортна и туристическа екипировка; „Физическа дееспособност“ за развитие на двигателните качества и повишаване на равнището на физическата дееспособност; „Игрова двигателна дейност“ за усъвършенстване на естественоприложните движения, развитие на двигателните качества, на уменията за изпълнение на елементи от спортните игри, усвояване на социалнокомуникативни умения за коопериране, взаимодействие и работа в екип в различни подвижни игри, развитие на игровата култура“ [8].

Постигането на очакваните резултати в начална училищна възраст (I–IV клас) се реализира чрез 2,5 учебни часа седмично, разпределени по 2 или 3 часа през всеки един от двата учебни срока. Обучението по физическо възпитание и спорт в средна и горна училищна възраст (V–XII клас) се провежда по 2 учебни часа задължителна подготовка по отделните образователни направления, плюс още един час седмично като трети допълнителен час, който от учебната 2016/2017 година е регламентиран като час за спортни дейности [9]. В начална училищна възраст продължителността на обучението по определен вид спорт, избран от 8 възможни за практикуване спорта, е един час седмично. В средна и горна училищни възрасти обучението е един час седмично или в блок по два часа, като възможностите за избор нарастват на 10. От учебните програми на Министерството на образованието и науката се вижда, че в културно-образователна област физическа култура по учебния предмет Физическо възпитание и спорт в училищна възраст уроците се провеждат по три задължителни и една избираема област на учебно съдържание. Видовете спорт под формата на задължителна подготовка са лека атлетика, гимнастика и спортни игри, а учениците имат право в началото на всяка учебна година да посочат една от следните избираеми области: плуване и водни спортове; туризъм, ориентиране и зимни спортове [10].

Изводи

От всичко гореопосочено се правят заключения за приложните аспекти на спортно-анимационната дейност в образователна среда. Възможности за реализация се откриват в следните форми:

- в предучилищна възраст – по време на физкултурни празници, разходки с игри, двигателни дейности по избор, свободни самостоятелни занимания;
- в училищна възраст – през голямото междучасие, по време на часа за спортни занимания и игри, групи спорт за всички, туристически излети и разходки, спортни празници, туристически походи;

• и за двете горепосочени възрасти – като занимания, организирани от външни дружества, сдружения и други звена със спортна насоченост през свободното от учебна заетост време през делничните дни, през почивните дни и през ваканционните периоди.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Банков, П., Е. Николова (2002). Проблеми на управлението на извънурочната и извънучилищната дейност по физическо възпитание и спорт. *Спорт и наука, изв. брой*, 155-162.
2. Димитрова, З. (2015). Извънкласни форми на обучение по физическо възпитание и спорт за деца от начална училищна възраст. *Научни трудове на Русенския университет*, том 54, серия 8.2, с. 83-87.
3. Йорданов, С., Е. Николова, Ц. Димитрова. (2002). Съвременни тенденции в развитието на извънурочната дейност по физическо възпитание и спорт. *Спорт и наука*, бр. 3, с. 100-107.
4. Малчев, М., Н. Йорданова (2004). Спортна анимация в туризма. Шумен: УИ „Епископ Константин Преславски“.
5. Момчилова, А. (2020). Теория и методика на физическото възпитание и спорта. Учебник за студенти от РУ „Ангел Кънчев“, специалности „Предучилищна и начална училищна педагогика“ и „Начална педагогика и чужд език“, *Megumetex*.
6. Пелтекова, И., В. Туманова, Б., Пелтеков (2013). Водният баскетбол като средство за оптимизиране на двигателната активност. Научна конференция на ВТУ, Сб. „Европейски стандарти в спортното образование“. ISBN 978-954-9689-79-2. Враца: A&B, ВТ, с. 269-278.
7. Петров, П. (2016). Съвременна дидактика. София: *Авангард Прима*.
8. Наредба № 5 от 03.06.2016 г. за предучилищното образование. Обн. – ДВ, бр. 46 от 17.06.2016 г., в сила от 01.08.2016 г.
9. Заповед № РД 09-1111, 2016. – www.mon.bg
10. Учебни програми по класове. – <https://www.mon.bg/bg/1>

Адрес за кореспонденция

Донка Желева-Терзиева, Асистент,
Педагогически факултет, Тракийски университет, Стара Загора
e-mail: donkaterzieva2006@yahoo.com
ORCID: 0000-0002-5071-0129

ФУТБОЛЪТ КАТО ФАКТОР ЗА СОЦИАЛИЗАЦИЯ ПРИ ДЕЦА И МЛАДЕЖИ СЪС СПЕЦИАЛНИ ВЪЗМОЖНОСТИ

СТОЯН ДЕНЕВ

STOYAN DENEV. FOOTBALL AS A FACTOR FOR SOCIALIZATION OF CHILDREN AND YOUTH WITH SPECIAL ABILITIES

Абстракт: Българският футболен съюз и програмата Хеттрик на УЕФА реализираха проект „Мобилбокс – футболна и здравословна академия“ през 2019/20 г. Неговата основна цел бе подпомагане на социалната интеграция и адаптация на деца и младежи със СОП чрез създаване на условия и възможности за тяхното включване в спортни занимания по футбол с цел подобряване здравословния начин на живот, физическата и психическата им пригодност. Бяха представени някои специфични тенденции в развитието на футбола за всички като възможна превенция срещу съвременните зависимости сред младежите. На включените в проекта лица беше предоставена възможност да участват в практическо обучение за прилагане на игрови подход при деца и младежи със СОП. Третата фаза на проекта беше провеждането на футболни здравословни фестивали. По този начин се предложиха възможности на децата и младежите със СОП да участват в спортната дейност, да реализират потенциала си, да изпитат емоционална удовлетвореност.

Ключови думи: футбол, социализация, деца, младежи, СОП

Abstract: The Bulgarian Football Union and the UEFA Hattrick program implemented the project „Mobilbox – Football and Health Academy“ in 2019/20. Its main goal was to support the social integration and adaptation of children and youth with SEN by creating conditions and opportunities for their inclusion in football sporting activities in order to improve their healthy lifestyle, physical and mental fitness. Some specific trends in the development of football for all were presented as a possible prevention against modern addictions among young people. The persons involved in the project were given the opportunity to participate in a practical training for the application of a playful approach to children and youth with SEN. The third phase of the project was the holding of football health festivals. In this way, opportunities were offered to children and young people with SEN to participate in sports activities, to realize their potential, to experience emotional satisfaction.

Key words: questionnaire, football, game approach, children and young people with SE

Увод

Един от най-важните аспекти в областта на работата с деца с интелектуални затруднения е да се развият коренно различни нагласи към тях, да се търсят варианти за биологично и социално въздействие за развитие и укрепване, за духовно развитие, социализация и интеграция в обществото.

И в днешно време почти напълно изключени от сферата на общественото образование и почти без подкрепа са децата с тежки дефекти в развитието, често в такава ситуация се оказват хората с увреждания, в изолация са от ранно детство, въпреки че в националната практика и

опит в други страни доказва, че повечето от тях се приемат в процеса на образование, в различни видове дейности, в отделни елементи на спорта.

В голяма част от случаите интелектуалните затруднения оказват влияние върху развитието на двигателния апарат и физическата дееспособност, от което следва по-трудна социална и професионална адаптация [6].

Ето защо е необходимо да се обърне специално внимание на физическото състояние на деца с нарушения в развитието и възможностите за корекция на тези аномалии чрез спорта, в частност – чрез средствата на футбола. Физическото възпитание и спорта трябва да бъде ефективно средство за адаптиране в съответствие с условията на живот на децата [3]. Тази идея би могла да бъде в основата на концепцията за развитието на диагностични и коригиращи дейности, основани на принципите за хуманно отношение към децата със специални образователни потребности с цел да се избегне каквато и да била форма на социална изолация [4].

Интересът към темата е провокиран от факта, че в последните години се наблюдават различни иновативни методики за работа с деца с интелектуални затруднения под формата на извънкласни дейности от различни сфери на образованието – музика, рисуване, танц, изкуство, спорт, както и обучение чрез съприкосновение с природата, чрез контакт с животни и др. [7].

Европейската комисия (ЕК) подпомага развитието на спорта за хора с увреждания и спортното движение чрез организиране и провеждане на семинари, квалификационни курсове за подготовка на треньори и съдии, тренинг програми по вид спорт и други инициативи. Провеждат се световни и европейски симпозиуми по физическо възпитание, спорт за всички и адаптирана физическа активност и спортни програми, организирани от Световната федерация и Европейската асоциация по адаптирана физическа активност. България изостава от европейските и световните тенденции в областта на спорта за хора с увреждания и в частност – във футбола, доколкото липсват ръководства за приложението на тази игра за хора с ментални увреждания, с изключение на „Ръководство по футбол за деца и младежи с ментални увреждания“ с автори *М. Алексиева, Ст. Денев* [2].

В страните от Европейския съюз секторът „Спорт за хора с увреждания“ се характеризира с широк диапазон от специализирани средства, способности и форми за осигуряването на една ефективна коригираща и поддържаща рехабилитация, активен отдих, осмисляне на свободното време и пълноценна реализация в обществения живот. В България е необходимо да бъдат положени още много усилия в тази насока. Липсата на адаптирана спортна база и недостатъчният брой квалифицирани специалисти съществено затрудняват развитието на спорта за хора с увреж-

дания. Учениците и студентите със специални възможности са лишени от възможността да се занимават със спорт [5].

Футболът, като социален феномен, заема важно място в еволюционния процес на отношенията на обществото и държавата към хората със СОП. Той спомага, както в социално-интеграционния процес на обществото и хората с увреждания, така и в социо-културния обмен.

Футболът осигурява както социална интеграция от една страна, така и промяна в положителен аспект на съзнанието на обществото от друга, и по този начин спомага за изграждане на общество без бариери. В това отношение футболът се явяват като незаменимо средство с ясно изразен развиващ ефект.

Футболът е социална политика на всяка държава като елемент за интеграция и включване в обществото и участието на хора с различни увреждания в спортните прояви. Той спомага за положителна промяна на общественото съзнание, привлича се вниманието на известни спортисти, като по този начин се създават контакти и социални взаимоотношения, основаващи се на толерантност, взаимно уважение и приемане от страна на здравите хора. Отношението към проблемите на хората в неравностойно положение характеризира нивото на хуманни и социални норми на поведение в обществото [2].

Интегрирането на атлетите с ментални увреждания във футбола има много предимства. Този спорт спомага за развиване на социални умения, подобряването на функционалната годност и самочувствието, както и на увереността на състезателите [8]. Интеграцията трябва да се осъществи по начин, който да осигурява равни възможности за участие в заниманията по футбол.

Обединен футбол обединява спортисти със и без интелектуални затруднения да тренират и да се състезават в един отбор. Целта е да се подобрят физическото развитие, да се повишат уменията, да се покачи самочувствието и да се съкрати процеса на интеграция на атлетите с интелектуални затруднения [2].

Обединените спортове позволяват на атлетите да научат нови умения, повишат нивото на спортните си умения, получават нов опит в състезанията, играят ценна роля в отбора, общуват с връстници и създават приятелства.

Обединеният футбол предоставя различни възможности на хората със специални потребности да излязат от анонимност, да решават проблемите си, да реализират потенциала си, да намерят своето място в обществото. По време на тренировка или занимание участниците работят за всички мускулни групи, играта повишава проявлението на всички двигателни

качества, а това е непосилно само за себе си за каквато и да била рехабилитация [1].

Други фактори, обуславящи проекта, са:

- Недостатъчно многообразие на алтернативни методи и модели за работа с деца и младежи с ментални увреждания чрез средствата на спорта.

- Недостиг на разработени спортологични материали по футбол за алтернативни методи за работа с деца и младежи с ментални увреждания.

- Недостатъчно възможности за повишаване квалификацията на спортните педагози, ангажирани с дейностите на младежи с умствени трудности и психически увреждания, свързана с възможностите на адаптирания спорт (в това число – футбол).

Специфичните цели, заложи в проекта, са:

1. Създаване на условия и възможности за разширяване на обхвата на децата с увреждания за участие в спортни занимания по футбол с оглед подобряване физическата им дееспособност, пълноценно използване на свободното от учебни занимания време и социалната им интеграция.

2. Придобиване на първоначални умения, навици и познания за практикуване на спорта футбол.

3. Формиране на траен интерес сред децата с увреждания за участие в системни занимания с футбол.

4. Използване възможностите на футбола като превенция срещу общите заболявания, наднорменото тегло, употребата на тютюневи изделия, алкохол и наркотици.

5. Формиране и усъвършенстване на социални качества на включените деца – умения за работа в екип, толерантност, солидарност, морално-волеви качества, лидерски умения, спазване на принципите на „Феър плей“.

6. Осъществяване на активна медийна политика за популяризиране на ползите от футбола и адаптирана физическата активност като основа на здравословен начин на живот за децата с увреждания.

С реализирането на Проекта, на база надграждане на полезни досегашни практики в тази област, биха могли да се създадат по-добри условия за провеждането на занимания с футбол от деца с увреждания, преодоляване на изолацията, интегрирането и адаптирането в обществото на децата и младежите със СОП.

Цел

Целта на изследването е да се установи влиянието на дейностите по проект „Мобилбкс – футболна и здравословна академия“ върху възможността за социализация на деца и младежи със СОП.

Задачи

1. Проучване на нормативната база за деца и младежи със СОП.
2. Организиране на кръгли маси, обучителни семинари, здравословни фестивали.
3. Изготвяне на анкетни карти и допитване до респонденти.
4. Анализ и обобщаване на получените резултати.

Методология на изследването

Проектът отговаря на неотложната необходимост за създаване на мрежа от предпоставки и методическо осигуряване на възможност за интеграция и социализация на деца и младежи с увреждания чрез средствата на адаптирания футбол.

Контингент на проекта са над 500 деца със и без СОП от 8 общини, както и 308 обучени спортни специалисти за работа с деца и младежи със СОП чрез игрови подход.

Основните методи за осъществяване на дейностите бяха:

- Нагледни методи – демонстрационни и раздаване от екипа на информационни материали и др.
- Различни форми на обучение – колективна, групова и индивидуална.
- Методи и техники за генериране и творческо обобщаване на идеи.
- Дискусионни методи.
- Игрови методи.
- Методи за ръководене на учебния процес.

На кръглите маси и семинарите бяха анкетирани 308 участници.

Резултати

Проектът се изпълни чрез партньорството и взаимодействието между БФС и неправителствена организация „Идея спорт“ в следните дейности:

Кръгла маса – представяне на проекта в осем общински града (Велико Търново, Плевен, Враца, Габрово, Елена, Трявна, Попово и Варна). Бяха поканени представители на местни футболни клубове, учители по спорт, експерти по спорт, медии, местната власт. Целта на организираните кръгли маси е да се популяризира футболната игра сред деца и младежи с увреждания не само като вид спорт, но и като здравословен начин на живот, като превенция срещу различни зависимости, като възможност за интеграция и социализация. По този начин се повиши осведомеността на обществеността по отношение на разглежданата тема, допринесе се за генериране и реализиране на идеи в областта на практико-приложните аспекти в сферата на футбола и здравословния начин на живот. По време на представянето на Проекта се осъществиха следните дейности:

1. Среща с представители на местни футболни клубове, учители по спорт, експерти по спорт, медии, местната власт.

2. Презентации по темата на проекта.

3. Дискусии по темата на проекта.

4. Анкетиране на участниците.

Семинари в осем общински града (Велико Търново, Плевен, Враца, Габрово, Елена, Трявна, Попово и Варна). Целта на организирания семинари е да се сведат до знанието на участниците съществуващите добри практики по отношение на работата с деца и младежи със СОП по футбол, възможностите за осмисляне на свободното време чрез спорт, като се акцентира върху здравословния начин на живот. Основна задача, която беше поставена пред спортните специалисти, е необходимостта от изграждане на правилна позиция и устойчивост към негативните явления в обществото пред младите хора, а именно – липса на агресия, умения за работа в екип, толерантност, солидарност, морално-волеви качества, лидерски умения, спазване на принципите на „Феър плей“.

На тях бяха представени и разяснени всички съвременни тенденции и добри практики в развитието на футбола за всички, като инструмент за здравословен начин на живот. В семинарите се предложиха варианти за повишаване на културата на младите хора и хората със СОП относно разпознаването на различни видове зависимости чрез осмисляне на свободното време, като се акцентира върху здравословния начин на живот и практикуване на спорт. Поканени бяха ученици, деца със СОП, представители на местни футболни клубове, учители по спорт, експерти по спорт, медии, местната власт. По време на семинарите на Проекта се осъществиха следните дейности:

1. Среща с ученици, деца и младежи със СОП, представители на местни футболни клубове, учители по спорт, експерти по спорт, медии, местната власт.

2. Презентации по темата на проекта.

3. Дискусии по темата на проекта.

4. Презентиране на разработения наръчник за специфични методи и подходи за деца със СОП и обединен футбол.

5. Обучение по темата на проекта.

6. Анкетиране на участниците.

Футболен здравословен фестивал (осем фестивала в осем общински града – Велико Търново, Плевен, Враца, Габрово, Елена, Трявна, Попово и Варна). Обучение по обединен футбол за деца с увреждания и такива без – предоставяне на възможности за свободен избор и достъп на деца с увреждания за участие в безплатни занимания по футбол, както и беше представен футбола като здравословен начин на живот в обосо-

бени зони (под формата на ателиета и зони за уърк шоп). Участници във фестивалите: ученици, деца със СОП, представители на местни футболни клубове, учители по спорт, експерти по спорт, медии, местната власт. Целта на организирането на фестивалите е чрез разработени образователни и специализирани подходи със средствата на неформалното обучение младите хора с увреждания да получат знания, умения и компетентности, ориентирани към здравословен начин на живот, провокиран от участие в организирани занимания по футбол. По време на фестивалите на Проекта се осъществиха следните дейности:

1. Среща с ученици, деца и младежи със СОП, представители на местни футболни клубове, учители по спорт, експерти по спорт, медии, местната власт.
2. Workshop по темата на проекта.
3. Ателиета по темата на проекта.
4. Зони с квалифицирани специалисти и доброволци по обединен футбол и здравословен начин на живот за деца със и без СОП.
5. Анкетирание на участниците.

Изводи

1. От проучване на спортологичната литература и нормативната база за деца и младежи със СОП става ясно, че футболът спомага за положителна промяна на общественото съзнание, привлича се вниманието на известни спортисти, като по този начин се създават контакти и социални взаимоотношения, основаващи се на толерантност, взаимно уважение и приемане от страна на здравите хора.

2. По време на организираните осем кръгли маси, обучителни семинари и здравословни фестивали участие в проект „Мобилбокс – футболна и здравословна академия“ взеха над 500 деца със и без СОП от 8 общини, както и 308 спортни специалисти.

3. От анкетното допитване може да се изведат следните обобщения: анкетиранияте използват в практиката възможностите на игровия подход, не познават правилата на футболната игра, но не заявяват мотивация да участват като доброволци в състезания по футбол за деца и младежи със СОП.

Препоръки

1. Резултатите от анкетното проучване да бъде предложено на вниманието на заинтересовани страни.

2. Материали, отнасящи се за футболната игра за деца и младежи със СОП, да бъдат предоставени на разположение на всички желаещи, с цел стимулиране разпространение правилата и възможностите за организиране на тренировъчен процес.

3. Да се организират обучителни семинари за обучение в правилознанието на футболната игра и спецификата на обучение и работа с деца и младежи със специални възможности.

4. Да се организират фестивали и турнири по адаптираните варианти на футболната игра с цел популяризирането им и повишаване качеството на живот на участниците.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алексиева, М. (2019) *Адаптации на баскетболната игра за хора със специфични възможности*. (монография) В. Търново: „Ай анд Би“, 2019, 145 с., ISBN: 978-619-7281-48-4
2. Алексиева, М., Ст. Денев. (2015) *Ръководство по футбол за деца и младежи с ментални увреждания*. В. Търново: „Ай анд Би“, с. 15
3. Алексиева, М., М. Петкова. (2017) *Игровият подход в обучението по баскетбол*. В. Търново: „Ай анд Би“ с. 19, 22.
4. Беломъжева-Димитрова, С., Д. Дончева. (2016) Относно дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ при ученици със специални образователни потребности. В: *Спорт и наука*, бр. 2/2016, с. 107-115
5. Беломъжева-Димитрова и кол. (2016) *Адаптирана физическа активност*. В. Търново: „Ай анд Би“, с. 44
6. Денев, С., М. Алексиева. (2013) Интереси и мотивация при деца с интелектуални затруднения относно практикуването на играта футбол. сб. „50 години Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, Юбилейна международна конференция с. 545-551, УИ, В. Търново, ISBN:978-619-208-001-3.
7. Илиева, И. (2012) *Мотивация за спортуване в начална училищна възраст*. РУ „Ангел Кънчев“, Русе. Стр. 39
8. Aleksieva M., S. Denev. (2019) Survey on adaptations of basketball for people with disabilities. In: *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 17, Suppl. 1, ISSN 1313-7069 (print) ISSN 1313-3551 (online), pp 900.

Адрес за кореспонденция

Доцент Стоян Христов Денев, доктор
ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“
sdenev@abv.bg
ORCID ID 0000-0001-5815-7842

ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ, ИГРИ И СПОРТ В ДЕТСКА АКАДЕМИЯ „ЖИВЕЙ С ЛЮБОВ“ В СЕЛО СМОЛИЧАНО, КЮСТЕНДИЛСКА ОБЛАСТ

СИМЕОН ЙОРДАНОВ, ЕВГЕНИ ЙОРДАНОВ

SIMEON YORDANOV, EVGENI YORDANOV. PHYSICAL EXERCISES, GAMES AND SPORTS IN THE CHILDREN'S ACADEMY „LIVE WITH LOVE“ IN THE VILLAGE OF SMOLICHANO, KYUSTENDIL REGION

Абстракт: В настоящата разработка се разглеждат възможностите за занимания на деца с физически упражнения, игри и спорт в лагерни условия и формиране на готовност за преодоляване на различни по характер трудности. В предложения модел са изяснени целта и задачите, съдържанието, формите на заниманията, организацията и методиката на обучение и тренировка, необходимата учебно-материална база, възможностите за изследвания. Обръща се внимание на потребността от добра подготовка на ръководителите на занимания за постигане на добри резултати в обучението.

Ключови думи: *детска академия, изкуства, физически упражнения, игри, спорт, готовност за действия, закаляване*

Abstract: The present study examines the opportunities for children to engage in exercise, games and sports in camp conditions and the formation of readiness to overcome various difficulties. The proposed model clarifies the purpose and tasks, content, forms of activities, organization and methodology of education and training, the necessary training facilities, research opportunities. Attention is paid to the need for good preparation of class leaders to achieve good learning outcomes.

Key words: *children's academy, arts, exercise, games, sports, readiness for action, hardening*

България и българите през последните тридесет години, преживяваме съдбовни промени в цялостния си живот. Независимо от членството в ЕС и НАТО, страната ни е изправена пред редица проблеми, от решаването на които зависи оцеляването ни като държава и народ. Това налага да се предприемат разнообразни стъпки в различни направления. Едно от тях е непосредствено свързано с възпитанието и подготовката на младото поколение за бъдеща реализация в живота. Изграждането на способности за справяне с предстоящите трудности и преодоляването им, изисква да се работи за формирането на адекватна готовност за това. Условно, готовността на човека се определя от подготовеността в морално-волево, психологическо, професионално (специално) и физическо отношение. Това означава, че готовността е състояние, което е съвкупност от такива компоненти като морално-волева, психическа, специална и физическа готовност. Разграничаването на отделните компоненти има условен характер, тъй като готовност-

та е цялостно състояние, характеризиращо се с оптимална взаимовръзка на всички нейни страни. Никакво предимство на един от тях не може да компенсира недостатъчното развитие на другия [3].

Физическата готовност е състояние, което осигурява висока работоспособност на човека и се характеризира със съответно физическо развитие, физическа годност и устойчивост на организма към въздействие на неблагоприятните фактори на средата.

Изхождайки от така изложените аргументи, следва да се търсят ефективни пътища, средства и форми за успешна учебно-тренировъчна и спортна дейност през четиринадесет дневното обучение в Академията. Заниманията с физически упражнения, игри и спорт, са едно изпитано средство за решаване на поставените комплексни задачи [3, 8]. Това обаче може да се случи чрез реализирането в Детската академия на подходящ модел. Чрез заниманията с физически упражнения, игри и спорт се цели да се подобрят някои от основните показатели за физическо развитие (ръст, телесно тегло, гръдна обиколка, затлъстяване) и физическа годност (двигателни качества и навици) на децата, които са едни от най-важните за физическата готовност. Освен това сполучливо може да се работи за формиране на специализирани умения и навици и възпитаване на морално-волеви и психически качества.

Детската академия „Живей с любов“ се намира в село Смоличано, община Невестино, Кюстендилска област. Изградена е в „еко селище“ и се ръководи от госпожа Елена Начева. Селото е с древна история, непосредствено свързана с историята на древна Пеония (държава разположена между реките Струма и Вардар), наречена по-късно при заселването ѝ от славянски племена „Пиянец“. Най-голямата забележителност на Смоличано на съвременния етап е манастирът „Свети праведни Йоаким и Анна“. Той е основан през 1895 г. върху основите на опожарената на няколко пъти от турските завоеватели църква „Свети праведни Йоаким и Анна“. Стенописите са на живописеца Георги Попалексов от село Дебели Лаг, Пернишко. Според изследвания, съществува по-ранен живописен слой, датиращ от XVII век.

В двора на манастирския комплекс се намират аязмо и чешма с дванадесет чучура, символизиращи броя на Христовите ученици. В непосредствена близост е дванадесет метровият водопад „Света Яна“, който е особено красив зимно време със своите ледени образувания.

Особено очароване на това селце придават 18-те му махали, насаждали една над друга по баирите на източния дял на Осоговската планина. През него преминава и най-дългата и пълноводна река на Осоговската планина – Елешница, извираща от връх Руен и вливаща се в река Струма край село Четирци.

Определено може да се твърди, че село Смоличано със своето природно великолепие предоставя прекрасни условия за отдых и обучение. Потребността от обучение по различни изкуства е продиктувана от ограничените възможности на съвременната национална образователна система. Ето защо програмата на Детската академия е навременна и попълва една празнота в обучението и възпитанието на младото поколение. Тя включва шест образователно-практически модула: изобразително изкуство; куклен театър; музика; театър на сенките; театрална игра и творческо писане; физически упражнения, игри и спорт.

Доброто здравословно състояние и физическа годност на децата и младежите са важна предпоставка за тяхното хармонично развитие и изпълнение на поставените цели при обучението по отделните изкуства. Постигането на това е свързано със създаването и реализацията на научно обоснован модел за занимания с физически упражнения, игри и спорт през четиринадесет дневния курс.

Цел на настоящата статия е да се разгледат и представят възможностите за занимания на деца с физически упражнения, игри и спорт в лагерни условия и формиране на готовност за преодоляване на различни по характер трудности.

Задачите са свързани с изясняване на целта, съдържанието, формите на заниманията, организацията и методиката на обучение и тренировка, необходимата учебно-материална база и възможностите за изследвания.

Моделът включва три занимания дневно – сутрешни упражнения, дневна спортна дейност и вечерна разходка:

1. Сутрешни упражнения (08 – 08,15 ч.)

Изпълнението им съдейства за преминаване на организма от преобладаващи задръжни процеси, характерни за нощния сън, към активна дейност в началото на деня. Средствата, с които се постига, са предимно физически упражнения за разтягане на мускулатурата с редуване на ходене и леко бягане. За целта се изпълняват пет комплекса, които се редуват през 14-дневния период. Сутрешните упражнения се съчетават с изпълнението на закалителни процедури (въздушни бани, обтриване с мокра кърпа, напръскване със студена вода и миене, ходене бос в сутрешната роса и др.).

2. Спортна дейност (16,30 – 18,30 ч.)

2.1. Провеждане на спортносъстезателни и забавни игри: „Кой е най-силен“; „Прескочи кобила“; „Има ли място за мен“; „Кой е без билет“; „Борба със затворени очи“, „Теглене на въже“ (момичета срещу момчета), „Народна топка; „Гоненица“, „Бързо за топката“, „Ден и нощ“, „Издърпване по двойки“, „Конно надбягване“, „Количка“;

2.2. Щафетни игри: „Сложен баланс“, „Влакова щафета“;

2.3. Спортно–забавни игри: „Футболисти жонгльори“, „Игра с волейболна топка в кръг“;

2.4. Забавни тихи игри: „Дама“; „Шах“; „Не се сърди човече“; „Домино“;

2.5. Състезателна дейност: „Блиц турнир по мини футбол“, „Кой е най-силен“ (издърпване с ръце от кръг), „Народна топка“, „Комбинирана пътека с препятствия“, „Кой е най-точен“ (хвърляне на тенис топка във вертикална цел), „Стрелба с въздушен пистолет“ (въздушна пушка) [4, 5, 6, 7].

3. Вечерна разходка с песен (21.30 – 21.45 ч.) – изпълнение на песни с патриотична насоченост.

Освен основната програма в периода на една смяна се включват три **похода в гористо-планинска местност**, където децата се обучават на:

➤ техника на ходене по равнинен участък, спускане, изкачване в мек терен;

➤ ориентиране на местността без карта и компас;

➤ придвижване при тежки метеорологични условия (мъгла, сняг, дъжд, виелици);

➤ осигуряване на подслон на местността – изграждане на колиба, иглу; осигуряване на вода и храна;

➤ преминаване през буйна планинска река (поток) по брод;

➤ действия при ухапване от змия;

➤ познаване на растенията (триви, храсти, дървесни видове, планински цветя и билки);

➤ връзване на алпийски възли (водачески, рифов, двоен рифов, самозатягащ се);

➤ самозащита (предпазване от удари с ръце, крака, стол и други предмети; освобождаване от захвати отпред и отзад);

➤ предпазни действия в условията на тълпа; действия при терористични заплахи; действия при пожар, светкавици (гръмотевици).

Спортна материална база

За изпълнение на спортната програма на Детската академия е налична следната материална спортна база: 1. Игрище по мини футбол; 2. Баскетболно табло с кош; 3. Върлина (въже за катерене); 4. Висилка (3 бр.) с различна височина; 5. Гимнастическа греда; 6. Гимнастически трамплин; 7. Гимнастическа стена; 8. Стойки и мрежа за бадминтон; 9. Топки (футбол, волейбол, баскетбол); 10. Пътека за бягане – 60 м; 11. Волейболно игрище; 12. Стрелбище за въздушно оръжие.

Методически изисквания при провеждането на заниманията

Учебната, учебно-тренировъчната и спортно състезателна дейност е насочена за подобряване на физическото развитие и физическата годност, които са в основата на физическата готовност на децата и младежите. Обучението и възпитанието са взаимно свързани и съдействат за формиране на двигателни умения и навици, развиване и усъвършенстване на двигателни и специални качества, възпитаване на морално волеви и психологически качества. Овладяването на физически упражнения преминава през три етапа: запознаване; разучаване; усъвършенстване (тренировка).

Запознаването способства за изграждане у децата и младежите на правилна представа за разучаваното упражнение. За целта е необходимо: назоваване на упражнението; образцово показване; обяснение на техниката на изпълнение; сложните упражнения се изпълняват бавно или на части, съпроводжани с кратки обяснения.

Разучаването е насочено към формиране на нови двигателни навици. В обучението се използва цялостен или разчленен метод.

Усъвършенстването (тренировката) затвърждава усвоените при разучаването двигателни умения и навици чрез многократно изпълнение на съответните упражнения. Наред с това се развиват и двигателни и специални качества. При тренировките обучаемите се организират с използване на индивидуален, групов, фронтален, поточен или кръгов методи. Допусканите грешки се отстраняват своевременно.

Провеждането на игри изисква сериозна предварителна подготовка от водещия. Един ден преди провеждането, децата се запознават с насочеността и съдържанието на игрите, по-съществените особености и правилата, които трябва да се спазват.

Научно-изследователска дейност

С цел осъществяване на научноизследователска дейност има възможност да се проучват: отношението на децата и техните родители към заниманията с физически упражнения, игри и спорт; спортните интереси; основни показатели за физическо развитие (ръст, телесно тегло, затлъстяване); показатели за физическа годност (сила, бързина, издръжливост, ловкост); физическото натоварване в различните форми на занимания.

Заключение

Предлаганият модел за физически упражнения, игри и спорт в Детска академия „Живей с любов“ осигурява комплексен подход в обучението на децата. Изпълнението на поставените цел и задачи в много голяма степен зависят от провеждащите заниманията, от тяхната готовност и квалификация. От техния подбор и подготовка зависи децата да останат с

незабравими спомени и преживявания от академията, да искат да дойдат в нея „пак“ и „пак“.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Георгиев, Ж., Заков, М. *Оцеляване в екстремални условия*. ВИ, С., 1999.
2. Дармън, П. *Оцеляване*. Аратрон. С., 1998.
3. Йорданов, С. *Въоръжени сили на България и физическа подготовка и спорт на военнослужещите*. НСА прес. С., 2010.
4. Кавдански, Е. *Подвижни и спортно-подготвителни игри*. Блгр., 2010.
5. Кошев, Л., Матеев, Г. *Закаляване, спорт, здраве*. М. и Ф., С., 1976.
6. Коротков, И., Севев, М. *Игрите в подготовката на спортиста*. М.и Ф., С., 1976.
7. Писарски, К. *Спортно-забавни игри*. М. и Ф., С., 1982.
8. Рачев и колектив. *Теория и методика на физическото възпитание*. С., 1983.
9. Слънчев, П., Каранешев, Г. *Закаляване и спорт*. М. и Ф., С., 1974.

Адрес за кореспонденция

Симеон Йорданов
Асоциация на спортните педагози на България
barrut@abv.bg
ID ORCID: 0000-0002-5152-5371

Евгени Йорданов
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт, Катедра „Индивидуални спортове и рекреация“
evgenibar@abv.bg
ID ORCID: 0000-0002-2600-8700

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА**

ПРОУЧВАНЕ ЕФЕКТА ОТ АДАПТИРАН МОДЕЛ ЗА ПРИДВИЖВАНЕ ВЪВ ВОДНА СРЕДА ПРИ ДЕЦА НА 3-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ

БИЛЯНА РАНГЕЛОВА

BILYANA RANGELOVA. RESEARCH OF THE EFFECT OF ADAPTED MODEL FOR IMPLEMENTATION IN AQUATIC ENVIRONMENT IN TODDLERS AT THE AGE OF 3

Абстракт: Двигателната активност е фактор въздействащ главно върху подрастващото поколение. Плуването, като двигателна активност с оздравителен характер е ефективно и емоционално средство за решаване на задачите свързани с процеса на развитие, съзряване, възстановяване и реадaptация след различни заболявания при малкото дете. Заниманията във вода са полезни за развитието на двигателния апарат и физиологията на детето, за цялостния баланс на функциите на организма, а и за доброто настроение. При обучението и възпитанието на малкото дете е необходимо използването на специфични методи, средства и организация на работа, съобразени с индивидуалните особености на всеки един. За оптимизирането и по-ефективно протичане на учебния процес при обучението по плуване на деца на 3-годишна възраст, подбирането на индивидуални, достъпни видове упражнения и различни процедури трябва да бъде съобразено с особеностите на тази възрастова група.

Ключови думи: *плуване, деца, адаптирани упражнения,*

Abstract: Physical activity is a factor affecting mainly the younger generation. Swimming, as a motor activity with a healing character, is an effective and emotional means for solving the tasks related to the process of development, maturation, recovery, and readaptation after various diseases in the toddler. Exercises in water are useful for the development of the musculoskeletal system and physiology of the child, for the overall balance of body functions, and good mood. In the education and upbringing of the young child, it is necessary to use specific methods, tools, and organization of work, tailored to the individual characteristics of each. For the optimization and more effective course of the learning process in the swimming training of children at the age of 3, the selection of individual, accessible types of exercises and different procedures must be following the peculiarities of this age group.

Key words: *swimming, toddler, adapting exercises.*

От биологична гледна точка, двигателната дейност стабилизира и укрепва детския организъм. Най-доброто за детето в тази възраст е плуването. Упражненията във водна среда допринасят значително за рекреационно въздействие върху организма на малкото дете, като го възстановява, тренира, психически разтоварва, укрепва, подобрява здравето и навиците му. Чрез плуването се усъвършенства терморегулацията, увеличават се съпротивителните сили на организма към простудни фактори, тренира се издръжливостта към натоварване [4]. Освен като мощен стимул за физи-

ческото и психомоторното развитие на детето, плуването е било използвано през всички епохи в развитието на човечеството, и като приложна, възпитателна, оздравителна и хигиенна необходимост. Позитивният ефект от заниманията с плуване, върху поведението и процесите на развитие на психиката на личността, както и възможностите за корекция при различните отклонения в ранна детска възраст е значително по-голям в сравнение с другите възрастови периоди. Като най-съществени по проблема могат да се открият изследователите П. Фирсов [5], А. Бакюс [1], Б. Ахър [10], Л. Ахренд [6, 7, 8, 9], С. Мънгова [2], Н. Стефанова [2], Ш. Ниньо [3].

Задачата на спортния педагог е да подбере най-подходящите за тази възрастова група методи, средства и форми на обучение, пречупени и съчетани със спецификата на съответната двигателна активност. От изключителна важност е подбирането на индивидуални, достъпни видове упражнения и различни процедури, съобразени с особеностите на тази възрастова група.

Нашата *хипотеза* се основава на теорията, че вродените способности при децата, произтичащи от вътрешно-утробното им развитие в околоплодната течност, се закрепват и усъвършенстват по време на занятията по плуване [1]. В настоящето изследване ще се опитаме да проучим успеваемостта при изучаване на елемента „придвижване във водата стил „кучешката“ при деца навършили 3 години. За целта ще използваме *адаптирани*, според особеностите на тази възрастова група, упражнения за изучаването на този елемент. Апробирането на тези упражнения в практиката ще допринесат за оптимизиране и по-ефективно протичане на учебния процес при обучението по плуване на деца от тази възрастова група.

Задачи

1. Да разкрием възможностите за приложение на адаптирани упражнения за придвижване във водата, като фактор за ефективно овладяване основите на плувната техника – привикване с водната среда.
2. Провеждане на педагогически експеримент с приложение на предложените от нас адаптирани упражнения.
3. Установяване на влияние на приложената методика върху бързината на усвояване на основите на плувната техника – привикване с водната среда.

Организация и методика на изследването

I. Етап – педагогически формиращ експеримент с прилагането на адаптирани упражнения като средство за усвояване на основите на плувната техника – привикване с водната среда.

II. Етап – анализ на резултатите.

Обект на изследването са две групи – експериментална и контролна, всяка съставена от 8 деца на възраст 3 години, чиито родители желаеха

техните деца да се занимават с обучение по плуване. Условието на което децата трябваше да отговарят, е до момента на изследването децата да са посещавали уроци по плуване и да могат да владеят елементите: издишане под вода, звезда на гърди, звезда на гръб, крака кроул с подвижна опора и крака гръб с подвижна опора. За целта преди започването на експеримента, децата бяха тествани от инструктори.

Всяко занимание се провеждаше с помощ от инструктор и е разделено на 3 части: първа част е упражнения за привикване с водната среда, втората част включва упражнения за придвижване във водната среда, и третата част е игра с плаващи играчки.

И с двете групи бяха проведени еднакъв брой занимания, с времетраене 30 мин, при еднакви условия, посочени в табл.1.

Таблица 1. Брой занимания

група	Бр. учебни седмици	Бр. занимания седм.	Общ брой занимания
Експериментална(Е)	5	2	10
Контролна (К)	5	2	10

С децата от експерименталната група (Е) се работеше по методика, включваща предложените от нас адаптирани упражнения:

Упр. 1. Чрез демонстрация се показва на детето как трябва да се придвижи във водата стил „кучешката“.

Упр. 2. Детето е в основно плувно положение, издиша във водата и с помощта на инструктор прави загребвания под водата, като ръцете се изпъват напред и една след друга започват да загребват към гърдите, краката ритат стил кроул.

Упр. 3. Детето е в основно плувно положение, издиша във водата и без помощ се придвижва по описания начин до инструктора, който седи на 1 метър от него. Постепенно разстоянието се увеличава по преценка на инструктора.

Упр. 4. Чрез демонстрация се показва на детето как трябва да си поеме въздух. След като са извършени 4 загребвания с издишане под водата, главата се повдига над водата за поемане на въздух.

Упр. 5. Детето се придвижва по описания начин до инструктора, който брои на глас, така че детето да чува 4-те загребвания и с негова помощ поема въздух, след което прави отново 4 загребвания.

Упр. 6. Детето се придвижва по описания начин без помощ, поема въздух и прави още 4 загребвания. Постепенно броят на повторенията се увеличава, според физическите възможности на малкия плувец.

С децата от контролната група (К) се работеше по стандартната методика за обучение по плуване, включваща следните упражнения:

Упр. 1. Изпитване на подезната сила на водата.

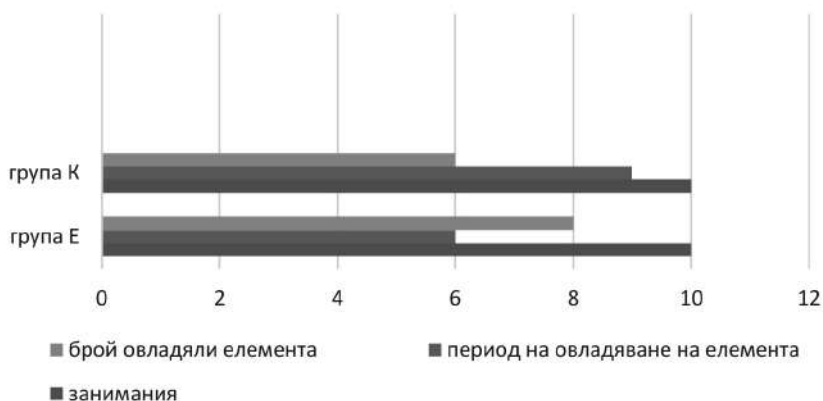
Упр. 2. Изучаване на плъзгането в основно плувно положение.

Упр. 3. Крака кроул без опора.

Чрез педагогическо наблюдение проследихме усвояването на елемента „придвижване във водата“ по броя на заниманията необходими за овладяването му. За практическата реализация на педагогическото наблюдение изработихме еднотипен фиш за наблюдение. В него 5 експерти – тренъори по плуване, записваха броя на занятията необходими на всеки участник в експеримента за напълно усвояване на апробирания елемент.

Анализ на резултатите

При обобщаване на данните относно усвояването на елемента от основите на плувната техника – придвижване във водната среда (фиг. 1) е ясно изразена по-добрата успеваемост на Е група, с която е работено със средствата на предложените от нас адаптирани упражнения. Елементът „придвижване във водата“ е усвоен за по кратък период в сравнение от участниците в К група, където две от децата не са го овладели. От Е групата няма участник не усвоил елемента. От фигурата се вижда, че в Е група е овладян елемента средно аритметично за 6 занимания, докато в К групата това е станало за 9 занимания.



Фиг. 1. Усвояване на елемента „Придвижване във водна среда“

Изводи и препоръки

- Получените резултати ни дават основание да твърдим, че при обучението по плуване на деца на 3-годишна възраст по-бързо и лесно се усвоява апробираният елемент за придвижване във водната среда, чрез предложените адаптирани упражнения.

- Необходимо е да се подчертае въздействието на добре подбрани и дозирани системни упражнения.
- Заниманията с плуване в тази възрастова група е подходящо да се правят 2 пъти седмично с времетраене 30 минути.
- Необходимо е всички упражнения да са съобразени с възможностите на детето.
- По време на уроците, детето се насочва с кратки и ясни инструкции, за да ги разбере.
- При овладяване на движенията на плуване, децата трябва да получат точно изградена зрително-двигателна представа за тях.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бакюс, Ан. (2009). *Моето бебе от 1 ден до 3 години*. [My baby from 1 day to 3 years] Издателство – Слънце.
2. Мънгова, Сн. & Стефанова, Н. (2000). *Началото или за опита по плуване и гмуркане в кърмаческа възраст*. [Early or try swimming and diving in infancy]. София.
3. Ниньо, Ш. С., Станчев З., & Бобев, Др. (1985). *Педиатрия* [Pediatrics]. Медицина и физкултура, ISBN 06/95346/4805-397-85.
4. Стойкова, Т. (1988). Методика за обучение по плуване в ДМСГД. [Methodology for swimming instruction in DMSGD.] Силистра.
5. Фирсов, П. (1978). *Плывать раньше, чем ходить*. [Swim before walking]. Москва.
6. Ahr, B. (1993). *Schwimmen mit Babys und Kleinkindern*. (Spielerische Übungen zur frühzeitigen Bewegungsförderung im Wasser). [Swim with babies and toddlers. (Playful exercises for the early movement in the water).] Thieme:Stuttgart.
7. Ahrendt, L. (1997). *The influence of infant swimming on the frequency of disease during the first year of life*. In: B. O. Eriksson & Gullstrand. Proceedings of the XII FINA World Congress on Sports Medicine. Chalmers Reproservice: Goteborg. 130-142.
8. Ahrendt, L. (2000). *Das Tauchen beim Sauglingsschwimmen*. [Diving with swimmers]. In: K. Daniel, (Red.) Symposiumsbericht zum 2. Kotner Schwimmsymposium 16/17.04.1999. Fahnenmann: Bockenem.
9. Ahrendt, L. (2000). *Das Tauchen beim Sauglingsschwimmen*. [Diving with swimmers] In: Sportpraxis, 41(1), 44-46.
10. Ahr, B., Augsburg Kuenzi, I. & Maringer-Zimmer, A. (2005) *Schwimmen mit Babys und Kleinkindern*, [Swimming with babies and toddlers]. TRIAS Verlag in MVS, Stuttgart, ISBN 3-8304-3243-7.

Адрес за кореспонденция

гл. ас. Биляна Рангелова, д-р
 Софийски университет „Св. Кл. Охридски“
 Департамент по спорт
 E-mail: bilytumanova@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-2853-865X>

ФАКТОРИ, ОБУСЛАВЯЩИ СТЕПЕНТА НА УВЕРЕНОСТ В УСПЕХА ПРИ ЛИЦА, ПРАКТИКУВАЩИ СПОРТНИ ТАНЦИ

МИГЛЕНА БАХЧЕВАНОВА

MIGLENA BACHCHEVANOVA. FACTORS DETERMINING THE DEGREE OF CONFIDENCE IN SUCCESS IN PERSONS PRACTICING DANCESPORT

Абстракт: Установена е тенденция танцьорите да демонстрират все по-високи нива на своята танцова увереност, свързана с психичната подготовка на танцьорите. Необходимо е да се обърне повече внимание на увереността в успеха преди състезание, което често е в противоречие с техническите възможности на танцьорите. Целта на изследването е психодиагностициране степента на увереност на изследваните лица като фактор за успех и удовлетворение от дейността. Методиката на изследване ползва въпросник за измерване на личностната спортна увереност в успеха на лица, занимаващи се със спортни танци. Получените резултати разкриват както високата увереност в успеха на изследваните, така и факторите, които я увеличават или намаляват.

Ключови думи: *увереност, спортни танци, състезание, фактори на увереността*

Abstract: There is a tendency for dancers to demonstrate higher levels of their dance confidence related to the mental training of dancers. More attention needs to be paid to confidence in success before a competition, which is often at odds with the technical capabilities of dancers. The aim of the study is to psychodiagnose the degree of confidence of the subjects as a factor for success and activity satisfaction. The research methodology uses a questionnaire to measure the personal sports confidence in the success of persons engaged in dancesport. The obtained results reveal both the high confidence in the success of the subjects and the factors that increase or decrease it.

Key words: *confidence, dancesport, competition, confidence factors*

Увереността, като ярък психологически конструкт, представлява ментално умение, влияещо за постигането на по-добри резултати в различни сфери от дейността [9; 14]. Общопризната и от спортните специалисти – спортните постижения [11, 13]: спортната увереност е „*вяра или висока сигурност в способността за успешност в спорта*“ [12].

Изследванията сочат, че увереността може да повлияе на представянето, когато очакванията за ефективност са силни и качествата са ярко развити [3]. За източници на увереност авторът сочи постиженията, опита, личната убеденост, функционалното състояние. Чрез нов въпросник Vealey et al. (1998) добавят още девет източника на увереност: майсторството, социална подкрепа, способностите, умствена и физическа подготовка, добрият треньор, опитът, средата, ситуативна благоприятност и физическо представяне. Автори като Kingston, Lane, Thomas (2010) разкриват ролята

на тези фактори като особено решаващи за подготовката в предсъстезателния период.

Burton и Raedeke (2008) определят три нива на увереност в спорта: неувереност, оптимална и прекомерна увереност. Според тях увереността влияе индиректно върху спортното представяне поради нейната връзка с такива психични прояви като безпокойство, мотивация и концентрация. Оптималната увереност е най-благоприятна за постигане на спортни успехи, но и най-трудно постижима [4].

Ситуативната спортна увереност се определя от възприятията за конкретно събитие (състезание, старт, среща с противник и др.) и преценката на лицето да бъде успешно (Vealey, 1986). Изследване с елитни спортисти разкрива влиянието на увереността за представянето чрез мислите, поведението и техните преживявания [6].

Спортните танци принадлежат към групата на ацикличните естетични видове спорт, сложни в координационен и техничен план, който изисква бързо и висококачествено овладяване на широк спектър от технически елементи и перфектно изпълнение под натиска на конкуренцията по време на състезание [10].

Нивото на физическа, техническата и тактическа подготовка на танцьорите е сравнително изравнено и често резултатът зависи именно от психичната устойчивост на танцьора. На състезание напрежението се покачва поради множество фактори и тук психичната подготовка играе изключителна роля – увереността на състезателните двойки, самочувствието им в успеха да преборят конкуренцията. Често неувереността на единия или на двамата партньори е пречка да изявят убедително своите способности, независимо от техническите качества. Увереността, изразяваща се в експресивността на двойките, играе решаваща роля за призовите места [2].

В спортните танци увереността на танцьора се базира на обективната самооценка, танцовия опит, самодисциплината и работата върху себе си, отношението с партньора, треньора и пр., както и на силното желание за постигане на нови успехи. Негативните мисли преди състезание и начинът на подготовка играят решаваща роля за стимулиране на личностната увереност – тя се изразява и в начина на комуникация на танцьорите, и в техните жестове, и в стойката, и в невербалния контакт с публиката [8].

Спортната увереност е изследвана предимно от чужди автори. Нашият интерес към разкриване степента на увереност на практикуващите – професионално или любителски спортни танци се определя от ролята ѝ както за личностното развитие на танцьорите, така и за постигането на успехи на състезателния подиум.

Работната хипотеза се опира на реалната възможност чрез разкриване степента на увереност на танцьорите да се потърсят начини и средства за

подобряване качеството на обучение, оттам повишаване на мотивацията и самочувствието на занимаващите се.

Цел на изследването е психодиагностицирането на степента на увереност на изследваните лица като фактор за успех и емоционално удовлетворение от дейността.

Предмет на изследване е увереността на практикуващите спортни танци. Изследвани са 46 лица, 23-ма представители от различни танцови клубове в Р. България, а останалите 23-ма са студенти от СУ „Св. Климент Охридски“, избрали да практикуват *спортни танци* в тяхната учебна програма (71.7% жени, 28.3% мъже).

За реализиране на целта са поставени следните основни **задачи**:

1. Теоретичен преглед на литературата по проблема.
2. Разкриване степента на увереност сред танцорите.
3. Сравнителен анализ на получените данни на студентите и лицата, представители на танцови клубове в зависимост от техния пол, възраст, състезателен стаж и специалност.

Приложен е психологически въпросник (Robin S. Vealey), адаптиран за български условия от Желязкова-Койнова и Савчева (2008). С 13 айтема се измерва спортната увереност в 9-степенна ликертова скала от 1 (ниска степен на увереност) до 9 (висока степен на увереност). Въпросникът изисква от изследваните да сравнят собствената си увереност с най-уверения спортист, когото познават. Балът по скалата представлява сума на оценките по всеки от 13-те айтема. Всеки участник избира най-точното число от скалата, отразяващо субективното мнение за нивото на своята танцова увереност. Изследването е проведено от март до края на юли месец 2020 г. с доброволно включване на всички лица в изследването.

Статистическият анализ на данните разкрива следните основни тенденции:

Средната възраст на изследваните лица е 20 години, най-младият участник е на 13 години, най-възрастният – на 43. По отношение на състезателното танцуване 37% имат състезателен стаж под 10 години, 28.3% – над 10 години, 34.8% никога не са се състезавали. Данните сочат упоритостта, амбицията на повечето постоянно да се сравняват с други участници, да бъдат готови на интензивни тренировки и да изпитат „тръпката“ от състезателната емоция. За съжаление, не всеки танцор стига до състезателната сцена, не защото няма желание или възможности, а поради липса на танцов партньор, с който да споделя свободното си време, да влага сили, да инвестира емоции, да влиа характери и усилия с другите. Трудно се намира подходящ партньор, за съгласуване и сработване с него – процес, до който не всеки успява да стигне.

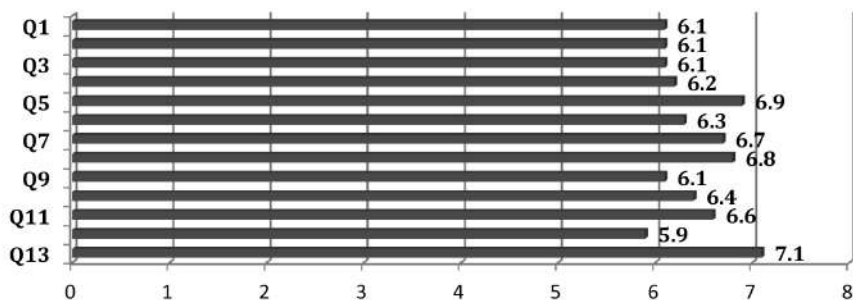
Половината от изследваните (50%) са представители на различни танцови клубове у нас. Другата част са студенти (1-4 курс) на СУ „Св. Климент

Охридски”; 23.9% от тях се обучават в дисциплини с хуманитарен профил, 26.1% са в природо-математическата сфера. Тази тенденция се дължи на учебната програма, студентите да избират предмета *Спорт* като задължителна, избираема или факултативна дисциплина. В зависимост от това се определя задължителният или избираем характер на спорта в Университета.

Анализът по отделните въпроси разкрива следните основни тенденции:

Цялостната картина за нивото на увереност за изследваната извадка (фиг. 1) сочи малка разлика по отделните айтеми; висока е увереността на изследваните дори след лошо представяне ($M=7,130$), те могат да се съвземат психически и отново да постигнат успехи. Освен това, очевидно, те успяват да насочат в правилна посока психическата си нагласа – един от основните фактори за постигане на успех след загуба. Повечето от тези спортисти ($M=7,717$) се фокусират, съсредоточават се върху силните си страни и повишават самоувереността си, като си поставят нови реалистични цели. Постигането на целта води и до постигане на успехи ($M=6,783$). За да се съвземат след лошо представяне, на тях им е необходима и много висока концентрация ($M=6.978$).

Участието в състезание по спортни танци осигурява богати преживявания, силни емоции, които мотивират състезателите за нови и дори едно или повече лоши представяния не ги демотивират. Изследваните са уверени, че посрещат успешно предизвикателството на конкуренцията ($M=6.630$).



Фиг. 1. Ниво на увереност общо за всички изследвани лица

Характерна част от подготовката за състезание в тренировъчния процес е треньорът да поставя пред състезателите различни препятствия, различни от обичайната състезателна обстановка, така че те да могат да се адаптират към тях, напр., започване на хореографията от необичайно място, участие в тренировъчната зала на повече от обичайните двойки по време на състезание, промяна в плъзгаемостта на настилката, увеличаване на състезателното време за изпълнение на танца, танцуване с тежести и др. Не случайно голяма част от лицата ($M=6,326$) успяват да се адаптират в тези

ситуации и въпреки тях са уверени, че ще постигнат успех. Още повече, увереността им идва и от успешно изпълняване стратегията на треньора ($M=6,152$). Почти толкова участници ($M=6.130$) показват убеденост, че успяват да вземат оптимални решения при проблемна ситуация – сами отговарят за разпределение на хореографията, за изпълнение на рискови, неотработени фигури, за експресивността, танцовото облекло и други.

По-ниска увереност в успешното си участие имат лицата ($M=6.087$), почувствали напрежение. Това е момент, на който трябва да се обръща повече внимание в тренировъчния процес, тъй като подготовката е предимно техническа, а не психическа.

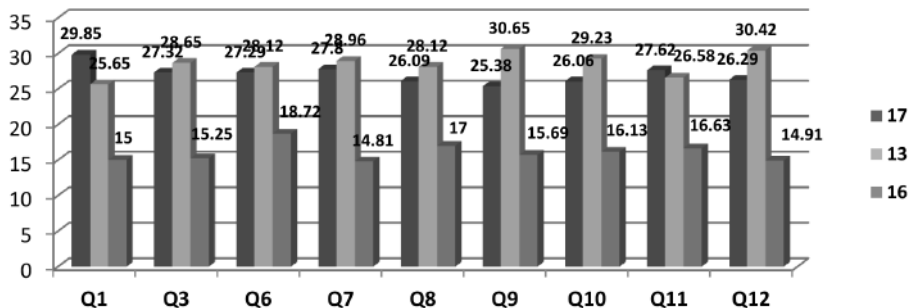
Намалена е увереността и на участниците, които изпълняват уменията и техниките, необходими за постигане на успехи ($M=6.065$). Причините – липса на необходимия брой тренировки, както и в липсата на качествена техническа подготовка. Точно толкова са и лицата, които не са уверени, че редовно постигат успехи ($M=6.065$). Това в българския условия често се дължи на фактори като липсата на качествени треньори, както и на малените финансови възможности.

Най-ниска увереност имат танцьорите, които биха постигнали успехи, дори, когато шансовете са срещу тях ($M=5.913$). Това е логично, предвид по-ниската психическа подготовка. Вероятно липсва и съответната мотивация и увереност, които биха могли да ги накарат да дадат всичко от себе си, независимо от шансовете им за успех.

Коефициентът на Kruskal Wallis относно влиянието на отделните айтеми за увереността на изследваните по отделните показатели разкрива статистически значими разлики по показателите състезателен стаж и специалност (фиг. 2).

По всички айтеми танцьорите със състезателен стаж над 10 години превъзхождат със своята увереност ($M=204.15$) своите колеги със състезателен стаж под 10 години ($M=185.93$) с изключение на увереността за изпълнение на техниките и уменията, необходими за постигането на успех, където по-неопитните ($M=29.85$) с малко превъзхождат по-опитните. ($M=25.65$) и уменията за посрещане предизвикателството на конкуренцията, където по-неопитните ($M=27.62$) с малко превъзхождат по-опитните ($M=26.58$).

По-опитните състезатели са успели да се адаптират към състезателната обстановка, привикнали са с всички разсейващи фактори, които не смущават тяхното представяне – за тях дори евентуално напрежение не им оказва отрицателно влияние. Те постигат предварително заложените си състезателни цели. За това говори добрата им концентрация, насочването на мислите в правилната посока, без да се плашат от другите двойки, тъй като самите тренировки в залата протичат с голяма конкуренция; големият им стаж също спомага за по-доброто представяне, в сравнение с по-неопитните, за които нивото на другите двойки е определена заплаха.



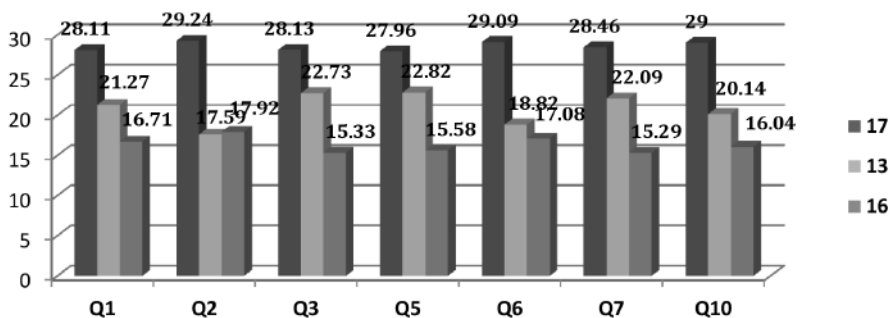
Фиг. 2. Ниво на увереност според състезателния стаж

Танцьорите без състезателен стаж логично показват ниски нива на увереност ($M = 141.14$). За тях състезателната среда е непозната и е нормално все още тя да представлява заплаха, нещо неизвестно, до което те не са се докосвали.

По отношение на показателя „специалност“ отново статистически значими различия се наблюдават по няколко айтема (фиг. 3).

По всички айтеми състезателите, които не са студенти, са с най-голяма увереност ($M = 199.99$). Те изпълняват уменията и техниките, необходими за постигане на успех, вземат важни решения по време на състезание, представят се успешно под напрежение, концентрират се достатъчно добре, адаптират се към различни състезателни ситуации, постигат състезателните си цели и действат успешно по време на състезание. Този резултат е логичен, имайки предвид, че те имат и най-голям състезателен опит и танците са техен приоритет в живота до този момент.

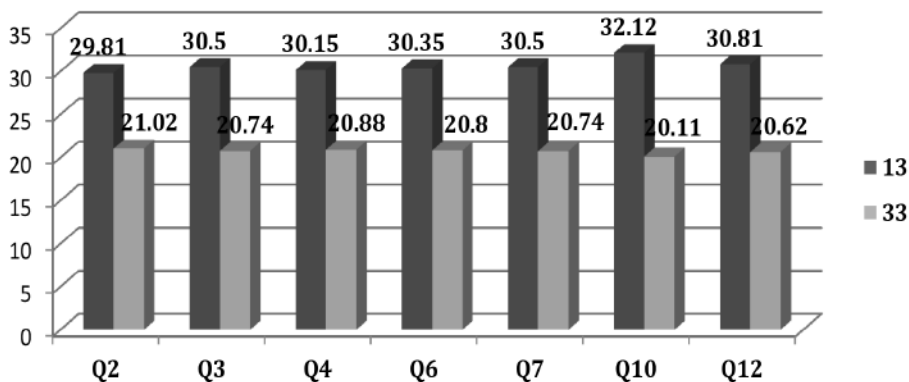
На второ място по ниво на увереност са студентите, които се обучават в хуманитарните науки ($M = 145.46$), а на трето място – с бъдещите професии от областта на природо-математическите науки ($M = 113.95$).



Фиг. 3. Ниво на увереност по показателя „специалност“

С прилагане на коефициента на Mann-Whitney се установява, че мъжете ($M = 214.24$) са много по-уверени в своята спортна дейност от жените ($M = 144.91$). (фиг.4)

Получените резултати се дължат на факта, че мъжете са водещата фигура в танцовата двойка. Както посочват авторите Fiske и Harfley (1988) „спортните танци наистина засилват доминантността на мъжете, които показват своята сила и контрол, водейки жената“. Те показват своята мъжественост, доминираща роля в двойката и с дамата в своите ръце очакват тяхното подчинение и по-висока сигурност.



Фиг. 4. Ниво на увереност по показателя „пол“

Изводи и препоръки

1. Установени са някои фактори, които понижават или увеличават увереността на танцьорите, като с това са предприети мерки за подобряване качеството на обучение с цел засилване на увереността на танцьорите във всяко едно отношение, което ще повлияе върху тяхното самочувствие и експресивност на дансинга.

2. Увереността в успеха на практикуващите спортни танци лица е висока. Наблюдават се малки разлики в степента ѝ по различните айтеми.

3. Увереността на състезателите е по-висока в сравнение с тази на студентите. Мъжете доминират в своята танцова увереност.

Биха могли да бъдат направени някои конкретни препоръки за увеличаване увереността на занимаващите се със спортни танци лица:

➤ Необходимо е по-често танцьорите да работят върху подобряване на своята техническа подготовка, което ще повлияе върху тяхното самочувствие и оттам увереност в изпълнението на танците.

➤ Препоръчително е танцьорите да проявяват по-голяма самокритичност и самовзискателност в своята танцова подготовка, да работят върху

собственото си самоусъвършенстване, така че тяхната висока увереност да се изравни и с тяхното техническо и физическо майсторство.

➤ Наложително е да се помисли за организиране или включване на студентите, практикуващи спортни танци, в участия пред публика, което ще може да повиши както тяхното самочувствие на добри танцьори, така и увереността им в техните танцови способности.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Желязкова-Койнова, Ж., Е. Савчева (2008). Адаптация на теста на Р. Вийли (Vealey, 1986) за изследване на личностната спортна увереност. АМС, С
2. Andreeva, V. Diana Karanauskien (2017) Precompetitive emotional state of dancesport athletes, *Baltic journal of sport & health sciences* ES No. 2(105); 2017; 2–13; ISSN 2351-6496 , Lithuanian Sports University, Kaunas, Lithuania
3. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
4. Burton, D., & Raedeke, T. (2008). *Sport psychology for coaches. Human Kinetics; 1 edition*.
5. Fiske, J., & Hartley, J. (1988). *Reading television*. New York: Methuen & Co. Ltd
6. Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., Bawden, M. (2009). The role of confidence in worldclass sport performance. *Journal of Sport Sciences*, 27 (11), 1185-1199.
7. Kingston, K., Lane, A., & Thomas, O. (2010). A Temporal Examination of Elite Performers Sources of Sport-Confidence. *The Sport Psychologist*, 18, 313-332.
8. Matei, K. (2017) *The Power of Self-Confidence: Why is Your Dance Ability Linked to Your Level of Confidence*, INT.
9. Moritz, S. E. (1996). What are confident athletes imaging? An examination of image content. *The sport Psychologist*, 10, 171-179.
10. Moore, A. (2002). *Ballroom dancing*. 10th edition. London: Routledge.
11. Spink, K. (1990). Collective efficacy in the sport setting. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 380-395.
12. Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
13. Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport confidence. Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 54 –83.
14. Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport: Conceptual and research advances. In Horn T. S. (Ed), *Advances in Sport Psychology* 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics. 65 – 97.

Адрес за кореспонденция

Миглена Бахчеванова, д-р
Хон. преп. по спортни танци,
Департамент по спорт, СУ „Св. Климент Охридски“
Email: megi010@abv.bg,
ID ORCID: 0000-0001-8149-3772

АНАЛИЗ НА ИГРОВАТА ЕФЕКТИВНОСТ НА БЪЛГАРСКИЯ БАСКЕТБОЛЕН ОТБОР НА КОЛИЧКИ

МИРОСЛАВА ПЕТКОВА, МИЛЕНА АЛЕКСИЕВА

MIROSLAVA PETKOVA, MILENA ALEKSIEVA. ANALYSIS OF THE GAME EFFECTIVENESS OF THE BULGARIAN WHEELCHAIR BASKETBALL TEAM

Абстракт: Състезателната реализация се определя от състезателното постижение на спортистите, то е комплекс от класиране и ниво на съответното състезание, но за баскетбола от съществено значение за определяне на тази реализация е и игровата ефективност на всеки един състезател и тази – на отбора. Игровата ефективност се установява с т.нар. игрови показатели, които съчетават в себе си всички страни на спортната. Целта на изследването е да се анализират основните признаци на игровата ефективност на състезателите от националния отбор по баскетбол на колички на България. Анализът на резултатите на всички показатели за игрова ефективност показват, че най-комплексно са проявили своята технико-тактическа подготвеност трима баскетболисти на колички от националния отбор на България – Г. Иванов, Н. Ваклинов и П. Еленков.

Ключови думи: баскетбол, баскетбол на инвалидни колички, национален отбор – мъже

Abstract: The competitive realization is determined by the athletes' competitive achievement, it is a complex of ranking and the level of the respective competition, but for basketball, the playing efficiency of each competitor and that of the team is essential for determining this realization. Game effectiveness is established by the so-called game indicators, which combine all aspects of sports training such as functional, motor, technical and tactical, psychological. The purpose of the study is to analyze the main features of the performance of the players from the national wheelchair basketball team of Bulgaria. The analysis of the results of all indicators of game performance shows that three basketball players have shown the most complex technical and tactical preparedness from the national team of Bulgaria – G. Ivanov, N. Vaklinov and P. Elenkov.

Key words: basketball, wheelchair basketball, national team – men

Въведение

Оптимизирането на тренировъчния процес по баскетбол е свързан с продължителното изучаване и анализ на отделните страни на играта, в т.ч. и признаците на игровата ефективност.

В спортологичната литература се налага мнението, че състезателната реализация се определя от състезателното постижение на спортистите, то е комплекс от класиране и ниво на съответното състезание, но за баскетбола от съществено значение за определяне на тази реализация е и игровата ефективност на всеки един състезател и тази – на отбора. Според Т. Янчева „състезателната реализация на спортиста е сложен и комплексен феномен. Тя се явява завършващия интегрален резултат от

подготовката на спортиста. Нейната ефективност зависи от редица фактори. При проявлението си те взаимно си влияят и в своето единство определят ефективността на действията и поведението на спортиста” [8]. Според същия автор „адаптацията на спортиста към специфичните условия на спортносъстезателната дейност, формулирането на целта за предстоящия старт и на тази база, динамичната регулация на поведението му до голяма степен зависят от субективното моделиране на средата (тренировъчна и състезателна), както и от мястото на личността в нея“. „В спорта изявата и проверката на подготвеността става чрез състезанието. Реализацията на спортиста предполага регистриране на съответно постижение в условията на конкретно официално състезание. Много често тази реализация на спортиста се оказва несъответна на неговите възможности“ [9]. Един състезател трябва да притежава и усет за играта или т.н. баскетболен интелект. Това означава, че той разбира и осмисля своите действия по време на играта. Широкия арсенал от умения, които притежава му позволяват да избира, взема и прилага най-добрите и правилни решения в рамките на секунди. Да познава отлично освен своите качества и тези на своите съотборници, което му дава възможност да взема най-ефективните решения при различните игрови ситуации [4].

Това в особено голяма степен важи за спортистите със специфични възможности. Един от основните начини за установяване на реализацията на баскетболните отбори в състезателни условия е свързан с установяване на параметрите на игровата им ефективност. Параметрите на игровата ефективност в екстремални условия в баскетбола се установява с т.нар. игрови показатели, които съчетават в себе си всички страни на спортната подготовка – функционална, двигателна, технико-тактическа, психологическа.

Целта на баскетбола на колички е да предостави възможност на хора с наранявания да участват в спортни състезания и в редовни тренировъчни занимания. Докато играят баскетбол на колички, участниците изграждат самодисциплина, повишават самочувствието си и така необходимата за тях самостоятелност и независимост. Спортистите, участващи в тези състезания, се научават да работят по-добре в екип, да развиват баскетболните си умения, да постигат нови цели в живота и не на последно място, те се насърчават да водят здравословен начин на живот [5].

Да участва в баскетбол на инвалидни колички право има всеки мъж или жена с нараняване на гръбначния мозък, ампутация, церебрална парализа или други физически увреждания, засягащи долните крайници, които не позволяват на практикуващия да крачи, да бяга и да извършва ротации, както в класическия баскетбол [1].

Преди европейското първенство, Националният отбор по баскетбол на колички на България провежда три приятелски срещи в гр. Габрово

в зала „Орловец“ срещу отборите на Босна и Херцеговина (два мача на 21.07.2019 г. и 22.07.2019 г.) и Румъния (един мач на 24.07.2019 г.).

Методология

Целта на изследването е да се анализират основните признаци на игровата ефективност на състезателите от Националния отбор по баскетбол на колички на България.

Задачи на изследването

1. Наблюдение и запис на игровата дейност на състезателите от Националния отбор по баскетбол на колички.

2. Разкриване на средните нива на изследваните признаци.

Изследването е проведено в периода 21–24 юли 2019 г. в зала „Орловец“ – гр. Габрово.

Предмет на изследване са признаците на игровата ефективност на състезателите по баскетбол на колички.

Обект на изследване са показателите за индивидуална състезателна ефективност на баскетболистите от Националния отбор по баскетбол на колички.

Контингент на изследването са единадесет състезатели от българския национален отбор по баскетбол на колички.

За реализиране на изследването е събрана информация за игровите действия на посочените единадесет състезатели по 14 игрови признака по време на приятелските срещи с отборите на Босна и Херцеговина и на Румъния (*Таблица 1*).

Установяването на параметрите на игровата (състезателната) ефективност на състезателите от отбора по баскетбол на колички от България се осъществява чрез наблюдение и запис на игровите действия. Игровите показатели позволяват, анализирайки действията на всеки баскетболист по време на игра, неговата резултатност, както и съпоставянето на игровите показатели с тези от проведени тестове, треньорът да може своевременно да нанесе корекции в плана за предстоящите състезания [7].

За да се избегне влиянието на случайността, при обработването на индивидуалните резултати са взети предвид само данните на онези от тях, които са участвали в приятелските срещи на своя отбор при минимално участие в игра – 10 минути. На тези условия отговарят девет баскетболисти в срещата с Босна и Херцеговина и осем състезатели от Националния отбор на колички на България в срещата с Румъния.

Баскетболистите, включени в първия мач, са А. Попов клас 1.0, Ст. Олсън клас 3.5, Г. Иванов клас 4.5, М. Иванов клас 3.5, Д. Костов клас 4.5, Н. Ваклинов клас 2.0, П. Еленков клас 4.5, Вл. Гюров клас 1.0, А. Иванов клас 2.5.

Състезателите, взели участие във втората среща, са А. Попов клас 1.0, А. Фиков клас 3.5, Д. Костов клас 4.5, Г. Иванов клас 4.5, Н. Ваклинов клас 2.0, П. Еленков клас 4.5, Вл. Гюров клас 1.0, А. Иванов клас 2.5.

За реализиране на поставената цел и задачите на изследването са приложени следните **методи на изследване**:

- обзорно проучване и анализ литературни източници;
- наблюдение и запис на игровата дейност на баскетболистите.

Резултатите от изследването са подложени на **математико-статистическа обработка** чрез вариационен анализ, графичен анализ, относителен дял за установяване ефективността на стрелбата от различните дистанции и официалната система за регистриране на игровите показатели на Българска федерация баскетбол (БФБ) – Genius Sports.

Таблица 1. Списък на показателите

№	Показатели \ Параметри	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
1.	Игрово време	min	0,01	+
2.	Сполучлива стрелба – общо	%	0,01	+
3.	Стрелба от зоната за 2 точки	%	0,01	+
4.	Стрелба от зоната за 3 точки	%	1	+
5.	Наказателни удари	брой	1	+
6.	Борби в нападение	брой	1	+
7.	Борби в защита	брой	1	+
8.	Асистенции	брой	1	+
9.	Грешки	брой	1	-
10.	Откраднати топки	брой	1	+
11.	Блокирани стрелби	брой	1	+
12.	Персонални нарушения	брой	1	-
13.	Ефективност	%	0,01	+
14.	Точки	брой	0,01	+

Резултати

Използваният вариационен анализ позволява да се разкрие средното ниво на признаците на състезателната ефективност на изследваните състезатели от националния отбор на България на колички. Особено информативни са количеството на отбелязаните и допуснатите точки, опитите за стрелба в коша от близко, средно и далечно разстояние, наказателните удари, борбата под двата коша, асистенциите, техническите грешки и съответните проценти на ефективност по време на големи международни първенства и турнири, в които участват елитни състезатели и отбори [6].

В таблици 2 и 3 са представени резултатите от вариационния анализ на показателите, информиращи за игровите действия на баскетболистите от

двете приятелски срещи, от първата с Босна и Херцеговина и от втората – с отбора на Румъния.

По отношение на първия признак се отчита, че игровото време на състезателите, взели участие във втората приятелска среща е с 4,79 min повече – при $X_2 = 22,79$ min, отколкото при първата – $X_1 = 18,00$ min (таблици 2 и 3).

Таблица 2. Резултати от вариационния анализ на показателите, информиращи за игровите действия на състезателите от първата среща с Босна и Херцеговина

показатели		min	max	R	X	S
№	наименование					
1.	Игрово време	10,00	29,23	19,23	18,00	6,56
2.	Сполучлива стрелба – общо	0	66,70	66,70	36,56	18,98
3.	Стрелба от зоната за 2 точки	0	66,70	66,70	36,06	18,75
4.	Стрелба от зоната за 3 точки	0	100	100	11,11	33,33
5.	Наказателни удари	0	100	100	22,22	36,32
6.	Борби в нападение	0	3,00	3,00	1,22	1,30
7.	Борби в защита	0	7,00	7,00	3,33	2,69
8.	Асистенции	0	5,00	5,00	1,56	1,81
9.	Грешки	0	3,00	3,00	1,11	1,05
10.	Откраднати топки	0	3,00	3,00	0,78	1,09
11.	Блокирани стрелби	0	1,00	1,00	0,33	0,50
12.	Персонални нарушения	0	2,00	2,00	0,44	0,88
13.	Ефективност	-2,00	21,00	23,00	7,44	6,29
14.	Точки	0	13,00	13,00	5,56	4,03

Вторият показател „Сполучлива стрелба – общо“ носи информация за активността на баскетболистите на колички в процентно съотношение. Анализът показва, че средните стойности от първата изиграна среща са по-добри ($X_1 = 36,56\%$), въпреки по-малкото игрово време, което са имали играчите, от тези – във втората среща срещу Румъния ($X_2 = 30,63\%$).

При „Стрелба от зоната за 2 точки“ също се забелязва малка разлика в средните стойности (от 0,47%) в полза на първата изиграна среща срещу Босна и Херцеговина. Тя е незначителна и не може да се каже, че при нея играчите са били действително по-активни в атаката на коша от средно разстояние [2]. Това се потвърждава и от общия брой на опитите за стрелба – при първата среща той е 62 на брой, докато при втората – с Румъния е 59 на брой (таблици 2 и 3).

Анализирайки средните стойности на следващите два признака – „Стрелба от зоната за 3 точки“ и „Наказателни удари“, се забелязва съществена разлика между двете приятелски срещи и може да се обобща, че състезателите са проявили по-голяма настоятелност при опитите за

стрелба в коша в първата приятелска среща срещу отбора на Босна и Херцеговина (таблицы 2 и 3).

Показатели 6 и 7 разкриват борбата за отскочилите от таблото топки, както в нападение, така и в защита. Във втория изигран двубой състезателите са овладели повече борби в нападение с разлика от 1,03 бр., за сметка на първия. Докато резултатите в средните стойности на борбите в защита ($X_1 = 3,33$ бр. и $X_2 = 1,5$ бр.), показват, че баскетболистите са били много по активни под противниковия кош в първия изигран мач, отколкото във втория, с разлика от 1,83 бр. (таблицы 2 и 3).

Разглеждайки получените данни от следващия показател „Асистенции“, характеризиращ умението на състезателите да създават ситуации на своите съиграчи, се констатира, че при първата изиграна среща $X_1 = 1,56$ бр., а при втората среща – $X_2 = 0,63$ бр., с отклонение от 0,93 бр. в полза на първия мач.

Таблица 3. Резултати от вариационния анализ на показателите, информиращи за игровите действия на състезателите от втората среща с Румъния

показатели		min	max	R	X	S
№	наименование					
1.	Игрово време	10,0	36,18	26,18	22,79	8,72
2.	Сполучлива стрелба – общо	0	50,0	50,0	30,63	17,51
3.	Стрелба от зоната за 2 точки	0	50,0	50,0	31,38	18,28
4.	Стрелба от зоната за 3 точки	0	0	0	0	0
5.	Наказателни удари	0	0	0	0	0
6.	Борби в нападение	0	6,0	6,0	2,25	1,91
7.	Борби в защита	0	3,0	3,0	1,5	1,07
8.	Асистенции	0	4,0	4,0	0,63	1,41
9.	Грешки	0	2,0	2,0	0,63	0,92
10.	Откраднати топки	0	4,0	4,0	1,25	1,28
11.	Блокирани стрелби	0	0	0	0	0
12.	Персонални нарушения	0	2	2	0,38	0,74
13.	Ефективност	-3,0	12,0	15,0	4,5	5,88
14.	Точки	0	10	10	5,0	3,55

Смята се, че завършващите подавания са приоритет на външните нападатели в класическия баскетбол [3]. Откроилите се по този признак са Г. Иванов с 4 и Н. Ваклинов с 5 от първия мач, а във втория водач е отново Н. Ваклинов с 4 и А. Попов – 1 асистенция.

Трябва да се отбележи, че Ст. Олсън и Г. Иванов също имат по една асистенция във втората среща, но не попадат в изследвания контингент, тъй като са с по-малко игрово време, както вече е споменато в Методиката.

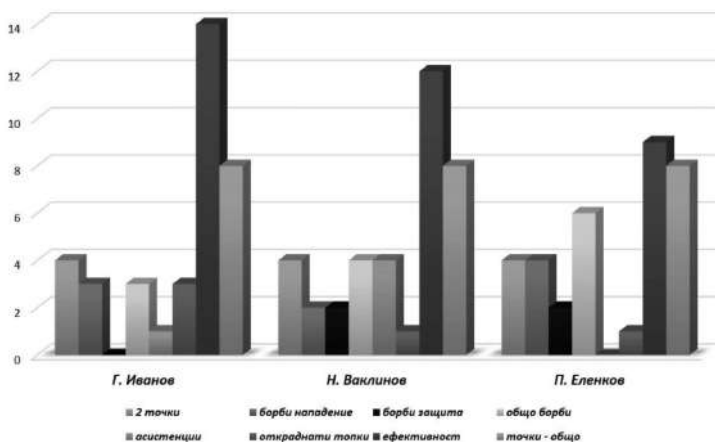
По признака „Грешки“ състезателите на колички са допуснали по-малко $X_2 = 0,63$ бр. по време на втория мач, отколкото в първия, където средноаритметичните стойности са малко по-високи – $X_1 = 1,11$ бр., с промяна от $-0,48$ бр. (таблицы 2 и 3).

За следващия признак „Откраднати топки“ са необходими качества, които най-често се проявяват отново при външните нападатели в класическия баскетбол [6]. Баскетболистите на колички имат повече на брой отнети топки във втората среща, където разликата е от $0,47$ бр. Тази констатация се удостоверява и от отборната статистика, в която е вписано, че са реализирани 8 точки срещу отбора на Румъния след отнети топки.

„Блокираните стрелби“ на противникови играчи са най-атрактивното индивидуално и тактическо действие, което се отдава на малък брой състезатели [6]. От статистическите данни се наблюдава, че в първия двубой играчите са направили повече на брой – 3 блокове (чадъри), докато във втория нито един (таблицы 2 и 3).

Що се отнася до „Персоналните нарушения“ на играчите, техният брой е малко по-голям при първата приятелска среща, което се вижда от средните стойности, отбелязани в таблиците ($X_1 = 0,44$ бр. и $X_2 = 0,38$ бр.). Това дава основание да се повишават изискванията към състезателите за по-агресивна защита.

Показателят „Ефективност“ е съвкупност от всички статистически показатели и дава обща, но не точна картина за представянето на отбора. Съпоставяйки средните стойности, логично е той да е по-висок в първата приятелска среща – $7,44\%$.



Фигура 1. Състезателна ефективност на Г. Иванов, Н. Ваклинов и П. Еленков

Трябва да се спомене обстоятелството, че във втория изигран мач срещу Румъния, трима от състезателите (Ст. Олсън, Г. Иванов и М. Иванов) имат

съществен принос за отбелязване на общия брой точки в срещата – 20 на брой, но не са включени в нашето изследване, тъй като не отговарят на изискването за минимум 10 min игрово време. Поради това общият брой точки в първия двубой са повече и това се вижда от средноаритметичните им стойности ($X_1 = 5,56$ бр. и $X_2 = 5,00$ бр.) (таблицы 2 и 3).

Резултатите от направения анализ разкриват, че средните стойности на единадесет от разгледаните признаци, са по-добри при първата приятелска среща на Националния ни отбор срещу тима на Босна и Херцеговина, а във втория мач срещу Румъния се проявяват само три от показателите.

Оказва се, че най-комплексен състезател, допринесъл за ефективността на игровите действия за отбора на България и в двете приятелски срещи, е Георги Иванов с коефициент на ефективност от първата приятелска среща – 21%, а от втората – 14%, но той не е включен в извадката, заради по-малкото игрово време. След него се подреждат Н. Ваклинов съответно – 8% от първата и 12% – от втората и П. Еленков с 10% от първата и 9% – от втората. На фигура 1 нагледно е представен сравнителен анализ на индивидуалните игрови показатели на тримата състезатели в разглежданата приятелска среща.

Заклучение

Анализът на показателите за индивидуалната състезателна ефективност на баскетболистите от Националния отбор по баскетбол на колички, показват следното:

1. Установява се почти сходна активност на състезателите в двете приятелски срещи от зоната за 2 точки.

2. Стрелбата от зоната за 3 точки се оказва възможна само за един от състезателите на колички – Г. Иванов в първия изигран мач, който обаче не влиза в извадката.

3. От зоната за изпълнение на наказателни удари в първата среща се констатират 3 реализирани стрелби от 7 опита, а във втората са направени 4 опита – всички неуспешни.

Анализът на резултатите на всички показатели за игрова ефективност показват, че най-комплексно са проявили своята технико-тактическа подготвеност отново тримата баскетболисти на колички от националния отбор на България – Г. Иванов, Н. Ваклинов и П. Еленков.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алексиева, М. (2019). Адаптации на баскетболната игра за хора със специфични възможности. В. Търново: „Ай андБи“, с. 85
2. Алексиева, М., М. Гърдева, Т. Давидова. (2002). Сравнителен анализ на средните стойности на показатели, характеризиращи активността и стрелковите умения на състезатели по баскетбол. –В: *Кинезиология*, 2002, с. 42
3. Алексиева, М., М. Гърдева. (2002). Анализ на игровите действия и индивидуална оценка на състезателите, взели участие във финалния етап на 60-то държавно първенство по баскетбол – мъже. –В: *Кинезиология*, 2002, с. 251
4. Борукова, М. (2018). Контрол на спортната подготвеност на 13–14-годишни баскетболистки. Монография. София: Бюлид инс, с. 23
5. Пелтекова, И. (2019). *Баскетбол в колясках как инструмент повишения социалного положение на човека. (Wheelchair basketball as a tool for rising of social inclusion of the people)*. VI Międzynarodowy Kongres Inkluzji Społecznej. Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach. Siedlce. ISSN 1689-6416, pp. 103-108
6. Петкова, М., М. Алексиева. (2019). Изследване на игровата ефективност на националния баскетболен отбор на колички. сп. *Педагогически аспекти*, Том 27, бр. 2, с. 146-152
7. Църва, Р. (2013). Баскетбол на инвалидни колички. Монография. София: БОЛИД ИНС, с. 40
8. Янчева, Т. (2004). Личност и състезателна реализация. София: НСА-ПРЕС, с 72
9. Янчева, Т. (2008). Психологични умения и състезателна реализация. –В: *Българско списание по психология*. София: Софи-Р, с. 1028

Адрес за кореспонденция:

доц. Мирослава Маринова Петкова, д-р
ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ – В. Търново
Катедра ТМФВ
m.gardeva78@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-9372-0530>

проф. Милена Величкова Алексиева, д-р
ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ – В. Търново
Катедра ТМФВ
milena.alexieva@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-3537-3312>

РАЗВИТИЕ И КЛАСИФИКАЦИЯ НА ФИТНЕС ГИМНАСТИЧЕСКИТЕ ДИСЦИПЛИНИ

НИКОЛЕТА БОЧЕВА

NIKOLETA BOCHEVA. DEVELOPMENT AND CLASSIFICATION OF FITNESS GYMNASTICS DISCIPLINES

Абстракт: Физическите упражнения, изискващи сила и издръжливост, съществуват още от древността. Но тогава те не са приемани като начин на тренировка, а като начин на живот. По това време спортът се приема като начин на забавление, но в следствие физическите тренировки започват да навлизат все повече като основна част в образователната програма.

Ключови думи: *фитнес дисциплини, история, развитие, класификация, кръгова тренировка*

Abstract: The physical exercise that requires strength and endurance has existed since ancient times. But then they are not accepted as a way of training, but as a way of life. At that time, sports were accepted as a way of entertainment, but later physical training began to enter more and more as a major part of the educational program.

Key words: *fitness disciplines, history, development, classification, rounds workout*

Изложение

Редица автори и изследователи, със своите идеи и изобретения, полагат основите на фитнес гимнастическите дисциплини. Това провокира автора да проследи развитието и състоянието на фитнес гимнастическите дисциплини от началото до днешно време.

Целта на разработката е да се проследи развитието и класификацията на фитнес гимнастическите дисциплини.

Методология: Проучване на литературни и интернет източници. Анализ на съдържанието от получената информация.

История

За основател на масовата фитнес култура се смята Хиеронимус (Джеронимо) Меркуриалис – бащата на спортната медицина. През 1569 г. той издава книгата „Изкуството на гимнастиката“, която аргументирано описва всички видове тренировки и начин на хранене. Меркуриалис е и изобретателят на медицинската топка – плод на изследванията на учения за древните спортни игри с топка с пясък. По това време спортът се приема по-скоро като начин на забавление, но със своите идеи и изобретения, Джеронимо полага основите.

По-късно, през 1774 г., Йохан Бернхард Базедов открива училището „Филантропиум“ в Германия, което специализира в спортове като бягане, езда, фехтовка, волтижировка (гимнастически упражнения върху галопиращ кон) и танци.

От този момент нататък физическите тренировки започват да навлизат все повече като основна част в образователната програма. Друг немски възпитател пък се смята за основоположник на гимнастиката – Гутс Мутс, който издава и първия подобен учебник в света – „Гимнастика на младежта“.

Важна роля в развитието на гимнастиката изиграва и Фридрих Ян. Негова основна цел е да помогне на младите хора да развият телата и умовете си и през 1811 г. открива първия гимнастически салон в Берлин. Той изобретява и гимнастическия кон и успоредката, а освен това разпространява и употребата на гимнастическите халки. За интегрирането на спорта сред младежите в Европа и в САЩ, най-голям принос има християнската младежка организация YMCA (Young Men's Christian Association). В средата на XX век фитнес тренировките се популяризират и се превръщат в основно средство за подобряване на здравословното състояние и поддържане на добра физическа форма. През 1949 г. епидемиологът Джери Морис първи открива корелацията между упражненията и здравето на сърдечносъдовата система. Той провежда проучвания в Лондон, в което изследва шофьори на автобуси и открива, че заради продължителното време, което прекарват седнали, по-често страдат от заболявания на сърцето и белите дробове. Същото проучване провежда и сред пощенски служители, сравнявайки здравословното състояние на тези, които разнасят пощата с колело или пеш и тези, които седят зад бюро.

През 1960 г., стимулирани от проучванията на Морис, все повече и повече хора започват да вземат участие в организирани спортни събития за подобряване на физическата подготовка.

През 1968 г. Кенет Купър публикува книгата „Аеробика“, която предизвиква още по-голям интерес и желание за редовни тренировки сред повечето хора. След това постепенно започват и масово да се създават различни хранителни и тренировъчни режими, с което се заражда и изцяло нов тренд – фитнесът. Така са създадени голяма част от днешните спортове [7, 8, 9, 10, 11].

Развитие и създаване на първите фитнес уреди

В епоха, в която младежта е имала значително по-малко възможности за запълване на свободното време, спортът става основен източник на забавление.

Друг интересен факт е създаването на първите фитнес уреди.



Снимка 1. Фитнес пътека

въртенето пък, се използва за изпомпване на вода и задвижване на мелници, откъдето идва и английското наименование на уреда – treadmill.

В качеството си на уред за упражнения, първата пътека за бягане е изобретена от машинния инженер Уилям Стауб в края на 60-те години на 20-ти век. Идеята му хрумва, след като прочита книга на д-р Кенет Купър за аеробиката, според която бягането на една миля (1,6 км) за 8 минути, четири или пет пъти седмично, значително ще подобри физическото състояние на човека.

Пътеките за бягане, тогава, са използвани само от доктори. Стауб решава да изобрети машини, които да са достъпни за всички. Нарича първия прототип PaceMaster 600. Когато изобретението му се превръща в хит сред клиентите, той започва да произвежда пътеки за бягане за фитнес клубове и за домашна употреба. Оттогава те се превръщат в едни от най-разпространените фитнес уреди, използвани от много трениращи.



Снимка 2. Гребен тренажор

Поява на първообраза на фитнес пътеката

Във Великобритания въвеждат електрически колела с платна, които да бъдат задвижвани чрез ходене от провинили се затворници (сн. 1).

В действителност, по това време, това се смята за хуманен начин за изтезание. Представлява дълъг въртящ се цилиндър, задвижван чрез ходене. Енергията, която се създава от

Гребните тренажори представляват симулатори на академично гребане на лодка. Първите подобни изобретения се появяват в средата на 19-ти век. Те са снабдени с махово колело и спирачен механизъм, а патентът е издаден на Уилям Къртис през 1871 г. След това, в средата на 20-ти век, Narragansett Machine Company из-

работват и започват да произвеждат хидравличните гребни тренажори. В наши дни повечето гребни тренажори са механични (с поставка за крака и ръкохватка) или хидравлични (с хидравличен цилиндър).

Вдигането на тежести е една от най-старите фитнес дисциплини. Има различни теории за това откъде води началото си, но за най-вероятно се приема, че произлиза от древна Гърция. Един от факторите за това е, че

Наррагансет машинна компания из-

работват и започват да произвеждат хидравличните гребни тренажори. В наши дни повечето гребни тренажори са механични (с поставка за крака и ръкохватка) или хидравлични (с хидравличен цилиндър).

Вдигането на тежести е една от най-старите фитнес дисциплини. Има различни теории за това откъде води началото си, но за най-вероятно се приема, че произлиза от древна Гърция. Един от факторите за това е, че

именно древните гърци са създателите на Олимпийските игри, а силовите състезания са едни от най-популярните спортове в тях.

Предшественикът на познатия в наши дни дъмбел, е т.нар. „halteres” – свободни тежести, изработени от камък или метал. Те са използвани в различни спортни събития в древна Гърция.

По-късно, през епохата на Тюдорите, в Англия са изобретени първите дъмбели. Те представляват малки камбани (чиито звънчета са премахнати), съединени с дървена дръжка.

Щангите са стандартно оборудване във фитнес залите. Първите щанги със сферични тежести се появяват в голям спортен център във Франция в средата на XIX век, въпреки че никой не може да каже кой точно ги е изобретил. До този момент спортистите тренират само с дървени лостове, но гимнастикът Хиполит Триат е първият, който добавя кълбовидни тежести към лостовете, за допълнително натоварване. С времето видът на щангите се променя. Вместо кръгли тежести, в наши дни се използват регулируеми дискове, като тежестта им е кодирана в различни цветове.

През XX век, с популяризирането на бодибилдинга, навлиза и нуждата от машини, които да заменят свободните тежести. Идеята хрумва на Артър Джоунс. Идеята му е да даде възможност на повече хора да тренират мускулите си, включително и на жените, без да използват тремавите щанги и без да се излагат на риск от травми. Така той изработва първите машини за тежести (сериите „Наутилус” и „MedX”) през 1970 г., които бързо навлизат на пазара. Както модата, така и фитнес тенденциите се изменят с годините. През 1950 г. било популярно например въртенето на обръч, а в наши дни хората поддържат форма със силови, интервални тренировки, йога, танци и т.н.

Основните тенденции във съвременната фитнес индустрия се заформят в началото на 20-ти век. Тогава тренировките се състоят главно от стречинг, който позволява на дамите да поддържат форма, без да се потят. След това, през 1950 г., обръчът бързо се превръща в един от най-популярните фитнес уреди в цял свят. Само в САЩ са продадени над 20 милиона обръча за първите шест месеца на производство.

Десетилетие по-късно са изобретени и вибриращите колани. Целта им е да изгарят излишните калории от проблемни зони като бедрата, ханша и ръцете.

През 1970 г. звездата от Бродуей – Джуди Шепард, разработва първата денс тренировка – Джазерсайз (Jazzercise). Тя съчетава аеробика и джаз танци и е предназначена за горене на калории и подобряване на тонуса. Джазерсайз всъщност е предшественикът на Зумба.

Малко по-късно настъпва и новата фитнес мания – аеробиката. Осемдесетте години на XX век са годините на прилепналите бодита, лентите

за глава и неоновите цветове. Джейн Фонда разработва тренировъчни видеа по аеробика и за кратък период от време успява да продаде милиони копия.

Следва създаването на Тае Бо (1990) и Зумба (2000), които и днес все още са много актуални и популярни.

В наши дни фитнес тренировките обикновено представляват микс от различни упражнения. Основните видове са тренировки със собствено тегло, силови тренировки, високо интензивни интервални тренировки (HIIT), функционални тренировки и йога, като трениращите могат да се възползват и от различни приложения за проследяване на приети и изразходени калории, качество на съня, ниво на стрес, извървени крачки и т.н. [8, 9, 10, 11].

Принципи и основни упражнения

По отношение на същността характера на спортните дисциплини може да се разделят на следните групи:

1. Упражнения за издръжливост. Към тази група се отнасят: ходене с определено темпо, леко бягане, колоездене, аеробика под действието на музика, вид спортни танци, определени видове двуборства, плуване и др. Тези упражнения въздействат предимно върху сърдечно съдовата дейност и кръвообращението.

2. Друга група са силовите упражнения. Те обхващат: бодибилдинг, плуване с различни стилове, спортни игри и др. Упражненията укрепват и развиват предимно мускулатурата на занимаващите се.

3. Упражнения, развиващи скоростта на движенията. Това са: бързи танци, всички спортни игри с топка и всички други упражнения изпълнявани с по-висока скорост на движенията за по-кратко време.

4. Упражнения за развитие на координацията на движенията. Тук попадат много голяма група двигателни упражнения.

5. Упражнения за развитие на гъвкавостта. Всички видове гимнастики, спортните игри, плуване, танци и др. подобни упражнения. При трениране на този вид упражнения се забелязва в занимаващите увеличение на ритмичността и съгласуваността на движенията.

Разнообразните гимнастически средства, през последните години, целенасочено започват да се използват обособени в различните фитнес занимания. Те са насочени не към постигане на високи спортни резултати, а главно за поддържане на добро физическо и здравословно състояние на занимаващите се.

Това налага въвеждането на понятието фитнес гимнастически дисциплини.

Класификация

Фитнес гимнастическите дисциплини се разделят на две основни структурни групи (фиг. 1):



Фигура 1. Класификация на фитнес дисциплините (по Г. Сергиев, 2018)

От теорията на спортната тренировка е известно, че всяко тренировъчно натоварване има три основни характеристики (фиг. 2) [3]:



Фигура 2. Характеристики на тренировъчното натоварване (по Желязков и Дашева, 2017)

Това, което отличава двете основни групи е насочеността на тренировъчното натоварване. Този въпрос е разработен от П. Пеева (2004) [5]. и Б. Вълкова (2003) [2].

На следващата схема (фиг. 3) са показани някои фитнес гимнастически дисциплини и насочеността на тренировъчното натоварване при тяхното практикуване (Г. Сергиев, 2018) [7].

Други признаци за класифициране на различните фитнес гимнастически дисциплини могат да бъдат: обема на извършената работа, интензивността при протичане на заниманията. Например: занимания с ниско, средно и високо натоварване и от друга страна, с ниско интензивни и с високо интензивни натоварвания.



Фигура 3. Насоченост на различните фитнес дисциплини (по Г. Сергиев, 2018)

Както се посочи по-горе, фитнес гимнастическите дисциплини се разделят на две основни групи и това което ги отличава е насочеността, като основна характеристика на тренировъчното натоварване.

При първата група – Аеробните фитнес дисциплини, (фиг. 4) насочеността на тренировъчното натоварване е преимуществено към развитие на аеробната издръжливост. Или казано по друг начин, развива се общата издръжливост, като се усъвършенства работата на кардио-респираторната система, като тренировката протича в предимно в аеробен режим на енергоосигуряване [4].



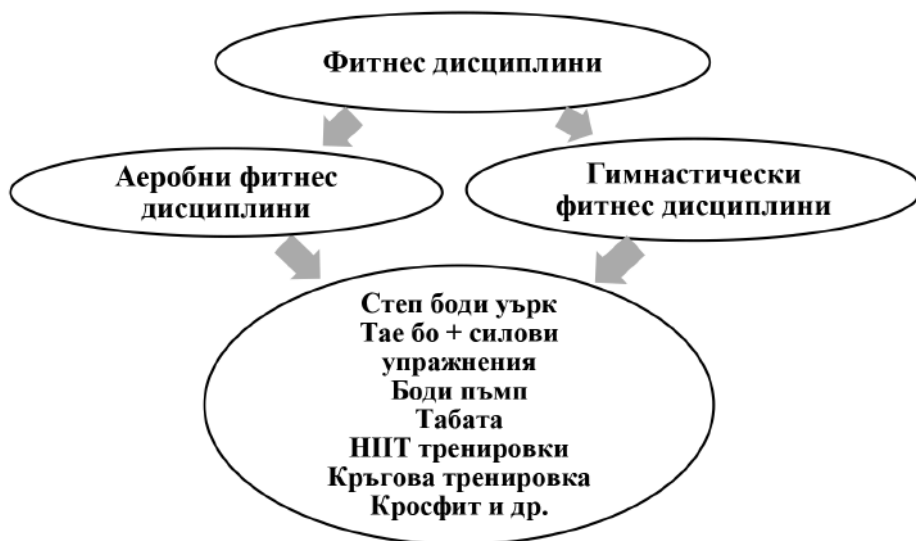
Фигура 4. Видове и стилове фитнес гимнастически дисциплини (по Г. Сергиев, 2018).

Тук основни средства са движенията и упражненията от основната гимнастика, елементи (движения) от различните видове танци. Такива дисциплини са: аеробика, степ аеробика, зумба, тае бо и др.

При втората група (Гимнастически фитнес дисциплини) насочеността на тренировъчното натоварване е преимуществено към развиване и усъвършенстване на мускулно двигателния апарат чрез повишаване нивото на физическа подготовка (двигателните качества).

Като основни средства са гимнастическите упражнения и упражненията за физическа подготовка. Такива дисциплини, според К. Аладжов (1994), Е. Сампровалаки (2003) и др., са каланетика, боди пъмп, стречинг [1, 6].

Повишеният интерес към заниманията от този род, от една страна и пазарните принципи, от друга, налагат смесването на различните видове фитнес гимнастически дисциплини. Така се оформят дисциплини с комплексна насоченост на натоварванията (фиг. 5).



Фигура 5. Дисциплини с комплексна насоченост (по Г. Сергиев, 2018)

Например: Кръгова тренировка, кросфит, табата, боди пъмп и др., като при тези занимания насочеността на натоварването е както към кардио-респираторната система, така и към комплексно развиване на двигателните качества.

Анализ

По отношение на характеристиките на всяка отделна дисциплина, може да се спомене, че за сега, всяка дисциплина използва свои средства и методи и е на принципа на интервалния и станционния метод. Независимо от това, че в много случаи те са еднакви за повечето от тях, съществуват специфики, които ги определят и характеризират.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Аладжов, К. (1994). Стречинг, НСА Прес, София.
2. Вълкова, Б. (2003). Характер на функционалното натоварване по време на различни стилове занимания по аеробика. Дисертация, София.
3. Желязков Цв. Д. Дашева. (2017). Основи на спортната тренировка. БОЛИД-ИНС, София.
4. Карабиберов, Ю. (2009). Изследване влиянието на фитнес заниманията с аеробна насоченост върху функционалните възможности на сърдечно-съдовата система при студенти. НК Лека атлетика и наука. София.
5. Пеева, П; Б. Вълкова (2004). Характер и динамика на физическото натоварване в различните стилове аеробни занимания. НК Национална сигурност, физическа подготовка, спорт, НСА, София.

6. Сампровалаки, Е. (2003). Обосноваване на ефективна методика на заниманията по каланетика при жени във възраст над 18 години, Дисертация, София.
7. Сергиев, Г. (2018). Фитнес гимнастически дисциплини. Електронен учебник за дистанционно обучение в НСА, София.
8. Цонков, В; Н. Петрова (1976). История на физическата култура. Медицина и физкултура, София.
9. <https://pulsefit.bg/blog/istoriya-na-fitnesa.html>
10. <https://fitnesuredi-bg.com/articles/view/istoriya-na-fitnesa>
11. <https://www.bb-team.org>

Адрес за кореспонденция:

ас. Николета Бочева
Департамент по спорт,
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
И-мейл: ndbocheva@uni-sofia.bg, n429@av.bg
ORCID ID: 0000-0001-6360-4897

КУЛТУРАТА КАЛИСТЕНИКА

ПЕТЯ ХРИСТОВА

PETYA HRISTOVA. THE CALISTHENICS CULTURE

Абстракт: През последното десетилетие физическите тренировки, базирани на тежестта на тялото, стават все по-популярни. Те са известни под най-различни имена като: уличен фитнес, тренировка с тежестта на тялото, функционална тренировка и др., но всъщност става въпрос за калистеника – система за развиване на силата на тялото, известна още от древността. Представената разработка проследява историческото развитие на калистениката и разкрива нейните предимства и принципи.

Ключови думи: калистеника, упражнения със собствено тегло, физическа култура

Abstract: Over the past decade, physical workouts based on body weight have become increasingly popular. They are known under a variety of names such as: street fitness, body weight workout, functional workout, etc., but in fact, it is about callisthenics – a system for developing the strength of the body, known since antiquity. The presented article traces the historical development of callisthenics and reveals its advantages and principles.

Key words: callisthenics, body-weight exercises, physical culture

Изложение

През последните десетина години все по-често се забелязват хора, трениращи на открито. Като че ли мнозина от редовно спортуващите, вече се уморяват от все по-модерните фитнес уреди, технологиите и приложенията, сензорите и кабелите им, от повсеместното самоизмерване и проверяване на графики на резултати на екран, в опит да се управлява здравето и физическата форма по възможно най-научния начин. Като алтернатива, те предпочитат да излязат навън и да поддържат форма, използвайки само тежестта на тялото си.

Днес този вид занимания са известни под най-различни имена като: уличен фитнес, тренировка с тежестта на тялото, функционална тренировка и др., но всъщност става въпрос за калистеника – система за развиване на силата на тялото, известна още от древността.

Целта на настоящата разработка е да проследи историческото развитие на калистениката и да разкрие нейните предимства и принципи.

Методология

Проучване на достъпните литературни и интернет източници. Контент анализ и синтез на получената информация.

Какво е калистеника?

В съвременното ни под калистеника се разбират две неща. Първото, са силови упражнения, които използват основно тежестта на тялото за съпротивление. С изключение на постелка за лицеви опори и лост за набирания, за изпълнението им не са необходими зала, уреди и тежести. Второто значение е съчетание от гимнастика, балет и театър, което е популярно основно в Австралия.

История

Калистениката възниква с човешкото осъзнаване на необходимостта от развитие и усъвършенстване на тялото. Има различни теории за произхода на думата – според някои автори, тя прозлиза от гръцките думи *kallos* и *sthenos*, означаващи съответно красота и сила, а според други, носи името на историка Калистен, който пръв споменава „калистеника“ в своите трудове, посветени на пътешествието му до Азия, описвайки тренировките на местните военни. Всъщност, думата обозначава именно това – грациозната демонстрация на контрол, стабилност и мобилност в условията на противодействие.

Едно от най-ранните споменавания на калистениката може да се открие в хрониките на Херодот за битката при Термопили (480 пр.н.е.). Чрез своите шпиони, той наблюдавал как „танцували“ войниците на Спарта и предполагал, че това е бил местен племенен танц, но всъщност е било физическа тренировка [1].

През вековете повечето армии са използвали някои варианти на обучение с калистеника, за да се подготвят за битките. Древните гръцки и египетски воители използвали тази система от упражнения за да подготвят физиката си. В този период с калистеника са се подготвяли и индийските борци, в чиито тренировъчни методи са били заложени именно упражнения с тежестта на тялото. Благодарение на тях, те са развивали изключителна сила. Някои от техните древни упражнения се практикуват и до днес – например бетак (индийски клек) и данд („спускащи се“ индийски лицеви опори) [1, 2, 3, 4].

Гръцкият географ и пътешественик Павзаний отбелязва, че за Древните Олимпийски игри, атлетите са се подготвяли с калистеника. Тя е била широко използвана и от иранските пехливани – известният борец Бозор Разааз е изпълнявал по хиляда шена (вид лицеви опори) на ден като част от своя режим. Персийската традиция във физическата култура *Zurkaneh* (Дом на силата), която се гордее с хилядолетната си история, също използва упражнения с телесно тегло. Изкуството и традицията на калистениката са били застъпени е в римските гладиаторски лагери, както е отбелязано от историка Ливи [1, 2, 3, 4].

В исторически план, всяка култура и цивилизация в света е практикувала и практикува и до днес, някаква форма на калистеника. Този вид обучение се запазва в продължение на векове в древна Гърция, Азия, Индия, Римската империя и много други места. Например, за да защитават храмовете си от чужди нашественици, известните монаси от Шаолин и до днес се обучават по начин, който може да се счита за калистеника. Асаните (позите) на йога, дисциплина, практикувана първоначално изключително само от воители, приличат на много от упражненията в калистениката, които се практикуват и днес [3].

Калистениката през XVII, XVIII и XIX век

В този период, калистениката е била свързвана основно с военната подготовка. Нейната популярност идва и си отива с войните и пример за това е движението Турверин през XIX век, водено от Фридрих Лудвиг Ян. По това време Германия е окупирана от Наполеон и като отговор, някои националистично настроени атлети, водени от Ян, организират калистенични клубове, за да обучат младежите да се бият. Това движение е внесено и в САЩ от германски имигранти, които организират там подобни клубове. Някои от тези организатори се издигат на влиятелни позиции в американското правителство и успяват да внедрят калистениката като задължително обучение в държавните училища. Въпреки това, с началото на Първата световна война, правителството на САЩ става подозрително към движението и то започва да запада. В този период различни фитнес системи започват да се борят да бъдат включени в училищните програми. Това състезание е известно като „битката на системите“. С началото на световните войни, немското калистенично движение губи популярност и различни видове спорт стават основно средство за физическо възпитание в училищата и университетите [1, 2, 3, 4].

В този период, калистениката е също много популярен метод за обучение и сред жените. В Обединеното кралство, през 1823 г., е въведена, като част от официалната учебна програма за жени в училищата. В САЩ също има няколко подобни движения, ориентирани към жените [2].

В Австралия в средата на XX век възниква форма на калистениката – съчетание от спортна гимнастика, балет и театър. За разлика от традиционната калистеника, австралийската е с хореография и състезателен характер.

Калистениката остава основно средство за тренировка през XIX и началото на XX век. Индустриалната революция, бележи началото на спада на популярността на упражненията със собствено тегло. От втората половина на XX век до днес, тренировките за сила с помощта на дъмбели, гири и различни машини почти напълно заменят упражненията с телесното тегло. В този период традицията на калистениката се запазва основно в

американските затвори, в подготовката на военните, в тренировките на боксьорите, борците и в източните бойни изкуства [1, 2, 3, 4].

Възраждане

През последното десетилетие, калистениката преживява възрождение, тъй като все повече хора изглеждат се умориха от фитнес тренировките в закрити зали. Съживеният интерес се дължи до голяма степен и на книгите: „Бойна кондиция“ от Мат Фюри, „Динозавърски тренировки с телесно тегло“ от Брукс Кубик, „Голият воин“ от Павел Цацулин и „Конституиране“ от Пол Уейд [5].

Инстинктът да се използва телесното тегло за развиване на сила е вроден както за човека, така и за животните. Например, приматите постоянно развиват силата си, като се люлеят от клон на клон с една или две ръце, носещи цялото си тегло. Ние хората натискаме с ръце земята за да повдигнем телата си; ръцете и краката ни носят цялото ни тегло при катерене на дърво; ходенето и бягането сами по себе си са упражнения с телесно тегло.

Според много автори калистениката е първоизточника на всички видове съвременни фитнес програми. Упражненията с телесно тегло са съществували преди тези с тежести както ходенето като средство за придвижване е предшествовало конските впрягове и впоследствие автомобилите. По същия начин, когато хората усвоили добре упражненията от калистениката и решили, че е необходимо да се увеличи съпротивлението, те започнали да използват допълнителни тежести и средства за съпротивление.

Предимства

Основното предимство на калистениката е, че упражненията ангажират цялата мускулатура на тялото в синхрон. Човешкото тяло се състои от над 600 мускула и нито един от тях не е предназначен да работи самостоятелно. Нашето тяло е като машина, която изисква всички части да работят заедно и когато го правят, ние сме най-силни. За разлика от тренирането на отделни групи мускули с изкуствена тежест, упражненията със собствено тегло натоварват мускулите в цялото тяло в точната степен, постигайки оптимални резултати. Фитнес тренировките с тежести залагат на изолирането на отделни мускули, което е едновременно плюс и недостатък. Във всекидневието ние не използваме мускулите си поотделно, а заедно. В тялото ни по природа няма нищо самостоятелно и изолирано. Всички органи, нерви, мускули и кости са свързани в и подчинени на едно цяло, извън което, те не функционират. Изолиращите упражнения се отразяват на мускула, който тренират, но не постигат цялостно функционално развитие. Те правят тялото красиво и изваяно, но не го правят

по-подвижно и атлетично. Една добра тренировка със собствената тежест е в състояние да изтощи повече и от най-тежката фитнес тренировка. Калистениката използва движения и пози, които са естествени за тялото, благодарение на което е по-щадяща за ставите и спомага за тяхното заздравяване.

С упражненията от калистениката се подобряват силата, издръжливостта и гъвкавостта на тялото и се придобива изключителен контрол над мускулите. Развива се относителната сила т. е. съотношението на физическа сила спрямо телесното тегло. Подобряват се рефлексите – при някои сложни упражнения като 360 градусовото завъртане се изискват много добри умения. Увеличава се силата на тялото – има много упражнения, като например набиранията, които липсват в стандартните фитнес тренировки, поради което много фитнес трениращи не могат да направят дори няколко набирания, без значение колко сила имат в ръцете или гръбните мускули. Естествените движения ангажират и съответно развиват и т. нар. стабилизиращи мускули. Този тип упражнения спомагат за изгарянето на мазнините, защото изискват огромно количество енергия за изпълнението им. В допълнение се подобряват психомоторни умения като баланс, издръжливост и координация.

Друго преимущество на калистениката е елиминирането на възможността за улекотяване на упражненията. Например, няма как да се помогне с другата ръка, докато се правят лицеви опори и се изпитва затруднение с последното повторение.

Най-важното предимство е свободата и достъпността. Калистеника може да се практикува навсякъде и по всяко време – в парка, хотелската стая, пейката и лостовете, които има навсякъде. Няма нужда нито от много място, нито от значителна парична инвестиция. Трябват единствено добър режим на хранене и желание за тренировки.

Принципи и основни упражнения

Основен принцип в калистениката е повтарянето на различни силови упражнения, в комбинация с такива за разтягане, за постигане на телесна сила, мускулен тонус и гъвкавост. Акцентира се върху бавното изпълнение на упражненията, с цел увеличаване на натоварването и съответно максимално налягане на мускулите. С напредването, цел става да се разреждат почивките и да се намалчва тяхната продължителност, докато се достигне до елиминиратото им [5].



Снимка 1. Повдигане на торса от вис

Основни упражнения в калистениката са: лицеви опори, коремни преси, клекове, набирания, повдигания на краката или корпуса от вис, мост, напади, стойка на ръце, планк, скокове и др. Някои добре познати модификации на базовите упражнения са например лицевите опори на една ръка и pistolетът – клякане на един крак.



Снимка 2: Лицева опора на една ръка Снимка 3: Клякане на един крак

Въпреки, че има прилики, калистениката се различава от йогата и гимнастиката. В йога освен упражнения с тежестта на тялото се използват и пранаяма и езотерични дихателни техники. Гимнастиката от друга страна, е регулиран спорт, който отдава първостепенно значение на естетиката на движението. Главната цел на калистениката е просто да се изгради максимална сурова мускулна сила и да се подобри подвижността на ставите.

В наши дни калистениката често се предпочита от спринтьорите, боксьорите, военните, специалните отряди, пожарникарите и много други, тъй като тя възпитава сила, подвижност, ловкост и бързи рефлексии.

Калистениката се практикува както индивидуално така и групово, например като част от физическото възпитание на децата в училищата в

цял свят. Отделни упражнения от тази система са част от изпитите за постъпване във военизираните организации (армия, полиция) в целия свят.

Бъдещето

Към момента се очертават два крайно различни модела за бъдещето на физическите упражнения.

От една страна, навлизаме в ерата на все по-модерните фитнес уреди, които откъсват човек от природата, реалния живот и от това, което тялото му е природно създадено да прави. Ерата на технологиите и приложенията, сензорите и кабелите, на повсеместното самоизмерване и проверяване на графики на резултати на екран, в опит да се управлява здравето и физическата форма по възможно най-научния начин. Ерата на неестествен подход към телесното здраве. Парадоксално е, че въпреки всичко, което индустрията на фитнеса и здравословния начин на живот предлагат, хората никога не са били толкова физически неактивни. Изходът от това положение едва ли ще дойде от още по-разнообразни или по-технологично напреднали програми и уреди [6].

От друга страна е философията на калистениката. Тя ни предлага различен начин на мислене, по-опростен подход и практика и като цяло – „нова“, но всъщност древна система за физическа култура. Предлага ни отново да се следем с природата, за да станем (и останем) силни и здрави, просто да се движим естествено, както всички хора са го правели до не толкова отдавна. Да практикуваме основни двигателни умения, за да развием изходно ниво на физическа компетентност, която е полезна в реалния живот по осезаем начин. Освен това да използваме реалистичен подход, който е практичен както в прилагането си, така и в целите си. В продължение на хиляди години физическото развитие е следвало естествен път, движили сме се естествено според изискванията на живота. Тигрите, мечките, дивите коне, горилите, делфините, орлите и т.н. все още правят същото. Ние сме все така създадени да следваме еволюцията и природата. Нищо не се е променило. Стоици години наред нашите предшественици са се доверявали на начина, по който сме устроени, тъй като той е осигурявал непосредствена ползност и практически ползи за живота ни [6].

Само защото модерните удобства премахнаха нуждата да се движим (ако си гладен, просто кликваш и поръчваш пица онлайн) и само защото фитнес индустрията ни внушава, че тренировките могат да стават само на закрито и с уреди, не означава, че биологичната ни природа, нашият естествен, еволюционен потенциал и нужда от комплексни и приложими движения са се променили.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Петрова, Н. (1985) История на физическата култура. Медицина и физкултура. София.
2. <https://www.calisthenics-gear.com/calisthenics-history/>
3. <https://www.urbacise.com/blog/calisthenics/the-epic-history-of-calisthenics/>
4. <https://www.calisthenicsempire.com/the-history-of-calisthenics/>
5. <https://easycalisthenics.com/history-of-calisthenics>
6. <https://fitnesuredi-bg.com/articles/view/istoriya-na-fitnesa>

Адрес за кореспонденция:

гл. ас. Петя Христова, д-р.
Департамент по спорт,
Софийски университет „Св. Климент Охридски“,
E-mail: pstojanovh@uni-sofia.bg; petya1973@yahoo.com
ORCID ID: 0000-0002-0236-3185

РЕЗУЛТАТИ ОТ ПРАКТИКО-ПРИЛОЖНИ ТЕСТОВЕ ПО ФУТБОЛ ПРИ ДЕЦА И МЛАДЕЖИ СЪС СОП

СТОЯН ДЕНЕВ

STOYAN DENEV. RESULTS OF PRACTICAL-APPLIED TESTS IN FOOTBALL FOR CHILDREN AND YOUTH WITH SEN

Абстракт: БФС и програмата Хеттрик на УЕФА реализираха проект „Мобилбокс – футболна и здравословна академия“ през 2019/20 г. Неговата основна цел бе подпомагане на социалната интеграция и адаптация на деца и младежи със СОП чрез създаване на условия и възможности за тяхното включване в спортни занимания по футбол с цел подобряване здравословния начин на живот, физическата и психическата им пригодност. Бяха предоставени някои специфични тенденции в развитието на футбола за всички като възможна превенция срещу съвременните зависимости сред младежите, участниците участваха в практическо обучение за прилагане на игрови подход при деца и младежи със СОП. Третата фаза на проекта „Мобилбокс“ беше провеждането на футболни здравословни фестивали, по време на които се предложиха възможности на децата и младежите със СОП да участват в спортната дейност, да реализират потенциала си, да изпитат емоционална удовлетвореност. В тази фаза на проекта бяха снети данните от специфични тестове по футбол. След това са обработени, изведени са обобщения и са предложени за внедряване в практиката.

Ключови думи: футбол, социализация, деца, младежи, СОП

Abstract: The Bulgarian Football Union and the UEFA Hattrick program implemented the project „Mobilbox – Football and Health Academy“ in 2019/20. Its main goal was to support the social integration and adaptation of children and youth with SEN by creating conditions and opportunities for their inclusion in football sporting activities in order to improve their healthy lifestyle, physical and mental fitness.

Some specific trends in the development of football for all were provided as a possible prevention against modern addictions among young people, the participants took part in a practical training to apply a playful approach to children and young people with SEN. The third phase of the „Mobilbox“ project was the holding of football health festivals, during which opportunities were offered to children and young people with SEN to participate in sports activities, to realize their potential, to experience emotional satisfaction. In this phase of the project, data from specific football tests were taken. Then they are processed, summaries are displayed and proposed for implementation in practice.

Key words: questionnaire, football, game approach, children and young people with SE

Увод

Младите хора с увреждания са по склонни да страдат от липса на движение. Това се превръща в рисков фактор относно здравословното им състояние. Последствията както от нездравословния модел на хранене, така и ниската физическа активност, са рязкото увеличаване честотата на

свърхтеглото и затлъстяването. Това води до снижаване на самочувствието, до изграждане на нови бариери в социалния живот, до по-голяма зависимост от обкръжаващата среда – родители, приятели, съученици, институции, а понякога и до друг тип зависимости – психоактивни вещества и алкохол, хазарт, тютюнопушене, интернет [1].

В съвременния етап на обществено развитие двигателните дейности и спорт могат да се използват като средство за образователна и социална интеграция на социалната категория в неравностойно положение.

Един от основните принципи на концепцията „Спорт за всички“, приложен в Европейската харта „Спорт за всички – хора с увреждания“, се отнася до правото и възможността на всеки индивид да спортува. Освен това се подчертава, че развитието на спорта и физическата рекреация за всички хора с увреждания се явява като много важно средство за подобряване качеството на живот, предоставяне на възможности за приятни преживявания и удовлетворение, което допринася за тяхната рехабилитация и интеграция в обществото и включва спорта във всички свои форми [3].

Адаптираната физическа активност е част от физическата дейност в съвременния свят. Тя използва разнообразни физически упражнения и спортове като средства за образование, възпитание, усъвършенстване и пълноценен живот [7].

Чрез мотивиране и осигуряване на равен достъп и по широк кръг от възможности, особено на децата, за пълноценно участие в спортни занимания, адаптирани физически активности и спорт на всички нива, включително възстановяване, развлечение и отдих и състезателен/елитен спорт, може да се постигне социализация и да се подпомогне изграждането на европейското общество като общество за всички [4].

Двигателните и функционалните възможности на хората с дисфункции се различават значително поради спецификата и различията в степента на увреждане, възрастта, пола и пр. Това е и причината на изследователите да се предоставят методически указания за провеждане на тренировъчни занимания, като специално внимание се обръща на същността на индивидуалната работа, която се свежда до адаптиране на по-сложните упражнения до такива, които са постижими за специфичните възможности на участниците в експеримента, основани са на тяхното ниво и способности [2].

Умелото използване на игровата дейност в подготовката на учениците спомага за оптимизиране на обучението и усъвършенстване на двигателните действия [5]. Активното участие на възприятията, мисълта, въображението, вниманието, паметта и волята облекчава усвояването и усъвършенстването на разнообразни по характер двигателни действия. Многократното повторение на движенията по време на игрите води до изграждане на

трайни двигателни навици, а тяхното изпълнение при различни ситуации и с различна интензивност осигурява вариативността им [6].

Ето защо в работата с деца и младежи със СОП се акцентира върху средствата и методите на игровия подход, който е заложен като дейност в проект „Мобилбокс – футболна и здравословна академия“.

Цел

Целта на изследването е да се установи текущото състояние на показателите, информиращи за специфичната подготвеност по футбол на деца и младежи със СОП.

Задачи

1. Проучване състоянието на проблема по литературни данни и разработване на тестова батерия.

2. Изследване нивото на специфичните двигателни умения по футбол при всички наблюдавани съвкупности.

3. Разкриване на средното ниво и вариативността на изследваните признаци.

Методология на изследването

Настоящото изследване е проведено през месец май и юни 2019 г.

Обект на изследване е футболът като средство за включване на деца и младежи със СОП.

Предмет на изследване са основните признаци на специфичната подготвеност във футбола.

Контингент на изследване са 160 деца и младежи със СОП, които са участвали в практико-приложни тестове по футбол, от общините Велико Търново, Варна, Плевен, Попово, Враца, Трявна, Елена и Габрово.

За нуждите на изследването е проведено тестване на всички момчета, участници в във футболните фестивали по обединен футбол през 2019 г., по 5 показателя, носещи информация за основните признаци на специфичната футболна подготвеност.

За реализиране на поставената цел и задачите на изследването са приложени следните **методи**:

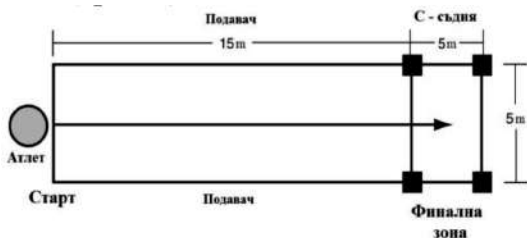
- **обзорно проучване и теоретичен анализ** на специализираната литература;

- **спортнопедагогическо тестване.**

За нуждите на изследването е приложен вариационен анализ.

Описание на тестовете:

Тест № 1. Водене на топката (дрибъл)



Фиг. 1. Водене на топката (дрибъл)

а) *необходими уреди и разположението им*: топка, тебешир, 4 конуса, които служат за отбелязване на финалната зона;

б) *описание на теста*: изследваният води топката от стартовата линия до финалната зона. Зоната, в която трябва да остави топката, трябва да бъде отбелязана с конуси. Времето започва да тече, след като атлетът докосне топката и спира в момента, когато тестиращият и топката се намират в отбелязаната зона;

в) *точкуване*: след завършване на дрибъла изминатото време (изразено в секунди) се преобразува в точки, като се използва скалата по-долу. Винаги, когато топката излезе извън маркировката на сектора за дриблиране, или когато атлетът докосне топката с ръка, се отнемат 5 точки (забележка: ако топката излезе навън от едната страна на линията, съдията веднага поставя друга топка в срещуположната страна на мястото, откъдето е излязла топката).

Таблица 1. Скала за преобразуване на точките за тест № 1

№	Секунди	Точки
1	1-5	50
2	5,1 – 10	45
3	10,1 – 15	40
4	15,1 – 20	35
5	20,1 – 25	30
6	25,1 – 30	25
7	30,1 – 35	20
8	35,1 или повече	15

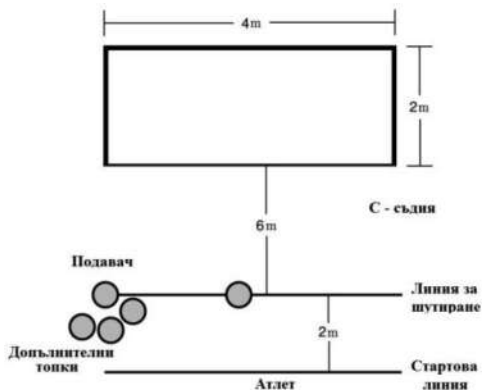
Тест № 2. Бягане и шутиране

а) *необходими уреди и разположението им*: 5 топки, разположени на 6 m от вратата, тебешир или лента, врата (4 m x 2 m);

б) *описание на теста*: изследваният започва упражнението от стартовата линия. Бяга се до топка, която е поставена върху линията за шутиране,

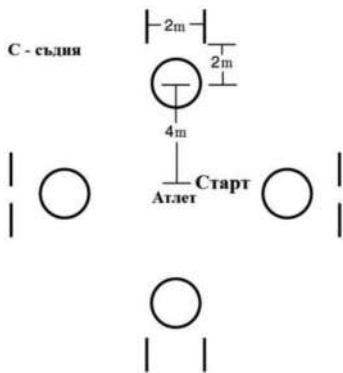
отстояща на разстояние 6 m от вратата и се нанася удар по топката. Позволено е да се шутира само един път. След това атлетът се връща на стартовата линия. Подавач поставя следващата топка на линията за шутиране. Изследваният отново бяга и шутира другата топка към вратата. При тръгването от стартовата линия времето започва да тече, а когато ритне последната (петата) топка се спира, което е ограничено на 2 минути;

в) *точкуване*: за всеки отбелязан гол се дават по 10 точки.



Фиг. 2. Бягане и шутиране

Тест № 3. Бягане и пас



Фиг. 3. Бягане и пас

а) *необходими уреди и разположението им*: 4 топки, отбелязана централна стартова точка, цел широка 2 m (обозначена с конуси) поставена на 2 m от всяка топка;

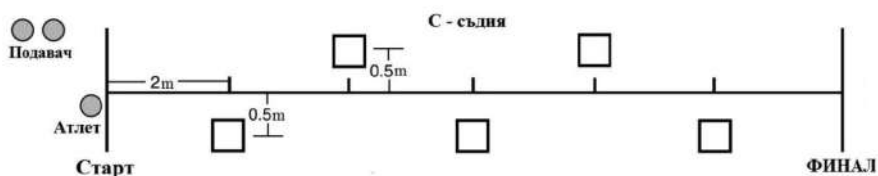
б) *описание на теста*: изследваният започва упражнението от стартовата точка. Бяга до коя да е топка и я подава към целта. Позволено е да подава топката само един път. После бяга до друга топка и я подава в целта. Когато ритне и последната топка времето се спира;

в) *точкуване*: цялото време (изразено в секунди), от стартирането до ритането на последната топка, се преобразува в точки по скалата по-долу. За всеки постигнат гол се добавят по 5 точки.

Таблица 2. Скала за преобразуване на точките за тест № 3

№	Секунди	Точки
1	5 – 10	50
2	10,1 – 15	45
3	15,1 – 20	40
4	20,1 – 25	35
5	25,1 – 30	30
6	30,1 – 35	25
7	35,1 – 40	20
8	40,1 или повече	15

Тест № 4. Водене на топката (слалом)



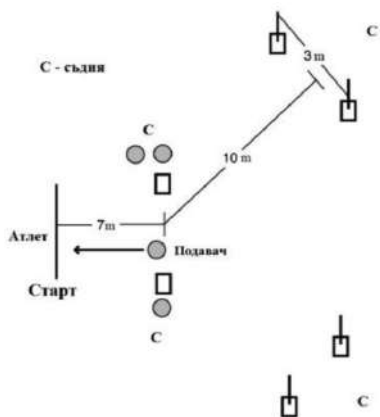
Фиг. 4. Водене на топката (слалом)

а) *необходими уреди и разположението им*: стартова и финална линия, начертани с тебешир или обозначени с лента; 12 метрово поле за водене на топката (дриблиране) – слалом; 5 конуса, отдалечени един от друг на 2 m, а от централната линия на 0.5 m; 3-5 топки на стартовата линия;

б) *описание на теста*: време: 1 минута. Изследваният води топката (дриблира) – слалом, колкото е възможно по-бързо, заобикаляйки всички конуси. След заобикалянето им оставя топката зад финалната линия като трябва да я застъпи и се връща на стартовата линия, за да вземе друга топка. Упражнението приключва, когато изтече времето;

в) *точкуване*: атлетът отбелязва по 5 точки за всяко успешно заобикаляне на конус (за едно преминаване на трасето може да се отбележат максимум 25 точки). Конуси, които са докоснати по време на дрибъла, не се точкуват.

Тест № 5. Овладяване на топката и пас



Фиг. 5 Овладяване на топката и пас

а) *необходими уреди и разположението им*: Стартова линия, очертана с тебешир или лента. На 7 m от нея се намира сектор за преминаване, който е фиксиран с конуси, с ширина 5 m (там стои подавач). Две цели с ширина 3 m, обозначени с конуси (лява и дясна). 4-8 футболни топки;

б) *описание на теста*: време: 1 минута. Подавачът търкаля топката към атлета. Изследваният може да чака на стартовата линия или да тръгне веднага, когато топката бъде подадена. Атлетът овладява топката и я води (дриблира) до мястото за подаване, което се намира на 7 m от стартовата линия. Подавачът показва с физическа индикация къде трябва да бъде подадена топката. Топка 1 – дясно, топка 2 – ляво и т.н. Подавачът започва да търкаля друга топка, когато играчът се върне на стартовата линия. Упражнението приключва, когато изтече времето;

в) *точкуване*: Атлетът печели по 10 точки за всяко успешно вкарване на топката в целта. Топка, която е ударила или съборила конус и в същото време е минала през целта, се точкува.

Резултати

Средни стойности и вариативност на признаците на специфичната подготвеност от практико-приложни тестове по футбол при деца и младежи със СОП

Изследваните признаци дават представа за нивото на специфичните умения на деца и младежи със СОП за практикуване на футболната игра.

Средните стойности на изследваната група по всеки показател са представени на таблица 3.

Таблица 3. Средни стойности и вариативност на признаците на специфичната подготовка на деца и младежи със СОП

№	Показатели / Параметри	X	S	V	min	max	R	As	Ex
1.	Водене на топката	45,46	4,97	10,93	30	50	20	-1,25	1,26
2.	Бягане и шутиране	44,37	8,44	19,02	20	50	30	-1,48	1,43
3.	Бягане и пас	55,75	7,51	13,47	35	65	30	-0,77	-0,11
4.	Водене на топката (слалом)	51,54	14,01	27,18	20	70	50	-0,24	-1,28
5.	Овлабяване на топката и пас	40,95	12,31	30,01	20	60	40	0,07	-0,89

Анализът на таблица 3 и фигура 6 показват, че най-високи стойности при спортнопедагогическо тестиране получава за уменията на включените деца и младежи със СОП:

- да се придвижват и да извършват точни подавания в цел (показател 3 – 55.75)
- да водят топката с непрекъсната смяна на посоката (слаломно) във висока скорост (показател 4 – 51,54).

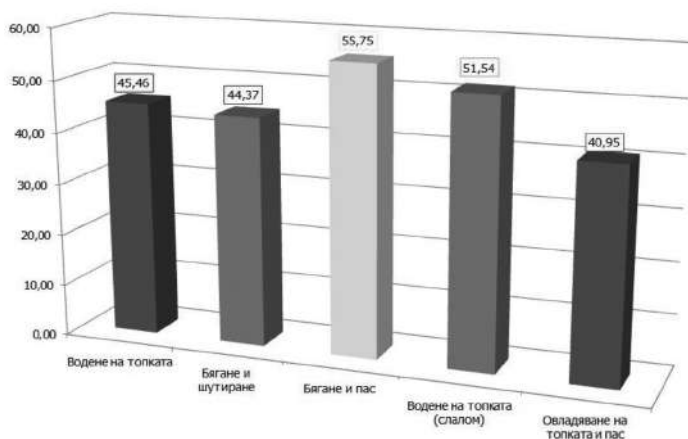
Най-ниска (44,37) е оценката за уменията на момчетата да извършват удари във вратата след придвижване по терена с висока скорост (показател 2).

Нагледна представа за хомогенността на признаците на специфичната подготовка дава фиг. 7. От фигурата се вижда, че при изследваните деца и младежи със СОП, най-стабилни са 1-ви и 3-ти показатели, които носят информация за специфичните умения на изследваните:

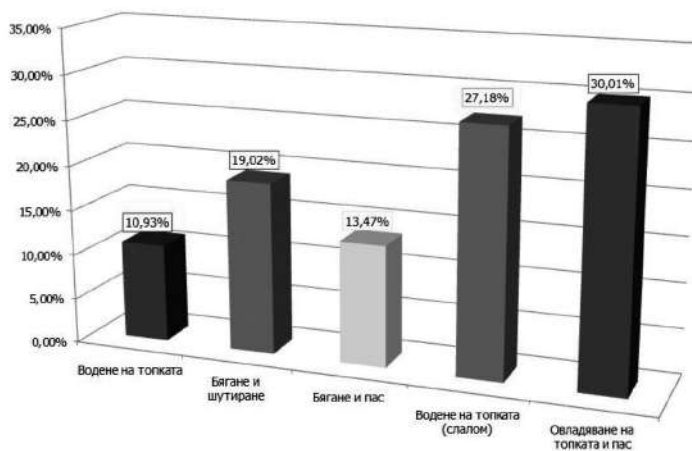
- да извършват водене на топката с висока скорост;
- да извършват точни подавания в цел след придвижване по терена с висока скорост.

Останалите изследвани признаци са относително стабилни, макар и в горната граница на тази зона (4-ти и 5-ти), по отношение на уменията на момчетата да:

- извършват удари във вратата след придвижване по терена с висока скорост (показател 2);
- да водят топката на висока скорост слаломно (показател 4);
- да подават точни пасове след овлабяване и водене (дрибъл) на топката (показател 5).



Фиг. 6. Средни стойности на изследваните признаци на специфичната подготовка



Фиг. 7. Разсейване на изследваните признаци на специфичната подготовка

Изводи

1. При изследваните деца и младежи със СОП най-високи стойности има при тест 2 – „Бягане и пас“, а най-ниски при тест 5 – „Овлабяване на топката и пас“.

2. Изследваната група показва еднородност по показатели „Водене на топката“ и „Бягане и пас“.

3. Групата демонстрира относителна хомогенност при показателите „Бягане и шутиране“, „Водене на топката (слалом)“ и „Овлабяване на топката и пас“.

4. От обобщенията следва, че с тестираните деца и младежи със СОП трябва да се работи целенасочено да водят топката на висока скорост слаломно и да подават точни пасове след овладяване и водене (дрибъл) на топката.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алексиева, М. (2019). (монография). Адаптации на баскетболната игра за хора със специфични възможности. В. Търново: „Ай анд Би“, с. 28.
2. Алексиева, М. (2020). Проследяване динамиката на специфичната баскетболна подготовка при младежи с интелектуални затруднения. сп. Педагогически алманах, 2020, Том 28, брой 1, с. 87 – 92.
3. Алексиева, М., Ст. Денев. (2015). Ръководство по футбол за деца и младежи с ментални увреждания. В. Търново: „Ай анд Би“.
4. Денев, Ст. (2014). Физическата дееспособност на 11-13-годишни деца с интелектуални затруднения. // Спорт и наука, бр. 5, с. 122-128.
5. Петкова, М. (2014). Акценти в модулното обучение – игри и бадминтон. изд. Фабер, Велико Търново, с. 12.
6. Петкова, М., Г. Иванова. (2019). Ролята на интерактивни подвижни игри в развитието на някои психически качества при ученици. Годишник на НСА, Том 1, НК „Оптимизиране на педагогическия процес по баскетбол, волейбол, хандбал“, С., 2019, стр. 335-341, ISSN:2682-9908 (Print), с. 336.
7. Aleksieva M., S. Denev. (2019). Survey on adaptations of basketball for people with disabilities. //Trakia Journal of Sciences, Vol. 17, Suppl. 1, ISSN 1313-7069 (print) ISSN 1313-3551 (online), pp 900.

Адрес за кореспонденция:

Доцент Стоян Христов Денев, доктор
BTV „Св. св. Кирил и Методий“
sdenev@abv.bg
ORCID ID 0000-0001-5815-7842

ВЛИЯНИЕ НА ВТОРОТО ПОДАВАНЕ ВЪРХУ ПОСТИЖЕНИЯТА В СТУДЕНТСКИЯ ВОЛЕЙБОЛ

ПЕТЪР КОЛЕВ

PETAR KOLEV. INFLUENCE OF THE SECOND PASS ON THE ACHIEVEMENTS IN STUDENTS' VOLLEYBALL

Абстракт: Подготовката във волейбола е подчинена на принципите на универсалност и специализация. Една от специалните функции, изпълнявани в един отбор, е тази на разпределителя. Водещи тенденции в развитието на играта са повишаване на интензивността и бързината на игровите действия, както и разнообразието при организиране на атакуващите действия. Тези тенденции определят и *целта* на настоящото изследване, което се реализира в състезателни условия с участието на студентски отбори по волейбол.

Ключови думи: волейбол, мъже, разпределител, второ подаване, класиране, скорост.

Abstract: Volleyball training is subject to the principles of universality and specialization in training. One of the special functions performed in a team is that of the distributor. Leading trends in the development of the game are increasing the intensity and speed of game actions, as well as the diversity in the organization of attacks. These trends determine the purpose of the present study as result of monitoring the activities during competitions of students' volleyball teams.

Key words: volleyball, male, men, setter, second pass, ranking, speed.

В исторически аспект волейболната игра през своята 125-годишна история, бележи бурно развитие. От игра, свеждаща се до прехвърляне на топка над мрежа с две ръце отгоре, днес волейболът представлява високо динамичен, експлозивен, атлетичен и завладяващ спорт. На пръв поглед измамно е впечатлението, че волейболът се изчерпва с няколкото технически елемента, характерни за него: начален удар, подаване, забиване и блокада. Истината е, че играта е съвкупност от множество елементи, разновидности на посочените по-горе, които се различават един от друг по кинематични, динамични, ритмични или времеви характеристики. Характерно за този спорт е липсата на повтаряемост на игровите ситуации. Всеки път топката лети с различна скорост и траектория, състезателят играе в различно изходно положение, опорно или безопорно, различна отдалеченост от мрежата, с една или с две ръце, с крак и т.н. Като пример можем да използваме подаването с две ръце отгоре, което се класифицира на над 30 вида в зависимост от посочените признаци.

Подготовката във волейбола е подчинена на редица принципи. Два от тях, чието спазване е от голямо значение за крайния резултат, са принципите на универсалност и специализация в подготовката. Правилникът на

играта е такъв, че налага всеки състезател да преминава през всички зони (условно те са шест), да изпълнява начален удар, да играе в защита, да атакува, прави блокада [2, 3] и т.н. Това от своя страна налага универсална подготовка, т.е. всеки състезател да владее всички елементи на играта и то на сравнително високо ниво. В същото време на определен етап от подготовката, без да изключва първия принцип, от голямо значение за успешното представяне е налагането в тренировката на специализация по постове. Този принцип предполага на всеки един състезател на базата на универсалната подготовка в по-ранния етап и съобразяване с индивидуалните му възможности да бъдат поставени по-специфични задачи и усъвършенствани определени страни, с оглед извличане на максимален игрови ефект в момента на състезанието.

Една от специалните функции, изпълнявани в един отбор, е тази на разпределителя. Най-важната задача, която стои пред него е да организира атаката на своя отбор [2, 3]. За да осъществява добре тази своя функция, разпределителят трябва да притежава и развива в себе си редица качества: мекота и точност на подаването с две ръце отгоре, бърза ориентация и мисъл, интелект, да бъде лидер. Разпределянето е една от най-отговорните части на играта [4]. Разпределителят е човекът, който играе най-много с топката. Всяко второ докосване или над 30% от всички топки са негово дело. От качеството на извършеното от него подаване до голяма степен зависи ефективността на атаката и реализирането на точка. В основата на доброто разпределяне е овладяване до съвършенство на подаването с две ръце отгоре. Практическият опит и изследвания сочат, че успехът в обучението по волейбол е свързан с изучаването още от детска възраст на техническия елемент подаване с две ръце отгоре. Повишаване точността и стабилността на този технически елемент може да доведе в бъдеще до рационално тактическо изграждане на играта. Затова от особена значимост е повишаване качеството на подаване при начинаещи волейболисти [1].

Волейболът е широко застъпен спорт в Университетите. Той се явява един от привлекателните за студентите спорт. Като средство за физическо възпитание, той оказва положително въздействие върху укрепване и съхраняване на здравето им, развива физически качества, способства формирането на необходимите за бъдещата професионална дейност личностни качества [5].

Волейболът в Университетите се практикува под формата на профилирани занимания с групи от начинаещи или средно напреднали студенти, а също и под формата на тренировъчна дейност с отбори. В тези отбори се включват студенти, активно занимавали се с този спорт в предишен етап. Много често единици от тези отбори са и активно спортуващи в

момента или професионални състезатели. Нивото на играта в студентския волейбол е по-ниско, но все пак близко до професионалното. Причината за това е по-малкото количество време, което студентите отделят за спортна подготовка в областта на волейбола.

Водещи тенденции в световния волейбол, които определят облика на играта и при студентските отбори са повишаване на интензивността и бързината на игровите действия, както и разнообразието при организиране на атакуващите действия. Тези тенденции определят и целта на настоящото изследване, а именно да определим до каква степен скоростта, с която се извършва второто подаване в условията на състезание между студентски отбори, а също и разнообразието на атаката, повлияват по-добро класиране.

Задачите, които си поставихме в процеса на изследването са:

1. Определяне на скоростта, с която лети топката при второто подаване в условията на състезание.
2. Определяне на взаимовръзката между скоростта на летеж на топката и постигнатото класиране.
3. Установяване на разнообразието в играта на разпределителите чрез процентно обобщаване на броя подадени топки към отделните зони.
4. Формулиране на съответните изводи и препоръки в резултат на изследването.

Методика

Предмет на изследване е състезателният процес и стремежът на отборите за постигане на по-добро класиране.

Обект на изследване са скоростта, с която лети подадената за атака от разпределителите топка и разнообразието в играта.

Обхват на изследването са три студентски отбора, класирали се на първите три места в Международен студентски турнир.

Изследването е проведено през месец април 2018 г. в Милано, Италия, където ежегодно се провежда голям Международен студентски турнир по волейбол с участие на отбори от цяла Европа.

Методите, които използваме са:

- *Вариационен анализ* за определяне на средните стойности на изследваните показатели;
- *Корелационен анализ* за определяне зависимостта между тези показатели.

Скоростта на топката след реализираното от разпределителя второ подаване определяме чрез измерване на времето на летеж между докосването на топката от разпределителя и докосването до нея, от нападателя в

момента на извършване на атаката. Изследвани са резултатите постигнати само във полуфиналните мачове, финала и мача за трето място.

В таблица 1 са отбелязани отборите, класирали се на първите три места, на турнира в Милано, както и средните стойности от времето на летеж на топката след второ подаване.

Таблица № 1. Показатели за изследване

№	Отбор	Класиране	X
1.	Белградски университет – Сърбия	1 во място	1,12
2.	Университета в Гент – Белгия	2 ро място	1,34
3.	Софийски университет – България	3 то място	1,62

От пръв поглед е видно, че разпределителят на отбора, класирал се на първо място, подава топката с най-голяма скорост, а при отбора класирал се на трето място, времето на летеж е най-дълго. Разгледано по зони нещата стоят по следния начин. И тримата разпределители използват атака от петте възможни зони (зони № 4, 3, 2, 1 и 6). Най-близки са стойностите като времетраене при подадена топка към зона № 3, съответно 0,6 s за разпределителите от Сърбия и Белгия и 0,62 s за разпределителя на България. Основно разликата идва от подадените топки към зони № 4, № 2 и № 6. Постигнатите стойности за сръбския разпределител са – 1,27 s за зона № 4 и № 2, и 1,06 s за зона № 6. При разпределителя на Белгия тези стойности са съответно 1,37 s зона № 4, 1,63 s зона № 2 и 1,58 s зона № 6. При разпределителя на Софийски университет забелязваме стойности за зона № 4 – 1,45 s, зона № 2 – 1,72 s и зона № 6 – 1,64 s.

За разрешаване на една от поставените задачи, а именно установяване силата на зависимостта между скоростта, с която лети подадената от разпределителя топка, и постигнатото от отборите класиране прилагаме корелационен анализ. Изчислен е коефициентът на рангова корелация на Спирман (**rs**) за установяване взаимовръзките между рангово скалирани величини, в случая класирането и количествено измерими величини с линейна по форма зависимост. Силата на зависимостта се определя от абсолютната стойност на коефициента на корелация.

След обработка на резултатите установяваме много голяма зависимост $r_s = 0,998$ между двата показателя. В конкретния случай скоростта, с която лети топката, много силно повлиява на крайния резултат и съответно класирането на отборите.

При анализиране на резултатите интерес представлява и критерият разнообразие в играта на разпределителите. Това разнообразие определяме чрез процентно изчисляване на броя подадени топки към всяка една зона.

Резултатите в проценти са представени в табл. 2 и на фиг. 1.

Табл. 2. Процентно количество подадени топки в зоните за атака

№	Отбор	Зона № 4	Зона № 3	Зона № 2	Зона № 1	Зона № 6
1.	Белградски университет	30,8 %	18,5 %	33,3 %	5,1 %	12,8,8 %
2.	Университета в Гент	47,2 %	13,8 %	30,6 %	5,6 %	2,8 %
3.	Софийски университет	53,7 %	9,5 %	22,2 %	7,1 %	7,5 %

След анализа на резултатите забелязваме, че и по този критерий най-разнообразен в играта си е разпределителят на отбора от Белград, което логично води и до най-доброто класиране на този отбор. В практиката наблюденията показват, че в повечето мачове най-търсената от разпределителите зона е № 4. Това се наблюдава и в тренировъчния процес, което само по себе си предполага по-добра настройка на играта от гледна точка на изграждане на блокада и построяване на защитата срещу атаката от тази зона. В конкретния случай сръбският разпределител насочва най-голям процент от топките към зона № 2, което най-вероятно е продиктувано именно от по-слабата нагласа на противниковия отбор към противодействие срещу тази зона. По-голям процент атакувани топки отново при този разпределител, сравнено с другите два отбора, забелязваме към зони № 3 и № 6. Това са двете зони, през които топката се атакува с най-голяма бързина, изненада и най-често нападателите играят на единична, не добре изградена или разкъсана блокада.



Фиг. 1. Процентно изражение на атакуващия удар по зони

При разпределителите на другите два отбора забелязваме, че основно половината от подадените топки са насочени към зона № 4, 47% за разпределителя на Белгия и 54% за българския разпределител, което ги прави по-предсказуеми в играта. Сравнително по-малък процент атаки тези разпределители организират през зони № 3 и № 6, което прави играта на тези отбори по-бавна и не толкова ефективна. Разпределителят на Белгия

насочва значително по-малко топки към зоните на втора линия № 1 и № 6, което в случая е може би добро решение, ако изходим от факта, че играят студентски отбори, подготовката като времетраене е по-кратка, а изискванията като ниво на физическа и техническа подготовка за игра от тези зони са по-големи.

Изводи и препоръки

След обобщаване на получените резултати стигаме до следните изводи и препоръки:

1. Скоростта на подадената от разпределителя топка е от голямо значение за постигане висока ефективност при атаката и успешно представяне в условията на състезание.

2. И в студентския волейбол, както и в професионалния, търсенето на изненада в играта, чрез включване на всички зони в атаката, води до успех в класирането.

3. В тренировъчния процес да се набляга на повишаване на скоростта на нападателните игрови действия.

4. Да се насочва вниманието на разпределителите към повече разнообразие при организация на атаката, включване на всички зони, особено тези, които предполагат бързина и изненада на атакуващото действие.

5. Изхождайки от факта, че времето за подготовка на студентските волейболни отбори е значително по-малко и тренировките са насочени по-скоро към поддържане на достигнато ниво, отколкото към повишаването му, препоръчваме съобразяване с моментните възможности на състезателите и поставяне на адекватни задачи в състезателни условия.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Годунова Н. *Взаимосвръзка качества приема мяча снизу двумя руками и верхней прямой подачи с различными сторонами подготовленности юных волейболисток*. Дис. 1999.
2. Кючуков Б. *Волейбол. Учебник за студенти от НСА*. София, 2004.
3. Михайлов Д. *Волейбол за студентите от Национална спортна академия „Васил Левски“*. НСА ПРЕС, София, 2017.
4. Христова, В. *Второто подаване във волейбола*. Монография, Тип Топ Прес, София, 2001.
5. Чапурин М. *Педагогические условия обучения волейболу в физическом воспитании студентов нефизкультурных вузов*. Дис. 2007.

Адрес за кореспонденция:

г. ас. Петър Петков Колев, д-р
Департамент по спорт,
Софийски университет „Св. Климент Охридски“,
E-mail: kolev.pepi@gmail.com
ORCID ID: 0000-0003-2616-2596

ВАРИАЦИОННИ ПАРАМЕТРИ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ЗА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКА ПОДГОТОВКА ПО ТЕНИС НА МАСА ПРИ 7–9-ГОДИШНИ ДЕЦА

ВЕНЕЛИНА ЦВЕТКОВА

VENELINA TSVETKOVA. VARIABLE PARAMETERS OF THE RESULTS FOR TECHNICAL-TACTICAL TABLE TENNIS TRAINING IN 7-9 YEARS OLD CHILDREN

Абстракт: Съвършеното владееие на техниката е една от най-важните задачи в подготовката на елитните играчи. Този процес е продължителен и сложен – изисква време, започнат още при подрастващите, а техническата подготовка заема главно място в подготовката през всички етапи на многогодишната спортна подготовка в тениса на маса. Техническата и тактическата подготовка са основна част от спортната тренировка в тениса на маса. Редица специалисти често идентифицират двете страни на спортната подготовка под общото понятие технико-тактическа подготовка. Целта на изследването е анализиране на вариационните параметри на резултатите след тестиране на технико-тактическата подготовка по тенис на маса при 9–11-годишни деца. След прилагане на програма за усъвършенстване на технико-тактическата подготовка, при второто тестиране средните стойности на експерименталната група са по-високи от тези на контролната група при 16 показатели.

Ключови думи: *технико-тактическа подготовка, тенис на маса, деца*

Abstract: Perfect applying of the technique is one of the most important tasks in the preparation of elite players. This process is long and complicated – it takes time, starting with adolescents, and technical training has a major role in the preparation of all stages of long-term sports training in table tennis. Technical and tactical training are basic part of sports training in table tennis. A few specialists often identify both sides of sports training under the general concept of technical-tactical training. The aim of the study is to analyze the variable parameters of the results after testing the technical-tactical training in table tennis in 9-11 year old children. After applying a program for improving the technical and tactical training, in the second testing the average values of the experimental group were higher than those of the control group at 16 indicators.

Key words: *technical-tactical preparation, table tennis, children*

Въведение

Техническата и тактическата подготовка са основна част от спортната тренировка в тениса на маса. Редица специалисти често идентифицират двете страни на спортната подготовка под общото понятие технико-тактическа подготовка [2].

Съвършенното владееие на техниката е една от най-важните задачи в подготовката на елитните играчи. Този процес е продължителен и сложен – изисква време, започнат още при подрастващите, а техническата подготовка заема главно място в подготовката през всички етапи на мно-

годишната спортна подготовка в тениса на маса. Тя е насочена към усъвършенстване на формата на движенията, тяхната амплитуда, скорост, темп, ритъм и съгласуваност в различните фази при самия удар. Цялото съдържание на спортната техника трябва да отговаря на изискванията на съвременната игра за бързина, икономичност, еднакъв подготвителен замах и др. Спортната техника се изгражда на биомеханични, анатомични, физиологични, психологични и други закономерности [1].

Научен колектив от Александрийски университет в Египет [5] анализират нападателната техника при елитни юноши, участващи в ITTF Про-тур (Египет, 2008) по няколко параметъра: зона на насочване в противниковото поле; използвана страна на ракетата, вид удар. Най-резултатните технически прийоми са завършващи удари, попадащи в средата на противниковото поле (зони 4, 5 и 6), топспинови удари в края на масата (фиг. 1).

Чрез заснемане с високо скоростна камера [4] се провежда експеримент относно въртенето на топката при начален удар сред юноши и девойки. Оказва се, че има съществен възходящ прираст след обработка на даните във второ заснемане, защото състезателите са положили повече усилия при тренирането на начални удари.

В този смисъл, прилагането на спортно-технически тестове за контрол и оценка на текущото технико-тактическо ниво на състезателите в различните етапи на многогодишната подготовка е важна дейност съпътстваща педагогическия процес.

Методология на изследването

Целта на изследването е анализиране на вариационните параметри на резултатите след тестиране на технико-тактическата подготовка по тенис на маса при 9–11-годишни деца.

Задачи на изследването

1. Да се проучат и анализират теоретични, научно-приложни и практически аспекти за технико-тактическата подготовка в тениса на маса.
2. Установяване на средното равнище и вариативност на показателите, които характеризират ефективността на технико-тактическата подготовка
3. Анализиране на вариационните параметри при изследваните показатели.

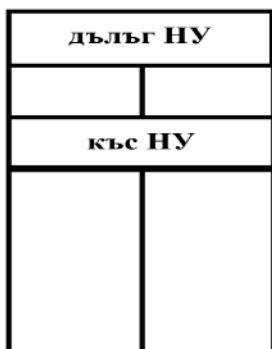
Методи на изследване

1. Методи на предварително проучване:

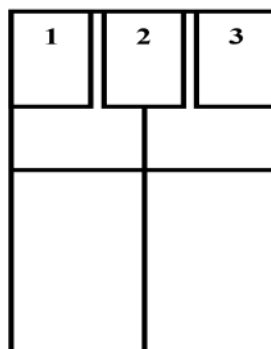
- **Информационно проучване** – проучихме общо 5 литературни източници.
- **Анализ на документи** – контент анализ на литературни източници по теоретични, научно-приложни и практически аспекти за тениса на маса.

- **Спортно-педагогически експеримент** – осъществен е с две групи (експериментална и контролна) през спортносъстезателна 2015–2016 г. Изследваните 10 състезатели участват в организиран тренировъчно-състезателен процес: за експерименталната група (ЕГ) от СК „Свилоса“ (5 състезатели), а за контролните групи (КГ) от СК „Мегаспин“ (3 състезатели), СК „Спорт старс“ (2 състезатели). Експерименталната група работеше по програма за усъвършенстване на технико-тактическата подготовка по дисертационен труд на В. Цветкова [3]. Проведени са тестове (по 2 опита с отчетен по-добър резултат), които могат да бъдат систематизирани и описани по следния начин:

1. ДК/ИУ – дланен контранападателен/изтеглен удар срещу сечена топка (40 топки в зона, отчитат се брой попадения, фиг. 1): 1. по диагонал; 2. в среда; 3. по права.



Фиг. 1. Зони за насочване на ударите



Фиг. 2. Зони за насочване на начални удари

2. ОК/ИУ – обратен контранападателен/изтеглен удар срещу сечена топка (40 топки в зона, отчитат се брой попадения, фиг. 1): 1. по диагонал; 2. в среда; 3. по права.

3. упражнение „едно-едно“ изтеглени/топспин удари (40 топки в зона, отчитат се брой попадения, фиг. 1): 1. по диагонал; 2. в среда; 3. по права.

4. упражнение „две-едно“ изтеглени/топспин удари (40 топки в зони, отчитат се брой попадения фиг. 1): 1. по диагонал; 2. в среда; 3. по права.

5. КНУ – къс начален удар без въртене (БВ) или с едно въртене (ЕВ) (брой попадения от 20 удара, фиг. 2): 1. дланен; 2. обратен.

6. ДНУ – дълъг начален удар без въртене (БВ) или с едно въртене (ЕВ) (брой попадения от 20 удара, фиг. 2): 1. дланен; 2. обратен.

- **Теоретико-логически методи** – анализ, синтез и сравнение;

- **Математико-статистически методи** – алтернативен и вариационен анализ.

Резултати

В таблица 1 онагледихме резултатите от тестовете за технико-тактическата подготовка на дланни и обратни контранападателни/изтеглени удари поотделно, в серия от 40 удара, насочени по диагонал (№ 1), в средата на масата (№ 2) и по права тестове (№ 3).

Таблица 1. Вариационни параметри на резултатите при ЕГ и КГ за дланни и обратни контранападателни/изтеглени удари, поотделно в серия

ДК/ИУ1	n	Xmin	Xmax	R	X ср	S	V	As	Ex
ЕГ	5	6	10	4	8	1.58	20	0	-1.2
	5	10	17	7	13	3.36	25	0.411	-3.041
КГ	5	5	10	5	7	2.30	31	-0.197	-2.716
	5	8	12	4	10	1.79	18	-0.052	-2.324
ДК/ИУ2	n	Xmin	Xmax	R	X ср	S	V	As	Ex
ЕГ	5	2	13	11	8	4.62	61	-0.108	-2.117
	5	12	16	4	14	1.52	11	1.118	1.456
КГ	5	6	14	8	8	3.21	38	1.969*	4.069*
	5	10	15	5	12	1.92	16	0.59	-0.022
ДК/ИУ3	n	Xmin	Xmax	R	X ср	S	V	As	Ex
ЕГ	5	3	10	7	6	2.88	45	-0.038	-1.804
	5	13	18	5	15	1.87	12	1.145	2
КГ	5	3	8	5	5	2.59	50	0.502	-3.215
	5	9	14	5	11	2.41	21	0.473	-3.086
ОК/ИУ1	n	Xmin	Xmax	R	X ср	S	V	As	Ex
ЕГ	5	4	7	3	5	1.14	21	0.405	-0.178
	5	10	15	5	13	1.92	15	-0.59	-0.022
КГ	5	3	9	6	6	2.59	45	0.363	-2.413
	5	6	13	7	8	2.95	36	1.43	1.581
ОК/ИУ2	n	Xmin	Xmax	R	X ср	S	V	As	Ex
ЕГ	5	4	8	4	6	1.87	31	-0.382	-2.898
	5	13	18	5	15	1.92	13	0.59	-0.022
КГ	5	3	9	6	6	2.41	43	0.601	-0.945
	5	7	13	6	11	2.51	24	-0.512	-0.612
ОК/ИУ3	n	Xmin	Xmax	R	X ср	S	V	As	Ex
ЕГ	5	0	9	9	4	3.70	88	0.379	-1.813
	5	11	17	6	14	2.59	19	0.363	-2.413
КГ	5	2	8	6	5	2.28	44	-0.405	-0.178
	5	6	15	9	11	3.63	32	-0.736	-0.94

По отношение на дланните контранападателни/изтеглени удари /тестове ДК/ИУ № 1, 2 и 3 забелязваме, че най-ниските стойности в началото на изследването и най-високите стойности в края на изследването принадлежат на ЕГ, т.е. групата се характеризира с по-висок прираст

на резултатите, силно еднороден коефициент на вариация при второ изследване за ДК/ИУ в средата ($V=11\%$) и ДК/ИУ по права ($V=12\%$), задоволително еднороден коефициент на вариация за ДК/ИУ по диагонал ($V=25\%$). Вариативността на резултатите при КГ в разновидностите на тест ДК/ИУ се характеризират със силна нееднородност (над 30%) в началото на изследването и задоволителна еднородност (между 12%-30%) в края на изследването. При ЕГ дланните контранападателни/изтеглени удари са насочвани най-добре по правата (тест ДК/ИУ3, $X_{cp}=15$), следва насочване в средата на масата (тест ДТ/ИУ2, $X_{cp}=14$) и с най-ниска средна стойност е насочването по диагонал (тест ДТ/ИУ1, $X_{cp}=13$). При КГ забелязваме най-висока средна стойност на удара насочен в средата на масата (тест ДТ/ИУ2, $X_{cp}=12$), следва насочване по правата (тест ДТ/ИУ3, $X_{cp}=11$) и насочване по диагонал (тест ДТ/ИУ1, $X_{cp}=10$).

При първо изследване обратните контранападателни/изтеглени удари (ОК/ИУ) се характеризират с най-ниски и най-високи резултати при КГ – тест ОК/ИУ1 и тест ОК/ИУ 2, при ЕГ – тест ОК/ИУ3. При второто изследване с най-ниски резултати се характеризира КГ, а с най-високи – ЕГ. По отношение на средните стойности в началото на изследвания период забелязваме по-високи резултати за КГ при тест ОК/ИУ1 и тест ОК/ИУ3, равни средни стойности при тест ОК/ИУ2 за двете групи. В края на изследвания период средните стойности при ЕГ са по-високи, т.е. налице е по-голям прираст. Коефициентите на вариация във второ изследване са задоволително еднородни за ЕГ, при КГ забелязваме задоволителна еднородност при тест ОК/ИУ2. ЕГ най-добре насочва удара в средата на масата ($X_{cp}=15$, тест ОК/ИУ2), следва по правата ($X_{cp}=14$, тест ОК/ИУ3) и по диагонал ($X_{cp}=13$, тест ОК/ИУ1). КГ насочва най-добре удара в средата на масата и по права ($X_{cp}=11$, тест ОК/ИУ2 и тест ОК/ИУ3), с по-ниски стойности е насочването по диагонал ($X_{cp}=8$, тест ОК/ИУ1).

Тестове „едно-едно“ и „две-едно“ (Таблица 2) ни дават информация за технико-тактическата подготовка на последователно изпълнени дланни и обратни контранападателни/изтеглени удари в серия (Таблица 3). Най-често използваните, базисни, упражнения за усъвършенстване на ударите са тест „едно-едно“ – за играещите с дясна ръка: един дланен удар (от десен ъгъл) и един обратен удар (от ляв ъгъл) представляват една серия (за играещите с лява ръка е реципрочно); тест „две-едно“ – играещите с дясна ръка изпълняват следните удари последователно – дланен удар от десен ъгъл, обратен удар от ляв ъгъл и дланен удар от ляв ъгъл представляват една серия (за играещите с лява ръка ъглите на масата за изпълнение на ударите са обратно реципрочни). Насочването на ударите е в десен ъгъл на масата (№ 1), в средата на масата (№ 2), в ляв ъгъл на масата (№ 3).

При началното тестиране на състезателното упражнение „едно-едно“ чрез 40 топки „мултибол тренинг“ забелязваме, че най-ниски резултати имат някои състезатели от ЕГ. В края на изследването максималните стойности принадлежат също на ЕГ. При първо изследване забелязваме малко по-високи средни стойности за ЕГ („едно-едно“1, тест „едно-едно“2) и равни средни стойности за двете групи ($X_{cp} = 9$) за тест „едно-едно“3. При второ изследване средните стойности за ЕГ се характеризират с по-висок прираст от КГ. Коефициентите на вариация са предимно силно нееднородни за двете групи при първо изследване и предимно задоволително едородни във второ изследване. ЕГ насочва най-добре ударите по ъглите на масата ($X_{cp} = 17$, тест „едно-едно“1 и тест „едно-едно“3), а КГ в ляв ъгъл на масата ($X_{cp} = 14$, тест „едно-едно“3). И при двете групи насочването в средата на масата („едно-едно“2) е с ниски средни стойности.

При тест „две-едно“, забелязваме еднакви средни стойности между двете групи само в първо изследване на тест „две-едно“1. Другите тестове при първо изследване и всички разновидности на тест „две-едно“ във второ изследване се характеризират с по-високи средни стойности за ЕГ. Статистически значими коефициенти на вариация откриваме само във второ изследване. При КГ е налице силно еднороден коефициент на вариация за тест „две-едно“2 ($V = 12\%$), задоволително еднороден коефициент при тест „две-едно“3 ($V = 30\%$), а при ЕГ задоволително еднородни коефициенти на вариация при тест „две-едно“1 ($V = 23\%$), и тест „две-едно“2 ($V = 29\%$). ЕГ насочва ударите най-добре в десен диагонал и среда на масата ($X_{cp} = 14$, тест „две-едно“1 и тест „две-едно“2), следва ляв диагонал ($X_{cp} = 13$, тест „две-едно“3). КГ насочва ударите най-добре в ъглите на масата ($X_{cp} = 10$, тест „две-едно“1 и тест „две-едно“3), следва насочване в средата на масата ($X_{cp} = 9$, тест „две-едно“2).

Таблица 2. Вариационни параметри на резултатите при ЕГ и КГ за дланни и обратни контранападателни/изтеглени удари, последователно в серия („едно-едно“ и „две-едно“)

„едно-едно“1	n	Xmin	Xmax	R	Xcp	S	V	As	Ex
ЕГ	5	3	11	8	7	3.36	51	0.379	-1.913
	5	11	22	11	17	4.88	29	-0.264	-2.662
КГ	5	4	10	6	6	2.39	39	1.264	1.099
	5	6	12	6	9	2.59	28	-0.363	-2.413
„едно-едно“2	n	Xmin	Xmax	R	Xcp	S	V	As	Ex
ЕГ	5	3	13	10	8	4.15	51	-0.236	-1.963
	5	9	16	7	14	2.95	21	-1.43	1.581
КГ	5	4	11	7	7	2.86	40	0.307	-1.544
	5	5	14	9	10	3.70	36	-0.607	-1.174
„едно-едно“3	n	Xmin	Xmax	R	Xcp	S	V	As	Ex

„Едно-едно“1	n	Xmin	Xmax	R	Xcp	S	V	As	Ex
ЕГ	5	2	14	12	9	4.45	52	-0.552	0.868
	5	14	21	7	17	2.61	16	1.573	3.378
КГ	5	6	12	6	9	2.41	28	0.601	-0.945
	5	12	18	6	14	2.49	18	0.92	0.317
„Две-едно“1	n	Xmin	Xmax	R	Xcp	S	V	As	Ex
ЕГ	5	0	10	10	7	4.09	60	-1.52	2.523
	5	10	18	8	14	3.19	23	0.301	-1.344
КГ	5	2	13	11	7	4.16	56	0.05	-0.175
	5	6	15	9	10	3.96	40	0.608	-2.338
„Две-едно“2	n	Xmin	Xmax	R	Xcp	S	V	As	Ex
ЕГ	5	2	10	8	8	3.21	42	-1.969	4.069*
	5	10	18	8	14	4.02	29	0.242	-3.048
КГ	5	4	9	5	6	2.30	36	-0.197	-2.716
	5	8	11	3	9	1.10	12	1.293	2.917
„Две-едно“3	n	Xmin	Xmax	R	Xcp	S	V	As	Ex
ЕГ	5	3	14	11	8	4.66	57	0.012	-2.065
	5	8	18	10	13	4.56	34	-0.009	-2.57
КГ	5	1	13	12	6	4.69	78	0.8	0.068
	5	7	14	7	10	2.88	30	0.874	0.46

Таблица 3 ни дава информация за вариационния анализ на технико-тактическата подготовка на последователно изпълнени по 20 броя началните удари къси и дълги без въртене /БВ/ или с едно въртене /ЕВ/, дланни (тестове 1) и обратни (тестове 2). По отношение на късите дланни сервиси без въртене или с едно въртене забелязваме, че в първото изследване на двете групи са налице еднакви минимални ($X_{\min} = 2$), максимални ($X_{\max} = 8$) и средни ($X_{\text{cp}} = 5$) стойности, както и силно нееднородни коефициенти на вариация. Във второто изследване е налице по-висока минимална, максимална и средна стойност за ЕГ сравнение с КГ, а коефициентите на вариация са задоволително еднородни. При обратните къси сервиси без въртене или с едно въртене са налице еднакви средни стойности при първоначалното изследване на ЕГ и КГ ($X_{\text{cp}} = 5$). Най-ниският и най-високият резултат принадлежат на състезателите от КГ ($X_{\min} = 2$, $X_{\max} = 8$). Във второ изследване отново са налице по-добри резултати за ЕГ ($X_{\max} = 13$, $X_{\text{cp}} = 11$), коефициентите на вариация за ЕГ ($V = 18\%$) и КГ ($V = 16\%$) са задоволително еднородни. Средните стойности между дланни и обратни къси сервиси във второ изследване са еднакви при ЕГ ($X_{\text{cp}} = 11$) и КГ ($X_{\text{cp}} = 9$), т.е. налице са балансирани технико-тактически умения за дланен и обратен къс начален удар без въртене или с едно въртене.

Таблица 3. Вариационни параметри на резултатите за къси и дълги (дланни и обратни) начални удари при ЕГ и КГ

КНУ1	n	X_{min}	X_{max}	R	X_{cp}	S	V	As	Ex
ЕГ	5	2	8	6	5	2.41	52	0.601	-0.945
	5	9	14	5	11	2.12	19	0.524	-0.963
КГ	5	2	8	6	5	2.39	50	0.206	-1.117
	5	6	10	4	9	1.52	18	-1.749	3.724
КНУ2	n	Xmin	Xmax	R	Xcp	S	V	As	Ex
ЕГ	5	4	7	3	5	1.52	28	0.315	-3.081
	5	8	13	5	11	2.00	18	-0.938	-0.188
КГ	5	2	8	6	5	2.39	50	0.206	-1.117
	5	7	11	4	9	1.48	16	-0.552	0.868
ДНУ1	n	Xmin	Xmax	R	Xcp	S	V	As	Ex
ЕГ	5	4	8	4	6	1.48	26	0.552	0.868
	5	8	12	4	10	1.82	17	-0.567	-2.231
КГ	5	1	8	7	4	3.03	80	0.763	-1.841
	5	4	7	3	6	1.14	20	-0.405	-0.178
ДНУ2	n	Xmin	Xmax	R	Xcp	S	V	As	Ex
ЕГ	5	2	9	7	4	2.95	70	1.43	1.581
	5	8	12	4	10	1.79	18	-0.052	-2.324
КГ	5	2	7	5	4	2.07	58	1.447	1.931
	5	7	11	4	9	1.48	16	-0.552	0.868

Резултатите за изпълнението на дълги сервиси са по-различни. Отново забелязваме еднакви стойности между двете групи в първо изследване – обратен дълг начален удар (тест ДНУ2) БВ или с ЕВ ($X_{\min} = 2$, $X_{cp} = 4$), със силно нееднородни коефициенти на вариация (ЕГ – $V = 70\%$, КГ – $V = 58\%$). Във второ изследване на обратните начални удари забелязваме малка разлика между средните стойности на групите с превес за ЕГ ($X_{cp} = 10$), коефициентите на вариация са задоволително еднородни (ЕГ – $V = 18\%$, КГ – $V = 16\%$). При дланните дълги начални удари забелязваме по-високи средни стойности за ЕГ в първо и второ изследване. Коефициентите на вариация за двете групи са силно нееднородни (V е над 30%) в първо изследване и задоволително еднородни (V е между $12-30\%$) във второ изследване.

По отношение на технико-тактическото изпълнение на къси и дълги, дланни и обратни начални удари без въртене или с едно въртене забелязваме че, в края на изследването ЕГ има прираст при всички показатели. При КГ забелязваме по-ниска технико-тактическа подготовка при изпълнение на дълг дланен начален удар БВ или с ЕВ.

Изводи

1. При първото изследване средните стойности на ЕГ са по-високи от тези на КГ при 7 показатели – дланен контранападателен/изтеглен удар по диагонал и права, дланен дълъг начален удар; упражнение „едно-едно“ по диагонал и среда; упражнение „две-едно“ в среда и по права; средните стойности на ЕГ и КГ са равни при 7 показатели – дланен и обратен контранападателен/изтеглен удар в средата на масата; дланен и обратен къс начален удар; обратен дълъг начален удар; упражнение „едно-едно“ по права; упражнение „две-едно“ по диагонал; средните стойности на ЕГ са по-ниски от тези на КГ при 2 показателя – обратен контранападателен/изтеглен удар по диагонал и права. Групите са относително балансирани.

2. При второто изследване средните стойности на ЕГ са по-високи от тези на КГ при всичките 16 показатели. Забелязва се, че ЕГ насочва по-добре дланни контранападателни/изтеглени удари по права ($X_{cp} = 15$); обратни контранападателни/изтеглени удари в средата на масата ($X_{cp} = 15$); добро насочване на упражнение „едно-едно“ по диагонал и права ($X_{cp} = 17$), но не и в средата на масата ($X_{cp} = 14$); относително балансирани умения за насочване упражнение „две-едно“ по диагонал и среда ($X_{cp} = 14$), и права ($X_{cp} = 13$); балансирани технически умения за дланен и обратен къс начален удар ($X_{cp} = 11$), както и за дланен и обратен дълъг начален удар ($X_{cp} = 10$).

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Барчукова, Г., М. Богущас, О. Матицин, *Теория и методика настолного тенниса*. Образователноиздателски център „Академия“, 2006.
2. Матеев, Л., А. Новиков, *Теория и методика на физическото възпитание*. Москва, 1976.
3. Цветкова, В. Усъвършенстване на технико-тактическата подготовка по тенис на маса при 7–12-годишни деца. *Дисертация*. София, 2017.
4. Iuzuka, S., Y. Fei, Z. Huan, K. Kamijima, Y. Ushiyama, The measuring ball spin at service in table tennis by junior players. *International Journal of Table Tennis Sciences*, № 6, ITTF, 2010.
5. Kamal, Y., M. Ghoneim, A. Salem, Analytical study for some offensive skills for advanced level junior players in the ITTF pro-tour Egypt. *International Journal of Table Tennis Sciences*, № 6, ITTF, 2010.

Адрес за кореспонденция:

гл. ас. Венелина Йорданова Цветкова, доктор,
Софийски университет „Св. Климент Охридски“,
Департамент по спорт,
email: venelinac@uni-sofia.bg; VTsvetkova@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-8052-2380

ИЗСЛЕДВАНЕ НЯКОИ БИОМЕХАНИЧНИ ПОКАЗАТЕЛИ НА ТЕХНИКАТА ПРИ БЕГАЧИ С РАЗЛИЧНА КВАЛИФИКАЦИЯ

ИВАНКА КЪРПАРОВА

IVANKA KARPAROVA. STUDY OF SOME BIOMECHANICAL METRICS OF TECHNIQUE IN RUNNERS WITH DIFFERENT QUALIFICATIONS

Абстракт: В съвременните спортни часовници и преносими устройства са вградени функционалности за измерване на различни данни по време на бягане. Информацията, която тези данни предоставят, може да послужи на спортуващи и специалисти да анализират и планират тренировъчните програми. Кадансът (честотата на беговата крачка) е един от показателите за беговата техника. В научната литература има противоречиви мнения за връзката между начина на стъпване в опорната фаза при бягане и различни травми на долните крайници. Настоящото изследване показва корелация между каданса и спортното постижение в бягане на 5 км, само при определена група бегачи.

Ключови думи: каданс на бягане, техника на бягане, динамика на бягане

Abstract

In modern sports watches and portable devices are integrated functionality for measuring various data while running. The information provided by this data can be used by athletes and scientists to analyze and plan training programs. Cadence (running step frequency) is one of the indicators of running technique. In the scientific literature there are conflicting opinions about the relationship between striding in running and various injuries. The present study shows a correlation between cadence and sporting achievement in 5 km running, only in a certain group of runners.

Key words: running cadence, running technique, running dynamics

Бягането е една от най-популярните физически активности в световен мащаб. Цикличният характер на двигателното действие предполага многократно повторение на едни и същи движения. Дори най-малките отклонения (промени) в механиката на стъпване могат да бъдат предпоставка за травми, предимно на долните крайници. Технологичният прогрес неминуемо се отразява и на преносимите устройства за количествено определяне на различни показатели в полеви условия. В съвременното ни за много изследвания вече не е необходима лаборатория. В спортове за издръжливост все по-често се използват GPS устройства, сензори за измерване на крачки, сърдечен ритъм и др., интегрирани в спортни часовници. Интерпретацията на данните дава възможност както за анализ, така и за планиране на тренировъчния процес. Освен обем, интензивност, денивелация, се измерват физиологичните показатели – сърдечна честота,

както и биомеханичните – вертикални колебания, каданс, дължина на крачката и др.

Все още обаче има ограничени доказателства за валидността и надеждността на наличните в търговската мрежа устройства за измерване на различни показатели. Освен стандартните часовници за бягане, на пазара има други устройства, които могат да запишат различни данни по време на натоварване – Stryd, Garmin dynamics pod и др.

Теоретичен обзор на литературни източници по темата

Скоростта на бягане зависи от оптималното съотношение между честотата на беговата крачка (наричана още каданс – cadence) и дължината на крачката (stride length).

В скоростните дисциплини на леката атлетика честотата на крачката е важен фактор за постигане на успех. Анализ на спринтьори показва, че основна разлика между спортистите и техните постижения е честотата на беговата крачка [9].

Прието е кадансът да се измерва за единица време – най-често брой крачки за минута. Оптималните стойности за този показател за добре тренирани бегачи са в границите на 180 кр./мин. Кадансът може да бъде добър показател за техника на бягане, като всеки бегач има приблизително константни стойности, независимо от темпото на бягане. Разбира се честотата на крачката търпи промени при много бързо или много бавно бягане, но като цяло кадансът е един от признаците за индивидуалност на бегача и се счита, че по-трудно се повлиява в тренировката от дължината.

Във фазата на остра умора по време на бягане (при финиширане, при изчерпване на енергетичния резерв и др.) се променят биомеханичните показатели на беговата крачка. Обичайно се намалява дължината и честотата на крачките, увеличават се вертикалните колебания на ОЦТ на тялото, силата и ъгълът на отпласкване. По този начин бягането става по-неефективно от гледна точка на енергоразхода, защото всички излишни колебания на тялото във вертикална посока означават допълнителен разход на енергия.

Във фазата на амортизация (когато се губи енергия) не е ефективно да се достигат големи стойности на вертикалния импулс. С други думи – стремеж към намаляване съпротивлението, което изпитва бягащият при началното съприкосновение с опората, до момента на вертикала. Това се постига чрез по-близкото поставяне на ходилото в момента на докосване на опората спрямо проекцията на ОЦТ и чрез намаляване величината на междубедрения ъгъл в този момент.

Дължината на крачката е показател, който е по-зависим от силовия компонент и често няма отношение с ръста на бегача.

В проведено изследване 20 бегачи са тествани в различни условия – бягане с индивидуален ритъм и скорост, бягане с висока честота и бягане с намалени вертикални колебания. Сравнени са данните, снети от часовник и от система за заснемане на движенията. Резултатите показват, че и часовниците, както специализираните системи, могат да уловят промени в механиката на движенията, да дадат приблизително еднакви данни. Интерпретацията на резултатите показва, че часовниците могат да бъдат успешно използвани като валидни и надеждни, и да дадат адекватна обратна връзка [3]. Бегачите са инструктирани да променят параметрите на натоварването – увеличение на каданса или намаляване на вертикалните колебания на ОЦТ, за да се определи дали тази промяна в пространствено-времевите характеристики предсказва параметрите в натоварването на долни крайници. Измерванията са направени с преносимо устройство, а натоварването на долните крайници – на тредмил. Според резултатите намаляване на вертикалните колебания понижава спирачния ефект. Високи нива на силите, действащи на бегача при контакт с опората често водят до травми. Например, вертикалните сили могат да доведат до стрес фрактура на тибията, плантарна фасциопатия, пателофеморална болка или ахилесова тендинопатия (tibial stress fracture, plantar fasciopathy, patellofemoral pain, achilles tendinopathy). Тези болки могат да хронифицират [2].

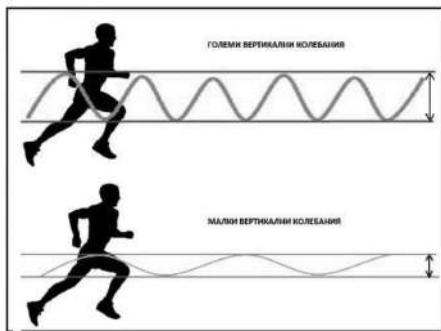
Биомеханичен анализ разглежда бягането на медалистите на 10 000 м от Световното първенство по лека атлетика в Осака 2007 г. Победителят Бекеле показва по-голяма средна мощност, по-ниска ефективност на оползотворяване на механичната енергия, но увеличение на тази ефективност в края на дистанцията му носи победа в надпреварата [4].

Изследване биомеханичните характеристики на 115 атлети (спринтьори и бегачи на средни разстояния), анализира биомеханиката на умората в бягането. В експеримента различни атлети пробягват дистанции от 100 до 5000 м [11]. Установено е най-значимо намаляване скоростта на 400 м, за сметка намаляване дължината и честотата на крачката. Първопричина за понижаване на стойностите за тези показатели е понижаване силата на съкращение на мускулите, отгук непроизводителна бегова техника, с по-големи вертикални колебания на ОЦТ [1].

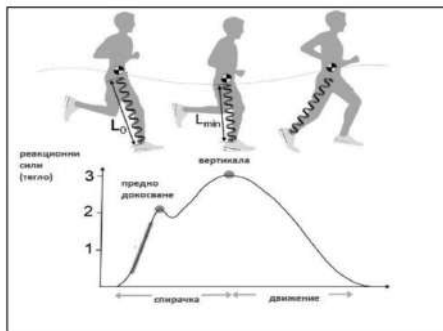
Както е известно в продължителното бягане един от признаците за икономичност е вертикалната работа – при една и съща скорост по-ефективно е придвижването на спортиста, който бяга с по-малки вертикални отклонения на ОЦТ на тялото [5], (фиг. 1).

Обратно – при повишаване на скоростта на бягане се намалява опорния период, което автоматично води до намаляване импулса на вертикалните сили, вертикалното преместване на ОЦТ и ъгъла на излитане на ОЦТ.

Мощността на отласкване при бягане определя мощността на предварителното разтягане на мускулите във фазата на амортизация. Когато кракът взаимодейства с опората при стъпване, получава противодействаща сила – реакция на опората (фиг. 2).



Фигура 1. Вертикални колебания на ОЦГ при бягане



Фигура 2. „Пружина“ на крака при амортизация

Важен критерий за техника е ъгълът на бедрото във фазата на амортизация в опорния период. Беговата икономичност – високата ефективност на бегача за използване на механичната енергия в беговия цикъл, както и поддържането на скорост в състояние на нарастваща умора се явяват най-важните условия за успех в дисциплините за издръжливост.

Мощността на отласкване при бягане (при задното отделяне) определя мощността на предварителното разтягане на мускулите във фазата на амортизация, за противодействие на реакционната сила. Нискоквалифицирани бегачи или състезатели в състояние на умора проявяват специфична механика на движението при стъпване – поставят крака на опората по-изправен (увеличен ъгъл в коленната става).

Бягането е активност с много високи нива на наранявания (травми). Причините са обект на много научни изследвания, но повечето изказват убеждението, че промяна на механиката на бягане би означавала своеобразна превенция на травми. Например, увеличаване на каданса при еднаква скорост ще намали дължината на крачката, отпук хоризонталния компонент на реакционните сили при контакт на ходилото с опората [9, 10].

Според голямо проучване на Harvard College [8], увеличаване на честотата при постоянна скорост (при което ще се намали дължината на крачката) ще намали пателофеморалния „удар“ с 14%, с което да се предотврати болка в коляното.

Пионер в областта на преносимите устройства за измерване на различни показатели по време на бягане е устройството Stryd, което се поставя

на маратонката. Освен темпо, денивелация, дистанция и др., с този под се измерват важни биомеханични параметри: текуща изходна мощност (running power output), вертикални колебания (vertical oscillation), време за контакт с опората (ground contact time), скованост (пружина) на крака (leg spring stiffness – LSS). Механичната енергия по време на фазата на амортизация се абсорбира чрез компресиране (свиване) пружината на крака от първоначалната му дължина. Най-голяма е силата на опорната реакция в момента на вертикала, а ако бегачът поставя крака си пред проекцията на ОЦТ (overstriding), тази сила ще има по-големи стойности. LSS представлява интерес за практиката, защото отразява съотношението между най-голямата стойност на силата на опорната реакция към промяната в дължината на крака [3, 5, 7].

Стъпването пред проекцията на ОЦТ е отличителен белег на нискоквалифицирани бегачи (сн. 1 и сн. 2)

Често начинаещите бегачи или такива с лоша техника имат ниски стойности за честотата на крачката, макар кадансът да е сравнително константна величина – т. е. признак на индивидуализъм. При бягания на различна дистанция кадансът не променя много своите стойности, като при увеличаване скоростта на бягане се променя, но незначително.

В съвременните спортни часовници кадансът се измерва като стойностите са валидни и надеждни.



Снимка 1



Снимка 2

Стъпване пред проекцията на ОЦТ (overstriding)

Анализът на голям брой проучвания [10], свързани с превенцията от травми чрез манипулиране на техниката заключава, че намаляване дължината на крачката за сметка на честотата при постоянна скорост, ще доведе до намаляване вертикалните колебания на ОЦТ, силата на реакцията при контакт с опората и съответно силата на „удара“. Това ще доведе до

абсорбиране на по-малко енергия от тазобедрени, коленни и глезенни стави, следователно ще се намали рискът от травми.

Метаанализът на 53 публикации, имащи отношение с начина на стъпване при бягане и връзката с травмите, е все още обект на проучвания и поставя под въпрос генерализирането [6]. Според този анализ начинът, по който ходилото посреща опората може да бъде предпоставка за получаване на някои травми, но да предотврати други такива. Авторите допълват, че трябва да се гледа критично на тезата, че промяна в техниката на бягане, базирана единствено на начина на стъпване, има пряко отношение към превенцията от травми.

Методика и организация на изследването

За **целите** на настоящия доклад освен проучване на голям брой научни публикации за връзката между индивидуалните особености в техниката, биомеханиката на движенията и връзката с травматизма при бягане, са проведени и две независими изследвания:

– 7 атлети с различна квалификация са изпълнили 6 бегови активности с различна дължина, скорост и денивелация, за да се проследи промяната в честотата на движенията при беговата крачка (таблица 1);

– 30 бегачи формално са разделени на три групи (всяка с приблизително равни резултати в проведено оптимално бягане на 5 км). Снети са данни за някои показатели от спортни часовници и е извършен вариационен и корелационен анализ.

В таблица 1 са нанесени данни от проучване стойности за среден и максимален каданс на 7 атлети с различна квалификация (по 6 бегови активности на всеки от тях), като са отбелязани минималните и максималните стойности за пет показателя, отчетени от спортни часовници (Garmin).

Атлетите, както и активностите са избрани на случаен принцип, като целенасочено са посочени данни от бягания с разнообразна дистанция и денивелация. Спазено е условието, при избор на активности, дистанцията да е пробягана без спиране, макар с различна денивелация. От таблицата е видно, че стойностите варират най-незначително за каданса (среден брой крачки за минута), а пулсовата честота и максималният каданс са зависими от скоростта, денивелацията, и са в широки граници.

Таблица 1. Стойности за среден и максимален каданс

	дистанция (км)	скорост (мин/км)	пулс (уд/мин)	каданс кр/мин	макс. каданс кр/мин
1	3.4 – 22.0	3,44 – 5,08	149 – 157	180 – 194	188 – 202
2	4.5 – 8.0	4,44 – 6,36	140 – 156	170 -184	180 – 200
3	4.9 – 21.1	4,30 – 5,26	141 – 169	165 – 172	172 – 198

4	4.4 – 42.2	4,07 – 5,10	155 – 178	188 – 192	200 – 236
5	4.9 – 21.1	3,54 – 5,05	136 – 160	162 – 171	170 – 210
6	5.0 – 11.0	3.51 – 5,14	145 – 177	159 – 164	170 – 230
7	3.8 – 19.0	4,34 – 6,45	139 – 184	163 – 181	174 – 240

В таблица 2 са интерпретирани резултатите от вариационен анализ на някои данни от проучване, проведено с 30 атлети – аматьори, бегачи с различна квалификация. Те провеждат оптимално бягане на 5 км на равно трасе. Условно са разделени на три групи по признак – средно темпо в мин/км, като 1-ва група са бегачи със средно темпо на 5 км в диапазона – 3,18-3,44 мин/км, във 2-ра група – 4,05-4,14 мин/км и в 3-та група – 4,29-4,43 мин/км.

Таблица 2. Вариационен анализ на данните за бягане на 5 км

	n	X min	X max	R	\bar{X}	As	Ex
резултат 5 км							
1-ва група	10	3,18	3,43	25	3,33	-0,15	-0,13
2-ра група	10	4,05	4,17	12	4,1	-0,59	0,76
3-та група	10	4,29	4,43	14	4,35	-0,59	1,08
среден каданс							
1-ва група	10	175	194	19	186	-0,31	-1,93
2-ра група	10	167	186	19	177	0,59	0,19
3-та група	10	163	182	19	171	0,59	-0,92
макс. каданс							
1-ва група	10	198	210	12	201	0,92	-0,01
2-ра група	10	182	210	28	192	0,82	-0,38
3-та група	10	176	212	36	188	1,64	3,69

Забележка: Критичните стойности на коефициента на асиметрия и ексцес при $n=10$ и $\alpha=0,05$ са равни на 1,374 и 2,668

Очевидно атлетите от групата с най-нисък среден резултат имат най-нисък среден каданс, като размаха и в трите групи е еднакъв. Както допускат голяма част от анализирани публикации, както и настоящето проучване – атлети с по-ниска квалификация имат по-ниски стойности за честотата на беговата крачка.

Таблица 3 представя данни от корелационен анализ, който изследва връзката между времето за пробягване на 5 км, средния и максималния каданс. Статистически значим е само корелационният коефициент на резултата на 5 км с каданса на първата група (среден пейс 3,18-3,44 мин/км), както и стойностите за максимален каданс на втора група (среден пейс 4,05-4,15 мин/км) със среден каданс.

Таблица 3. Данни за връзката между времето и каданса на 5 км

		ср. каданс	макс. каданс	5 км
1-ва група	ср. каданс	1,000		
	макс. каданс	0,248	1,000	
	5 км	0,844	0,364	1,000
2-ра група	ср. каданс	1,000		
	макс. каданс	0,818	1,000	
	5 км	- 0,347	-0,210	1,000
3-та група	ср. каданс	1,000		
	макс. каданс	- 0,211	1,000	
	5 км	0,248	-0,031	1,000

Забележка: Критичната стойност на коефициент на Пирсън при $n=10$ и $\alpha=0,01$ е равна на 0,71.

Изводи и препоръки

Настоящото изследване показва връзката между честотата на беговата крачка и спортния резултат, но не доказва предположението, че кадансът е важен определящ фактор на спортното постижение. Възможна причина за това е малката извадка и за двете изследвания.

От резултатите ясно личи, че бегачи с по-ниска квалификация бягат с по-ниски стойности за каданса.

В практически аспект, такива бегачи е необходимо да обърнат внимание на локалната издръжливост на мускулите – сгъвачи и разгъвачи на бедрото. Подобряване еластичните свойства на глезенната става и по-специално ахилесовото сухожилие също би спомогнало за корекция на стъпването, като препоръчително е изпълнението на различни видове скокови и бегови упражнения, изпълнявани продължително време.

Стойностите за беговата крачка – около и над 180 кр./мин са средни за активно практикуващи бягане.

Хипотезата, за желателни по-високи стойности за каданса и стъпване под проекцията на ОЦТ при контакт на ходилото с опората при бягане, предстои да се доказва от учените.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Аракелян, Е., Примаков, Ю., Умаров, А., Тюпа, В. Вертикална механическая работа в аспекте техники бега. Теория и практика физ. культуры. (2): 46-48. 1998.
2. Adams, D., Pozzi, F., Willy, R., Carrol, A., Zeni, J. Altering Cadence or Vertical Oscillation During Running: Effects on Running Related Injury Factors. *International Journal of Sports Physical Therapy*. 13(4): 633–642. 2018.

3. Adams, D., Pozzi, F., Willy, R., Carrol, A., Rombach, A., Zeni, J. Validity and Reliability of a Commercial Fitness Watch for Measuring Running Dynamics. *Journal of Orthopaedic&Sport Physical Therapy*. 46(6): 471-476. 2016.
4. Enomoto, Y., Kadono, H., Suzuki, Y., Chiba, T., Koyama, K. Biomechanical analysis of the medalists in the 10,000 metres at the 2007 World Championships in Athletics. *IAAF*, 23(3): 61-66. 2008.
5. García-Pinillos, F., Roche-Seruendo, LE., Marcen-Cinca, N., Marco-Contreras, LA., Latorre-Román, PA. Absolute Reliability and Concurrent Validity of the Stryd System for the Assessment of Running Stride Kinematics at Different Velocities. *The Journal of Strength and Conditioning Research*. (1-7). 2018.
6. Hoenig T., Rolvien, T., Hollander, K. Footstrike Patterns in Runners: Concepts, Classifications, Techniques, and Implications for Running-Related Injuries. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*. 2020.
7. Imbach, F., Candau, R., Chailan, R., Perry, S. Validity of the Stryd Power Meter in Measuring Running Parameters at Submaximal Speeds. *Sports* 8(7):103. 2020.
8. Liu, T. A Wearable Gait Analysis System for Overstriding in Runners. *Bachelor's thesis*, Harvard College. 2015.
9. Salo, D., Bezodis, I., Kerwin, D., Batterham, A. Elite Sprinting: Are Athletes Individually Step-Frequency or Step-Length Reliant? *Medicine and science in sports and exercise* 43(6):1055-62. 2010.
10. Schubert, A., Kempf, J., MPT, Heiderscheit, B. Influence of Stride Frequency and Length on Running Mechanics A Systematic Review. *Sports Health*. 6(3): 210–217. 2014.
11. Тюпа, В., Михайлова О., Мнухина О., Аракелян, Е. Биомеханика утомления в беге. *Теория и практика физической культуры*: 66-72. 2010.

Адрес за кореспонденция:

Иванка Николова Кърпарова, гл. ас, д-р
 Софийски университет „Св. Климент Охридски“
 vaniakostova1974@abv.bg
 ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4970-8838>

**ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО
ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА С ДРУГИ
ДЕЙНОСТИ И НАУЧНИ ОБЛАСТИ**

ТРЕНЬОРСКИЯТ СТАТУС

АЛБЕНА ДОБРЕВА

ALBENA DOBREVA. COACHING STATUS

Абстракт: Целта на статията е да изясни правния статус на треньорите. Конкретните задачи се състоят в: анализа на актуалната му регламентация; формулиране на изводи, включително и чрез подобрени сравнения с отменената (исторически начин на тълкуване); извеждане на конкретни предложения за неговото усъвършенстване.

При теоретичното изследване са използвани методите на информационно проучване, анализ на документи; систематизация; сравнение; обобщение, тълкуване на нормативни разпоредби.

Ключови думи: *статус, треньорски кадри, спортно-педагогически кадри, треньор, закон, правна способност, треньорска услуга, спортна услуга*

Abstract: The aim of this manuscript is to clarify the legal status of coaches. The tasks we set were to: analyze its actual regulations; formulate conclusions, including by selection of comparisons with the abolished regulations (historical way of interpretation of the law), conclusion of specific proposals for its improvement.

In the theoretical research we used the methods of information survey, analysis of documents; systematization; comparison; summary; interpretation of normative acts.

Key words: *status, coaches, sports pedagogues, law, qualification, coaching service, sports service, legal capacity*

Въведение

Психологията и личността на треньора се враждат във всяко постижение, във всеки резултат на спортиста [11]. В книгата „Треньорът. Психология. Адаптация. Образование“ професор Никола Попов детайлно изследва изискванията към треньора: образование, адаптация, стил, нравственост, психологическа подготовка, познавателен интелект, емоционален интелект, личност и творчество, мъдрост и творчество, талант, акме и опит на треньора, умения, качества (самостоятелност, толерантност, рефлексивност, активност). Авторът представя нов поглед към системата на спортното образование, за да не подготвя тя „по-скоро треньори от занаятчийски тип“. И като голям учен веднага намира точното отражение на същността на треньорската дейност. А тя е в МИСИЯТА. Именно мисиянството като най-съществена черта на треньорската самоидентичност позволява на треньора да се издигне над баналното спортно ежедневие, там, където се работи за голямата цел и за благородните задачи. Но за да съществува мисиянството, необходимо е още треньорският статус да има стабилна законова основа. Която да не бъде с антиспортна насоченост, да съ-

бразява изброените нарастващи изисквания към дейността му, спортната практика, спортната наука и научните открития извън нея.

Методология

Главната цел на статията е да изясни **правния статус** на треньорите, разглеждан като съвкупност от субективните права и юридическите задължения, неотделим от правоспособността, законно признатите интереси на личността [8]. Съответно на целта, конкретните **задачи** изискват чрез анализ, синтез и сравнение на действащи с отменени разпоредби да се открие приемствеността в новото; да бъдат направени предложения за в бъдеще (*de lege ferenda*) и чрез конкретни примери да се покаже корелацията правен статус – спортна наука.

Анализ

Под „статус“ (лат. status) се разбира „състояние, положение“. **Правният статус** на треньорите е резултатът от дейността по изясняването най-общо казано на тяхното юридическо „състояние, положение“: образование, квалификация, съвкупност от права и задължения, длъжности, правоспособност; терминология – в относимите за целта нормативните актове.

Изискването към разпоредбите на нормативните актове е да се формулират на общоупотребимия български език, кратко, точно и ясно (чл. 9, ал. 1 от Закона за нормативните актове – ЗНА и чл. 36 от Указ № 833 за прилагане на ЗНА). Под думата „треньор“ в обичайния и общоупотребим смисъл на българският език се има предвид лице, което подготвя спортисти или животни за постигане на някакво равнище в спорта, в навици. (Съвременен тълковен речник на българския език с приложения, трето издание, В. Търново, ISBN 954-9607-13-5, GABEROFF.) Следователно, анализът трябва да започне с въпроса какво е „треньор“ – лице, което извършва възпитание, обучение, образование, дресировка; професия, занаят, звание, ценз, квалификация, знание, длъжност, умения, способности, съвкупността или комбинации от това или нещо друго. В конкретния случай дресировката е извън обхвата на тази разработка.

1. Логично е анализът да започне от акт с най-високата **в случая** степен на нормативна абстрактност и юридическа сила – Законът за физическото възпитание и спорта, Обн. ДВ бр. 86 от 18.10.2018 г., в сила от 20.01.2019 г. с изменения и допълнения. (В изложението под абревиатурата „ЗФВС“, както и „закон/а/ът се разбира сега действащият закон, ако не е указано друго). Той урежда обществените отношения, свързани с развитието и управлението на системата на физическата активност, физическото възпитание, спорта и спортно-туристическата дейност в Република България.

Глава Девета от ЗФВС е наименувана „**Спортно-педагогически кадри**”. Там се уреждат въпросите за образованието и квалификацията им, вписването в регистъра на треньорските кадри и кой може да го поиска, какви са условията и редът за признаване на професионални квалификации, придобити в други държави. Чл. 97, ал. 6 от ЗФВС съдържа овластяване на министъра на младежта и спорта да издаде наредба, с която да определи: условията и редът за вписването в регистъра на треньорските кадри, както и изискванията за заемане на длъжности от спортно-педагогическите кадри. На това основание е издадена Наредба № 1 от 04.02.2019 г. за треньорските кадри, обн. в ДВ, бр. 13 от 12.02.2019 г., в сила от 12.02.2019 г. (по-нататък и само „Наредба/та). А на основание чл. 9, ал. 2 от ЗФВС е издадена Наредба № 1 от 05.02.2020 г. за публичните регистри в Министерството на младежта и спорта – Обн., ДВ, бр. 13 от 14.02.2020 г., в сила от 14.02.2020 г.

2. **Сравнение. Кратката съпоставка** с отменения ЗФВС (Обн. ДВ, бр. 58 от 09.07.1996 г.; отм., бр. 86 от 18.10.2018 г., отмяната в сила от 20.01.2019 г.) показва следното. Глава Седма от отменения ЗФВС със заглавие „Научно-изследователска дейност и подготовка на кадри” не съдържа разпоредби относно статуса на кадрите. Употребени са думите „спортно-педагогически и треньорски кадри”. В §1, т.22 от Допълнителната разпоредба на ЗФВС – отменен, „треньорът” беше дефиниран като „спортен педагог по вид спорт, който организира и провежда спортно-тренировъчна и състезателна дейност със спортисти с различна квалификация”. Въпросите за професионалната правоспособност и квалификацията на спортно-педагогическите кадри (или само треньори) бяха уредени изцяло с подзаконов нормативен акт, а именно: с отменената Наредба № 2 от 27 март 2017 г. за професионалната правоспособност и квалификацията на спортно-педагогическите кадри, издадена от министъра на младежта и спорта, обн. ДВ. бр. 29 от 7 Април 2017 г.

Текущите изводи от тази кратката съпоставка, касаеща статуса на треньорите, са:

2.1. За първи път **статусът** на треньорите в системата на физическата активност, физическото възпитание, спорта и спортно-туристическата дейност в Република България се урежда в закон, а именно: **Законът за физическото възпитание и спорта, обн. ДВ бр. 86 от 18.10.2018 г.**, в сила от 20.01.2019 г. с изменения и допълнения, което заслужава **принципна** положителна оценка поради следните причини.

Първо: отговаря на изискването за научност. Така е, защото в науката е прието за установено, че треньорите са спортно-педагогически кадри, част от структурата на „системата физическа култура” от т.нар. „втори порядък”.

Второ, защото отговаря на настъпилите качествени и количествени промени в нормираните обществени отношения, изискващи по-голяма стабилност, постижима с по-трайна уредба, каквато е законовата (съгласно чл. 3, ал.1 от ЗНА).

Трето, защото издига статуса на треньорските кадри, свързан с техните повишени отговорности и престиж, което е обществена необходимост. В гореизложения смисъл Законът адекватно регулира обществените отношения.

2.2. Запазва се приемствеността в уредбата. С отменената Наредба № 2 от 27.03.2017 г. е регламентирана материя, аналогична с тази по Наредба № 1 от 04.02.2019 г. за треньорските кадри и са запазени редица регулации, които са доказали своята ефективност.

Например: Предвижда се в регистъра на треньорските кадри да се вписват лицата, които отговарят на изискванията за заемане на видовете длъжности на треньорските кадри. Завишени са изискванията за длъжностите „инструктор“ и „помощник-треньор“ поради необходимостта лицата да са придобили определена квалификация, а не само да са преминали обучение. Запазват се длъжностите, които са регламентирани в действащата Наредба – инструктор, помощник-треньор, треньор, старши треньор и главен треньор, родените до 31.12.1969 г. включително запазват длъжностите си, ако ги *изпълняват* към момента на влизането на Наредбите в сила. Както и отменената Наредба, новата Наредба няма да се прилага по отношение на педагогическите специалисти по физическо възпитание и спорт в системата на предучилищното и училищното образование и преподавателите по спорт във Висшите училища.

Изискванията за заемането на видовете треньорски длъжности са регламентирани в глава втора на Наредбата. В глава трета се урежда организацията на водене на регистъра на треньорските кадри. Обстоятелствата, които подлежат на вписване в регистъра са предмет на отделна Наредба (чл. 9, ал. 2 ЗФВС). Регламентира се редът за подаване на заявления – субекти, необходими документи, срок за произнасяне и отговорни длъжностни лица. Предвидено е да се издава удостоверение за вписване в регистъра на треньорските кадри.

В § 6 от Преходните и заключителни разпоредби е предвиден срок (2 години), достатъчен за пререгистрация на лицата, вписани в регистъра по чл. 22, ал. 1 от отменената Наредба № 2 от 27.03.2017 г. Предвижда се също запазване на правата в този срок на лицата, вписани в регистъра по отменената Наредба. Въведеният с ал. 2 на чл. 6 от отменения ЗФВС принцип за публичност на треньорските (спортно-педагогическите) кадри чрез водене на регистър е съхранен. В ЗФВС терминологията и уредбата е осъвременена, като задължението за водене е само на Министерството на младежта и спорта. Базово значение има това, **че вече с вписването**

в публичния регистър по чл. 9 от ЗФВС се придобива треньорска правоспособност. (по-подробно виж по-надолу). Запазена е и възможността за признаване на дипломите за завършено образование в чуждестранни училища.

3. Съпоставката между отменената и нова уредба на едни и същи обществени отношения и анализът показват **и отклонения** от изискванията за правно нормиране. Например **има отстъпление** от идеята за закрепване на статуса на треньорите в закон. Определението на „треньорски кадри“ следваше да стане не в Наредба, а в самия ЗФВС – например, в чл. 97, ал. 3 от Закона. Вместо това алинея трета на чл. 97 препраща към чл. 9, ал. 1, т. 4 от ЗФВС, с което се допуска и ненужно повторение. Позволява се и смесване на понятието „треньорски кадри“ с понятието „правоспособност“, която произтича от вписването в регистъра и изрично от разпоредбата на чл. 4, ал. 2 от Наредба № 1 от 04.02.2019 г. за треньорските кадри. Толерира се и нарушаване на изискванията към законодателната техника, за тяхната логичност и систематичност (под „законодателна техника“ тук разбираме: съвкупност от средства и способности, които се използват в съответствие с приетите правила при изработването и систематизацията на правните (нормативните) актове, за осигуряването на тяхното съвършенство [1]).

Например: в чл. 2 от Наредбата се посочва, че:

– **треньорски кадри** са **лицата**, които извършват обучение и тренировъчна дейност в системата на физическата активност, физическото възпитание, спорта и спортно-туристическата дейност, както и **лицата**, които предоставят **треньорски услуги**. За изясняването и на термина **„треньорски услуги“** се налага обратно да се върнем към закона, където е дефиниран **в § 1 т. 20 от Допълнителната разпоредба на ЗФВС**. Според нея,

– **„треньорски услуги“** са *провеждането или организирането на обучение, спортни занимания, тренировъчна или състезателна дейност.*

Ако извършим операция по замяна на определението на „треньорските кадри“ в чл. 2 от Наредба № 1 от 04.02.2019 г. с определението на „треньорски услуги“ **в § 1 т. 20 от ДР**, би се получило следното: **„треньорски кадри** са **лицата**, които **извършват** обучение и тренировъчна дейност в системата на физическата активност, физическото възпитание, спорта и спортно-туристическата дейност, както и **лицата**, които **предоставят** *провеждането или организирането на обучение спортни занимания, тренировъчна или състезателна дейност“.*

В случая е налице пример за тавтология. Обръщали сме внимание, че тавтологията в правото (а и в науката изобщо) не води до изясняване на **същността** на явлението и значи е ненужна и нарушава логически правила [5]. Повтаряна на различни места, дори в заглавията на нормативни

актове, води до тяхната инфлация. Проф. Борис Спасов посочва следния пример за тавтология в заглавие на закон: в бр. 13 на ДВ от 11.02.1994 г., е обнародван Законът за Консултативен съвет за национална сигурност. „Консултативен“ означава „съвещателен“ и следователно казано на български език, това заглавие гласи „Съвещателен съвет“ [12].

В разглеждания случай **по-удачната формулировка** би била следната:

„Треньорски кадри са лицата, които **извършват и/или предоставят** треньорски услуги“.

Така определението на треньорските кадри щеше да е **кратко, точно и ясно**, както това изисква ЗНА. По този начин и при тълкуването във връзка с чл. 100 от ЗФВС веднага би станало ясно, че **„предоставянето“** на треньорски услуги е свързано задължително с определено „качество“ на предоставящия ги. А именно, той да е **„спортна организация“** или **„лице, регистрирано като търговец“**. Не така стои въпросът с **„извършването“** на треньорски услуги. Дейността по **„извършването“** е свързана с **притежанието** на съответната специалност и професионална квалификация (арг. от чл. 97, ал. 1 и ал. 6 от ЗФВС), както и със заемането на **„длъжност“** в предоставяща спортни услуги спортна организация или търговец, съгласно Наредбата.

4. ИЗВОДИ ПО СЪЩНОСТТА НА ТРЕНЬОРСКИЯ СТАТУС: Правното положение или правният статус на треньорите е регламентиран основно в **Закона за физическото възпитание и спорта**, обн. ДВ бр. 86 от 18.10.2018 г., в сила от 20.01.2019 г., изм., бр. 17 от 26.02.2019 г.; доп., бр. 35 от 30.04.2019 г.; изм. и доп., бр. 64 от 13.08.2019 г., в сила от 13.08.2019 г. и **Наредба № 1 от 04.02.2019 г. за треньорските кадри** – Обн. – ДВ, бр. 13 от 12.02.2019 г., в сила от 12.02.2019 г. Отношение имат и: **Наредба № 1 от 05.02.2020 г. за публичните регистри** в Министерството на младежта и спорта – Обн., ДВ, бр. 13 от 14.02.2020 г., в сила от 14.02.2020 г.; **Наредба № 11 от 27 август, 2018 година, за придобиване на квалификация по професията „треньор“**, обн. ДВ бр. 77 от 18 септември, 2018 г., с която се определя държавният образователен стандарт (ДОС) за придобиването на квалификация по професията 813030 „Треньор“ от област на образование „Услуги за личността“ и професионално направление 813 „Спорт“, съгласно Списъка на професиите за ПОО по чл. 6, аб.1 от ЗПОО (но длъжността „треньор“ може да се заема само от лице със завършено висше образование).

„Спортно-педагогическите кадри“ е термин с най-широко съдържание и в него се включват:

- **спортно-педагогически специалисти;**
- **треньорски кадри.**

„Спортно-педагогическите кадри“ включва *всички* квалифицирани лица, които имат:

А) придобита **специалност** от професионално направление „Спорт“ съобразно Класификатора на областите на висше образование и професионалните направления и придобита професионална **квалификация „треньор“ по вид спорт или придобита квалификация „учител по физическо възпитание и спорт“.**

Б) професионална квалификация от професионално направление „Спорт“, придобита по реда на ЗПОО.

В чл. 97, ал. 2, т. 1 от ЗФВС се имат предвид специалисти с **висше образование**, а в т. 2 от същата разпоредба – такива с **професионална квалификация** съобразно ЗПОО (Закон за професионалното образование и обучение – Обн., ДВ, бр. 68 от 30.07.1999 г., с изменения и допълнения). Според чл. 97, ал. 3, **„треньорски кадри“ са треньорите и инструкторите**, вписани в регистъра по чл. 9, ал. 1 т. 4 от ЗФВС и само от тях може да се осъществява „тренировъчна дейност“ и те могат да предоставят „треньорски услуги“ (чл. 97, ал. 4 от ЗФВС). Кой са „треньорски кадри“ се определя в подзаконов акт, издаден на основание чл. 97, ал. 6 от ЗФВС, и обнародван доста по-късно, а именно: Наредба № 1 от 04.02.2019 г. за треньорските кадри – Обн. в ДВ, бр. 13 от 12.02.2019 г., в сила от 12.02.2019 г. (по-нататък и само „Наредба/та“).

Законът прави разлика между **„извършване“** и **„предоставяне“** на треньорски услуги. **„Извършването“** може да стане само от **физическо лице**, докато **„предоставянето“** е приоритетно дейност на юридически лица – спортни организации и търговци (следователно би могло да се извършва и от търговец-физическо лице). Предоставянето на треньорска услуга от търговци и спортни организации се квалифицира като **„спортна услуга“**. **Спортната услуга** трябва да се предоставя при определени **условия**: само от треньорски кадри, назначени на съответните **дължности**, при осигурени и гарантирани безопасни условия за опазване здравето на гражданите; при медицинско осигуряване, необходимо за съответната услуга и в обекти, вписани в публичния регистър на обектите с обществено предназначение **по чл. 36, ал. 1 от Закона за здравето** (чл. 101, ал. 1 от ЗФВС). Този публичен регистър касае т.нар. обекти с обществено предназначение, създаван и поддържан от Регионалните здравни инспекции, за които обекти от своя страна важат изисквания в други, различни от посочените в тази статия, нормативни разпоредби.

Не всеки спортно-педагогически специалист е треньор, но задължително **всеки треньор трябва да има придобита съответната специалност и професионална квалификация**. Само тези спортно-педагогически специалисти, които **са вписани** в регистъра по чл. 9, ал. 1 т. 4 от ЗФВС

(по-нататък и само „Регистър/а/ът), са „треньорски кадри” и само те могат да извършват **тренировъчна дейност и да заемат длъжностите**, изчерпателно посочени в чл. 3, ал. 1 от Наредбата. Длъжностите са: **инструктор, помощник-треньор, треньор, старши треньор, главен треньор. Правоспособността** като „признато притежаване на задължителен обем от професионални компетенции, **даващо право** за упражняване на конкретни трудови дейности” (§1, т. 10 от Допълнителни разпоредби на ЗПОО) се придобива **с вписването** в Регистъра. Т.е., за да си правоспособен треньорски кадър, не е достатъчно само да си придобил специалност и квалификация, а е наложително и да си вписан в Регистъра. Вписването в Регистъра може да бъде поискано от **физическото лице – спортно-педагогически специалист** или от съответната спортна федерация (чл. 97, ал. 5 от ЗФВС). В случаите, посочени изрично в Закона, вписване могат да искат само спортните Федерации. А тези случаи касаят лицата, притежаващи т. нар. **„международна квалификация”**.

5. НОВИ РЕГЛАМЕНТАЦИИ. Във връзка с наличието на специфични видове спорт, които са предназначени и се упражняват единствено от лица с увреждания, се регулира специфично изискване към треньорските кадри по такива видове спорт, което беше наложително (чл. 12 от Наредбата). Също за първи път в новата Наредба № 1 от 04.02.2019 г. за треньорските кадри се регламентира хипотезата, при която лицата са придобили **„международна квалификация”**. От разпоредбата на чл. 11 от Наредбата става ясно, че под „международна квалификация” се разбира такава, която е придобита въз основа на установени от международна спортна организация стандарти и/или правила, използвана в повече от пет държави, които отговарят на установени в алинеи първа и втора на тази разпоредба изисквания за квалификация и опит. Докато признаването на дипломите за завършено образование в чуждестранни училища (§3 от ДР на Наредбата) е резултат на утвърдена и в практиката законодателна традиция, то дадената с чл. 11 от Наредбата възможност на лица, които не отговарят на изискванията да изпълняват треньорски длъжности, се приема нееднозначно от останалите треньорските кадри и спортните специалисти в науката и практиката, т.е., от всички онези, които отговарят на изискванията. Би била напълно разбираема грижа на издателя на акта, ако тази нова разпоредба произтичаше от едно или няколко от следните фактически обстоятелства: липса на държавно образование по съответния вид спорт, свързано с недостиг на съответни кадри, налагащо изключение от законовите изисквания за образование и професионална квалификация. Обстоятелствата не водят до такива изводи. На първо място, по всички видове спорт с незначителни изключения може да се придобие качително образование и квалификация в Национална спортна

академия „Васил Левски“, което заедно с обучението в спортните школи да покрива нуждите от треньорски кадри, включително и чрез увеличаване на приема. Второ – § 2 от ДР на Наредбата предвижда възможност да се изпълняват треньорски длъжности по всички дисциплини в дадения спорт, т.е., в този смисъл има взаимозаменяемост. Трето, дори да се стигне до фактическо положение на недостиг на треньори в даден вид спорт, няма никаква пречка да се привлекат такива с придобита диплома за завършено образование от чужбина и да им се признае дипломата по реда на §3 от ДР на Наредбата. Досега обаче в практиката няма данни за такъв недостиг. Обратното – точно в спортните дисциплини, където образователните и други изискванията досега са били занижавани с признаване на най-разнообразни квазиобучения, има свръхпредлагане, но не на качествена треньорска услуга (данни за това са изнасяни в медиите).

Действащата редакция на разпоредбите относно признаването на „международна квалификация“, а именно: чл. 11 и чл. 16, в по-голяма степен отговарят на принципите за правно нормиране. Това се дължи на обстоятелството, че от издателя на нормативния акт са приети предложенията на Национална спортна академия „Васил Левски“ за допълване на проекта за Наредба. Това е станало в процеса на обществените консултации по реда на чл. 26, ал. 2 от ЗНА (виж Справка за отразяване на постъпилите предложения от обществените консултации на сайта <http://www.strategy.bg/PublicConsultations/View.aspx?lang=bg-BG&Id=4001>). Тези предложения включват поставяне на условие за наличие на професионален стаж за заемане на треньорски длъжности; доказването на съответствието с изискванията за заемане на длъжности, както и особено относно вписването и актуализирането на данните в регистъра. Сега в действащия чл. 11, ал. 2 е записано, че заявленията за вписване на треньорски кадри по този член се разглеждат от междуведомствена комисия, включваща представители на ММС, МОН и акредитирани Висши училища в професионално направление „Спорт“. По този начин вписването на лица с т.нар. „международна квалификация“ придобива законовата регламентация на производство по издаване на индивидуален административен акт, като се ползва експертизата на професионалисти в областта [4]. Както и се постига равновесие между обществения и частния интерес. Признаването на „международна квалификация“ обаче продължава да бъде тема и текст, които се нуждаят от прецизиране и преоценка. Независимо че в този си окончателен вариант редакцията е подобрена, благодарение на експертизата на НСА „Васил Левски“ и адекватната институционална реакция, въпросът не може да се счита за окончателно решен. Освен за **съответствие** с целта на Закона и за съответствие с нормативен акт от

по-висока степен, тези разпоредби подлежат на внимателна преоценка и с оглед на тяхната реална необходимост.

Дискусия

Темата за треньорския статус е част от по-голямата тема – за правото в спорта. В Договора за функционирането на ЕС (чл. 165) изрично е отбелязано, че Съюзът допринася за насърчаването на ролята на спорта в европейския живот. (ОВ С 1151 09.05.2008 г.). „Спортът се възприема като основно право на всеки и всеки трябва да има еднакво право да се занимава с физическа дейност и спорт”. (Резолюция P8_TA(2017)0012 на ЕП, ОВ С 407, 4.11.2006 г.). Без треньори няма спорт. Никакви национални стратегии, програми, приоритети и цели не могат да бъдат постигнати без отстояване на треньорския статус на нивото на социалния престиж и лидерската му функция в системата на спорта. Затова и треньорският статус присъства и трябва да присъства неотклонно във фокуса на спортната общественост и спортната наука. Това произтича от самата динамика на общественото развитие, предизвикваща и съвременните тенденции в спорта – свръхкомерсиализация, престижност, елитарност, публичност, изостряща се конкуренция, договорна обвързаност, снижаваща се възрастова граница – водещи и до нестихващи изменения в специфичните функции на участниците в триъгълника „спортист-родител-треньор” [14]. Налице са научни изследвания във всичките им форми: монографии, студии, статии, обзори, които чрез изследване на проблемите на треньорската професия в тяхното многообразие имат отношение към треньорския статус. Някои – като книгата на проф. Н. Попов [11], са посветени изцяло на треньора. Други разработки имат принос към темата чрез изследване на спецификите и в конкретна спортна дисциплина, като например биатлон [10], сумо [13], фитнес [9], хандбал [6] и други. Или на други изисквания към треньора – като това за обучението по чужд език като задължителен компонент от професионалната му подготовка [3]. В отделни статии се изследват различните изисквания към образованието на треньора като педагог [7], социалния му престиж (Цонев, Ст., 2003), социологически аспекти [2]. Да се издири и издаде в нарочно издание най-главното би било изключително полезно за практиците в спорта. Но научната експертиза има и друго основно предназначение. А именно: пряко – чрез експертиза в създаването на нормативните регламентации, но и косвено – чрез задаване на научни критерии за нормативно закрепване, да въздейства върху правната рамка, за да не се стига до антиспортни нормативни решения. Които биха имали обратно отрицателно и дългосрочно въздействие върху спортната действителност.

Заклучение

Актуалният **правен статус** на треньорите е отражение на обективно съществуващи обществени отношения в областта на развитието и управлението на системата на физическата активност, физическото възпитание, спорта и спортно-туристическата дейност в Република България. Той е и част от гаранциите за демократично функциониране на институциите и основните права и свободи на гражданите като част от елементите на националната сигурност. Затова е необходимо последователно и докрай да се прилагат изискванията за неговото правно нормиране, като се ползват и достиженията на спортната наука. Въпросът за актуалния **правен статус** на треньорите се изследва за първи път в научната литература. Прилагането на съвкупността от норми, които го уреждат, ще изведе критерии за оценка на тяхната „ефективност“. Но въпросът за тяхната „ефективност“ трябва да бъде задача на спортната наука още от преди момента на създаването им. Особено щом неизбежно необходима черта на правната наука е нейният консерватизъм.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алексеев, С. (1982) *Общая теория права*. М., т. II.
2. Димитрова, А. (2019) *Девиянтно поведение в спорта: реалност и перспективи*. Монография. НСА ПРЕС, С.
3. Димитрова, Л. (2019) *Ролята на чуждоезиковото обучение в индустрията на спорта и туризма в свободното време*. Монография. НСА ПРЕС, С.
4. Дерменджиев, И., Костов, Д., Хрусанов, Д. (2010) *Административно право на Република България*. Обща част. Сиби, С.
5. Добрева, А., Илиев, Д. (2019) Свободната изява на избора в „спорт за всички“-европейски измерения в български контекст. *Годишник на НСА „Васил Левски“*, том 2, с. 6-11, НСА ПРЕС.
6. Калинкова, Е. (2016) Личностна характеристика на треньора по хандбал. *Трибуна на треньора и съдията*, бр. 1.
7. Милева, Е. (2018) Съвременни тенденции в образованието по физическо възпитание и спорт – европейска перспектива. *Личност, мотивация, спорт*, Том 22, с. 76-84, НСА ПРЕС.
8. Неновски, Н. (2001). За точния смисъл на термините „статус“ и „статут“, *В: Юридически свят*, 1/2001, Сиби, С.
9. Неделчев, И. (2018) Професионалният фитнес треньор като мениджър за оптимизиране здравето на трениращия. *Личност, мотивация, спорт*, Том 22, с. 98-107, НСА ПРЕС, С.
10. Палакарски, Г. (2016) *Биатлон. Стрелкова подготовка*. Монография. НСА ПРЕС, С.
11. Попов, Н., (2007) *Треньорът. Психология. Адаптация. Образование*. НСА ПРЕС, С.
12. Спасов, Б. (1995) *Съставяне на правни нормативни актове*, ВТУ „А. Кънчев“, ЮФ, Русе.
13. Христов, Х. (2018) Психолого-педагогическа същност на треньорската дейност по сумо. *Спорт и наука, извънреден*, бр. 1, 2008, с. 155-167.
14. Янчева, Т. (2019). Психологически проблеми и предизвикателства пред съвременния елитен спорт. *Личност, мотивация, спорт*, Том 23, с. 5-15, НСА ПРЕС, С.

15. Закон за физическото възпитание и спорта, обн. ДВ бр. 86 от 18.10.2018 г., в сила от 20.01.2019 година, изм., бр. 17 от 26.02.2019 г.; доп., бр. 35 от 30.04.2019 г.; изм. и доп., бр. 64 от 13.08.2019 г., в сила от 13.08.2019 г.
16. Закон за здравето, обн. ДВ бр.70 от 2004 г., с изменения и допълнения.
17. Закон за нормативните актове, Обн. ДВ. бр. 27 от 3 Април 1973 г., с изменения и допълнения.
18. Закон за професионалното образование и обучение. Обн., ДВ, бр. 68 от 30.07.1999 г., с изменения и допълнения.
19. Наредба № 1 от 04.02.2019 г. за треньорските кадри. обн. ДВ, бр. 13 от 12.02.2019 г.
20. Наредба № 1 от 05.02.2020 г. за публичните регистри в Министерството на младежта и спорта. Обн., ДВ, бр. 13 от 14.02.2020 г.
21. ЗФВС – отменен (Обн. ДВ, бр. 58 от 09.07.1996 г.; отм., бр. 86 от 18.10.2018 г., в сила от 20.01.2019 г.)
22. Наредба № 2 от 27.03.2017 г. за професионалната правоспособност и квалификацията на спортно-педагогическите кадри, издадена от министъра на младежта и спорта, обн. ДВ. бр. 29 от 7.04.2017 г., отменена с §5 от ПЗР на Наредба № 1 от 04.02.2019 г. за треньорските кадри.
23. Наредба № 11 от 27.08.2018 г., за придобиване на квалификация по професията „треньор“, обн. ДВ бр. 77 от 18.09.2018 г.
24. Портал за обществени консултации към Министерски съвет, посетен на 20.05.2020 г. <http://www.strategy.bg/PublicConsultations/View.aspx?lang=bg-BG&Id=4001>).

Адрес за кореспонденция:

Албена Добрева
Национална спортна академия „Васил Левски“,
Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“,
e-mail: a.dobрева@abv.bg
ID ORCID

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНАТА СТАБИЛНОСТ НА ЛИЦА, ЗАНИМАВАЩИ СЕ СЪС СПОРТНИ ИГРИ И ПЛУВАНЕ

БОРЯНА ТУМАНОВА, ЕЛИЦА СТОЯНОВА

BORYANA TUMANOVA, ELITSA STOYANOVA. INVESTIGATION OF THE EMOTIONAL INSTABILITY OF PERSONS ENGAGED IN SPORTS AND SWIMMING

Абстракт: Статията очертава връзката на емоционалната интелигентност със спорта, и по-конкретно – спортните игри и спорта плуване. Показва как чрез практикуването им се постига модел на спортна (двигателна и психична) активност. Реалната възможност за постигане се разгръща до действителното овладяване и управляване на емоционалната интелигентност.

Ключови думи: спорт, емоционална интелигентност, спортни игри, плуване

Abstract: The article outlines the connection of emotional intelligence with sports, and in particular – sports games and sports swimming. Shows how through their practice a model of sports (motor and mental) activity is achieved. The real opportunity to achieve unfolds to actually master and manage emotional intelligence.

Key words: sports, emotional intelligence, swimming, sports games.

Бързите промени, които настъпват в средата, в която човек живее, независимо от желанията му, го изправят непрекъснато пред нови ситуации и нови изисквания за адаптация. Тази непрекъсната надпревара с времето безспорно повишава безпокойството и тревожността на човека, който е изправен пред множеството алтернативи, между които трябва да вземе решение, за да се справи с динамичните условия.

Идеята за съхранението чрез хармонизиране на физическите и психическите (умствени) способности е известна още в Древността, но днес тя е още по-актуална и значима. През вековете, още от времето на Платон, се е смятало, че емоциите са една ирационална, агресивна част от човека, която затруднява логичността, рационалността, адекватността или, с други думи, поставя се знак за различие между разума и емоциите [3]. В контекста на тревожното ни социално ежедневие най-бързият и ефективен план за мотивация е спортът [1]. Спортът не само помага на тялото в здравословен и естетически план, но физическата активност стимулира умствените способности. Общеизвестно е, че по време на спортна игра се провокират множество емоции, страсти, отключва се вътрешния потенциал на човека и цялата палитра от личностни характеристики, които не биха се реализирали, ако не съществуваше спортната провокация – желанието за победа, за успех, за себеизява. В статия на Магяр, Гиверно, Га-

но-Оувърпей, Нютон, Ким, Уотсън и Фрай [4] се разглежда лидерството в спорта. В изследването им се установява, че когато лидерите се чувстват сигурни в способностите си да преподават умения на своите последователи, тогава те имат по-голяма склонност да посрещат и надвигват различни и трудни ситуации. Развитието на емоционалната интелигентност чрез спорта е един от ключовите моменти, които спомагат и за редуцирането на агресията [2], както и за намаляване нивата на тревожност, несигурност, нестабилност, депресия. Емоционалната интелигентност подлежи на тренинг. Колкото по-ниска е възрастта на човека, толкова по-лесно е да се възпита и развие тя.

Умението да не се губи контрол над емоциите е от съществено значение за постигане на успех и реализиране на целите. Подобно на всяко едно умение, и емоционалната интелигентност се усвоява с време и с практика и спортът е тази практическа дейност, където най-бързо и ефективно индивидът има възможността да надгражда емоционалната си интелигентност.

Целта на настоящия доклад е чрез изследване, което е направено през 2017 година, да се отчете емоционалната нестабилност (стабилност) на лица, активно спортуващи спортовете плуване и спортни игри (баскетбол, волейбол).

Изследвани са общо 109 лица, на възраст между 18 и 25 години, от които 48 – активно занимаващи се със спортни игри (22 – Баскетбол и 26 – Волейбол) и 55 – активно спортуващи Плуване. Лицата имат активен спортен стаж над 10 години.

Методи на изследване

Използван е тест, който съдържа 29 въпроса, като за всеки отговор „Да“ (с изключение на въпрос № 15) е поставена по 1 точка. За всеки отговор „Не“ (с изключение на въпрос №15) не е поставена точка, т.е. – 0 точки. Отговорът на въпрос № 15 с „Не“ е 1 точка, а с „Да“ – 0 точки.

Общият сбор на точките е:

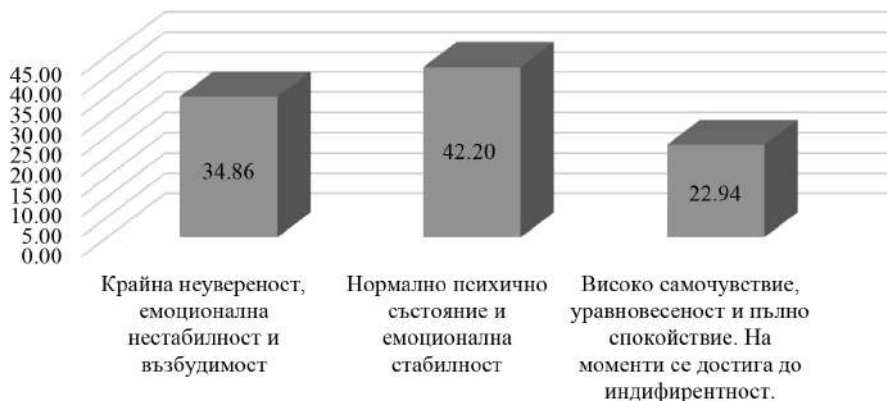
20–30 точки: крайна неуравновесеност, емоционална нестабилност и възбудимост.

10–20 точки: нормално психично състояние и емоционална стабилност.

5–10 точки: високо самочувствие, уравновесеност и пълно спокойствие. На моменти се достига до индиферентност.

На графика 1 са посочени общо резултатите на емоционалната нестабилност на лицата, занимаващи се със спортни игри (Баскетбол и Волейбол) и Плуване.

ЕМОЦИОНАЛНА СТАБИЛНОСТ – ОБЩО



Графика 1. Общо резултати на емоционалната стабилност на лицата, занимаващи се със спортни игри (Баскетбол и Волейбол) и Плуване

Видно е че „крайна неувереност, емоционална нестабилност и възбудимост“ показват 34,86% от лицата; с „нормално психично състояние и емоционална стабилност“ са 42,20%, а с „високо самочувствие, уравновесеност и пълно спокойствие, което на моменти достига до индиферентност“ са 22,94% от лицата.

На графика 2 са посочени резултатите на емоционалната стабилност на лицата, занимаващи се със спортни игри (Баскетбол и Волейбол).

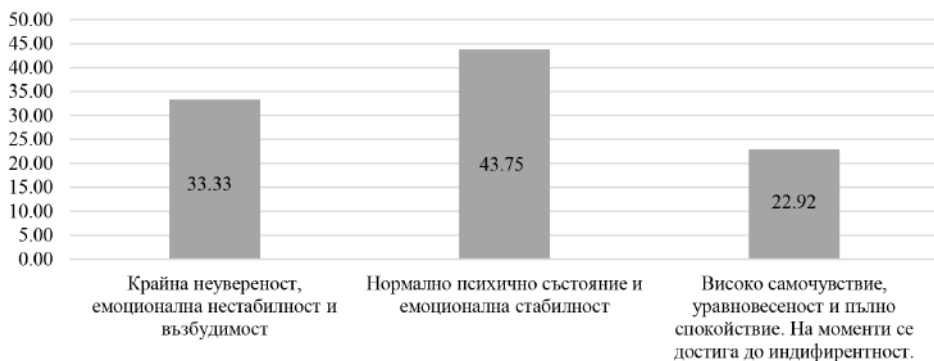
Данните показват, че 33% от лицата, които се занимават със спортни игри (Баскетбол и Волейбол), проявяват „крайна неувереност, емоционална нестабилност и възбудимост“, 43,75% – „нормално психично състояние и емоционална стабилност“, а 29,92% – „високо самочувствие, уравновесеност и пълно спокойствие, което на моменти достига до индиферентност“.

Видно е, че 29,09% от лицата, които се занимават със спорта Плуване, проявяват „крайна неувереност, емоционална нестабилност и възбудимост“, 44,45% – „нормално психично състояние и емоционална стабилност“, а 25,45% – „високо самочувствие, уравновесеност и пълно спокойствие, което на моменти достига до индиферентност“.

На графика 3 са посочени резултатите на емоционалната стабилност на лицата, занимаващи се с Плуване.

На графика 4 са съпоставените резултати на емоционалната стабилност на лицата, занимаващи се със спортни игри (Баскетбол и Волейбол) и Плуване.

ЕМОЦИОНАЛНА СТАБИЛНОСТ – СПОРТНИ ИГРИ



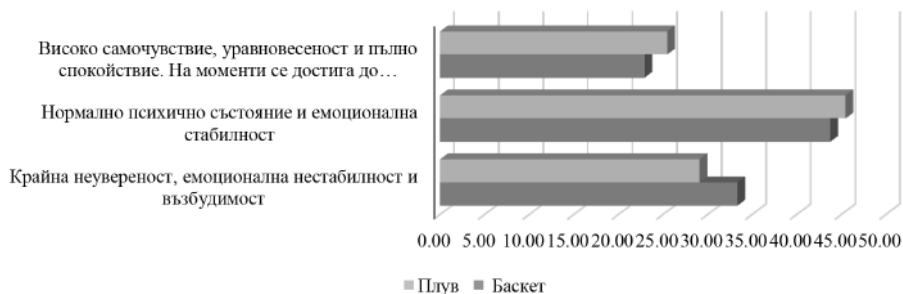
Графика 2. Резултати на емоционалната стабилност на лицата, занимаващи се със спортни игри (Баскетбол и Волейбол)

ЕМОЦИОНАЛНА СТАБИЛНОСТ – ПЛУВАНЕ



Графика 3. Резултати на емоционалната стабилност на лицата, занимаващи се с Плуване

ЕМОЦИОНАЛНА СТАБИЛНОСТ ПЛУВАНЕ - СПОРТНИ ИГРИ



Графика 4. Съпоставени резултати на емоционалната стабилност на лицата, занимаващи се със спортни игри (Баскетбол и Волейбол) и Плуване

При съпоставяне на резултатите на емоционалната стабилност на лицата, занимаващи се със спортни игри (Баскетбол и Волейбол) и Плуване прави впечатление, че при лицата, които се занимават със спорта Плуване, „крайна неувереност, емоционална нестабилност и възбудимост“ проявяват 4,24% по-малко изследвани лица в сравнение с тези, които се занимават със спортни игри (Баскетбол и Волейбол). С 1,7% са повече лицата, занимаващите се със спорта Плуване в сравнение с тези, които се занимават със спортни игри (Баскетбол и Волейбол), които проявяват „нормално психично състояние и емоционална стабилност“. С 3,16% са повече лицата, които се занимават с Плуване, в сравнение с тези които се занимават със спортни игри (Баскетбол и Волейбол), които имат „високо самочувствие, уравновесеност и пълно спокойствие, което на моменти достига до индиферентност“.

Изследването ни дава възможност да направим следните **изводи**:

1. Спортът плуване е индивидуален спорт, който се практикува в неестествена за човека среда, поради което се формира и по-устойчива емоционална стабилност на лицата в сравнение с тези, които се занимават със спортни игри (Баскетбол и Волейбол) – колективни спортове, практикуващи се в естествена за човека среда.

2. Независимо от това дали лицата се занимават със спортни игри (Баскетбол и Волейбол) или Плуване – активното занимание със спорт допринася за едно устойчиво и във високи граници „нормално психично състояние и емоционална стабилност“.

3. Предизвикателствата, пред които са изправени лицата, занимаващи се със спорта Плуване, попадат в неестествената за човека среда, во-

дят и до формиране на по-високо самочувствие, уравновесеност и пълно спокойствие.

Резултатите са достатъчно основание да обобщим, че достигнатата чрез обучението и практикуването на спорта Плуване емоционална интелигентност (проявена като адекватно познание и самопознание, овладяна и управлявана емоция) има преобладаващо устойчив характер. Тази интелигентност е предпоставка за повишаване културата на междуличностната, личностно-груповата и социалната комуникация и общуване. Емоционалното образование спомага за израстването на силни, истински, психически здрави личности.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Деймън Йънг. Как да се мотивираме за спорт. Изд. Алма, 2016
2. Стоянова, Е., Джудо – условие за развитие на емоционалната интелигентност, дисертация, 2017
3. Янкулова, Й. Педагогическа психология, С., 2012,
4. Magyar, T. M., Guivernau, M. R., Gano-Overway, L. A., Newton, M., Kim, M. S., Watson, D. L., & Fry, M. D. (2007). The influence of leader efficacy and emotional intelligence on personal caring in physical activity.

Адрес за кореспонденция:

Доц. д-р Боряна Туманова,
Софийски университет, Департамент по спорт
b_tumanova@yahoo.com; tumanova@uni-sofia.bg,
ORCID ID: 0000-0003-4119-9290

Елица Стоянова, д-р
Софийски университет, Департамент по спорт
e_y_s@abv.bg,
ORCID ID: 0000-0001-9428-1461

СПОРТЪТ КАТО ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ЛИЧНОСТНО ИЗГРАЖДАНЕ НА УЧЕНИЦИ ОТ РОМСКИ ПРОИЗХОД

БОЯНА ИВАНОВА, НЕЛИ КАМЕНОПОЛСКА

BOYANA IVANOVA, NELI KAMENOPOLSKA. SPORT AS AN OPPORTUNITY FOR PERSONAL BUILDING OF STUDENTS OF ROMA ORIGIN

Абстракт: В настоящия доклад са представени резултати от спортните постижения по хандбал на бивши ученици от ромски произход, възпитаници на ОУ „Св. Климент Охридски“ – с. Буковлък. Целта на разработката е да се проследи положителното въздействие, което е оказал спортът върху цялостното им изграждане като личности и с какво тези придобити качества са допринесли за успеха в бъдещото им развитие. Използван метод на изследване е интервю.

Ключови думи: спорт, физическо възпитание, хандбал, личностно развитие, ученици от ромски произход, етническо малцинство

Abstract: This report presents the results of the handball sport achievements of former student of Roma origin, graduates of the primary school „St. Kliment Ohridski“ – the village of Bukovlak. The aim of the development is to trace the positive impact that sport has had on their overall development as individuals and how these acquired qualities have contributed to the success of their future development. Used research method is an interview.

Key words: sport, physical education, handball, personal development, students of Roma origin, ethnic minority

Въведение

Едва ли има човек, който да не знае, колко е важно физическото възпитание и какво благоприятно влияние оказва спортът върху физическото, функционалното и личностното развитие на хората. Според Димкова и Секюейра [1], очевидно е, че „значително нараства ролята на физическото възпитание и спорта при изграждане на биологичните и личностно-психологичните, духовно-нравствените и естетическите компоненти на младото поколение. Ежедневните физкултурни и спортни занимания се превръщат в истински уникален социален феномен, който има неизчерпаеми потенциални възможности за цялостното и многостранно хармонично развитие на личността, годна да живее и работи в условията на 21 век в т.нар. постиндустриално, информационно общество, чийто възпитателен идеал е асоциираният човек“ [1, с. 62-63]. В тази връзка става ясно, че спортът е за всички хора по света, независимо от тяхната етническа принадлежност, религия и култура. Ако погледнем в световен мащаб, статистиката сочи, че в много държави, има спортисти, особено в областта на футбола, които са с различен етнически произход и са

допринесли много с постиженията си за своя отбор. В различните общества съществуват множество подвеждащи представи за различните расови и етнически групи. Те представят изкривена картина на доминантната група, както и неуместни обобщения, които не отразяват индивидуалните различия между членовете на малцинствената група. По този начин „етническият стереотип, най-общо казано, се квалифицира като еднакво отношение към различни представители на чуждия етнос“ или като „наивни теории за другите хора, отличаващи се с малка научна стойност, с неголям информационен компонент и с твърде малък, подлежащ на промяна, оценъчно-емоционален компонент“ [2]. Чували сме, че чернокожите обикновено постигат отлични спортни постижения, но не ги бива в другите професионални области. Ромите имат талант за музика и танци, но нямат други качества и дисциплина.

В България все още съществуват предразсъдьци към хората от етническите малцинства и „в тази посока едва ли е необходимо да се доказва, че у нас има български граждани, които са по-малобройната част от останалото население и съответно са носители на определен тип различия. Така всички, които имат етническа принадлежност различна от българската са, в позиция на етническо малцинство“ [3, с. 49]. Към тази група принадлежат и ромите. В съзнанието на масовия българин трайно се е формирало схващането, че те са неграмотни, безотговорни, нямат ценности, личностни качества и са безполезни. През годините в ОУ „Св. Климент Охридски“ – с. Буковлък са създадени успешни модели, които „обориха“ тези твърдения и показаха, как учениците-роми, живеещи в сегрегирана общност, успяха да се интегрират успешно и заеха своето достойно място в обществото. Преминали са цели поколения ученици от ромски произход, в това число, момичета и момчета, които със своите личностни качества, всеотдайност, спортен дух и трудолюбие спомогнаха, не само за съхраняване, но и за обогатяване на традициите в един от най-популярните спортове – хандбалът.

Макар и малко да се говори за този спорт в България, хандбалът е прогресивен спорт, който търпи развитие, базиращо се на всички постижения в науката. Неговата роля през годините се разглежда в по-разширен контекст и подобно на всички спортове включва постигането на по-високи образователни цели и като цяло подобряване на училищното образование, развитието на личността и извършване на лична промяна в нагласите и поведението на учениците. Дейностите с интердисциплинарен характер в допълнение към различните възможности за практикуване на вид спорт в училище по време на и след учебните занятия са доказателство за по-добро представяне на учениците в училище, на което ние педагогическите специалисти, работещи с деца-роми, сме преки свидетели.

тели всеки ден. Доказателство за това са натрупаните през годините в музея на училището грамоти, флагчета, купи и медали, които са с богата дългогодишна история, датираща от осемдесетте години на миналия век съхранила се и до днес, защото в училището все още има действащ хандбален отбор, който достойно следва модела и примера на поколения бивши спортисти от ромската общност. По линия на Българската федерация по хандбал, многобройни са купите от спечелено първо място по хандбал за юноши, както присъдени на местно ниво от Община Плевен, така и от Министерството на младежта и спорта – Българска асоциация по спорт за учаци.

Дотук посочените факти ни мотивираха да насочим творческите си усилия в проучване на историята на хандбалните постижения на бивши ученици от ОУ „Св. Климент Охридски“, с. Буковлък, като основната **цел** е да проследим, как спортът се е отразил на бъдещото им социално развитие и с какво дисциплината, която са придобили чрез него е допринесла за успешното им интегриране и реализация в живота. Написването на разработката е предхождано от проведено емпирично изследване с респонденти предимно от ромски произход.

Задачите, които се преследват са:

- обзор на литературата по изследвания проблем;
- провеждане на емпирично изследване в с. Буковлък и анализиране на получените резултати;
- формулиране на изводи и препоръки.

Контингент на изследването са: дванадесет бивши ученици от ромски произход.

Основен метод, използван за нуждите на изследването е интервю. За целта беше изготвен въпросник.

Анализ на резултатите

Емпиричното изследване се проведе в с. Буковлък, общ. Плевен. **Обект** на изследването са бивши ученици от ромски произход, възпитаници на ОУ „Св. Климент Охридски“. Разпределението по пол е десет мъже и две жени. Възрастта на интервюираните лица е: от 33 до 38 – 7 и от 47 до 50-годишна възраст – 5. Резултатите и анализът са реализирани въз основа на обработената информация и формираната от нея извадка.

На първи въпрос: ***Вие сте бивш ученик на ОУ „Св. Климент Охридски“ – с. Буковлък. С какво ще запомните престоя си в него?*** Изключително оптимистични са отговорите по този въпрос. Споделеното социално преживяване от образователната институция, от която те са били общност, споделиха, че най-ярките спомени, които са се съхранили в тях са „със завързването на добрите приятелства, които са се запазили и до днес;

тренировките по хандбал след учебните часове, с прекрасното отношение на учителите и чудесните взаимоотношения между учениците; дисциплината, невероятните преживявания и като цяло незабравим училищен живот наситен с много положителни емоции“. В тази посока всички посочени мнения от проведените формални разговори, става ясно, че училището е място, не само за учене, спорт и дисциплина, но и място за незабравими преживявания, оставили светла диря в съзнанието на всички негови бивши ученици.

Втори въпрос: ***Вие сте бил/била в отбора по хандбал за юноши към училището. Гордеете ли се с това, че имате голям принос за спечелването на голяма част от купите и медалите, които служат за пример на поколенията след Вас?*** Резултатите от отговорите са доста показателни и ние ги обобщихме в следната информация:

„Това бяха най-хубавите моменти в живота ни. Когато печелихме се радвахме през сълзи, а когато губихме, не се отчайвахме, напротив, това ни правеше по-единни и ни нахъсваше повече. Разбира се, че се гордеем и често си спомняме с голяма носталгия за тези незабравими дни. Гордост е, когато виждаш, че усилията положени от теб и съотборниците ти водят до успехи, които се надяваме наистина да послужат за пример на бъдещето поколение. Имали сме много поводи за гордост. Допринесохме много за хандбалния отбор на училището. Състезавахме се срещу отбори от цялата страна, спечелихме много медали и други предметни награди, с които се гордеем и ако сега те допринасят за още повече успехи сред младите, това би ни направило още по-горди.“

Чрез получените данни от този въпрос, ние можем да заключим, че високите спортни резултати на бившите състезатели по хандбал от ромски произход са им дали много и реални поводи за гордост, които съвсем заслужено биха могли да бъдат пример на поколения ученици след тях.

Трети въпрос: ***Как Вашият треньор поддържаше спортния Ви дух и с какво допринасяше за физическата Ви подготовка, за да бъдете толкова успешни?*** В системата на физическата им подготовка, общата оценка на интервюираните лица показва, че треньора им е водещ фактор за високите спортни резултати в хандбала. Една част от тях споделиха, че е бил преди всичко техен приятел, а след това треньор. Имал е индивидуален подход към всеки и винаги е успявал така да ги мотивира, за да се чувстват уверени на терена и да дават най-доброто от себе си. Никога не е имало расова дискриминация и отношението е било на ниво. Научил ги е на трудолюбие, отговорност, добро отношение, справедливост и дисциплина. Друга част от респондентите ни разказаха, как той е организирил съвместни, периодични срещи с учители и родители, като е проявявал

интерес към учениците, за техните постижения, дисциплина и модел на поведение, както в училище, така и през свободното време.

Тези факти ни дават основание да приемем, че чрез своето педагогическо майсторство в управлението на тренировъчния процес, той е успял да развие онези физически и личностно-психични качества, които са необходими за постигане на видими успехи в спортното съревнование. Безспорно взаимното доверие и уважение, принципността и откровеността са основни критерии между треньор и състезатели. Така са се създали условия за формиране на спортен интелект, чрез партниране между тях, за съвместно изграждане и развитие в подготовката на отбора за състезателна дейност.

Въпрос четвърти има за цел да проучи, полага ли спортът основа за бъдещо развитие и формира ли личността като цяло. **Какво положително въздействие оказва спортът върху изграждането Ви като личност и с какво тези придобити качества допринесоха за бъдещето Ви развитие?**

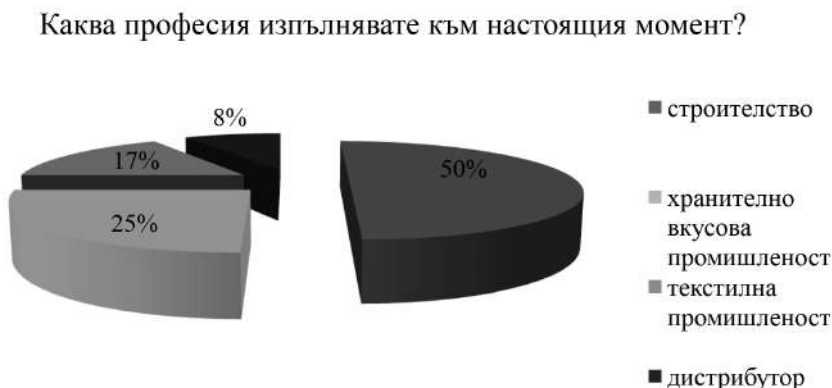
„Хандбалът е колективен спорт, чрез който израснахме не само културно, но и придобихме много личностни качества. Научи ни на отговорност, дисциплина, дружелюбие и съпричастност един към друг. Допринесе за моралното ни развитие и ни направи психически по устойчиви. Като цяло преобрази живота ни.“

Така синтезираните мнения по този въпрос ни дават възможност да затвърдим това, което редица научни изследвания и наблюдения са доказали през годините. Спортът е не само здраве, но и „психология“, която носи много положителни изменения в личността на спортуващия човек.

Интересно ни беше да разберем, дали етническата принадлежност е оказала влияние при състезанията, а това установихме чрез въпроса: **Това, че сте от ромски произход, оказваше ли влияние върху самочувствието Ви като състезател и даваше ли повод за обидни скандирания по Ваш адрес?**

Минимална част от интервюираните лица изразиха отрицателно мнение. Те ни разказаха, че не е оказвало особено влияние това, че са „цигани“. В повечето случаи са излизали с голямо самочувствие на терена и никой не се е интересувал от етноса им, а това което ще покажат чрез играта, като отрекоха да са ставали обект на обидни скандирания. Отговорилите негативно споделиха, че почти не е имало състезание, в което да не са били разделяни на „цигани“ и българи. В съблекалните са ставали чести конфликти, били са обиждани и ставали обект на подигравки, а при спечелено състезание, расизмът е бил по-силно изразен. Съвсем нормално е било това да повлияе върху самочувствието им, но благодарение на подкрепата на треньора си, са преодолявали негативното си състояние и тези неприятни моменти не са ги демотивирали в бъдещите им участия.

Въпрос шест: **Каква професия упражнявате към настоящия момент?** е ориентиран към местоработата. Както е видно от диаграмата, с най-висок относителен дял 50% или 6 от респондентите, работят в сферата на строителството, което е похвално. Следват ги, професия упражнявана в хранително-вкусовата промишленост 25% или 3. На трета позиция се подрежда текстилна промишленост 17% – 2, а 8% или едно от интервюираните лица работи като дистрибутор (фигура 1).



Фигура 1. Професия в момента

Въпрос седми: **Какво послание бихте отправили към настоящите и бъдещи ученици, които следват Вашият път, за да се съхранят традициите и да достигнат още по-големи спортни успехи?** Обобщихме по следния начин: „Нека се запази духът на отбора по хандбал в училище, за да се продължи и съхрани традицията в ОУ „Св. Климент Охридски“ – с. Буковлък, за да има какво да разказват и на поколенията след тях. Да вярват в себе си и да бъдат постоянни в тренировките. Един за всички, всички за един. Спортът е здраве и дава много.“

Въз основа на проучването, направения кратък анализ, макар и с малко на брой участници, могат да се направят следните **изводи**:

1. Проведеното интервю сочи, че усилията на учителите и треньора са възнаградени.
2. Начин за повишаване на интереса на децата към ученето е прилагането на вид спорт в училище.
3. Високият дял на бившите ученици, показващ тяхното положително мнение за участие в подобна дейност, е показател за нас учителите да мотивираме повече деца и включим още спортни дейности в техните извънкласни занимания.
4. Все още има хора с изградени негативни нагласи за приемане на различния етнос.

5. Безспорно спортът е най-доброто средство за развитие на личностни качества. Той допринася за емоционално, физическо, психологическо, дисциплинарно, морално и професионално развитие.

Заключение

Проведеното изследване потвърждава това, което наблюдаваме в ежедневието на практика с учениците от ромски произход всеки ден. Културните различия сами по себе си водят до дискриминация, предразсъдъци и сегрегация, а тези фактори сами по себе си разделят обществото ни на „свои“ и „чужди“. Противно на общото разбиране, хората от етническите малцинства, макар и в позиция на социална неравнопоставеност, очевидно се интегрират успешно и имат съвсем заслужено място в обществото. Доказателство за това е, че въпреки своята културна идентичност, те притежават много личностни качества, допринасят много за страната от която са общност и намират своята реализация в живота.

Увеличаването на хората в България, прилагаша принципите на приобщаване и интеграция, означава избор в полза на такава общност и на такова общество, което приема, уважава и приобщава всеки от нас.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Димкова, Р., Секюейра, П. Съвременен подбор на методи и принципи на обучението по минихандбал. В: *Педагогически алманах*, Университетско издателство „Св. Св. Кирил и Методий“, брой 1, 2017. ISSN: 1310-358X.
2. Нунев, Й. *Педагогически аспекти на приобщаването и интеграцията в българското образование*. изд. „АСТАРТА“ Пловдив, 2017. ISBN: 978-954-350-238-9.
3. Тоцева, Я., Нунев, Й. *Педагогически взаимодействия в мултикултурна среда*. Изд. „Фабер“, 2019. ISBN: 978-619-00-1008-1.

Адрес за кореспонденция:

Бояна С. Иванова,
учител в ОУ „Св. Климент Охридски“ – с. Буквольк
email: b.s.ivanova@abv.bg
ID ORCID: 0000-0002-8571-5800

Нели Каменополска,
учител в ОУ „Св. Климент Охридски“ – с. Буквольк
email: neli_kamenopolska@abv.bg
ID ORCID: 0000-0002-2099-0844

ОТНОШЕНИЕ И НАГЛАСИ КЪМ НАРОДНИТЕ ХОРА И ТАНЦИ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ ЮЗУ „НЕОФИТ РИЛСКИ“

ДАНАИЛА МАНИКАТОВА

DANAILA MANIKATOVA. OPINION AND ATTITUDE OF THE STUDENTS FROM SWU „NEOFIT RILSKI“ ABOUT FOLK DANCES

Абстракт: Българските народни хора и танци са комбинация от физическа активност, социално взаимодействие и емоционално изразяване. Целта на изследването е проучване на отношението и нагласите към народните хора и танци при студенти от първи курс в Югозападен университет „Неофит Рилски“ – Благоевград. В текста са използвани данни от онлайн изследване, в което участват 26 лица от избираемата дисциплина „Народни хора и танци“ през периода м. март – м. май 2020 г. Анализът на получените резултати показва положителната нагласа към българските хора и танци. Установява се и позитивно отношение на студентите към тях, които я определят като начин за развитие на физическата си активност.

Ключови думи: народни хора, студенти, отношение

Abstract: Bulgarian folk dances are combination of physical activity, social impact and emotional expression. The purpose of the research is to study the opinion and attitudes towards folk dances for first-year students at Southwestern University „Neofit Rilski“ – Blagoevgrad. The text uses data from an online survey, in which participate 26 people from the elective course „Folk dances“ in the period March-May 2020. The analysis of the results show the positive attitude towards the Bulgarian folk dances. It is established a positive attitude of the students toward them, which determine it as a way to develop your physical activity.

Key words: folk dances, students, attitude

Народните танци са незаменим спътник на хората още от зората на съществуването на човечеството. Интересът към българския фолклор – народни традиции, обичаи и танци в последните десетилетия става все по-голям.

Танцът, под всякаква форма, се използва от древни времена като начин за лечение и представлява неразделна част от много терапевтични традиционни ритуали [3]. Танцът е универсална форма на културно изразяване, която е уникално позиционирана, за да постигне благотворно влияние върху човешкото здраве и благополучие [2].

Българските народни танци оптимално съчетават физическа активност, социално взаимодействие, влияние и емоционално изразяване. В световен мащаб нараства интересът на изследователите към ползите от танца върху здравето и качеството на живот [1].

Методика

Целта на настоящето изследване е проучване на отношението и нагласите към народните хора и танци при студенти от първи курс в Юго-западен университет „Неофит Рилски“ – Благоевград.

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

1. Разработване на онлайн анкета.
2. Провеждане на онлайн изследване сред студентите.
3. Обработка на получената информация и анализ на получените резултати.
4. Изготвяне на обобщения и препоръки.

Приложен е обширен анализ на специализирана литература. Основният метод на проучването е анкета. Тя съдържа 8 въпроса, които изискват конкретен отговор.

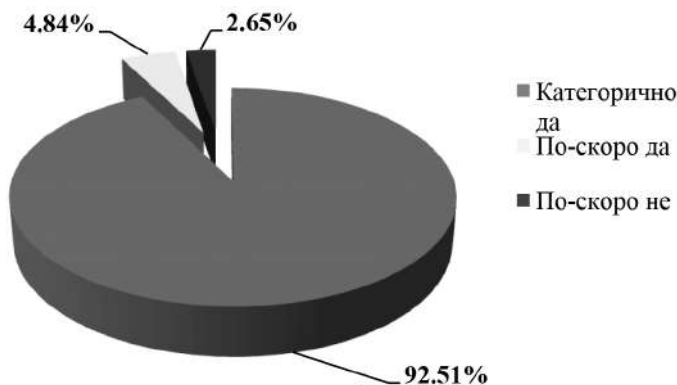
Изследвани са 26 студенти от избираемата дисциплина „Народни хора и танци“.

Анализ на резултатите

Първият въпрос е свързан с информираността за българските хора и танци. Около 61,53% смятат, че са добре информирани. 34,61% са на мнение, че са по-скоро информирани, а 3,84% споделят, че се чувстват по-скоро неинформирани.

На въпроса „Във вашето семейство спазват ли се българските традиции и обичаи?“, 55,35% са отговорили с „Категорично да“, 39,45% са посочили отговора „По-скоро да“, докато 5,20% са дали отговор „По-скоро не“.

На фигура 1. са показани отговорите на въпроса „Според вас, трябва ли да се предават на поколенията българските хора и танци?“ Прави впечатление, че 92,51% са категорични, че трябва да се предават, 4,84% „По-скоро да“ и 2,65% смятат „По-скоро не“.

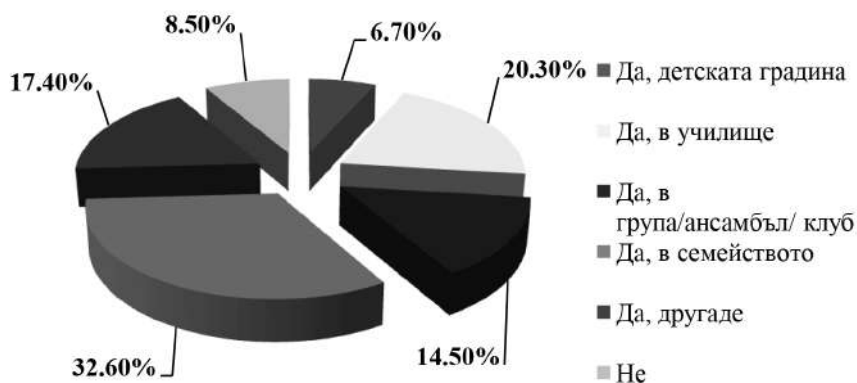


Фигура 1. Според вас, трябва ли да се предават на поколенията българските хора и

танци?

На въпроса „Колко народни хора умеете да играете?“ 49,42% са посочили 15 на брой народни хора, които могат да играят. 10 владеят 29,20%, повече от 15 – 12,14% и по 5 умеят 9,24% от студентите.

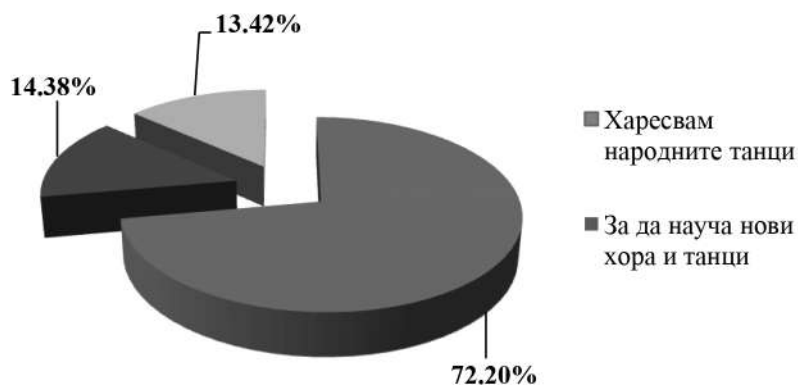
Фигура 2 дава информация за въпроса „Вие лично, изучавали ли сте български народни хора и танци, извън рамките на обучението ви в ЮЗУ „Неофит Рилски“? 32,60% са ги изучавали в семейството, 20,30% в училище, 14,50% са се запознали с народните хора и танци в група/ клуб/ансамбъл по народни танци, 6,70% в детската градина, 17,40% са посочили отговора „Другаде“, а 8,50% не са изучавали народни хора и танци преди обучението си в Университета.



Фигура 2. Вие лично, изучавали ли сте български народни хора и танци, извън рамките на обучението ви в ЮЗУ „Неофит Рилски“?

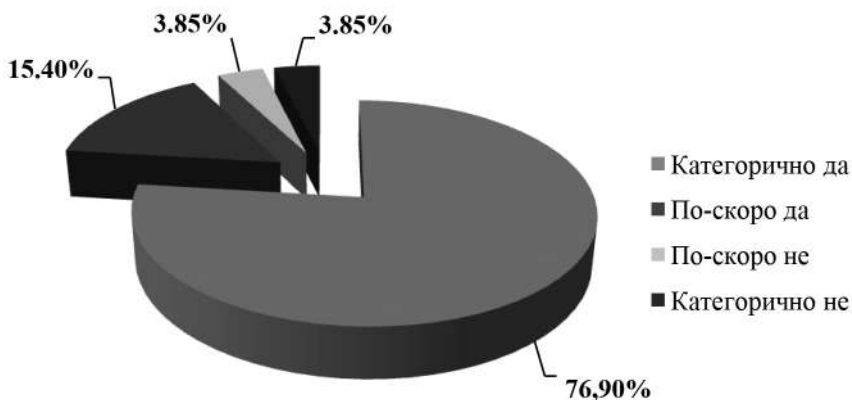
Следващият въпрос е свързан с предимствата на българските народни хора и танци, пред другите възможности за физическо натоварване в Университета. Отчита се, че 80,76% откриват в тях начин да спортуват, 15,38% виждат в тях възможност да се запознаят с много обичаи и хора и 3,86% се разтоварват.

72,20% са избрали дисциплината „народни хора и танци“ в ЮЗУ „Неофит Рилски“, защото харесват народните танци, 14,38%, за да научат нови хора и танци, докато 13,42%, защото харесват българския фолклор (фигура 3).



Фигура 3. Защо избрахте дисциплината „народни хора и танци“ в ЮЗУ „Неофит Рилски“?

От графиката на фигура 4 установяваме, че 76,90% са категорично съгласни, че заниманията с български народни хора и танци влияят на физическо състояние. 15,40% са по-скоро съгласни, 3,85% са отговорили с „По-скоро не“ и 3,85% с „Категорично не“.



Фигура 4. Смятате ли, че заниманията с български народни хора и танци влияят за вашето физическо състояние?

Изводи и препоръки

На базата на направените анализи от обработените резултати, можем да обобщим, че отношението и нагласите на студентите от първи курс в Югозападен университет „Неофит Рилски“ – Благоевград е положително.

Българските народни хора и танци спомагат за по-добро емоционално и физическо здраве. Също така те са достъпни и това може да

ги превърне в лесен начин за физическа активност в ежедневието на студентите. Анкетираният студенти са показали добри познания относно народните хора и танци. Като препоръка може да добавим използването им в редовния учебен процес.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Виденова, Ж., 2019. Влияние на българските народни танци върху здравето на студентите от Медицински университет– Варна“. Дисертация.
2. Karkou, V., Oliver, S., Lycouris, S., 2017. The Oxford Handbook of Dancing and Wellbeing. Oxford University Press: UK
3. Schechner, R., 1988. Performance Theory, Second Edition, Routledge Classics: London and New York.

Адрес за кореспонденция:

асистент Данаила Маникатова – докторант
ЮЗУ „Н. Рилски“ – Благоевград,
Факултет „Обществено здраве, здравни грижи и спорт“,
Катедра „Спорт“
e-mail: danimanikatova@abv.bg
ORCID ID: 0000-0003-2322-0869

НОРМИ НА РАСТЕЖ И РАЗВИТИЕ НА БЕБЕТО В НАЧАЛНИТЕ СЕДМИЦИ И МЕСЕЦИ ОТ ЖИВОТА

ЙОАНА ЛУКАНОВА, ЦВЕТА ХРИСТОВА

YOANA LUKANOVA, CVETA HRISTOVA. BABY RATE AND DEVELOPMENT RATES IN THE INITIAL WEEK AND MONTHS OF LIFE

Абстракт: При бебетата всичко е толкова странно, че се налага съзнателно усилие, за да се изпълнят действия, които са нови. А те всички са нови. Да свие юмруче, е като постижение на нобелист, защото трябва първо да разбере, че може, после да пробва няколко пъти и когато успее, е толкова радостно, че иска всички да видят. Възрастните не съзнаваме, че опознаването на собствените ръчички и крачета, движението и контролът им, са вълшебство, носещо неописуемо удоволствие, и е напълно нормално бебето да не иска да стои кротко, нито да бъде ограничавано.

Ключови думи: *новородено, раждане, седмица, месец, растеж, развитие*

Abstract: In babies, everything is so strange that a conscious effort is required to perform actions that are new. And they are all new. Fisting a fist is like a Nobel laureate's achievement, because he must first understand that he can, then try several times, and when he succeeds, he is so happy that he wants everyone to see. Adults are not aware that getting to know their own hands and feet, their movement and control, is magic that brings indescribable pleasure, and it is perfectly normal for a baby not to want to stand still or be restricted.

Key words: *newborn, birth, week, months, growth, development*

Въведение

Всяко бебе наддава различно и ако бебето е здраво, активно и спокойно, храни се добре и не е нервно, отпуснато, сънливо, водещо е състоянието на бебето, а не показанията на кантара. В даден месец може бебето да наддаде по-малко, а в следващия повече. Освен това, ако се мери твърде често теглото на бебето – всеки ден или всяка седмица, може да се появят съмнения, че то не наддава добре. Това е така, защото бебето не наддава равномерно на тегло – има периоди, в които наддава повече и такива, в които изобщо не наддава. Затова е добре меренето на теглото да става веднъж месечно [1].

Таблица 1. Минимално и максимално покачване на теглото при момчетата от раждането до 6-ия месец [4]

За момчета:

Възраст	Минимум	Максимум	Средно
При раждане	2,500	4,380	3,400
Край на 1 месец	2,960	5,330	4,100
2 месеца	3,880	6,800	5,300
3 месеца	4,560	7,800	6,100
4 месеца	5,460	8,500	6,800
5 месеца	5,700	9,240	7,500
6 месеца	6,150	9,960	8,000

Не бива само защото според кантара бебето е наддало малко, да се мисли, че има проблем. Ако бебето за 1 месец е наддало изключително малко, не е наддало въобще или е спаднало на тегло, тогава вече е необходимо да се направи консултация със специалист по кърмене, педиатър, за да се прецени дали бебето се храни пълноценно и дали е физическо здраво.

Таблица 2. Минимално и максимално покачване на теглото при момичетата от раждането до 6-ия месец [4]

За момичета

Възраст	Минимум	Максимум	Средно
При раждане	2,507	4,067	3,287
Край на 1 месец	2,890	5,030	3,960
2 месеца	3,552	6,398	4,960
3 месеца	4,111	7,209	5,675
4 месеца	4,699	7,955	6,827
5 месеца	5,197	8,633	6,915
6 месеца	5,636	9,244	7,440

Много родители се питат дали детето им е нормално на ръст. Ръстът и теглото са особено важни. Поради тази причина педиатърът следи развитието на детето още от раждането. Макар че всяко дете се развива

индивидуално, все пак има някои норми, които са приети за ориентир при развитието на бебето и детето от 0 до 3 годишна възраст [2].

Таблица 3. Минимален и максимален ръст при момчетата и момчетата от раждането до 3-годишна възраст [4]

Възраст	Момчета		Момичета	
	Среден ръст в см	Най-ниски и най-високи граници в см	Среден ръст в см	Най-ниски и най-високи граници в см
Новородени	52	50-53	51	49-52
1-ви месец	55	53-58	54	52-57
2-ри месец	59	56-62	58	55-60
3-ти месец	62	60-64	61	59-63
4-ти месец	65	62-67	63	61-65
5-ти месец	66	64-69	65	63-68
6-ти месец	69	66-71	67	65-70
7-ми месец	70	67-72	68	66-71
8-ми месец	71	68-73	69	66-72
9-ти месец	72	69-75	71	,
10-ти месец	74	71-76	72	69-75
11-ти месец	75	72-77	73	71-76
12-ти месец	76	74-79	75	72-78
1 г. и 3 мес.	79	76-83	77	74-81
1 г. и 6 мес.	82	78-85	80	77-83
1 г. и 6мес.	84	81-87	82	79-85
1 г. и 9мес.	86	82-89	84	81-88
2 г.	88	84-91	87	84-90
2 г. и 3 мес.	90	86-94	89	85-93
2 г. и 6 мес.	92	89-96	90	86-94
3 г.	94	90-99	92	87-97

Понякога тези цифри са причина за притеснение сред някои майки, особено ако са имали затруднения с кърменето. Те смятат, че не са осигурили достатъчно храна за новороденото. Ако майките се тревожат, че теглото на бебето е значително под или над препоръчителната норма, е необходимо да се обсъди проблема с педиатъра. Но също така е важно да се знае, че всички бебета са различни и растежът им е индивидуален. Вместо да се следи дали наддаването на детето се движи точно според препоръчителните графики, по-добре е да се уточни дали то се храни добре и има ли достатъчно намокрени и изцапани пелени на ден. Ако отговорът е положителен, не би следвало да има притеснение от тяхна страна [3].

Фактори, които влияят върху растежа на детето:

- ✓ растежът директно зависи от ежедневиия прием на всички необходими протеини, мазнини, въглехидрати, витамини, минерални соли и други;
- ✓ наследственост – развитието на детето се контролира и от гените, положени в него от момента на зачеването;
- ✓ хормони – в допълнение към половите хормони, растежът влияе и на инсулин, хормон на щитовидната жлеза;
- ✓ физическа активност – при силни физически натоварвания детето може да е зашеметено, но спортните игри със скокове влияят положително на тази характеристика;
- ✓ психологическото състояние – стресът, липсата на любов може да доведе до забавен растеж при децата или генетично вграденият материал може дори да не бъде напълно реализиран. Дете се развива по-добре в среда, в която царуват радост, щастие и спокойствие [4].

Развитие на детето по месеци:

- ✓ 1-ви месец: бързо наддават на тегло и увеличават ръста си с 3 см, все още виждат размазано;
- ✓ 2-ри месец: бебетата започват да бодърстват повече време, усъвършенстват се слуха и зрението, активно въртене на главата, поява на усмивки;
- ✓ 3-ти месец: бебетата стават все по-активни и търсят вниманието на майката, развива се обонянието, въртене на главата към всеки движещ се предмет;
- ✓ 4-ти месец: започва падането на бебешкия мъх от главата, може да се наблюдава промяна цвета на очите, усъвършенства се зрението, активно развиване на нервната система, възможно е въртене от гръб по корем;
- ✓ 5-ти месец: хващане на стъпалата и насочване към устата, развиване на речта и произнасяне на звуци;
- ✓ 6-ти месец: игри с падащи предмети, изговаряне на още звуци, започва се със захранване на бебето, стимулира се физическото развитие, възможно е поява на първото зъбче;
- ✓ 7-ми месец: бебето вече знае своето име и се обръща при произнасянето му, произнасяне на срички, изграждане на хигиенни навици и вкарване на още разнообразни храни в менюто;
- ✓ 8-ми месец: речта, зрението и слухът продължават да се усъвършенстват, имат ясно предпочитание към определени игри;
- ✓ 9-ти месец: опити детето да каже „мама“, „тати“, усвоява езика на жестовете – дърпа, блъска, посочва;
- ✓ 10-ти месец: пълзене, опити за прохождение;
- 11-ти месец: продължителността на съня се скъсява, детето вече умело използва думичката „Дай“;

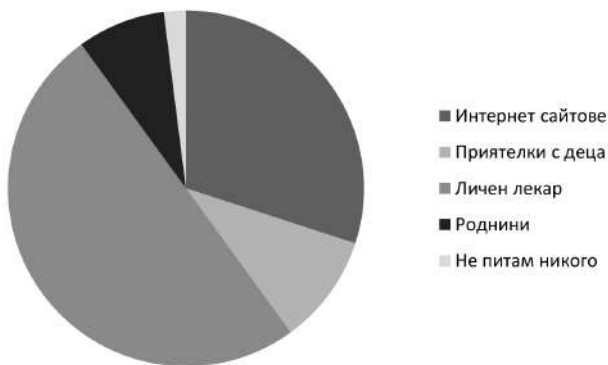
✓ 12-ти месец: речта е все по-богата, желание за повече игри и по-малко сън, желание за опитване на нови храни [5, 6, 7, 8, 9, 10].

Методология на изследването

Целта на доклада е да се представи мнението от проведено анонимно анкетно проучване с 50 жени във връзка с информацията, която са получили за правилните растеж и физическо развитие на техните деца.

Резултати

От диаграмата ясно се вижда, че най-голям е процентът на жените, които се допитват основно до личния лекар на детето си – 50%. Следват 30% от жените, които получават информация от интернет сайтове. Малък е процентът – 10% – на жените, които разчитат на съветите на приятелките си, още по-малък – 8% – са жените, които се допитват до роднини и едва 2% от анкетираните жени не искат информация и съвети от никого.



Диagr. 1 Най-чести източници на информация при анкетираните жени относно наддаването на тегло и ръст при децата

Изводи и препоръки

При поява на каквото и да е притеснение относно двигателното развитие на детето, не трябва да съществува колебание за това дали да се потърси помощ, съвет или не. Лекарите знаят, че наблюденията на родителите и техните притеснения са от изключителна важност и с готовност ще ги обсъдят с тях. Въпреки че терапията може да се извършва във всяка възраст, колкото по-рано се открие проблема и се потърси професионална помощ, толкова повече се увеличава възможността да се помогне на детето, ако то наистина има нужда. Положителното отношение на цялото семейство и участието в изработената от специалистите индивидуална програма ще му дадат възможност да постигне пълният си

потенциал и да се премахнат всякакви съмнения относно това дали то се развива достатъчно добре и дали наддава нормално на тегло.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Бакалов, Й., Грижи за болното дете и сестринска техника, Медицина и физкултура, София, 1986, стр. 186-206
2. Гатев, В. и колектив, Грижи за малкото дете, СамИздат, София, 2006, стр.280
3. Мумджиев, Н. и колектив, Детски болести – учебник за медицинските колежи, изд. CIELA, София, 2000, стр. 47-51
4. <https://janebartosh.ru/bg/tablica-sootnosheniya-rosta-i-vesa-dlya-detei-norma-rosta-i-vesa-dlya/>
5. <https://www.eiacademy.bg/polezni-saveti/za-malkoto-dete/razvitie-na-bebeto-po-mesetsi>
6. <https://babysling-bg.com>
7. <https://www.aptaclub.bg/bebe/razvitie-na-bebeto/pages/default.aspx>
8. <https://karindom.org/pdf/broshuri/03-Dvigatelno-razvitie-na-bebeto.pdf>
9. <https://psychology.framar.bg/>
10. <https://movefeelpay.com>

Данни на авторите

Йоана Луканова – главен асистент, катедра „Здравни грижи“, факултет „Обществено здраве и здравни грижи“, РУ „Ангел Кънчев“
e-mail: ylukanova@uni-ruse.bg
<https://orcid.org/0000-0002-4128-2601>

Цвета Христова – главен асистент, катедра „Здравни грижи“, факултет „Обществено здраве и здравни грижи“, РУ „Ангел Кънчев“
e-mail: tshristova@uni-ruse.bg
<https://orcid.org/0000-0001-6526-9041>

АНАЛИЗ НА ДВИГАТЕЛНИТЕ КАЧЕСТВА В СТРУКТУРАТА НА ПРОФЕСИОГРАМИТЕ НА МЕДИЦИНСКА СЕСТРА И АКУШЕРКА

КРИСТИЯН ГЕРАСИМОВ

KRISTIYAN GERASIMOV. ANALYSIS OF MOTOR QUALITIES IN THE STRUCTURE OF THE NURSES AND MIDWIFERY PROFESSIONALS

Абстракт: Стремещът на всяко висше училище е да подготвя най-добрите кадри в съответната професия. Качествената академична подготовка е свързана и с някои качества и черти от характера на обучаващите се студенти – физически, интелектуални, личностни и др. Целта на нашето изследване е да се оптимизира обучението на студентите – медицински сестри и акушерки чрез изследване на професиограмите и разкриване на необходимите качества за специалистите и кои от тях са най-значими.

Изведени са изводи и препоръки за учебния процес, който да е обвързан с необходимите двигателни, психологически и личностни качества за упражняване на съответните професии.

Ключови думи: *двигателни качества, студенти, медицинска сестра, акушерка, професиограма*

Annotation: The aspiration of every higher school is to prepare the best staff in the respective profession. Quality academic training is also related to some qualities and traits of the character of the students – physical, intellectual, personal and others. The aim of our research is to optimize the education of students – nurses and midwives through research profессиograms and revealing the necessary qualities for the specialists and which of them are the most significant.

Conclusions and recommendations are made for the learning process, which is related to the necessary motor, psychological and personal qualities for the exercise of the respective professions.

Key words: *motor skills, students, nurse, midwife, profессиogram*

УВОД

„Професиология“-та е сравнително нова наука, занимаваща се с професионалната ориентация и необходимите качества за изграждане на добре подготвена в професионално отношение личност [8]. През 1994 г. се поставя началото на съвместен проект на Център за професионално развитие и ориентация (с директор Пл. Суруджийски, ръководител на проекта) към Националната служба по заетостта (преименувана по късно в Агенция по заетостта) и Министерството на труда и социалните грижи от българска страна и на Федерална служба по заетостта на Германия (със седалище в Нюрнберг). Експертите изготвят 400 професиограми на най-често срещаните професии в България, като всяка съдържа анализ на дейността, работните места и обкръжаващата среда, здравните проблеми, образователните изисквания и необходимите качества – физически, пси-

хически и личностни за упражняване на съответната професия, вкл. и на професиите „медицинска сестра“ и „акушерка“ [5, 6].

В резултат на проучване и установяване на необходимите качества за дадена професия, спортните специалисти, в т.ч. и във Висшите училища (ВУ), изготвят и прилагат различни двигателни програми. Те са насочени преимуществено за развитие и поддържане на физическата дееспособност, но са единични и предназначени за други медицински и немедицински специалности [1, 2, 3, 4, 10, 12].

Съществен проблем, пред който са изправени здравните системи в световен мащаб, е недостигът на медицински специалисти. България, както повечето страни в света, се намира в критичен период по отношение на осигуреността с медицински сестри. Проблемът с тежестта у нас е особено актуален в съвременните условия поради засилващата се тенденция към постоянно намаляване на броя на медицинските сестри в страната. Професията губи своята привлекателност, нараства броят на желаещите да се реализират професионално извън пределите на страната [11].

В специализираната българска литература почти липсват професионално ориентирани програми по физическо възпитание и спорт във ВУ, насочени към развитието на водещите физически качества и двигателни умения, необходими на специалистите в тяхната непосредствена практика.

Професионалният и ежедневиият начин на живот предразполага към все по-ниска двигателна активност, в т.ч. и при медицинските сестри и акушерките. Специалистите в областта на физическото възпитание и спорта препоръчват ежедневно да се изпълняват системни, методически правилно организирани занимания със спорт.

Двигателната дейност развива мускулно-двигателния апарат и оказва благоприятно влияние върху функционалното състояние на организма. Заниманията със спорт дават възможност да се ускорят процесите на адаптация, професионализация и трудова реализация [13].

Физическите и най-вече психическите качества на човек се развиват или понижават в голяма степен под въздействието на условията на труд и начина на живот [9].

За медицинската сестра главното в живота е служене на болния всеотдайно, за да бъде той винаги облекчен, утешен, да бъде излекуван. Това е най-висшето удовлетворение и най-голямата награда на медицинската сестра [6].

К. Митева, З. Атанасова анализират практическото обучение за изграждане на професионалните компетенции на медицинските специалисти [7]. Тук авторите не анализират подготовката на медицинските специалисти от гледна точка на тяхната двигателна подготовка, която да включва не-

обходимите физически качества за упражняване на професиите, в т.ч. и медицинска сестра и акушерка.

Със своята специфична роля и професионална отговорност, компетентност и умение медицинската сестра допринася за изпълнение на основните задачи на здравеопазването:

- укрепване и подобряване здравето на пациентите;
- предотвратяване на заболяванията и преждевременната нетрудоспособност и смърт;
- лечение на болелите и възможно най-пълно възстановяване на физическите и душевните способности след заболяването;
- увеличаване продължителността на активния, творчески живот на човека.

Специалността „Медицинска сестра“ е регулирана професия от професионално направление „Здравни грижи“. Висше образование по специалността „Медицинска сестра“ за образователно-квалификационна степен „бакалавър“ се придобива във факултети и/или филиали на Висши училища, получили акредитация по реда на Закона за Висшето образование.

Основна задача, на която е подчинена дейността на акушерката, е да осигури раждането на здраво, жизнено-способно бебе.

Дейността им е предназначена да опази живота и здравето на майката и на детето. Работата ѝ включва различни дейности, които се разделят на основни и спомагателни. Основни дейности: водене на раждане и първи грижи за новороденото бебе. Спомагателни дейности: проследяване на развитието на бременността (консултации); грижи и лечение на жени с гинекологични отклонения; наблюдение и грижи за болни с онкологични заболявания на гинеталния апарат; подготовка и участие в акушерски и гинекологични операции. Най-характерни и най-безусловно необходимо за акушерската професия са знанията от различни области на медицинската наука и практика: акушерство и гинекология; детски болести; анестезиология и реанимация; хирургия; вътрешни болести; инфекциозни заболявания; санитарно-хигиенни познания; познания в областта на медицинската психология. Необходими са умения за извършване на различни манипулации, за работа със сложна апаратура, умения за работа в екип и взаимодействие с колеги. Акушерката трябва да умее да преценява бързо и точно ситуацията, своевременно да реагира и преодолява критични ситуации в ежедневната си дейност. Естеството на работата изисква и умения за общуване с хора – да умее да изслушва, да е в състояние да създава у своите пациенти чувство на сигурност и доверие, да ги подкрепя и да им вдъхва надежда. Изискванията към физическите качества на акушерката, както и към нейното психично и общо здравно състояние се определят от специфичните характеристики на акушерския труд. Същест-

вени физически предпоставки за професионална годност са нормалното психическо и физическо развитие, физическа издръжливост, добре развити сетива – зрение, слух, обоняние, правилното телосложение, стабилната изправена стойка на тялото по време на манипулации.

За тази професия студентите трябва лесно да усвояват такива учебни дисциплини като биология, химия, физика и свързаните с тях области от анатомията на човешкото тяло, физиологичните процеси на неговото функциониране.

Медицинските сестри и акушерките трябва да бъдат физически и психически здрави, издръжливи личности. Дейността им е свързана с много динамика. Постоянно сменят работната поза – ходене, стоене, седене. За осъществяване на основните си задачи медицинските сестри и акушерки трябва да притежават бързина, точност, координираност на движенията на ръцете и краката, издръжливост и ловкост. Също така движенията им трябва да бъдат и внимателни [5, 6, 14].

Целта на нашето изследване е да се оптимизира обучението на студентите – „Медицинска сестра“ и „Акушерка“ чрез изследване професиограмите на професиите „Медицинска сестра“ и „Акушерка“, разкриване на необходимите качества за специалистите и кои от тях са най-значими.

Задачите, свързани с поставената цел са:

1. Предварително проучване, анализ и обобщаване на специализираната научно-методична литература за установяване на източниците (професиограмите) за професиите в България.

2. Разширяване и анализ на съществуващата информация за професиите „Медицинска сестра“ и „Акушерка“, като се определят качествата, които са необходими да притежават специалистите – двигателни; психологически характеристики и личности.

3. Да се направят изводи и се изведат насоки за оптимизиране на обучението на студентите от двете специалности при Медицински университет – София.

Методика

Изследването е проведено през 2019–2020 г. Извършено е проучване на източници, съдържащи словесни професиограми за „Медицинска сестра“ и „Акушерка“ в България и други, изработени и защитени пред жури. Необходимите качества за упражняване на изследваните професии са систематизирани графично.

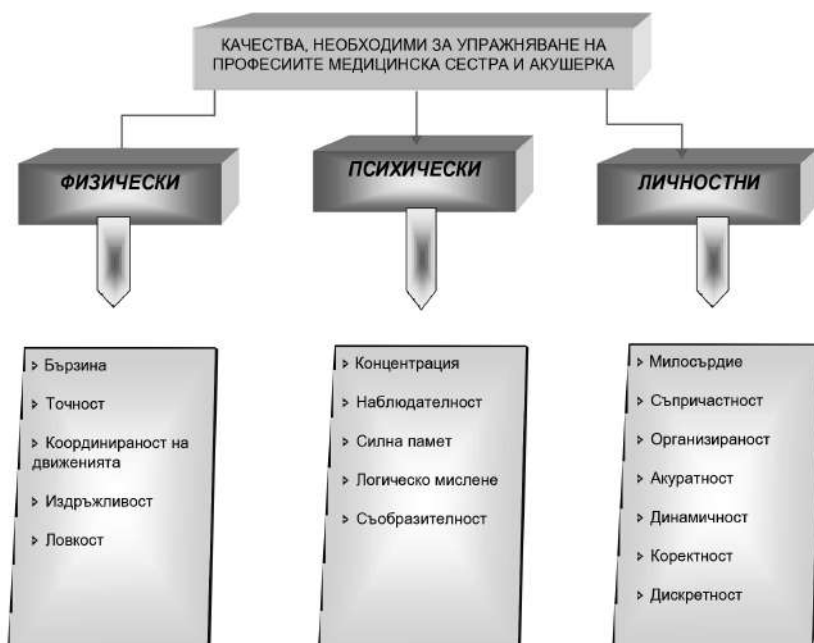
За да разкрием кои са най-значимите качества за професията, използвахме методите: проучване, анализ и обобщение на литературни източници и контент-анализ, като посочените качества в изследваната професиограма са систематизирани по групи. Използвахме опита и проучванията на други специалисти, работили по тази тематика [1, 2, 3, 4, 8, 10, 12].

Анализ на резултатите

Информацията, която проучихме от най-различни литературни източници ни дава възможност да представим в табличен вид качествата, необходими за успешно практикуване на професиите „Медицинска сестра“ и „Акушерка“.

Трябва да отбележим, че посочените от експертите качества се развиват в сложно взаимодействие с други фактори – социални, демографски, икономически и др. Физическите и психическите качества на човек се развиват или понижават под въздействието на условията на труд и начина на живот.

В тази връзка е важно да изтъкнем периодичния контрол и оценка на професионалната пригодност, в т. ч. и чрез средствата на физическото възпитание и спорт. В процеса на обучение и по-късно в професионалната реализация посочените качества може да се разширят или да деградират. Тук трябва да споменем периодичния контрол и оценка на медицинските специалисти, за да се разбере дали са годни да изпълняват професиите основно, чрез средствата на физическото възпитание и спорт. Качествата могат да се подобряват или да намаляват в процеса на професионалната реализация на практикуващите професията „Медицинска сестра“ и „Акушерка“.



Фигура 1. Качества, необходими за упражняване на професиите „Медицинска сестра“ и „Акушерка“

На фиг. 1 са представени основните качества, необходими за практикуване на дадените две професии. В първата графа сме отбелязали качества, които зависят от доброто физическо и здравно състояние на професионалистите в тези области на медицината. Следващите две графи представят психическите и личностни качества на медицинските специалисти.

Изводи:

1. Както за всяка професия, така и за професиите „Медицинска сестра“ и „Акушерка“, е важен стремежът за непрекъснато професионално обучение, усъвършенстване и самоусъвършенстване с цел постигането на висока професионална компетентност на съвременен ниво. Установени са най-важните качества, които са необходими да притежават специалистите – двигателни, психологически и личностни.

2. При анализа на двигателните качества в структурата на професиограмите на медицинска сестра и акушерка установихме съществената роля на качества – бързина, точност, координираност на движенията, издръжливост и ловкост за по-успешно практикуване на професиите.

3. Препоръчваме в учебния процес по дисциплината „Спорт“ – учебната програма да е обвързана с развитието и поддържането на установените двигателни качества. Да се подготвят професионално ориентирани двигателни програми, като се включат съответните спортни дисциплини, влияещи за развитието на установените качества.

Благодарност: Разработката и участието в конференцията са свързани и финансирани с Националната научна програма „Млади учени и пост-докторанти“ към ФОЗ при Медицинския университет – София.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Белчев, Г. Професионално-приложната двигателна подготовка като фактор за оптимизиране на обучението по физическо възпитание на студенти по ветеринарна медицина. Автореферат, С., 1991.
2. Божкова, А. Анализ на двигателните качества в структурата на професиограмата на кинезитерапевта. Сб. Издателски комплекс – УНСС, с. 132-142, ISBN 978-954-644-943-6, С., 2017.
3. Божкова, А. Професионално ориентирана двигателна подготовка за студенти от специалност Медицински рехабилитатор, ерготерапевт. АРТГРАФ, ISBN 978-954-9401-73-8, С., 2012.
4. Желева, Е. Физическата култура и спорта в подготовката на бъдещите медицински специалисти. Оптимизация и иновации в учебно – тренировъчния процес, С., 40-46, 2009.
5. Информационна папка А-005, Акушерка, код. 3250, Национална служба по заетостта, Център за информационно-издателска дейност, 01/1995.
6. Информационна папка МС-050, Медицинска сестра, код. 2223, Национална служба по заетостта, Център за информационно-издателска дейност, 11/2000.

7. Митева, К., З. Атанасова Практическото обучение за изграждане на професионалните компетенции на медицинските специалисти. *Medicine, Volume I, Number 1*, 2011.
8. Спасов, К. Професиология. Наука и практика за професията и квалификацията. Апис-Ромил Колев, С., 2004.
9. Ставрев, С., Вл. Цветков. Двигателни качества и психологически характеристики, необходими за практикуване на икономически професии. *С&Н, изв. бр. 2, С., 55-58*, 2011.
10. Ставрева, И. Значими физически и интелектуални качества за специалисти в минно-добивната промишленост. *Годишник на Минно-геоложкия университет „Св. Иван Рилски”, Том 57, Св. IV, Хуманитарни и стопански науки, 104-106*, 2014.
11. Стоева, Т., Д. Шопов, Т. Паскалева, Б. Торнъова. Професията медицинска сестра – минало, настояще. *Сестринско дело, 51, № 1, 20-26*, 2019.
12. Bozhkova, A., G. Dyakova, S. Stavrev, P. Slavcheva, L. Lazarova. Qualities necessary for practicing the profession dental medicine physician. *SPORT & SCIENCE, Extra issue, pp. 174-178, ISSN 1310-3393, S., 2012*.
13. Basse, M. Creating education through research. *British Educat. Res. Jern. 1992*.
14. <https://lex.bg/laws/ldoc/2136548777> – 01.12.2019 г.

Адрес за кореспонденция:

Кристиян Бисеров Герасимов, преподавател
Медицински университет – София,
Факултет по обществено здраве, катедра „Кинезитерапия“
E-mail: krisko_1149@abv.bg; k.gerasimov@foz.mu-sofia.bg
ORCID ID: 0000-0002-0747-5901

ПРОУЧВАНЕ МЯСТОТО НА РУСКИЯ ЕЗИК В ОБЛАСТТА НА СПОРТА

ЛЕЙЛА ДИМИТРОВА

LEYLA DIMITROVA. RESEARCHING THE PLACE OF RUSSIAN LANGUAGE IN THE FIELD OF SPORT

Абстракт: Статията разглежда въпроса за значението и мястото на руския език в съвременния спорт. Следвайки актуални тенденции и прогнози за разпространението на руски език в глобалната мрежа, както и на пазара на спортни услуги, се акцентира върху нарасналото влияние на този език в областта на международната и спортна комуникация. На базата на анализ на статистически данни от последната година се прави извод за позицията на руски език в сферата на спорта и се извеждат тенденции и препоръки за използването на този език в дадената професионална област. Подчертава се също, че владенето на руски език се превръща в конвертируем символичен капитал, който на свой ред може да бъде превърнат в икономически капитал.

Ключови думи: *статус на езика, руски като език за международно общуване, Глобален спортен индекс.*

Abstract: The article reviews the issue about the significance and place of Russian language in the field of contemporary sport. Following topical trends and forecasts about the distribution of Russian language in the global network and on the market of sports services, we emphasize on the growing influence of this language in the field of international and sports communication. On the basis of the analysis of statistical data taken from the last year, we draw some conclusions about the place of Russian language in the field of sport and outline some trends and recommendations about the use of this language in this professional field. We also emphasize on the fact that knowing Russian language is turning into a convertible symbolic capital which could be transformed into economic capital.

Key words: *language status, Russian language of global communication, Global Sport Index.*

Увод

По последни данни [7] в света съществуват малко над 7 000 „живи“ езика, включително различни наречия и диалекти. Много от тях се намират на границата на изчезването, докато има и такива, които са максимално далеч от забравата, тъй като се използват от половината население на Земята (над 3,6 милиарда души). Руският език е признат като един от основните езици за международно общуване по света. Той е официален или работен език в повечето авторитетни международни организации като ООН, ЮНЕСКО, СЗО, Червения кръст, МОК, МВФ, МААЕ. Т.е. на руски се публикуват официалните документи, информационните бюлетени и специализираните издания на тези организации, поддържат се рускоезични версии на сайтовете им, както и радио– и телевизионни канали.

Наред с английския и някои други езици, руският се използва и за специфични обществени функции, като тази на lingua franca (език, който изпълнява посредническа роля в процеса на общуване между хора, чиито майчини езици са различни), като език на дипломатията, на международната търговия, на транспорта, на туризма, на спорта и т.н. Руски се използва и като работен език на големи международни конференции, срещи на високо ниво и авторитетни международни форуми, което го превръща и в един от езиците на официалната международна документация.

По брой хора, за които е роден, руският език заема седмо място в света.

Табл. 1 Десетте най-разпространени езика в света

	Език	Хора, говорещи на този език (в милиони)	Основна страна	Страни, в които се говори
1.	Мандарин	918	Китай	13
2.	Испански	460	Испания	31
3.	Английски	379	Обединено кралство	137
4.	Хинди	341	Индия	4
5.	Бенгалски	228	Бангладеш	4
6.	Португалски	221	Португалия	15
7.	Руски	154	Руска федерация	19
8.	Японски	128	Япония	2
9.	Източно пенджабски	92,7	Пакистан	2
10.	Маратхи	83,1	Индия	1

Заб.: Данните са от 22-то издание на проучването „Ethnologue: Languages of the World“, публикувано на 21 февруари 2019. Ethnologue представлява масивна онлайн база данни, която предоставя информация и статистика за всички познати живи езици в света. Функционира от 1951 г., като днес е признат за най-всеобхватният източник на информация от подобен род.

Цел и задачи на изследването:

Целта на изследването е определяне мястото на руския език в сферата на международния спорт.

За реализиране на така определената цел си поставихме следните **задачи** на изследване:

- Да се характеризират основните показатели за популярността на руския език в Интернет пространството;
- Да се проследи процесът на формиране на т.нар. „Глобален спортен индекс“ на държавите и градовете;

- Да се анализират данни за големите спортни събития в света и в Русия за периода 2013-2026 г.;
- Въз основа на анализирания материал, да се посочат перспективите за изучаването на руския език с цел използването му за международна комуникация в областта на спорта.

Методология на изследването

При разработване на темата авторът прилага общоприети и ефективни методи за научни изследвания, като: синтез на информация, теория на масовото обслужване, анализ на данни, сравнение, оценка, прогнозиране.

Резултати

В условията на глобализация, вече няколко десетилетия, английският език се е наложил като универсален език за общуване: литература и документация, научни форуми, политически и икономически преговори в различни формати и, разбира се, във върховото технологично съвременно постижение – Интернет с неговата изначално англоезична лексика. Бързо увеличаващият се брой потребители, използващи даден език в световната мрежа, вече редовно се проследява и отчита чрез специална статистика. Тези данни се превръщат в индикатор за разпространението на езиците, като отразяват ролята и значението им в днешната цивилизация. Вече се е оформил и общопризнат Интернет рейтинг на световните езици, в който мястото и влиянието на руския език се разраства.

Тези и следващите данни са на австрийската изследователска агенция *W3Techs* [11], която предоставя информация за използването и разпространението в уеб пространството на различни технологии, като: системи за мениджмънт, езици за програмиране, уеб сървъри, операционни системи, инструменти за анализ на трафика, социални мрежи и т.н. Проучванията, които агенцията прави и публикува веднъж месечно, се базират на ежедневен мониторинг **на 10-те милиона най-популярни сайта в света** (по данни на Alexa – водещия софтуер на Амазон за събиране и анализиране на данни и за маркетингови проучвания) и включват статистически данни, исторически тенденции, технологични промени, социални параметри и т.н.

Така, според данните на *W3Techs* през юли 2020 г. сайтовете с рускоезично съдържание са на второ място по популярност в Интернет (табл. 2). Англоезичните сайтове логично оглавяват класацията с 59,8%, следвани от сайтовете със съдържание на руски език (8,7%), испаноезичните (4,0%) и турскоезичните (3,2%).

Таблица 2. Най-често използваните езици за сайтове в глобалната мрежа към юли 2020

	Език	Сайтове, в които се използва	Промяна от 1 юли 2020
1.	Английски	59,8%	+ 0.3 %
2.	Руски	8,7%	
3.	Испански	4,0%	
4.	Турски	3,2%	+ 0.1 %
5.	Персийски	2,8%	-0.1 %

В актуално проучване (юли 2020) на същата агенция за най-разпространените домейни в света (**табл. 3**) домейнът „.ru“ е на второ място по популярност в световната мрежа. Той се използва в 6,3% от сайтовете в Интернет след безспорния първенец „.com“ с 51,3% и преди глобално разпознаваемите „.org“ (4,7%) и „.net“ (3,4%).

Таблица 3. Най-разпространените домейни в Интернет

	домейн	Степен на използваемост	Промяна от 1 юли 2020
1.	.com	51,3%	+ 0.4 %
2.	.ru	6,3%	
3.	.org	4,6%	-0.1 %
4.	.net	3,4%	
5.	.in	1,6%	

Освен че илюстрират все по-нарастващото влияние на руския език във виртуалното пространство, посочените данни препращат и към необятните възможности, които възникват пред владеещите този език. Огромен е и броят на сайтовете и форумите на руски език, предлагащи теоретична и практическа информация от сферата на физиката, икономиката, инженерните науки, биологията, медицината, здравеопазването, философията, психологията, чуждоезиковото обучение, туризма, спорта и много други области на човешкото познание.

В областта на спорта руският език също има своето значимо място. Наред с испанския, немския и арабския език, руският е сред четирите официални работни езика на МОК (английският и френският са обявени за официални езици на висшия орган на олимпийското движение още при основаването му през 1894 г.), на които се осигурява задължителен синхронен превод по време на сесиите на Комитета.

Руската федерация пък е една от най-значимите световни сили в спорта към днешна дата. Освен многобройните спортисти на световно ниво, които разнасят спортната слава на страната, през последното десетилетие, Русия придоби и значителен опит в подготовката и организацията на мега спортни събития (Универсиадата в Казан през 2013 г., Зимните олимпий-

ски игри в Сочи през 2014 г., етапът от Формула 1 в Сочи (2014–2019), Световното първенство по водни спортове в Казан през 2015 г., Световното първенство по хокей на лед през 2016 г. в Москва и Санкт Петербург, Световното първенство по футбол през 2018 г. и др.).

Тук ще се спрем на някои проучвания от областта на спорта, направени от един от водещите доставчици на информация и анализи за спортния пазар през последните 30 години – *Sportcal*. Спортните данни и анализи на този онлайн ресурс покриват 190 държави, 27 500 спортни прояви годишно в повече от 185 вида спорт. Значимостта им се оценява от над 200 експерти от различни страни и отрасли на спортната индустрия, които проучват въздействието, оказано от международните спортни състезания, върху градовете и страните домакини по икономически, социални, спортни, информационни и екологични параметри. Въз основа на техните оценки *Sportcal* ежегодно публикува своя *Global Sports Nations Index*, който отразява представянето на 90 водещи спортни нации в света по отношение на домакинствата на големи спортни мероприятия. В проучването за 2019 г. Русия е на пето място в света по брой спортни състезания, които са се състояли или ще се проведат на нейна територия в периода 2013-2020 г. [9]. Според данните на *Sportcal* в посочения период в Русия са били проведени или предстои да се проведат 32 големи спортни форума, което носи на страната петия рейтинг в света (табл. 4).

Таблица 4. Глобалният спортен индекс на държавите според данните на *Sportcal* за 2019 г.

Позиция	Брой спортни събития	Държава	Точки
1.	43	Китай	40 709
2.	49	САЩ	40 619
3.	29	Япония	39 631
4.	30	Обединено кралство	32 770
5.	32	Русия	32 378
6.	42	Канада	29 925

Как се формира този индекс? *Sportcal's Global Sport Impact (GSI) Event Rating* се определя ежегодно и подрежда най-важните в света спортни събития. *Global Sports Impact* е базиран на дълбок анализ на над 700 големи мултинационални спортни надпревари и световни първенства. Рейтингът се изчислява, като статистиката от тези спортни събития се обработва чрез индикатори, измерващи мащабността, значението и влиянието на дадената проява. Данни за тези спортни прояви се събират в четири направления: **Икономика и туризъм; Медии и спонсорство; Социална**

насоченост и устойчивост; Спортни характеристики. Въз основа на тази информация се определя рейтингът на дадено спортно събитие. Индексът покрива период от 14 години – по 7 преди и след датата на публикуването му. Затова проучването от април 2019 покрива периода 2013-2026 г. Този период е избран, тъй като включва поне три олимпийски цикъла, което гарантира високата му степен на достоверност. Индексът отразява повече от 80 спорта, които са представени на летните и зимни Олимпийски игри. При изчисляването на индекса голямо значение има и актуалността на събитието, като състезанията провеждани през настоящата година получават по-висок рейтинг от проведените през минал период или от тези, които предстои да се проведат.

Този рейтинг от своя страна служи за формиране на *Sportcal's GSI Cities Index*, който подрежда градовете според спортния им рейтинг. Въпросният индекс се калкулира, като се съберат рейтингите на всички спортни събития, които един град е домакинствал или ще домакинства в рамките на посочения период. Проследяването на индекса на „спортните“ градове (табл. 5) показва, че три от 13-те водещи позиции са заети от руски градове: Москва (седма позиция), Сочи (12-та) и Казан (13-та) [10].

Таблица 5. Глобалният спортен индекс на градовете според данните на Sportcal за 2019 г.

Позиция	Брой спортни събития	Град	Държава	Точки
1.	13	Токио	Япония	19 867
2.	15	Париж	Франция	16 048
3.	16	Будапеща	Унгария	14 961
4.	8	Рио де Жанейро	Бразилия	13 801
5.	10	Доха	Катар	13 679
6.	12	Лондон	Обединено кралство	10 747
7.	11	Москва	Русия	10 241
8.	7	Пекин	Китай	8 388
9.	9	Копенхаген	Дания	8 027
10.	5	Минск	Беларус	6 821
11.	6	Нянджин	Китай	6 615
12.	6	Казан	Русия	5 866
13.	7	Сочи	Русия	5 857

Спортната експанзия на Русия в международен план е добре премислено начинание, подкрепено и на правителствено ниво. На първо място сред задачите в международната спортна политика, залегнали в държавната *„Стратегия за развитие на физическата култура и спорта в Руската федерация за периода до 2020 г.“* [8] е „реализирането на действия по увеличаването броя на представителствата на РФ в международните

спортни организации“. Провеждането на „световни и европейски първенства по най-популярните видове спорт, а също и на комплексни спортни мероприятия, включително Олимпийски игри“ също е част от Стратегията.

Заклучение

Развитието на огромния спортен потенциал на Русия предоставя на владеещите руски език големи възможности за професионална реализация в системата от услуги в областта на спорта. Комуникативното използване на този език дори на базово ниво се превръща в конвертируем символичен капитал, който на свой ред може да бъде превърнат в икономически капитал (допълнителни доходи за бизнеса, работни места за кадри с руски език и т.н.). А икономическият фактор превръща руският език във все по-ценен комуникативен ресурс, увеличавайки мотивацията за изучаването му.

Изводи

– Анализираните актуални данни дават възможност да се подчертае значимото място на руския език в Интернет пространството, както и в областта на спорта. Благодарение на неизменно силните позиции на Русия в спортната сфера, както и на провеждащите се на територията на Руската федерация спортни събития от световен мащаб, руският език запазва позициите си на един от основните езици за общуване в спортните среди.

– В Интернет пространството се формира голям рускоезичен сегмент от сайтове и домейни, които се характеризира с постоянна тенденция към разрастване.

– Глобалният спортен индекс на държавите и градовете потвърждава статута на Русия като една от водещите спортни сили в света, като днес страната има значителен опит в организирането и провеждането на широкомащабни спортни събития и разполага с достатъчен потенциал за реализиране на още по-големи проекти.

– През последните години кардинално се променя мотивацията за изучаване на руски език, като фокусът се измества от широките културно-интелектуалните аспекти (водещ мотив за изучаването на руски език до началото на 90-те години на XX в.) към тясно профилираните практическо-търговски цели, характерни за новите социално-икономически условия.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Арефьев А. (2017). Современное состояние и тенденции распространения русского языка в мире. Москва. Институт социально-политических исследований РАН.
2. Баландина, Л., Е. Ганина (2016). Русский и английский языки в контексте глобализации. // Проблемы языка в глобальном мире: Монография. Москва, 2016.
3. Боголюбова, Н., Ю. Николаева (2011). Спорт в палитре международных отношений. Гуманитарный, дипломатический и культурный аспекты. Санкт Петербург.

4. Богословская, В. (2003). Современная русская спортивная терминология: Словарь англоязычных заимствований конца XX в. – Волгоград: ВАГС.
5. Буторов С., О. Каныгина (2019). Роль иностранного языка как коммуникативного средства в организации и проведении масштабных международных мероприятий // Сервис Plus. 2019. Т.13. №1. с.10-18.
6. Земская, Е., В. Воронцова, М. Гловинская, Е. Голанова, О. Ермакова, Н. Ильина, М. Китайгородская, Е. Какорина, Л. Крысин, Н. Розанова (2000). Русский язык конца XX столетия. 1985-1995 // Москва.с.480.
7. <http://www.ethnologue.com>. Посетен на 8.8.2020.
8. <http://www.lipetskregionsport.ru/pravo/343.htm>. Посетен на 9.8.2020.
9. <https://www.sportcal.com/GSI/GSINationsIndex>. Посетен на 8.8.2020.
10. <https://www.sportcal.com/GSI/GSICitiesIndex>. Посетен на 8.8.2020.
11. <https://w3techs.com/>. Посетен на 6.8.2020.

Адрес за кореспонденция:

Доц. Лейла Стефанова Димитрова, д-р,
НСА „В. Левски“,
leyla.dimitrova@nsa.bg
ORCID ID: 0000-0002-1806-9183

ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ

ПЕТЯ ХРИСТОВА

PETYA HRISTOVA. THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT THROUGH THE EYES OF THE EUROPEAN UNION

Абстракт: Вследствие на техническите нововъведения в ежедневиия живот, хората са масово обездвижени, което, ако не се предприемат нужните мерки, неминуемо ще доведе до изключително негативни последици в здравословен, икономически и социален план. Отдавна е доказано, че физическото възпитание и спортът осигуряват хармонично физическо развитие, съдействат за укрепване на естествените защитни сили на организма, предотвратяват редица заболявания. В статията се проследява политиката на Европейския съюз спрямо физическото възпитание и спорта през годините и се обобщават основните документи, стратегии и програми.

Ключови думи: *физическо възпитание и спорт, Европейски съюз, политика*

Abstract: As a result of the technical innovations in everyday life, people are massively immobilized, which will inevitably lead to extremely negative health, economic, and social consequences, if the necessary measures are not taken. It has long been proven, that physical education and sport provide harmonious physical development, help strengthen the body's natural defenses, prevent a few diseases. The article tracks the European Union's policy towards physical education and sport over the years and summarizes the main documents, strategies and programs.

Key words: *physical education and sport, European Union, politics*

Изложение

Здравето на хората е основен фактор за просперитета на всяка нация. Икономическото състояние на дадена държава обуславя благосъстоянието на населението, което от своя страна зависи от производителността на труда, а то, от качеството на работната сила – от физическите и интелектуалните възможности на работниците и служителите, от тяхната жизнена активност и творческа инициатива. Отдавна е доказано, че физическото възпитание и спортът осигуряват хармонично физическо развитие, съдействат за укрепване на естествените защитни сили на организма, предотвратяват редица заболявания. В резултат на редовни занимания с физически упражнения и спорт, в икономическата система се намалява общият брой на неприсъствие на работа поради заболяване, което оказва несъмнено позитивно влияние върху растежа на БВП (брутен вътрешен продукт), а от там – на благосъстоянието на обществото. Системните занимания с физически упражнения, спорт и туризъм съществено повиша-

ват физическата работоспособност на хората [1]. Спортът и физическата активност допринасят за физическото, умственото и социалното здраве.

Във връзка с гореспоменатото, Световната Здравна Организация (СЗО), Юнеско, както и учени от цял свят от години алармират, че вследствие на техническите нововъведения в ежедневиия живот, хората са масово обездвижени, което, ако не се предприемат нужните мерки, неминуемо ще доведе до изключително негативни последици в здравословен, икономически и социален план.

В отговор, всички съществуващи и работещи в сферата организации, са приели и подписали множество документи, харти, стратегии и планове за действия, свързани с привикване на населението към редовни физически упражнения и активен начин на живот. Още от създаването си, Европейският съюз също води активна политика за подобряване на здравето на своите нации, чрез масовизиране на физическата активност и спорта сред гражданите.

Целта на настоящата разработка е да проследи политиката на Европейския съюз спрямо физическото възпитание и спорта през годините и да обобщи основните документи, стратегии и програми.

Методология. Проучване на достъпните литературни и интернет източници. Контент анализ и синтез на получената информация.

Резултати

През годините Европейският съюз работи в тясно сътрудничество с СЗО по въпросите на запазване и укрепване на здравето на хората, и активно участва в разработването и приемането на следните основни документи:

- Глобална стратегия относно хранителния режим, физическата активност и здравето (Женева, 2004 г.);
- Европейска рамка за насърчаване на физическа активност (Копенхаген 2006 г) – Регионален клон на СЗО за Европа;
- Европейска харта за борба със затлъстяването (Истанбул, 2006 г.) – Конференция на министрите, организирана от СЗО Европа;
- СЗО (Женева, 2007 г.): Наръчник с насочени към населението подходи за увеличаване на нивото на физическа активност. Прилагане на глобалната стратегия на СЗО относно хранителния режим, физическата активност и здравето [2].

Но отговорностите на ЕС в областта на спорта са относително нови – придобити едва с влизането в сила на Договора от Лисабон през декември 2009 г. [2]. Той дава на ЕС правно основание да призове за действия за развитие на европейското измерение в спорта и да допринесе за популяризирането му. Оттогава ЕС активно разработва основани на факти политики, подпомага сътрудничеството и ръководи инициативи в подкрепа

на физическата активност и спорта в цяла Европа. Въпреки, че ЕС вече е подкрепял спорта и физическата активност по линия на други области от политиката (образованието, младежта, здравето, социално приобщаване и регионална политика), целта вече е да се подготви старта на първата специална програма на ЕС за финансиране на спорта, в рамките на новата програма на Съюза за образование, обучение, младежта и спорт, за периода 2014-2020 г. За първи път в програмата „Еразъм+“ е създаден специален бюджетен ред за подпомагане на проекти и мрежи в областта на спорта [2]. Основните постижения на ЕС до сегашния момент са:

Промени в политиката

1. Бяла книга за спорта и план за действие „Пиер дьо Кубертен“ (2007 г.). Бялата книга за спорта на Комисията на европейските общности от юли 2007 г. е първата „всеобхватна инициатива“ относно спорта от страна на ЕС. В нея се предвиждат няколко цели, като увеличаване на обществено значимата роля на спорта, укрепване на общественото здраве чрез физическа активност, поощряване на доброволческите дейности, укрепване на икономическото измерение на спорта и свободното движение на играчите, борба срещу допинга, корупцията и изпирането на пари и контрол над медийните права, наред с много други цели.

2. Развиване на европейското измерение в спорта. Бялата книга за спорта от 2007 г. подготвя почвата за представеното през януари 2011 г. съобщение на Комисията относно въздействието на Договора от Лисабон върху спорта, озаглавено „Развиване на европейското измерение в спорта“ (COM (2011)0012). Това е първият политически документ, приет от Комисията в областта на спорта, след влизането в сила на Договора. В него се подчертава потенциалът на спорта да допринесе значително за постигането на общите цели на стратегията „Европа 2020“, като се отчита, че той подобрява пригодността за заетост и подобрява социалното приобщаване. Предлага се и ЕС да подпише Конвенцията на Съвета на Европа срещу употребата на допинг, да разработи и приложи мерки за сигурност и изисквания за безопасност на международните спортни събития, както и да продължи работата по въвеждането на национални цели, въз основа на Насоките на ЕС за физическата активност, и да разработи стандарти относно достъпа за хора с увреждания до спортни събития и до местата на тяхното провеждане. През 2011 г. Комисията приема Стратегия за развитие на европейското измерение в спорта. По икономическите въпроси, Комисията призовава спортните асоциации да създадат механизми за колективна продажба на медийни права, за да се осигури адекватно преразпределение на приходите. Другите разгледани в съобщението въпроси, се отнасят до правата на интелектуална собственост,

свързани със спорта, насърчаването на обмена на най-добри практики относно прозрачното и устойчиво финансиране на спорта и мониторинга на прилагането на законодателството за държавните помощи в областта на спорта [2].

3. Работни планове на ЕС за спорта (2014–2017 г. и 2017–2020 г.). Работният план е най-важният документ на дадена европейска политика. Първият е приет от Съвета по образование, култура и спорт, в неговата резолюция от 20 май 2011 г, а вторият – на 21 май 2014 г. Планът за 2014–2017 г. има три приоритета: почтеността в спорта, неговото икономическо измерение и връзката между спорта и обществото. За работа по тези приоритетни въпроси, държавите членки и Комисията създават пет експертни групи – относно уреждането на изхода от спортни срещи, доброто управление, икономическото измерение на спорта, укрепващата здравето физическа активност (УЗФА) и развитието на човешките ресурси в спорта [2]. В работния план за 2017–2020 г, основните теми са:

- почтеността в спорта, с акцент върху доброто управление, защитата на ненавършилите пълнолетие, борбата с уреждането на изхода от спортни срещи, допинга и корупцията;
- икономическото измерение, с акцент върху иновациите в спорта, както и връзката на спорта с цифровия единен пазар;
- спорт и общество, с акцент върху социално приобщаване, треньори, медии, околна среда, здравеопазване, образование и спортна дипломатия [2].

Програми за действие

Базиран на редица изследвания, декларации и спогодби между различни държави и институции в Европа действат няколко програми, които промотират спорта и социалните му измерения [2].

1. **„Еразъм +“**. Освен за младежи и студенти, тя се грижи и за популяризирането на масовия спорт. Финансира международни проекти с цел насърчаване на сътрудничеството, диалогът, участието и обмяната на добри практики в областта на физическото възпитание и спорта. Спортът е неразделна част от „Еразъм +“ и програмата на ЕС за образованието, обучението, младежта и спорта за периода 2014–2020 г. В нея 1,8% от годишния бюджет на „Еразъм +“ са посветени на свързани със спорта дейности, за да подкрепят партньорства за сътрудничество и европейски спортни събития с нестопанска цел. Програмата цели да допринесе за укрепване на фактологичната основа за разработването на политики, т.е. да финансира проучвания. Тя също така подкрепя и диалога със съответните заинтересовани страни в Европа. На 30 май 2018 г. Комисията публикува предложение за регламент за създаване на предстоящата програма „Ера-

зъм +“ (2021–2027 г.), в която спортът запазва своя дял от 1,8% от общия бюджет и вече е включен в ключови действия 1 (Мобилност с учебна цел) и 3 (Подкрепа за разработването на политики и сътрудничество). Предложението е изменено и в последствие одобрено от Парламента през март 2019 г. и в момента се разглежда от Съвета.

2. Програмата НЕРА (Health-Enhancing Physical Activity – укрепваща здравето физическа активност) на Европейската комисия (ЕК), целяща да пропагандира значението на активния начин на живот сред нациите на страните членки, чрез финансиране на проекти свързани с темата. Чрез тази програма, ЕК популяризира своите изводи и препоръки:

– „физическата активност, включително редовната спортна практика и упражнения, е един от най-ефективните начини да останем физически и психически здрави, да се борим с наднорменото тегло и затлъстяването и да предотвратим съответните негативни последици“;

– „съществува необходимост от по-добро разбиране на детерминантите на НЕРА, което е от съществено значение за разработването на интервенции за промяна на нивата на физическата активност, както и за институционалния капацитет за насърчаване на НЕРА“. Тази платформа за действие на ЕС относно храненето, физическата активност и здравето, обединява организации, които обсъждат тенденциите в областта на храненето и физическата активност.

3. Програмата „EUPASMOS“ (Европейска система за наблюдение на физическата активност и спорта на Европейския съюз), финансиран от „Еразъм +“, в който участват 20 държави – членки на ЕС. Този проект има за цел създаването на хармонизирана система за мониторинг на спорта и физическата активност чрез разработване на интегриран и съвместен методологичен процес, който да осигури съпоставими, валидни и надеждни данни за физическата активност и участието в спорта на територията на държавите – членки на ЕС. Предвижда се проектът да предостави данни и единна, валидирана методика до средата на 2020 г. Цел на проекта също така е да представи препоръки за разширяване на EHIS (Европейско здравно интервю), което понастоящем включва много ограничен раздел относно физическата активност.

4. Социално приобщаване, интеграция и равни възможности. Приемайки, че спортът може да преодолее социалното разслоение и да събере хора от всички сфери на живот, ЕС насърчава 28-те държави членки да включват инициативи (включително международни), използващи спорта, с цел подобряване на социалното приобщаване, кандидатствайки за подкрепа от Европейския социален фонд и Европейския фонд за регионално развитие.

5. Европейска седмица на спорта – NOW WE MOVE. Тази програма е набор от инициативи, предложени в резолюцията на Европейския парламент от 2012 г., които насърчават европейските граждани да започнат да се занимават с физическа упражнения, а ЕС дава подкрепата си чрез програмата „Еразъм+“. Проучване на „Евробарометър“ показва, че 59% от европейците се занимават рядко или въобще не се занимават с физически упражнения или спорт. В резултат от това, страда не само здравето и благосъстоянието на хората, но и икономиката – поради отрицателни последици като увеличени разходи за здравеопазване, загуба на производителност на работното място и намаляване на пригодността за заетост. С цел да се повиши осведомеността на гражданите, всяка година ЕС популяризира Европейската седмица на спорта на съюзно, национално, регионално и местно равнище.

6. Спорт и мигранти. Социалното приобщаване е сред приоритетите на ЕС за ролята на спорта в обществото. Като обединява хората, изгражда общности и се бори срещу ксенофобията и расизма, спортът има потенциал да даде важен принос за интеграцията на мигрантите в ЕС. Европейската комисия се стреми да улеснява обмена на добри практики относно интеграцията на мигрантите. През септември 2016 г. тя публикува проучване, разглеждащо начина, по който спортът подкрепя интеграцията на мигранти в Европа. Комисията също така насърчава проекти и мрежи за социално приобщаване на мигрантите чрез европейските структурни и инвестиционни фондове и програмата „Еразъм+“. Финансират се проекти като Европейска мрежа за спортно приобщаване – насърчаване на равни възможности за мигрантите и малцинствата чрез доброволчество в спорта и Социално приобщаване и доброволчество в спортните клубове в Европа.

7. Борба с допинга. Употребата на допинг в спорта противоречи на принципа за честно съревнование, обезсърчава хората, желаещи да вземат участие в спортни прояви или да ги следят, и представлява реална опасност за здравето. ЕС предоставя финансиране за изследователски проекти в тази област и поддържа постоянен контакт със съответните органи, включително със Световната антидопингова агенция (WADA).

Използващи потенциала на спорта са и някои от Оперативните програми за:

- превенция и ограничаване на допинга и уговорените спортни срещи (match fixing) в спорта;
- двойна кариера за спортистите;
- антидискриминационни и действия против радикализма и насилието;
- Креативна Европа, Европа за гражданите и Хоризон 2020 и др.

Общо-европейски инициативи:

- Европейски ден на спорта;
- Европейски столица и градове на спорта;
- Организации като ISCA (The International Sport and Culture Association – Международна Асоциация за Спорт и Култура) и FARE (Football against racism in Europe – Футболът против расизма в Европа), организират различни инициативи на европейско ниво, насочени към широката публичност и към социални достижения чрез спортни дейности [2].

Политиката на ЕС е ясно изразена в доклада на Комисията по култура и образование на Европейския парламент (30 октомври 2007), относно ролята на спорта в образованието (2007/2086 (INI)):

– Физическото възпитание в училище не само допринася за доброто здравословно състояние на децата, но също така помага на младите хора да извършват и да разбират физическите дейности по-добре с положителни последици за цял живот. Освен това, физическото възпитание в училище дава знания и умения, които могат да се прехвърлят в други сфери, например, работата в екип и честната игра, изгражда уважението, както и знания за тялото и социалната среда и предлага едно общо разбиране за „правилата на играта“, с които учениците да си служат в други училищни предмети или ситуации в живота. Поради големия брой положителни ефекти, насърчаването на физическата дейност получава повече внимание на европейско ниво [3].

– Физическото възпитание е единственият училищен предмет, който цели да подготви децата за здравословен начин на живот и е насочен към тяхното цялостно физическо и душевно развитие, както и предаването на важни социални ценности като честност, самодисциплина, солидарност, дух на екипност, толерантност и честна игра.

– Причиненото от заседнал начин на живот и неправилно хранене наднормено тегло, което в някои случаи води до влошено здраве и психо-социални проблеми и болести, които се свързват с усложнения, водещи до големи здравни разходи свързани с високо кръвно налягане, диабет и сърдечносъдови болести, засяга все по-голям дял от населението на Европейския съюз, включително около една четвърт от децата.

– Физическото възпитание в училище и спортът са сред най-важните средства за социална интеграция, но трябва да се има предвид, че за някои малцинствени и религиозни общности, както и за децата с увреждания, пълноценното участие в часовете по физическо възпитание в много случаи не е гарантирано и създава многобройни проблеми, които са трудно разрешими.

– През последното десетилетие броят на часовете по физическо възпитание намаля не само в началното, но и в средното училище и като

има предвид, че са налице извънредно много различия между държавите-членки по отношение на осигуряването на заведения и оборудване.

– Спортът и физическата активност могат да спомогнат значително за борбата с негативните тенденции, отнасящи се до здравето, като заседналият начин на живот и затлъстяването.

– Спортното образование и обучение, особено като се отделя специално внимание на олимпийските идеали, представляват един ефективен инструмент за социална интеграция на групите в неравностойно положение и за мултикултурен диалог, както и за насърчаване на доброволния труд, и играят активна роля при противодействието на дискриминацията, нетърпимостта, расизма, ксенофобията и насилието.

В същия документ ЕС потвърждава, че:

➤ Социалните и културни аспекти на спорта както и образователните и социални ценности, които той предава – самодисциплина, преодоляване на личните ограничения, солидарност, здрав състезателен дух, уважение към противниците, социално приобщаване, противопоставяне на всякакъв вид дискриминация, дух на екипност, толерантност и честна игра;

➤ В нашето мултикултурно общество спортът може и следва да представлява неразделна част от формалното и неформалното образование, както и че според проведените проучвания, редовната физическа дейност подобрява душевното и физическото състояние и оказва благотворно въздействие върху способността за усвояване на знания [3].

В работните планове на ЕС за спорта (2011–2014 г., 2014–2017 г. и 2017–2020 г., приети от Съвета и представителите на Правителствата на държавите членки на 27 ноември 2012 г.), Европейската Комисия идентифицира следните показатели за оценка на изпълнението на Насоките за физическа активност на ЕС [3]:

1. Подчертава се значението на икономическото измерение на спорта, като се набляга по-специално на устойчивото му финансиране, наследството от големи спортни прояви, икономическите ползи и иновациите.

2. Като се признава неговия значителен принос за икономиката на Европа като двигател за растежа и заетостта, и за постигането на целите на стратегията „Европа 2020“, се подчертава колко важни за повишаване на качеството на политиките в областта на спорта са съпоставимостта на свързаните данни и използването им в процеса на създаване на политиката.

3. Посочва се, че секторът на спорта, заедно с доброволческите дейности в него, има измерима и значителна икономическа и социална стойност в националните икономики, както и потенциал да стимулира растежа и трудовата заетост в целия Европейски съюз.

4. Относно насърчаването на укрепваща здравето физическа активност се подчертава, че високите понастоящем нива на обездвижване на хора-

та предизвикват сериозна загриженост в ЕС и неговите държави членки както от здравна и социална, така и от икономическа гледна точка.

5. За справянето с младежката безработица и социалното приобщаване, се подчертава значението на спортния сектор за икономиката и възможностите, които той предоставя на младите хора да придобият полезни умения в платена работа или участие в доброволни дейности.

6. Относно физическите и спортните занимания за деца се утвърждава значението на насърчаването на физическото възпитание в училищата като противодействие на заседналия им начин на живот.

8. Като принос за спиране на тенденцията на нарастване на наднорменото тегло и затлъстяването сред децата се потвърждава, че здравето е ценност, възможност и инвестиция за икономическото и социално развитие на всяка държава, и че наличието му в детството е сигурен предвестник на такова в зряла възраст с добре известни здравни и икономически последици.

9. Спортът се признава като икономически двигател за растежа на добавената стойност, brutния вътрешен продукт и покупателната способност.

10. Спортът е междусекторно явление и далеч не се ограничава само с приходите на спортната индустрия. Той заема своя дял не само в общественото здраве, регионалното развитие и туризма, но и в интеграцията, образованието и социалните връзки. Спортът създава 2,12% от БВП на ЕС, а в свързана заетост са ангажирани 5,67 млн. души (2,72% от заетостта в ЕС). Резултатите показват също, че когато икономиката преживява сътресения, спортът е много устойчив сектор, генериращ растеж и работни места.

11. Икономическите загуби, произтичащи от заболявания, свързани с липсата на физическа активност, не са отразени в националните сметки на държавите членки, въпреки че тези икономически последици са важни и не могат да бъдат количествено определени без подходящите методи.

12. Доброволческият труд носи значителни възпитателни ползи и има важен принос за икономическото измерение на спорта, което също не е отразено в националните сметки.

13. Поради липсата на данни, свързаното със спорта измерение на иновациите все още не е разгледано в достатъчна степен, по отношение на БВП и заетостта. Поради това е важно да се постигнат надеждни емпирични резултати за въздействието на иновациите, свързани със спорта, върху динамиката на износа и икономическия растеж.

14. Все още липсват видимост и осведоменост за приноса му за регионалното развитие по отношение на многообразието от начини, по които спортът и физическата активност могат да бъдат мощно средство за постигане на целта на ЕС за сближаване, по-специално с оглед на приноса за целите на стратегията „Европа 2020“. По последната информация.

свързани със спорта проекти, са допринесли за местните икономики, заетост и социално сближаване, като се подчертава, че много региони в Европа са го включили в стратегиите си за интелигентна специализация [3].

15. Спортът и физическата активност допринасят за преодоляване на днешните предизвикателства на местно и регионално равнище чрез разработване на решения за екологосъобразна мобилност, чрез ускорено съживяване на градските райони, благодарение на интелигентни спортни инфраструктури, или чрез подобряване на социалното сближаване между различните общности [3].

Роля на Европейския парламент (ЕП)

В рамките на ЕП, изготвянето на европейска политика в областта на спорта е в кръга на компетентност на Комисията по култура и образование (CULT). Парламентът отчита, че става все по-необходимо ЕС да се занимава с въпросите на спорта, като същевременно изцяло спазва принципа на субсидиарност, тъй като самият спорт представлява важно социално явление и обществено благо. През 2012 г. комисията CULT съставя доклад за европейското измерение в спорта, който подготвя почвата за Европейската седмица на спорта, проведена за пръв път през септември 2015 г. Парламентът също така полага усилия за утвърждаването на социалната значимост на спорта. В различните свои резолюции, Парламентът разглежда и въпроса за равенството между половете в спорта, както и за активния живот на възрастните хора и солидарността между поколенията. Ключовата роля на спорта е спомената и в резолюцията за интеграцията на пазара на труда и социалното приобщаване на бежанците, като там се подчертава важната роля на спорта като средство за насърчаване на социалния и межкултурния диалог чрез стимули за създаването на положителни връзки между местното население и лицата, търсещи убежище [2].

Парламентът е много активен в борбата срещу уреждането на изхода от спортни срещи и корупцията в спорта. Той приема резолюция по темата през март 2013 г, последвана от резолюция (11 юни 2015 г.) относно разкрития за случаи на корупция на високо равнище във ФИФА и резолюция (2 февруари 2017 г.) относно „интегриран подход към политиката за спорта: добро управление, достъпност и почтеност“. Парламентът също така подчертава значението на спорта за туризма, важната роля на спортните дейности за това европейските региони да са привлекателни за туристите, и изтъква възможностите, произтичащи от пътуванията на спортистите и зрителите на спортни събития, които могат да привлекат туристи дори в най-отдалечените райони.

В измененията си към предложението на Комисията относно програмата „Еразъм +“ за периода 2021–2027 г., гласувано на пленарно за-

седание през март 2019 г., Парламентът предлага части от бюджета на „Еразъм +“ да се пренасочват към различни области от програмата, за да се гарантира, че повече млади спортисти и спортни треньори ще имат възможност да участват в схеми за мобилност [2].

Изводи

От изложеното по-горе се вижда, че Европейския Съюз се отнася изключително сериозно и признава незаменимата роля на физическото възпитание и спорта в здравословен, икономически и социален план. Въпреки похвалната политика на ЕС, специално проучване на Евробарометър през 2018 г. показва, че все още твърде много хора не достигат минималните равнища на физическа активност, препоръчани от Световната здравна организация. Едва двама, от всеки петима европейци (40%) тренират или спортуват поне веднъж седмично, само 7% го правят поне 5 пъти седмично, а почти половината от изследваните (46%), никога не са го правили [2]. Считаме, че посоката е правилна, но е нужно постоянство за постигане на желаните резултати.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Борисова, Л. (2013). Влиянието на спорта върху икономическия растеж. *New Knowledge Journal of Science*, ISSN 1314-5703, с. 26-32, Пловдив.
2. <https://www.europarl.europa.eu/factsheets/bg/sheet/143/sport>
3. [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/HTML/?uri=CELEX:52018XG1213\(01\)&from=GA](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/BG/TXT/HTML/?uri=CELEX:52018XG1213(01)&from=GA)

Адрес за кореспонденция:

гл. ас. Петя Христова, д-р
Департамент по спорт, Софийски университет „Св. Климент Охридски“,
София, България

E-mail: pstojanovh@uni-sofia.bg, petya1973@yahoo.com

ORCID ID: 0000-0002-0236-3185

ФАКТОРИ, ОБУСЛАВЯЩИ ПОЗИТИВНИТЕ НАГЛАСИ КЪМ СПОРТА ПРИ СПОРТУВАЩИ ЮНОШИ

ПЛАМА ХРИСТОВА, АЛБЕНА КРУМОВА

PLAMA HRISTOVA, ALBENA KRUMOVA. FACTORS DETERMINING POSITIVE ATTITUDES TO SPORT IN ADOLESCENTS PRACTICING SPORTS

Абстракт: В доклада се обсъждат факторите, които детерминират позитивните нагласи към спорта при спортуващи юноши. Анализът е реализиран въз основа на емпирично психологическо изследване, проведено с кратък авторски въпросник, с който се идентифицират, от една страна, видовете нагласи към спорта, а от друга страна се разкриват факторите, детерминиращи съответните нагласи. Проучването е реализирано през месец юли, 2020 година, като обект на изследването са спортуващи юноши. Въз основа на реализирания статистически анализ на получените данни авторите на доклада постигат своята изследователска цел и разкриват доколко позитивните нагласи към спорта при спортуващи юноши са повлияни от различните фактори – семейство, възприет модел на поведение, здравен статус и др. –

Ключови думи: спорт, юноши, изследване, нагласи към спорта, детерминанти

Abstract: The paper discusses the factors that determine positive attitudes towards sport in adolescents practicing sports. The analysis is based on an empirical psychological research conducted with a short author's questionnaire, which identifies, on the one hand, the types of attitudes towards sports, and on the other hand, reveals the factors that determine the respective attitudes. The study was conducted in July 2020, and the subject of the study are adolescents practicing sports. Based on the realized statistical analysis of the obtained data, the authors of the report achieve their research goal and reveal the extent to which positive attitudes towards sports in adolescent athletes are influenced by various factors – family, adopted behavior, health status and others.

Key words: sport, adolescents, research, attitudes towards sport, determinants

Увод

Спортът е обект на множество изследвания поради благоприятното си влияние както върху физическото, така и върху психичното благополучие на трениращите. Независимо от всички ползи обаче навлезлите интернет технологии създават сериозни предпоставки за утвърждаване на един заседнал начин на живот и търсене на хоби и забавления в интернет за сметка на физическата активност. Според данни от Евробарометър 2018 [6] България е на първо място в ЕС по хора, които никога не тренират или тренират рядко (83%), като българките, посочили, че тренират рядко или никога (86%), са повече от българите (79%). Друга сериозна тенденция е, че с напредване на възрастта и за двата пола се увеличава почти до 100% делът на българските граждани, които се занимават все по-рядко със спорт или изобщо не тренират нищо. По отношение на възрастовата група 15-24

г., която е от особен интерес за настоящото изследване, нетрениращите или рядко трениращите юноши са 34%, докато нетрениращите или рядко трениращи девойки са 59% [пак там]. Това изследване очертава една много тревожна тенденция за здравето и благополучието на българските граждани. Авторите на настоящия доклад се фокусират върху нагласите на трениращите деца и юноши от 10 до 19-годишна възраст и факторите, които определят позитивните им нагласи към спорта. Тази възрастова група е най-склонна да се занимава със спорт и изследването ѝ може да даде ценни насоки за подобряване на възможностите за физическа активност както на юношите, така и на лицата в зряла и напреднала възраст.

Нагласи към спорта

Нагласите отразяват положителни или отрицателни вярвания и чувства за даден обект, човек или група. Нагласите остават устойчиви във времето характеристики на хората и имат потенциала да мотивират тяхното поведение [5]. На базата на проведен обзор на изследвания върху нагласите към спорта е установено, че нагласите са сред най-важните предиктори на поведенческите намерения, свързани с физическа активност [3]. От една страна мотивацията, интересът, желанието и стимулт влияят върху развитието на нагласите, а от друга страна нагласите се формират чрез информация, събрана чрез имитация на семейни или социални модели и се изразяват чрез действията на хората [пак там].

Значимост на физическата активност през юношеството

Телата и сътрудници [8, 9] твърдят, че физическата активност през юношеството може да допринесе за поддържането на активен начин на живот през цялата зряла възраст. Резултатите от техните изследвания сочат, че участието в младежки спортове и постоянството в тренирането им са значим предиктор на физическата активност в зрелия живот. Също така участието в спортни състезания повишава вероятността от висока спортна активност в зряла възраст в по-голяма степен при лицата от мъжки пол, отколкото при тези от женски.

Особено важна роля играят родителите, които се занимават със спорт. Бащите и майките, които имат позитивно отношение към физическата активност, влияят по благоприятен начин върху децата си [3]. Това показва, че значимите възрастни способстват за предаването на здравословни практики върху поколенията.

В друго изследване се разкрива, че с повишаване на положителното отношение към спорта при юношите намалява усещането им за самота. Самотата на свой ред корелира отрицателно с щастието, което означава, че положителната нагласа към спорта при юношите влияе индиректно и положително върху щастието [11]. Участието в спортни занимания може

да помогне на юношите да подобрят своите комуникативни умения, да развият екипни умения, които спомагат по-добрата социализация и адаптация към обществото [пак там].

Според [4] спортът има положително влияние върху физическото здраве, социализацията, психичното здраве, академичните постижения и развитието на общността. Най-очевидните ползи от спорта са върху физическото здраве – той помага успешно при заболявания като затлъстяване, сърдечни заболявания, диабет и остеопороза. Въпреки това спортът е социална дейност, която осигурява безопасна среда, където спортуващите могат да споделят общите си интереси и да се сприятеляват. Общият фокус и приятелството осигуряват на младите хора усещане за принадлежност към общността. Изследванията сочат, че хората с добри социални мрежи живеят по-дълго [пак там]. По отношение на психичното благополучие е установено, че еднократното участие в спортна активност намалява тревожността и повишава усещането за благополучие, а дългосрочното занимание със спорт повишава самооценката и себеосъзнаването на юношите. Широко разпространено е и схващането, че спортуването може да повиши академичните постижения. Това се дължи на следните фактори: спортуващите имат по-висок енергиен потенциал, те са по-дисциплинирани и конкурентни, рядко се ангажират с разрушително поведение, а ориентацията към професия, свързана със спорта, може да насърчи юношите с по-слабо изразени академични интереси да продължат образованието си.

Следователно колкото по-млад е индивидът, толкова по-лесно е той да се приобщи към здравословния начин на живот и да го поддържа по-нататък през своята зряла възраст. По този начин можем да заключим, че развитието на положително отношение към спорта при юношите е основен фактор, който трябва да бъде подкрепен от родителите, треньорите и учителите по физическо възпитание и спорт. Необходими са и ефективни държавни политики, подпомагащи масовото участие на юношите и девойките в спортни дейности.

Цел, хипотези и задачи на емпиричното изследване

Цел на изследването

Целта на емпиричното изследване е да се разкрият водещите нагласи на трениращите към спорта и факторите, които ги обуславят. Също така изследването търси да установи влиянието на демографските характеристики върху техните позитивни нагласи към спорта и обуславящите ги фактори. Изводите, направени на база на обработените резултати, ще доведат до по-добро разбиране на значимостта на спорта за юношите, а също така ще разкрият и предизвикателствата, които стоят пред треньорите, спортните клубове, учителите по физическо възпитание и спорт и семействата с деца.

Изследователски хипотези

Съобразно представената кратка теоретична постановка в предходния параграф бяха издигнати следните хипотези:

Хипотеза 1: *Водещите позитивни нагласи сред трениращите юноши са свързани със здравословното влияние на спорта и с приятелствата, които се създават чрез спортна дейност.*

Хипотеза 2: *Най-ярко изразените фактори, които обуславят позитивните нагласи към спорта, са удоволствието и спортуващите приятели.*

Хипотеза 3: *Само някои демографски характеристики водят до различия в позитивните нагласи към спорта и факторите, които ги обуславят.*

Задачи на изследването

С цел проверка на издигнатите хипотези бяха формулирани следните изследователски задачи:

- Да се провери надеждността на субскалите на използвания инструмент;
- Да се определят водещите нагласи към спорта и факторите, които обуславят позитивните нагласи към спорта;
- Да се изследва наличието на статистически значимо влияние на демографските характеристики на трениращите върху нагласите към спорта и факторите, които ги обуславят.

Методика и обект на изследването

Изследването беше проведено през м. юли 2020 г., когато голяма част от спортните клубове бяха възобновили тренировките си на открито поради предписанията за безопасна дистанция заради covid-19. Въпросникът беше разпространен чрез социалните мрежи на няколко страници на спортни клубове и чрез личните профили на авторите. С оглед на спазване на етичните процедури при изследване на деца, за ненавършилите 18 години спортуващи, е отправена молба към родителите им (които също са част от онлайн групите в социалните режи) и треньорите първо те да прегледат въпросника и след това да го предоставят на децата за попълване. Изследването беше анонимно и въпросите нямаха задължителен характер.

Обект на изследването

Емпиричното изследване обхваща извадка от 89 души, събрани онлайн на случаен принцип. Според възрастта си ИЛ се разделят на две възрастови групи, които съответстват на училищното основно образование (10–14 г.) – 56,2% и средно образование (15-19 г.) – 43,8%. Средната възраст на извадката е 14 години. Извадката е с леко преобладаващ дял на девойките (54,4%) спрямо юношите (45,6%). Според броя деца в семейството най-многобройна е групата на ИЛ, които са от семейство с 2 деца – 47,3%, следвани от ИЛ от семейства с едно дете – 39,6%, а едва

13,2% са децата от семейства с 3 и повече деца. ИЛ са първо дете в семейството в 73,6% от случаите, а 26,4% са по-малки братя или сестри в семейството. Според местоживеенето най-много са ИЛ от голям град – 69,2%, следвани от юноши и девойки от средно голям град (13,2%), а от малък град или село са 17,6%. По-голямата част от извадката са юноши и девойки, които се занимават активно със спорт – поне два пъти седмично – 92,3%, а 7,7% тренират веднъж седмично.

Методика на изследването

За провеждане на емпиричното изследване е конструиран кратък авторски въпросник, който се състои от общо 19 айтема: 12 твърдения и секция със 7 демографски въпроса. В рамките на дванайсетте твърдения се обособяват следните две субскали: „Нагласи към спорта“ (5 твърдения), които изследват позитивните нагласи на трениращите юноши към спорта и „Фактори, обуславящи позитивните нагласи към спорта“, идентифициращи причините за позитивните нагласи на изследваните лица към спорта (7 твърдения). Използва се петстепенна скала от ликертов тип, чиито отговори варират от 1 – Изобщо не съм съгласен/а, до 5 – Абсолютно съм съгласен/а.

Надеждността на субскалата „Нагласи към спорта“, измерена с коефициента алфа на Кронбах, е $\alpha = 0,74$, което сочи добра надеждност на субскалата. Коефициентът на надеждност на втората субскала „Фактори, обуславящи позитивните нагласи към спорта“ $\alpha = 0,51$ е приемлив с оглед на това, че извадката е относително малка, а броят на айтемите в субскалата е под 10 [1].

Секцията с демографски характеристики обхваща 7 въпроса относно пол, възраст, вид практикуван спорт/ове, брой деца в семейството, поредност на попълващото дете в семейството, местоживеене и честота на трениране.

Резултати

Данните от проведеното емпирично изследване бяха обработени с IBM SPSS Statistics, v. 19. Получените резултати са много интересни, предоставят ценни прозрения за нагласите на юношите и девойките към спорта и очертават бъдещите предизвикателства и насоки за изследвания.

Нагласи към спорта и фактори, които обуславят позитивните нагласи към него

За да бъдат установени най-ярко изразените нагласи на трениращите юноши и девойки към спорта и факторите, които обуславят техните позитивни нагласи, бяха разгледани отделните твърдения от въпросника и ранжирани по средна стойност.

Водещи нагласи към спорта:

1. Спортът ме прави здрав/а и силен/а ($M = 4,82$; $SD = 0,57$).
2. Тренировките ме правят по-организиран/а и дисциплиниран/а ($M = 4,54$; $SD = 0,76$).
3. Спортът ме прави по-издръжлив/а и упорит/а в преследването на целите ми ($M = 4,52$; $SD = 0,74$).
4. Чрез спорта печеля много приятели ($M = 4,04$; $SD = 1,03$).
5. Трениращите са по-успешни в живота ($M = 3,85$; $SD = 1,14$).

Видно е, че водещата позитивна нагласа към спорта, изразяваща се в абсолютно съгласие с твърденията в отговорите, е свързана със здравето и силата, следвана от създаването на важни качества като дисциплина и организираност при трениращите, както и от издръжливост и упорство в преследване на поставените цели. Въпреки че за юношите и девойките групата на връстниците има голямо значение, значителна част от тях се съгласяват донякъде, че чрез спорта печелят много приятели. Липсата на категорична убеденост в този отговор вероятно се дължи на факта, че в индивидуалните спортове се засилва конкурентността на трениращите. На последно място е поставена нагласата, свързана с това, че трениращите хора са по-успешни в живота, която попада по-скоро към частично съгласие, отколкото към липса на преценка. Тези резултати сочат, че и за петте нагласи към спорта ИЛ са изразили частично или пълно съгласие, следователно юношите и девойките в изследваната извадка имат изцяло положителни нагласи към спорта.

Фактори, обуславящи позитивните нагласи към спорта:

1. Занимавам се със спорт, защото това ми доставя удоволствие ($M = 4,70$; $SD = 0,74$).
2. Занимавам се със спорт, защото имам условия за това ($M = 3,46$; $SD = 1,18$).
3. Занимавам се със спорт, защото си имам кумир, на когото подражавам ($M = 2,29$; $SD = 1,40$).
4. Занимавам се със спорт, защото родителите ми спортуват ($M = 1,97$; $SD = 1,30$).
5. Занимавам се със спорт, защото повечето ми приятели спортуват ($M = 1,96$; $SD = 1,10$).
6. Занимавам се със спорт, защото имам здравословни проблеми ($M = 1,54$; $SD = 1,06$).
7. Занимавам се със спорт, защото в днешно време така е модерно ($M = 1,41$; $SD = 0,80$).

Сред факторите, които обуславят позитивните нагласи към спорта, може да се посочи, че на първо място трениращите от извадката са посочили удоволствието от спорта, като средната стойност от 4,70 е индикатор за абсолютно съгласие. Между липса на преценка и частично съгласие може да се отнесе причината, че ИЛ имат условия за спортуване. Последващите фактори, които обуславят позитивните нагласи към спорта са с ниски сред-

ни стойности, които попадат в сферата на отговори от ИЛ, индикатори за частично или пълно несъгласие. Заниманията със спорт определено не са вдъхновени от кумир, на когото ИЛ искат да подражават, нито пък смятат, че човек трябва да тренира, защото повечето му/й приятели тренират, а в най-ниска степен са съгласни, че това е модерно. Извадката несъмнено носи характеристиките на съвременното „дигитално“ поколение юноши и девойки, голяма част от които не следват идоли в интернет пространството, които спортуват активно. Те общуват с приятелите си предимно в интернет, като би следвало да се отчете и въздействието върху техния светоглед на социалната изолация и онлайн обучението през втория учебен срок на 2020 г. поради пандемичната обстановка в света. Този резултат е също така израз на тенденцията, че сред учениците от 5. клас нататък приятелствата се поддържат онлайн в по-висока степен, отколкото чрез интеракции в реалния живот, част от които е и спортът.

С много ниска средна стойност, ранжиран предпоследен, е факторът, свързан със спортуване заради здравословното състояние на трениращите, с който ИЛ от извадката не са съгласни. Най-вероятно участниците в извадката нямат здравословни проблеми. Това обаче не е характерно за общата популация от деца в училищна възраст. Законът за предучилищното и училищно образование, в сила от 01.08.2016 [2], насърчава приемане и подкрепя индивидуалността на всяко дете чрез активизиране и използване на подходящи ресурси, за да се премахнат бариерите пред ученето и да се създават възможности за развитие и участие на децата и учениците във всички области на обществения живот [10]. Децата със здравословни проблеми са част от групата на децата със специални образователни потребности и за тяхната успешна интеграция към обществения живот е от изключителна важност промяната на нагласите по посока приемане на разнообразието както при възрастните, така и при децата. Едно добро начало би било допускането в масовото мислене, че спортът може да се практикува и от хора със здравословни проблеми.

Получените резултати демонстрират, че първите две хипотези се потвърждават частично.

Влияние на демографските характеристики върху нагласите към спорта и факторите, обуславящи позитивните нагласи към спорта

Беше проведен еднофакторен дисперсионен анализ ANOVA с цел да се установи какво е влиянието на демографските характеристики върху нагласите към спорта на ИЛ и факторите, които обуславят техните позитивни нагласи към спортната дейност. По отношение на субскалата „Нагласи към спорта“ бяха установени само две статистически значими влияния – на възрастта ($p = 0,01$) и на честотата на трениране ($p = 0,001$). Според възрастта ИЛ са разделени в две възрастови групи – първата е на лицата от

10 до 14 г., а втората – от 15 до 19 г. Съществуват статистически значими различия на влиянието върху нагласите към спорта, като групата трениращи от 10 до 14 г. ($M = 22,50$; $SD = 2,24$) има по-позитивни нагласи към спорта, отколкото групата от 15 до 19 г. ($M = 20,82$; $SD = 3,73$), което би могло да се обясни с нарастването на обхвата от интереси сред по-големите юноши и девойки, както и с развиване на по-нюансирано мислене. Според честотата на трениране ИЛ се разделят на две групи – активно трениращи, поне два пъти седмично и трениращи веднъж седмично. Откриват се статистически значими различия на влиянието на нагласите на ИЛ към спорта между двете групи, като групата на по-често трениращите ($M = 22,07$; $SD = 2,52$) показва значително по-позитивни нагласи към спорта от групата на по-рядко трениращите ИЛ ($M = 18,14$; $SD = 6,03$). Този резултат е в унисон с резултатите от изследвания, цитирани от Еву [7], разкриващи, че участието във физически дейности е положително свързано с нагласите към физическата активност.

По отношение на факторите, обуславящи позитивните нагласи към спорта, беше установено само едно статистически значимо влияние – на възрастта ($p = 0,03$). И тук, отново, групата на ИЛ от 10 до 14 г. ($M = 18,18$; $SD = 4,04$) си запазва по-позитивното и ентусиазирано отношение към спорта, сравнена с групата на трениращите на възраст от 15 до 19 г. ($M = 16,34$; $SD = 3,43$). Хипотеза 3 се потвърждава.

Изводи и препоръки

Настоящото емпирично изследване разкрива, че ИЛ в извадката имат подчертано положителни нагласи към спорта, като водещите позитивни нагласи са свързани със здравето и силата, които спортът носи, с изграждането на дисциплина и организираност при трениращите, както и с развиване на издръжливост и упорство в преследване на поставените цели. Сред факторите, които обуславят позитивните нагласи към спорта, на първо място трениращите от извадката са посочили удоволствието от спорта, което е разбираемо с оглед на спецификата на разглежданата възраст. На второ място е преценката, че трениращите се занимават със спорт, защото имат условия за това. За съжаление в България все още има малки населени места, включително и в София-област, които не предлагат възможности за избор или изобщо не предлагат възможности за спорт в извънучебно време. Последващите фактори, които обуславят позитивните нагласи към спорта, са с ниски средни стойности, които са показателни за частично или пълно несъгласие. Заниманията със спорт за изследваната извадка не са вдъхновени от кумир, нито пък са породени от подражаването на трениращи приятели. Според ИЛ в тази извадка те не се занимават със спорт заради модата. Извадката несъмнено носи характеристиките на по-голямата извадка деца на тази възраст – „дигиталното“ поколение юноши и девойки,

които общуват с приятелите си предимно в интернет и се забавляват чрез участие в онлайн игри, свързани с утвърждаване на заседнал начин на живот. Необходимо е да се вземе предвид и негативното въздействие върху спорта и на социалната изолация във връзка с пандемията на covid-19 и последвалото онлайн обучение в училищата и поддържането на приятелски отношения предимно онлайн. Тъй като повечето спортни клубове бяха затворени в този период, е много вероятно тези фактори също да са оказали влияние върху отговорите на ИЛ. Този резултат обаче е израз и на тенденцията, че сред децата над десетгодишна възраст приятелствата се поддържат онлайн в по-висока степен, отколкото чрез взаимодействие в реалния свят, в който се осъществяват спортните занимания.

Особено обезсърчаващ за авторите на изследването е факторът, свързан със спортуване заради здравословното състояние на трениращите, с който ИЛ от извадката не са съгласни. С оглед на промененото законодателство и стремежа да се интегрират към масовото образование и всички сфери на обществен живот децата със специални образователни потребности, част от които са децата със здравословни проблеми, смятаме, че спортните клубове и треньорите са изправени пред предизвикателствата да привлекат „различните“ деца. От това тези деца могат само да извлекат полза. Децата без СОП от друга страна също могат само да спечелят, тъй като по този начин ще развият толерантност към многообразието, с което неизбежно ще се срещнат в професионалния си живот. Този проблем остава неразрешен и изисква специализирана подготовка на треньорите и учителите по физическо възпитание и спорт за работа с деца със здравословни проблеми.

Резултатите от проведения еднофакторен дисперсионен анализ установиха статистически значимо влияние на възрастта както по отношение на нагласите към спорта, така и върху факторите, обуславящи позитивните нагласи към спорта на трениращите юноши и девойки. Беше установено, че групата на трениращите от 10 до 14 години има много по-позитивни нагласи към спорта и подхожда с повече ентузиазъм към заниманията със спорт в сравнение с групата на трениращите от 15 до 19 години. Това е обяснимо със спецификата на когнитивното развитие при по-големите – с развиване на нюансирано мислене, както и с разширяване на обхвата от интереси с възрастта. Честотата на трениране оказва статистически значимо влияние върху нагласите на трениращите към спорта, като по-често трениращите юноши и девойки имат много по-позитивни нагласи към спорта.

Заключение

Проведеното изследване извежда водещите положителни нагласи и факторите, които обуславят тези нагласи при трениращите изследвани лица от 10 до 19 години. Установено е влиянието на възрастта и честотата на трениране върху позитивните нагласи на трениращите и факто-

рите, които определят тези нагласи. Спортът има доказано благоприятно въздействие върху физическото и психичното здраве и благополучие и насърчаването към занимания със спорт в юношеска възраст подкрепя изграждането на здравословни модели на живот.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Ганева, Зорница. Да преоткрием статистиката с IBM SPSS Statistics. Елестра, 2016.
2. Закон за предучилищното и училищно образование, Държавен вестник №79,13.10.2015. < <https://dv.parliament.bg>> (последен достъп на 31.08.2020).
3. Ana Tereza Araújo, A., & Dosil, J. The influence of attitudes toward physical activity and sports. // *Attitudes and physical activity*, 2015, v.21 n.4, 344-351; DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S1980-65742015000400002>.
4. Corderch, Sara. Benefits of sport for young people. // *European Youth Portal*, available at: https://europa.eu/youth/ie/article/67/16465_en, 2020 (last access on 31.08.2020).
5. Eagley, A. and Chaiken, S. The psychology of attitudes. Harcourt Brace Jovanovich College Publishers, 1993.
6. European Commission's Eurobarometer. New Eurobarometer on sport and physical activity, 2018, < https://ec.europa.eu/sport/news/2018/new-eurobarometer-sport-and-physical-activity_en> (last access on 31.08.2020).
7. Ewy, Stan. Children's attitudes toward physical activity and self-esteem. Fort Hays State University, 1993.
8. Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M., & Raitakari, O. Participation in organized youth sport as a predictor of adult physical activity: a 21-year longitudinal study. // *Pediatric Exercise Science*, 2006, 17, 76-88.
9. Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Valimaki, I, Wanne, O., & Raitakari, O. Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. // *American Journal of Preventive Medicine*, 2005, 28, 267-273.
10. Tsvetkova, N. and Hristova, P. Skills development through game-based learning – challenges and opportunities for the teachers. // *Education, Child Development and Counseling*, 2018, 1-2, 3-16.
11. Yavuz, Cumaali. (2019). The relationships among attitude towards sports, loneliness and happiness in adolescents. // *Universal Journal of Educational Research*, 2019, 7(3): 790-796.

Адрес за кореспонденция:

Гл. ас. д-р Плама Сергеева Христова,
СУ „Св. Кл. Охридски“, ФФ,
email: plama@phls.uni-sofia.bg;

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6333-7124>

Доц. д-р Албена Крумова Крумова,
СУ „Св. Кл. Охридски“, ФФ,
email: a_krumova@phls.uni-sofia.bg;

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7663-5836>

АНАЛИЗ НА ХРАНЕНЕТО НА СЪСТЕЗАТЕЛКИ ПО АРТИСТИЧНО ПЛУВАНЕ

ТАТЯНА ДЗИМБОВА

TATYANA DZIMBOVA. ANALYSIS OF THE NUTRITION OF FEMALE ARTISTIC SWIMMERS

Абстракт: Артистичното плуване е естетичен спорт, в който се комбинират аеробен и анаеробен фитнес, издръжливост, гъвкавост, сила и акробатични умения и хореография, изискващи дълги часове тренировки за постигане на такива разнообразни качества. Тренировките изискват адекватно количество енергия. Целта на изследването е да се анализира храненето на състезателки по артистично плуване. В изследването участват 9 момичета ($10.89 \pm 1,96$ години). Храненето е анализирано по два метода с въпросник и хранителни записи. Анализът на данните показва, че изследваните лица не получават адекватно количество енергия от храната, което води и до недостатъчен прием на витамини и минерали, необходими за правилния растеж и развитие. Всеки от участниците получава персонални препоръки за промяна на храненето, които включват повишаване на енергийния прием и препоръчани храни, които да се включат в ежедневното хранене.

Ключови думи: *подрастващи плувци, въпросник за храненето, хранителни записи*

Abstract: Artistic swimming is an aesthetic sport that combines aerobic and anaerobic fitness, supportive, flexibility, strength and acrobatic skills and choreography, requiring long hours of training to achieve that variety of qualities. Training requires an adequate amount energy. The aim of the study is to analyze the nutrition of the athletes in artistic swimming. The study includes 9 girls (10.89 ± 1.96 years). Nutrition was analyzed by two methods with questionnaire and nutritional records. The analysis showed the subjects did not have an adequate energy intake that led to an unacceptable intake of vitamins and minerals, required for proper growth and development. All of the participants received the recommendations for changes in the diet in order to increase the energy intake, as well as the recommended foods that should be included in the daily diet.

Key words: *adolescent swimmers, nutrition questionnaire, food records*

Въведение

Артистичното плуване изисква разнообразни атлетични способности, включително издръжливост, сила, пъргавина, акробатика и гъвкавост. Спортистите трябва точно да синхронизират хореографията както със своите съотборници, така и с музиката [1]. Желаните резултати от изпълнението изискват артистичните плувци да тренират дълги часове в различни условия на тренировка [2]. Сложната съдийска система оценява компоненти на техническото умение, синхронизацията и художественото впечатление. Формата на тялото не се оценява, но е от голямо значение за постигане на желания естетически вид. Поради естетическия характер на спорта, който дава приоритет на красивата фигура, рискът от относителен дефи-

цит на енергия в спорта (relative energy deficiency in sport, RED-S) води до безпокойство за тези спортисти, тъй като сега спорта включва и мъже, и жени. Относителният дефицит на енергия в спорта (RED-S) е синдром, произтичащ от енергиен дефицит по отношение на баланса между хранителния прием на енергия (EI) и енергийните разходи (EE), необходими за поддържане на хомеостазата, здравето, ежедневните дейности, растежа и др. и спорт. RED-S влияе на физиологичната функция, включително метаболизма, менструалната функция, здравето на костите, имунитета, синтеза на протеини, сърдечно-съдовата функция и психологическото здраве [3].

Целта на проведеното изследване е да се анализира начинът на хранене на подрастващи спортистки по артистично плуване за намаляване на риска от RED-S.

Методология на изследването

Изследвани лица

В изследването участват 9 състезателки по синхронно плуване (10.89 ± 1.96 години, ръст 148.17 ± 11.10 см, тегло 39.53 ± 9.20 кг). Изследването е проведено в края на месец май 2020. То е одобрено от Комисията по етика на научните изследвания на ЮЗУ „Неофит Рилски“ (КЕНИ – ЮЗУ). Преди да бъдат включени в изследването спортистките и техните родители се запознават с методите, които ще бъдат използвани, както и с целите на това изследване. Родителите подписват декларация за информирано съгласие. Изследваните лица посещават един път Центъра по функционални изследвания в кинезитерапията и спорта – ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград, където се извършват всички изследвания.

Определяне на телесния състав

Определянето на състава на тялото се извършва от Body Composition Analyzer, модел Iol 353. Устройството представя не само анализирани резултати за състава на тялото, но и енергийни разходи. Участниците в проучването бяха облечени с възможно най-леки дрехи и свалиха чорапи преди измерването. От получените резултати се използва индексът на телесна маса (ИТМ), основния метаболизъм (BMR) и общите енергийни разходи (TEE). BMR са калориите, необходими за поддържане на жизнените функции на човешкото тяло, като сърдечен ритъм, невронни предавания, регулиране на телесната температура и т.н. BMR е пропорционална на Soft Lean Mass (SLM), тъй като мазнините са източник на енергия, а SLM консумира калории. Така че, дори ако теглото е еднакво за двама души, този, който има висока стойност на SLM, показва по-голям BMR. TEE е сумата от основния метаболизъм и калориите, необходими за ежедневната активност и обикновено се изчислява чрез умножаване на BMR с PAL (физическо ниво на активност). В нашия случай този показател не включва енергията, необходима за провеждане на тренировъчна сесия.

Тази енергия може да бъде изчислена за всеки участник в изследването, използвайки BMR и съответния Метаболитен еквивалент (MET) [4].

Определяне на енергийната стойност на обичайната диета на изследваните лица

Определянето на енергийната стойност на обичайната диета се извършва чрез предварително подготвен въпросник за храненето [5]. Всяко изследвано лице попълва предварително кодиран въпросник, който автоматично изчислява общото количество килокалории, което човек обикновено консумира, и съответно количеството въглехидрати, протеини и мазнини, които обикновено се намират в храната му.

Хранителни записи

Изследваните лица записват подробно храните консумирани в продължение на 5 дни. Записва се храната, количеството ѝ, ако се състои от различни продукти се дава описание на продуктите и техните количества, вида на обработка. Всички консумирани течности се съобщават.

За обработка на хранителните записи е използван автоматизиранят самоуправяван 24-часов инструмент за оценка на диетата (Automated Self-Administered 24-hour (ASA24) Dietary Assessment Tool, <https://asa24.nci.nih.gov/>), който е разработен от Националния институт за рака (NCI) на САЩ, и дава възможност за многократно, автоматично кодирани 24-часови хранителни записи, които се прилагат самостоятелно. Системата ASA24 може да се използва от изследователи за епидемиологични, интервенционни, поведенчески или клинични изследвания.

Системата дава възможност на изследваните лица сами да въвеждат хранителните си записи, но тъй като тя работи на английски и испански, обикновено те срещат трудности с това. Ето защо записите се правят върху хартиен носител и след това ние въвеждаме данните в системата ASA24.

След въвеждане на хранителните записи в системата ASA24 се получава така нареченият хранителен профил за дадения ден. Той съдържа данни за калорийният прием по хранения в деня, както и подробна справка за хранителните вещества в консумираната през деня храна. От хранителният профил на дадено лице за даден ден може да се получи информация за количеството на калций, мед, желязо, магнезий, фосфор, калий, селен, натрий, цинк, витамин А, витамин В12, витамин В6, витамин С, витамин Д, витамин Е, витамин К, фолиева киселина, ниацин, рибофлавин и тиамин. Разбира се трябва да се отчита факта, че произведените в различни условия храни съдържат различни количества от съответните хранителни вещества, но системата показва кои хранителни вещества се приемат в количества по-малки от препоръчаните и има вероятност за възникване на дефицит при по-продължителен подобен режим на хранене.

Анализ на данните

За обработка и анализ на данните се използва Excel и GraphPadPrism (Ver. 3.0). В Excel предварително е подготвена таблица за изчисляване на резултатите от анкетата. Въведени са формулите, които изчисляват тоталния енергиен прием с храната, количеството протеини, въглехидрати и мазнини.

Средните стойности, стандартните отклонения и коефициентите на вариация на всички променливи са изчислени чрез дескриптивна статистика. Експерименталните данни са представени по два начина: – като средни стойности \pm SD; и – като индивидуални стойности за всяко изследвано лице. За статистически анализ на резултатите (Wilcoxon signed rank test) и генериране на графики е използван статистическия софтуер GraphPadPrism.

Резултати и дискусия

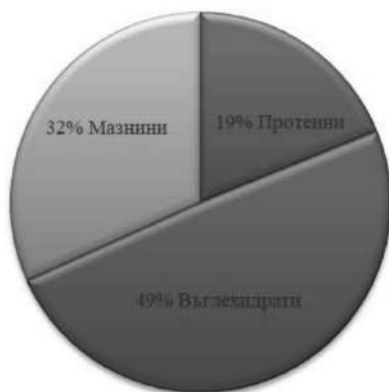
В изследването участват 9 момичета, занимаващи се със синхронно плуване (10.89 ± 1.96 години, ръст 148.17 ± 11.10 см, тегло 39.53 ± 9.20 кг). Обобщените данни от изследването са представени в таблица 1

Таблица 1. Обобщени данни за изследваните лица

Параметър	Средна стойност \pm стандартно отклонение
Брой изследвани лица	9
Възраст, години	10.89 ± 1.96
Ръст, см	148.17 ± 11.10
Тегло, кг	39.53 ± 9.20
Тотален енергиен прием от въпросника, ккал/ден	1773 ± 695
Прием на протеини от анкета, г	63 ± 21
Прием на въглехидрати от анкета, г	282 ± 109
Прием на мазнини от анкета, г	38 ± 28
Среден тотален енергиен прием от хранителни записи, ккал/ден	1275 ± 118
Среден прием на протеини от хранителни записи, г	54 ± 11
Среден прием на въглехидрати от хранителните записи, г	140 ± 28
Среден прием на мазнини от хранителните записи, г	40 ± 6
Тотален енергиен разход, ккал/ден	1825 ± 118

При посещението си в ЦФИСКТ е определен телесния състав, BMR и TEE на изследваните лица. TEE изчислен с Body Composition Analyzer, модел Ю1 353 не включва енергията, необходима за провеждане на тренировки. Те попълват въпросника за храненето и получават инструкции как да водят хранителен дневник. В дневника се записва всичко консумирано в 5 последователни дни (задължително два от тях са събота и неделя), като се посочва времето на прием на съответната храна и напитка и количеството. При ястията се посочва и точната рецепта на приготвянето им. След обработва-

не на резултатите от въпросника и хранителния дневник те се сравняват. Както и очаквахме, данните получени по двата метода се различават. Във въпросника участниците в изследването посочват по-висок енергиен прием (статистически значима разлика при Wilcoxon signed rank test, P value = 0.02). Този по-висок енергиен прием се дължи на по-голямо количество въглехидрати, обявени от изследваните лица във въпросника (статистически значима разлика при Wilcoxon signed rank test, P value = 0.004). И двата метода за определяне на енергийния прием показват, че изследваната група приема по-малко енергия от необходимата. Разпределението на енергията, получена от трите основни източника в изследваната група е представена на фигура 1 и е съответно 49% от енергията се получава от въглехидратите в храната, 32% – от мазнините и 19% – от протеините.



Фигура 1. Принос на въглехидратите, протеините и мазнините в енергийния прием

Въглехидратите са основният източник на енергия. Като цяло децата и юношите трябва да консумират най-малко 50–55% от общия прием на енергия като въглехидрати, което е около 6–10 g/kg телесна маса на ден [6]. Протеините са особено важни за децата и юношите за поддържане на растежа и мускулното развитие, въпреки че не са ключово гориво за упражненията. Нуждите от протеини, когато се изразяват спрямо телесната маса, намаляват от детството до зряла възраст, а хранителният референтен прием (DRI) [6] е 0,95 g/kg за възраст 4–13 години и 0,85 g/kg за възраст 14–18 години, както за момчета, така и за момичета. От 4 до 18 години Американската сърдечна асоциация [7] препоръчва дневен прием на енергия от мазнини от 25–35% (не > 10% от наситени мазнини) от общия прием на енергия и приема на холестерол да не надвишава 300 mg. В изследваната група средният прием на основните хранителни вещества е както следва: 1 g/kg протеини, 4 g/kg въглехидрати и 1 g/kg мазнини. Получените резултати показват, че приемът на протеини и

мазнини е в съответствие с препоръките, докато въглехидратният прием е значително по-нисък. Увеличаването на въглехидратите в храната би повишило и тоталния енергиен прием, което би се отразило благоприятно върху цялото състояние на изследваните състезателки.

Проведен е анализ и на основни минерали и витамини в храната: калций, мед, желязо, магнезий, фосфор, калий, селен, цинк, витамин А, витамин В12, витамин В6, витамин С, витамин Д, витамин Е, витамин К, фолиева киселина, ниацин, рибофлавин и тиамин (Таблица 2).

От изследваните вещества само фосфор, селен, витамин В12 и рибофлавин са в достатъчни количества при всички изследвани лица.

Таблица 2. Прием на минерали и витамини от участниците в изследването.

Вещество	Цел	Разлика между приетото количество и целта								
		AS1	AS2	AS3	AS4	AS5	AS6	AS7	AS8	AS9
Калций, mg	1300	-896.6	-555.8	-881.2	-717.2	-538	-684.8	-671	-864	-926.2
Мед, mg	0.9	-0.14	0.12	0.04	-0.14	0.1	-0.1	0	0.2	0.08
Желязо, mg	15	-9	0.4	0.4	-2	-1.8	-1.2	-0.8	-0.2	1.4
Магнезий, mg	360	-211.2	-63.4	-75.2	-90.2	-0.6	-110.2	-69.4	-29.4	-79.8
Фосфор, mg	1.25	885.95	985.2	854	887.4	239.4	677	914.4	780.4	977
Калий, mg	2300	-730.4	-754	-557.4	-803.2	-875	-1242.6	-676.2	521.6	-194.6
Селен, µg	55	9	49.4	33.4	33	35.6	12.2	39.2	7.6	66.8
Цинк, mg	9	-4	-1	-1.4	-1.6	-0.8	-3.4	0	-2.6	-0.8
Вит. А, µg	700	-410.6	-158.2	-396.8	-233	-44.6	-198.4	-216.6	-357.6	-375.8
Вит. В12, µg	2.4	1.14	1.82	1.06	1.48	2.66	1.88	1.14	0.1	0.56
Вит. В6, mg	1.2	-0.26	0.4	0	-0.2	0.6	0.2	0.2	1	0.8
Вит. С, mg	65	-36.8	16	-22.2	-24.4	24.6	-29	2.2	7.2	0.8
Вит. Д, µg	15	-10.6	-6	-13.6	-10.2	-9.2	-13	-12.8	-12.6	-12.6
Вит. Е, µg	15	-7.2	-5.4	-5.6	-7	-2.6	-6.8	-4	-5.4	-4.4
Вит. К, µg	65	-15.4	43	-26	0.4	-22.4	-34.2	6.6	-4	-6.8
Фолат, µg	400	-240.6	0	-76.2	-64.2	102	107.6	-99.4	-12.4	-78.8
Ниацин, mg	14	-3.8	2.4	3	2.6	6.4	-5.2	-0.6	3.4	10.2
Рибофлавин, mg	1	0.2	0.6	0.48	0.4	0.66	0.44	0.76	0.14	0.4
Тиамин, mg	1	0	-0.04	-0.02	-0.16	0.34	-0.1	-0.08	57.1	0.34

Тези резултати за приема на отделните минерали и витамини бяха очаквани, тъй като намаленият енергиен прием неминуемо води и до тяхното намаляване в храната. Продължителното хранене по този начин би довело до сериозни проблеми в растежа и развитието на подрастващите спортистки, както и до здравословни проблеми, свързани с дефицит на съответния витамин или минерал. Необходимо е да се направят драстични промени в хранителните навици на изследваните лица, като се увеличи количеството и се подобри качеството на приеманата храна.

Изводи и препоръки

Естетическите спортове крият рискове за неправилно хранене на спортистите. За да изглеждат добре, често пъти спортистите не се хранят достатъчно и това вреди не само на спортните им постижения, но оказва силно влияние и на тяхното здравословно състояние. За да се избегнат подобни рискове е необходимо често да се анализира тяхното хранене и да се предприемат съответните коригиращи действия. Изследваната група приема по-малко от необходимата енергия, което е свързано и с по-нисък прием на основните витамини и минерали. Основните препоръки, заедно с индивидуални хранителни препоръки, които участниците в изследването получиха са следните: – Повишаване на енергийния прием, което трябва да бъде постигнато с увеличаване на броя на храненията, като те се разпределят равномерно през деня и се добави хранене два часа преди тренировка и непосредствено след тренировка; – Увеличаване на количеството въглехидратни храни, предимно под формата на пълнозърнести продукти; – Увеличаване на приема на млечни продукти под всякаква форма; – Увеличаване на приема на плодове и зеленчуци, предимно сезонни.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Robertson, S., Benardot, D., & Mountjoy, M. (2014). Nutritional recommendations for synchronized swimming. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24, 404–413.
2. Mountjoy, M. (2009). Injuries and medical issues in the synchronized Olympic sports. *Current Sports Medicine Reports*, 8, 255–261.
3. Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., Ljungqvist, A. (2014). The IOC Consensus Statement. Beyond the female athlete triad—Relative energy deficiency in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 48, 491–497.
4. Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. R. J., Tudor-Locke, C., Greer, J., Vezina, L. J., Whitt-Glovet, M. C., Leon, A. S. (2011) 2011 Compendium of physical activities: second update of codes and MET values, *Med Sci Sports Exerc*, 43, 1575–1581.
5. Kirkova, M., Markov, A., & Dzimbova, T. (2019). Development and validation of a new simple food frequency questionnaire for Bulgarians. *SocioBrains*(58), 54-57.
6. Institute of Medicine. Food and Nutrition Board. (2005). *Dietary Reference Intakes for Individuals, Macronutrients*. Washington, DC: National Academies Press.
7. American Heart Association (2005). *Dietary recommendations for children and adolescents: a guide for practitioners*. *Circulation*, 112, 2061–2075

Адрес за кореспонденция:

доц. д-р Татяна Асенова Дзимбова,
Югозападен университет „Неофит Рилски“,
tania_dzimbova@abv.bg,
ORCID ID: 0000-0002-1182-0157

СЪВРЕМЕННИ АСПЕКТИ НА ВЪЖЕНИЯ ДОСТЪП

ТОДОР ТОДОРОВ

TODOR TODOROV. MODERN ASPECTS OF THE ROPE ACCESS

Абстракт: Височинна работа се характеризира с използването на специфични техники за достъп и безопасно позициониране на работното място, посредством въжета и специални съоръжения. **Цел:** проучване на предимствата и недостатъците на този вид работа, въз основа на литературни източници и нашия практически опит. **Материал и методика.** Проучени са достъпни литературни източници и в различни интернет сайтове, които касаят същността на височинната работа и провеждането на квалификационни курсове. **Резултати и анализ.** Определени са най-често приложимите области на работа с въжен достъп и какви дейности могат да се извършват с него и са отдиференцирани положителните и отрицателните страни на този вид работа. **Заключение.** Височинният достъп има все по-широко приложение в различни сфери на дейност поради възможността за лесен достъп на трудно достъпни места, по-доброто обезопасяване, скъсяване на срокове за изпълнение и екологичния си подход. Като най-съществен негатив при височинната работа се определя недобрата физическа подготовка на кадрите, която може да компрометира доброто изпълнение на възложената работа.

Ключови думи: *въжен достъп, височинна работа, аспекти*

Abstract: The work-at-height is characterized by the use of specific techniques for access and safe positioning in the workplace, by means of ropes and special equipment. **Aim:** to study the advantages and disadvantages of this type of work, based on literature sources and our practical experience. **Material and methodology.** Available literature sources have been studied on various Internet sites, which concern the nature of the work-at-height and the conduct of qualification courses. **Results.** The most frequently applied areas of the work with rope access and what activities can be performed with it are determined and the positive and negative sides of this type of work are differentiated. **Conclusion.** Rope access is increasingly used in various fields of activity due to the possibility of easy access to hard-to-reach places, better security, shorter deadlines and its environmental approach. The most significant negative in the work-at-height is the poor physical training of the staff, which can compromise the good performance of the assigned work.

Key words: *rope access, work-at-height, aspects*

Увод

Височинна работа, индустриален алпинизъм, работа от въже, работа по алпийски способ или работа на височина по алпийски способ – всички тези наименования се обобщават като индустриален въжен достъп или индустриален алпийски способ. Характерно за тях е използването на специфични техники за достъп и безопасно позициониране на работното място, посредством въжета и специални съоръжения. Приложението на височинната работа е широко застъпено в строителството, енергетиката,

телекомуникациите, пътно и железопътно строителство, химическа, лека и хранително-вкусова промишленост и много други. Затова **целта** на публикацията е да се проучат предимствата и недостатъците на този вид работа, въз основа на литературни източници и нашия практически опит.

Материал и методика

По отношение на проучените достъпни литератури прави впечатление, че има сравнително малко публикации по проблема. Повече информация откриваме в различни интернет сайтове, като официалните страници на Асоциация на Работещите по Алпийски Способ (АРАС), Industrial Rope Access Trade Association (IRATA), Society of Professional Rope Access Technicians (SPRAT) и различни фирми, провеждащи обучения и работещи с въжен достъп.

Резултати и анализ

На базата на проучените източници на информация и нашият практически опит определихме най-често приложимите области на работа с въжен достъп и какви дейности могат да се извършват с него [1-7]:

- **Енергетика** – поддръжка на далекопроводи, поддръжка и диагностика на промишлени комини, антикорозионна защита на съоръжения, поддръжка на сграден фонд, поддръжка и диагностика на хидротехнически съоръжения, монтаж и поддръжка на ветрогенератори, обрушване, укрепване и обезопасяване на склонове около съоръжения в енергетиката.
- **Телекомуникации** – монтаж и поддръжка на антени и оборудване, поддръжка, диагностика и антикорозионна защита на радио-ретранслационни и телевизионни кули.
- **Пътно и железопътно строителство** – поддръжка и диагностика на пътни и железопътни мостове, обрушване, укрепване и обезопасяване на склонове по пътна и железопътна инфраструктура.
- **Химическа промишленост** – монтаж, инсталация, поддръжка, боядисване и антикорозионна защита на инсталации, съоръжения и сгради.
- **Лека и хранително-вкусова промишленост** – инсталация и поддръжка на силози, резервоари и сграден фонд.
- **Парково строителство, зелени системи и горски фонд** – премахване на клонови и опасни дървета, саниране на дървета.
- **Рекламна дейност** – монтаж и поддръжка на рекламни съоръжения, рекламни пана и др.
- **Екология** – провеждане на научни изследвания и наблюдения, изследване на специфични съоръжения.
- **Спорт и туризъм** – изграждане и поддръжка на спортно технически съоръжения, еко пътеки, железни пътища -“Виа ферата“, изграждане и

поддръжка на обекти за катерене и спортни обекти, изграждане и поддръжка на въжени градини.

- **Събития и спектакли** – изграждане и обслужване на скелета, монтаж на оборудване, изграждане на сцени.

- **Строителство** – ремонт и поддръжка на сграден фонд, монтаж на топлоизолационни системи, бояджийски работи, монтажни работи, тенекеджийски работи, монтаж на въздуховоди и инсталации, монтаж на електрически мрежи и инсталации, хидроизолационни работи, монтаж и поддръжка на климатични инсталации, поддръжка на остъклени фасади, поддръжка и почистване на фасади, изграждане и поддръжка на високи съоръжения, кранове и конструкции, поддръжка и консервиране на паметници на културата (Фиг. 1 и 2).



Фиг. 1 Почистване на фасада



Фиг. 2 Монтажна работа

- **Аварийна и спасителна дейност в промишлеността, гражданските обекти и околната среда** – премахване на опасни залеждания от сгради и съоръжения, обезопасяване на големи строителни обекти, чрез осигуряване на аварийни спасителни групи, сваляне на хора от аварирани ски лифтове.

Описаният широк кръг от дейности на височина и ограниченият достъп до съответните работни места ясно показва предимствата на височинния достъп. Той дава възможност за извършване на работа, за която е невъзможно прилагането на други начини и методи (скелета, вишки, кранове и др.). Друго положително качество е, че когато се извършва от добре обучени и ръководени работници, работещи по установените правила, може да осигури несравнима безопасност в сравнение с други начини и методи. Поради спецификата на работата, която се извършва в малки екипи, методът позволява максимална ефективност, гъвкавост и оперативност при решаване на широк кръг задачи. Височинният достъп предлага намаляване

на времето на изпълнение на дадена задача, което го прави и финансово по-изгоден за работодателите. Не на последно място, трябва да се подчертае, че този метод на работа е екологичен, не оказва вредно влияние и щадя околната среда. Това е от особено значение при работа в сферата на туризма. Нашият опит до момента показва, че нараства търсенето на способни техници с възен достъп за изграждане, ремонт и поддръжка на стари и нови сгради в градските центрове, индустриални и енергийни комплекси, в строителството, а също и в естествена среда за укрепване на скални скатове, поддръжане на гори и много други. Това е още едно доказателство за предимствата на този метод на работа.

Въженият достъп има и някои отрицателни страни. Обединяваме ги в две групи:

- Финансови – всеки работник, желаещ да се занимава професионално с височинен достъп е необходимо да участва в специален обучителен курс (Фиг. 3), който завършва с издаване на сертификат [1-7].



Фиг. 3 Обучение по височинен достъп

Всеки сертификат (начинаещи, преквалификация) е валиден три години, и подновяването му изисква средства. Всички други преквалификации, например работа на ветрогенератори или в затворени или ограничени пространства, offshore, изискват съответния сертификат. Въжетата, екипировката и съоръженията също са скъпи. В зависимост от достъпа и дейностите, които се извършват, може да се налага честа подмяна или закупуване на допълнителна екипировка и предпазни средства.

- Физическа подготовка на техниците/работниците – практиката показва, че не винаги е налице. Това води до бързо настъпване на умора, понижаване на концентрацията и допускане на грешки, което предвид естеството на работа може да е фатално. Изнасянето на екипировката, инструментите за работа, закрепването на въжетата, боравенето с екипировката, която изисква опит, самата работа, разекипиране и т.н. изисква сила, издръжливост, концентрация през целия работен ден.

По отношение на финансовото облекчаване при включването на работника в обучителни курсове, смятаме, че е добре работодателите да помислят за финансово подпомагане или поемане на таксата за обучение. Насърчаването на работниците за участие в курсове би снизило риска от трудови злополуки и ще повишава периодично квалификацията им.

Физическата подготовка на работещите би могла да се усъвършенства още при провеждане на курсовете за придобиване на квалификация. Освен преподаване и усвояване на работата със специфичната екипировка и техники, може да се включи кратка тренировъчна програма за развиване на необходимите физически качества. Тя трябва да покаже на практикуващите подходящи упражнения за развиване на специфична сила, силова и обща издръжливост. Ключов момент при добавянето на такава програма в курса е упражненията от нея да се изпълняват в свободното от работа време, а не само в рамките на курса. Така от нея ще има кумулативен ефект и ще е наистина от полза за практикуващите.

Заклучение

Височинният достъп има все по-широко приложение в различни сфери на дейност поради възможността за лесен достъп на труднодостъпни места, по-доброто обезопасяване, скъсяване на срокове за изпълнение и екологичния си подход. Като най-съществен негатив при височинната работа се определя слабата физическа подготовка на кадрите, която може да компрометира доброто изпълнение на възложената работа.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Проект: „Пренос на квалификацията „Техник по въжен достъп“ – TSC – 2010-1-BG1-LEO05-03099”
2. <http://www.aras.bg>
3. <http://www.irata.org>
4. <http://www.iratos.eu>
5. <http://www.pik3000.com>
6. <http://www.sprat.org>,
7. <http://www.profixt.com>

Адрес за кореспонденция:

Ас. Тодор Тодоров
Национална спортна академия „Васил Левски“
Катедра „Туризм, алпинизъм, ориентиране“
E-mail: broadpeak90@yahoo.com
ID ORCID: 0000-0002-7967-2605

**ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕТО
ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТ**

ВЛИЯНИЕ НА ПАНДЕМИЯТА ОТ COVID-19 ВЪРХУ СЪСТАВ НА ТЯЛОТО И СОМАТОТИП НА ГИМНАСТИЦИ

АЛЕКСАНДЪР МАРКОВ, ТАТЯНА ДЗИМБОВА

ALEKSANDAR MARKOV, TATYANA DZIMBOVA. THE INFLUENCE OF THE PANDEMIC OF COVID-19 ON BODY COMPOSITION AND SOMATOTYPE THE GYMNASTS

Абстракт: Гимнастиката е спорт, при който размерът на тялото е от изключително голямо значение. За да бъде успешен един гимнастик е необходимо да има малък размер на тялото, нисък процент на телесни мазнини и добре развити мускули. Целта на настоящето изследване е да се проследят промените в състава на тялото и соматотипа на гимнастиците след края на социалната изолация. В изследването участват 12 гимнастици. Измерванията са проведени месец преди обявяването на извънредното положение (края на м. февруари) и веднага след връщане към нормален режим на тренировки (края на м. май). През този период гимнастиците следват тренировъчен режим, даден им от треньора, в домашни условия. Резултатите показват, че повишаването на телесната маса се дължи основно на повишаване на мускулната маса, което означава, че усилените тренировки, дори и в извънредна ситуация дават положителен резултат.

Ключови думи: гимнастика, антропометрия, соматотип

Abstract: Gymnastics is a sport in which body size is extremely important. To be successful, a gymnast needs to have a small body size, low body fat and well-developed muscles. The aim of the present study is to monitor the changes in body composition and somatotype of gymnasts after the end of social isolation. The study involved 12 gymnasts. The measurements were carried out a month before the declaration of the state of emergency (end of February) and immediately after returning to a normal training regime (end of May). During this period, gymnasts follow a training regimen given to them by the coach at home. The results show that the increase in body weight is mainly due to an increase in muscle mass, which means that intense training, even in an emergency, gives a positive result.

Key words: gymnastics, anthropometry, somatotype

Въведение

Изминалите месеци поставиха на изпитание всички с невъзможността да извършваме рутинните си задължения. Този проблем се оказа дори още по-сериозен за спортистите, тъй като ограничи възможностите им за нормална тренировка.

Гимнастиката е спорт, който изисква усъвършенстване на голям брой умения, като баланс, сила, гъвкавост, ловкост, координация и издръжливост. Тренировките на гимнастиците включват както обща физическа подготовка, така и специфични тренировки на всеки един от уредите. В условията на социална изолация невъзможността да се посещава залата и да се тренира пълноценно създават редица проблеми при гимнастиците. През този пе-

риод те нямат възможност да усъвършенстват техническите си умения и затова основният акцент в тренировките е общата физическа подготовка.

Друг основен проблем при занимаващите се с гимнастика е поддържането на оптимално телесно тегло и състав [1, 2], които да позволяват на спортиста да изпълнява все по-сложните елементи, включени в съчетанието. Поддържането на ниска телесна маса и относително висок процент мускулна маса е основната задача на всеки един от тях, тъй като мезоморфният тип е типът, който е характерен при гимнастици, както е показано и в редица изследвания [3, 4, 2].

Целта на настоящето изследване е да се проследят промените в състава на тялото и соматотипа на гимнастиците след края на социалната изолация.

Методология на изследването

Изследвани лица

Изследването е проведено в края на месец февруари 2020 и края на месец май 2020. То е одобрено от Комисията по етика на научните изследвания на ЮЗУ „Неофит Рилски“ (КЕНИ – ЮЗУ). Преди да бъдат включени в изследването гимнастиците и техните родители се запознават с методите, които ще бъдат използвани, както и с целите на това изследване. Родителите подписват декларация за информирано съгласие. В изследването участват 12 гимнастици от ГК „Пирин 2011“ – Благоевград (11.0±2.5 години). Изследваните лица посещават два пъти Центъра по функционални изследвания в кинезитерапията и спорта – ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград, където се извършват всички изследвания.

Измерване на антропометрични данни и определяне на соматотип

Преди изследването участниците бяха помолени да се въздържат от физически натоварвания, храна и прием на течности. Измерен е ръст тегло, както и телесен състав с биоелектричен импедансен анализатор IOI 353. Определянето на соматотипа се извършва по метода на Heath-Carter, като са определени три кожни гънки (triceps, subscapular, supraspinale), два диаметъра (humerus, femur) и две обиколки (мишница и прасец).

Тренировъчен комплекс упражнения в домашни условия

Общи показатели: Брой тренировки – 5; Брой тренировъчни дни – 5; Брой тренировъчни часове на ден – 2 часа; Брой часове на специфична физическа подготовка – 1 час на ден; Брой работни дни – 5.

Специфични показатели: Обем броя упражнения – 10 броя по 10 повторения със задържане 10 секунди; Интензивност – 4, 5 минути; Брой подходи повторения – 2 броя по 2 комплекса.

Комплекс от 10 упражнения

1. Тилен лек скок дъга – 10 бр.;

2. В легнало положение сгъване разгъване с обтегнати крака за корем – 10 бр.;
3. Задържане – 10 сек;
4. Люлки за корем с обтегнати и събрани крака – 20 сек;
5. В легнало положение повдигане на крака ръце едновременно за гръб – 10 бр.;
6. Задържане – 10 сек;
7. Лицеви опори – 10 бр.;
8. Клякане с подскок – 10 бр. на два крака от място;
9. Планк – 30 сек. Задържане;
10. Задържане в тилна опора – 30 сек с пренасяне на тежестта на лява и дясна ръка.

Комплекс в домашни условия с помощ.

1. Стойка раменна стойка – 10 бр.;
2. Задържане на махова стойка – 30 сек;
3. Силови стойки от ъгъл с разтворени крака на стоялки, задържане на ъгъла и стойката – 2 сек, 5 бр.;
4. Ъгъл остър ъгъл на стоялки с помощ – 5 повторения;
5. Тилен клек скок дъга с подскок с обръщане на 180 градуса – 10 повторения;
6. Силови стойки от външно разкрачен ъгъл със задържане 2 сек – 5 бр. на стоялки;
7. Комплекс с ластик за раменен пояс по 10 повторения 10 упражнения.

Анализ на данните

Средните стойности, стандартните отклонения и коефициентите на вариация на всички променливи са изчислени чрез дескриптивна статистика. GraphPad Prism е използван за оценка на статистическата значимост с помощта на t-paired test (Wilcoxon signed rank test). Резултатите са представени като индивидуални стойности, както и като средни стойности и стандартни отклонения. За статистически анализ и генериране на графики е използван статистическия софтуер Graph Pad Prism (Ver. 3.0).

Резултати и дискусия

В изследването участват 12 гимнастици от гимнастически клуб „Пирин 2011“. Първите изследвания за наш късмет бяха направени около месец преди обявяването на извънредното положение във връзка с пандемията от COVID-19, което ни даде възможност да оценим влиянието ѝ върху основни показатели при изследваната група. Второто изследване беше направено веднага след като ни дадоха възможност да провеждаме изследвания в края на м. май. Така че разликата между двете изследвания е края на м. февруари – края на м. май или точно три месеца. През изминалия период

участниците в изследването нямат възможност да провеждат нормалните си тренировки, а следват график от тренировки в домашни условия предоставен им от треньора. Контрол по изпълнение на графика в условията на социална изолация разбира се е невъзможен и треньорите разчитат единствено на уверението на гимнастиците, че стриктно спазват предоставеният им тренировъчен план.

Друг проблем, свързан с престоя у дома е храненето. При повечето хора времето прекарано у дома дава възможност да се развихрят в кухнята и съответно храненето става редовно и в по-големи количества. При гимнастиците, за които малката телесна маса и съответно нисък процент подкожни мазнини са важни, този тип хранене не би донесъл ползи. Изследваната група гимнастици в този период не повишават значително своята телесна маса. Липсата на тренировки в зала и малкият обем физическо натоварване през този период не водят до повишаване на телесната маса и съответно на телесните мазнини. Това се вижда и от таблица 1, в която са представени основните антропометрични данни.

Таблица 1. Антропометрични данни на гимнастиците преди социалната изолация (1) и след края ѝ (2).

ID	Height		Weight		P.B.F.		M.B.F.		L.B.M.		S.L.M.		B.M.I.	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
G2	135	137	30.1	30.4	6.3	3.6	1.9	1.1	28.2	29.3	16.4	27.5	16.5	16.2
G3	159	163	49.2	56.8	12.6	15.5	6.2	8.8	43	48	40.2	44.7	19.5	21.4
G4	151	156	45.3	50.6	10.8	12.3	4.9	6.2	40.4	44.4	37.7	41.5	19.9	21.1
G5	148	150	38	42.3	8.4	8.7	3.2	3.7	34.8	38.6	32.6	36.1	17.3	18.8
G9	151	151	47.9	47.9	24.6	24.6	11.8	11.8	36.1	36.1	33.4	33.4	21	21
G11	132.5	134	28.8	30.4	8.3	9.9	2.4	3	26.4	27.4	24.7	25.6	16.4	16.9
G12	133	136	27.9	30.4	14	14.1	3.9	4.3	24	26.1	22.4	24.3	15.8	16.7
G13	161	162	49.7	50.9	20.3	19.1	10.1	9.7	39.6	41.2	36.7	38.3	19.2	19.4
G17	136	137.5	32	32.6	5.6	4.3	1.8	1.4	30.2	31.3	28.3	29.3	17.2	17.2
G25	137	140	29.4	31.4	15.3	13.1	4.5	4.1	24.9	27.3	23.2	25.5	15.7	16
G26	131.5	133	26.4	27.9	13.3	13.3	3.5	3.7	22.9	24.2	21.4	22.5	15.3	15.8
G27	129	130	34.8	37.8	14.7	18	5.1	6.8	29.7	31	27.7	28.8	20.9	22.4
Mean	142.0	144.1	36.6	39.1	12.9	13.0	4.9	5.4	31.7	33.7	28.7	31.5	17.9	18.6
±SD	11.3	11.7	9.0	10.1	5.6	6.0	3.1	3.3	6.9	7.8	7.4	7.2	2.1	2.4

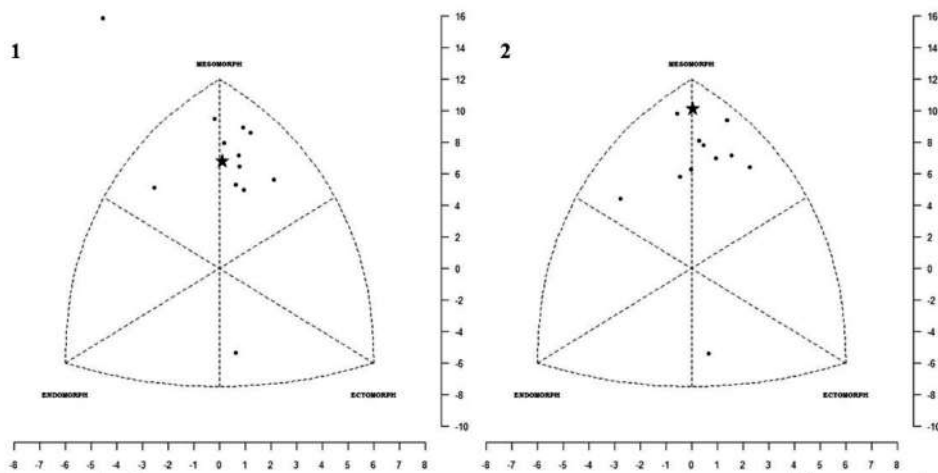
BMI – индекс на телесна маса, **MBF** – маса на телесните мазнини, **SLM** – мускулна маса, 1 – изследване през месец февруари 2019, 2 – изследване през месец май 2020.

Между двете измервания съществуват статистически значими разлики при повечето параметри (Wilcoxon signed rank test – ръст, P value =

0,0003; тегло, P value = 0,001; ИТМ, P value = 0,006). За три месеца изследваните лица са повишили ръста, теглото и ИТМ, съответно.

За разлика обаче от мускулната маса, която има статистически значимо повишение при второто измерване (Wilcoxon signed rank test, P value = 0.001), няма статистически значима разлика в теглото на телесните мазнини. Това означава, че въпреки създалата се неблагоприятна обстановка, гимнастиците изпълнявайки комплекса от упражнения, даден им от треньора, успяват да поддържат добра спортна форма. Само при трима от изследваните лица имат по-голямо повишение на мазнините в тялото и те са получили съответните препоръки за промяна в храненето с цел по-бързото им намаляване.

Повишаването на мускулната маса през изминалия период ясно се вижда и от промяната в соматотипа. Ако при първото измерване средният соматотип е 2.8-6.6-2.9, то при второто е 2.6-7.6-2.6, т.е. мезоморфният компонент се е променил с цяла единица, а ендоморфният и екторморфният не са се променили (Фигура 1). Това повишение в мезоморфния компонент е благоприятно, тъй като е мезоморфният тип е характерен при гимнастици [3, 4, 2].



Фигура 1. Соматотип на изследваните гимнастици през м. февруари (1) и м. май (2). Звездичките показват средният соматотип в изследваната група.

Изводи и препоръки

Проведеното изследване ясно показва, че дори и в извънредна ситуация е възможно да се поддържа добра физическа форма при гимнастиците. Пандемията не оказва отрицателно влияние върху телесния състав и соматотипа на гимнастиците. Когато те изпълняват съвестно предоставе-

ният им комплекс от упражнения в домашни условия, тяхното физическо развитие може да бъде поддържано на едно добро ниво. Когато връзката с треньора е виртуална, от голямо значение е личната мотивация на гимнастика и неговото желание да продължи да се развива в този спорт.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Baxter-Jones, A. D. C. & P. J. Helms. Effects of training at a young age: a review of the training of young athletes (TOYA) study. In: *Pediatr Exerc Sci*, том 8, pp. 310-327, 1996.
2. Massidda, M., Toselli, S., Brasili P. & Calo, C. M. Somatotype of Elite Italian Gymnasts. In: *Coll. Antropol.*, том 37, № 3, pp. 853-857, 2013.
3. Poblano-Alcalá, A. & Braun-Zawosnik, D. Differences among Somatotype, Body Composition and Energy Availability in Mexican Pre-Competitive Female Gymnasts. In: *Food and Nutrition Sciences*, том 5, pp. 533-540, 2014.
4. Sterkowicz-Przybycien, K. & Gualdi-Russo, E. Evaluation of somatotype in artistic gymnastics competitors: a meta-analytical approach. In: *J Sports Med Phys Fitness*, том 59, № 3, pp. 449-455, 2019.

Адрес за кореспонденция:

ас. Александър Марков,
Югозападен университет „Неофит Рилски“,
a.markov@swu.bg
ORCID iD: 0000-0002-8734-5700

доц. д-р Татяна Асенова Дзимбова,
Югозападен университет „Неофит Рилски“,
tania_dzimbova@abv.bg
ORCID iD: 0000-0002-1182-0157

ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ ПРИ ДЕЦА ОТ ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ В УСЛОВИЯТА НА ИЗВЪНРЕДНО ПОЛОЖЕНИЕ

ВИКТОРИЯ КОВЧАЗОВА

VIKTORIYA KOVCHAZOVA. MOTOR ACTIVITY IN CHILDREN OF PRESCHOOL AGE AT A STATE OF EMERGENCY

Абстракт: Една от целите на предучилищното възпитание, чрез формите на физическа култура, е укрепване и закаляване на децата, повишаване устойчивостта на организма към заболявания, развитие на физически качества и дееспособност. Предучилищният период е динамичен период на развитие. Двигателната дейност, взаимодействието с околната среда, психофизическото израстване са важни фактори за комплексното развитие на детската личност и за детското здраве. Системните занимания с физически упражнения и спорт по време на престоя на децата от предучилищна възраст в детската градина гарантират изграждането на двигателни умения и навици. Регламентираните педагогически ситуации по физическа култура осигуряват, с подходящи методи и средства, необходимото положително физическо развитие и дееспособност.

С въвеждането на извънредно положение в страната и затварянето на детските градини за период от три месеца се прекъсна системното планирано обучение на децата по направлението „Физическа култура“. В настоящия доклад е представено проучване сред родителите на децата от предучилищна възраст по отношение на двигателната активност по време на извънредно положение.

Ключови думи: *двигателна дейност, предучилищна възраст, физически качества и дееспособност, извънредно положение*

Abstract: One of the goals of pre-school education, through the forms of physical culture, is to strengthen and quench children, increase the body's resistance to diseases, development of physical qualities and capacity. The preschool period is a dynamic period of development. Physical activity, interaction with the environment, psychophysical growth are important factors for the complex development of the children's personality and children's health. With the introduction of a state of emergency in the country and the closure of kindergartens for a period of three months, the systematic planned training of children in the field of „Physical Culture“ was interrupted. This report presents a study among parents of preschool children on motor activity during a state of emergency.

Key words: motor activity, preschool age, physical qualities and legal capacity, state of emergency

Въведение

Основна цел на предучилищното възпитание, чрез формите на физическата култура, е укрепване и закаляване на децата, повишаване устойчивостта на организма към заболявания, развитие на физически качества и дееспособност. Заниманията с физически дейности са любими за децата, стимулират тяхната съзнателна активност, задоволяват потребностите им

от движения, създават условия за социално общуване и взаимодействие в детския колектив [1].

Характерно за предучилищния период е това, че във физическото и психическото развитие на детето настъпват коренни промени. Овладяват се знания, умения и навици, целенасочено се въздейства върху съзнанието на детето. Съгласно Закона за предучилищното и училищното образование чл. 55. „Предучилищното образование полага основите за учене през целия живот, като осигурява физическото, познавателното, езиковото, духовно-нравственото, социалното, емоционалното и творческото развитие на децата, отчитайки значението на играта в процеса на педагогическото взаимодействие“ [4].

В Наредба № 5 от 03.06.2016 г. за предучилищното образование, чл. 3. е записано: „Предучилищното образование се осъществява при осигурена среда за учене чрез игра, съобразена с възрастовите особености и гарантираща цялостното развитие на детето, както и възможности за опазване на физическото и психическото му здраве“ [5].

Двигателната активност на детето по време на престоя му в детската градина осигурява взаимодействие със заобикалящата го среда, формира двигателни умения и навици. Тя се реализира ежедневно в регламентирани или нерегламентирани педагогически ситуации и се осъществява чрез ефективно използване на средства, методи и условия на средата, а така също и чрез оптимизиране на обективните и субективните фактори. Всичко това гарантира правилното физическо развитие на детския организъм, задоволява потребностите от активно движение и емоционална удовлетвореност [2].

Литературният прочит за актуалността на проблемите, свързани със състоянието на физическата годност и двигателни възможности на детето е причина за тяхното постоянно и многократно изследване. В тази насока съществуват резерви в ефективността на методите за възпитаване на двигателни качества за конкретни възможности и потребности на педагогическата практика. [3]

Изложение

През месец март 2020 година, във връзка с усложняващата се епидемична обстановка, свързана с разпространението на COVID-19, Народното събрание обяви извънредно положение. Това доведе до преустановяване на посещенията на децата в детските градини, до преустановяване провеждането на всякакъв вид масови мероприятия, включително спортни, културно-развлекателни, както и затваряне на паркове и градини за разходка. Разпространението на заразата от коронавируса от 2019 г.

(COVID-19) донесе със себе си страх и несигурност. Никой не беше подготвен за нея – деца, родители, педагози.

Повече от два месеца организирани двигателни дейности и спорт в условията на детската градина не се осъществяваха. Заниманията на децата от предучилищна възраст с физически упражнения и спорт стават възможни в домашни условия, организирани от родителите. Потребностите на децата от: активно движение, дневен режим, включващ здравословно хранене и следобеден сън биват покрити изцяло от родителите. Във време на предизвикателства, породени от пандемията, родителите се принудиха да обърнат повече внимание на децата си, да играят с тях, да извършват разнообразни двигателни дейности, активно да участват в съвместни инициативи. Наложиха се да решават редица оздравителни, възпитателни и образователни задачи, включващи раздвижване, ободряване, добиване на положително настроение, общуване активно в процеса на двигателната дейност и др. Всичко това, до преди извънредното положение, беше организирано и реализирано от педагози в условията на детската градина.

Цел на изследването е проучване сред родители относно двигателната активност на децата от подготвителна група (6 – 7-годишни) в условията на извънредно положение.

За реализирането на целта бяха поставени следните задачи:

1. Да се проучи специализираната литература в контекста на изследвания проблем.
2. Да се проучи отношението на родителите на деца от предучилищна възраст (6 – 7-години) по отношение на двигателната дейност по време на извънредно положение.

Литературният прочит за актуалността на поставения проблем, свързан с двигателната активност на деца от предучилищна възраст по време на извънредно положение, е все още недостатъчен. От анализа на специализираната научна литература, както и от предварителни проучвания сред родители на деца от предучилищна възраст става видно и с основания се счита, че в тази насока има възможност за нови проучвания и изследвания. Актуалността на проблема се обуславя от факта, че двигателната активност на децата в предучилищна възраст в условията на пандемия е значима и осъществяването ѝ в семейна среда ще затвърди приемствеността между семейството и детската градина. Въпреки, че би могло да се твърди, че проблемът е слабо проучен – в медийното пространство започва появата на изследвания и концепции по посока двигателна активност по време на пандемия. Съществува Национален план на Република България за готовност за грипна епидемия от 2006 година, който би могъл да служи за основа по поставената проблематика, за подобряване

информираността на широката общественост относно значимостта на заболяването и възможностите за неговата профилактика и лечение [6].

Във връзка с проучване относно двигателната дейност по време на извънредно положение се проведе анкета с родители на 25 деца от IV-та подготвителна група в детската градина през периода м. март – м. май 2020 г. Въпросите са 8 и са свързани с отношението на родителите по посока на: двигателна активност и спорт съвместно с децата извън детската градина и по време на извънредно положение; отношение към провежданите регламентирани ситуации по физическа култура и режима на детската градина; влиянието на извънредното положение върху физическото, емоционалното, психическото и здравословно състояние на детето. Важността на семейството за формирането у децата на активно двигателно поведение през целия им бъдещ живот, както и сложността на интеракциите родител-дете-детска градина, е мотив да се направи настоящето анкетно проучване. То се явява като част от комплексното изследване на педагогическото взаимодействие в социалния контекст на предучилищното физическо възпитание, на поведенческите нагласи на родителите за взаимодействие с техните деца в процеса на предучилищното двигателно развитие и възпитание.

Резултатите са отразени в таблица №1.

Отговорите на първи въпрос дават информация за съвместните спортни занимания на родители и деца, извън детската градина, преди въвеждането на извънредно положение. Става ясно, че 48% спортуват веднъж седмично, рядко – 28%, а 20% са разчитали на организирани педагогически форми в детската градина.

От втори въпрос се получава информация, че голям процент от децата – 60% по време на извънредното положение са били в апартамент в града, 32% – в жилище с открита площ в града, едва 8% са пребивавали в къща, извън населеното място.

На въпрос №3 „Повлия ли извънредното положение на състоянието на детето Ви?“ 40% отговарят, че намират разлика в емоционалното състояние, по 12% намират промяна в психическото и физическо състояние, а 36% не намират промяна в състоянието на детето.

Разнообразни са отговорите на въпрос №4, които показват на какъв дневен режим са били децата по време на извънредното положение. 12% от анкетираните са посочили, че са подложили децата на режим, сходен с този в детската градина – хранене в определени часове, редувано със следобеден сън; 32% отговарят, че са спазвали режим на хранене без следобеден сън; 28% – хранене в различни часове без следобеден сън и 28% от родителите са съобразявали дневния режим според желанието на детето си.

Анализирайки резултатите от въпрос 5 става ясно, че 36% от отговорите са извършвали съвместни двигателни дейности, 16% не са извършвали никакви двигателни дейности, рядко или веднъж седмично – 48%. Във въпрос №6 са посочени и видовете двигателни дейности, извършвани от родители и деца на закрито. 36% са правили упражнения и гимнастика в домашни условия, 56% са извършвали нетрадиционни физически занимания – игри и танци, а 28% не са извършвали двигателни дейности. На 6 въпрос някои от родителите са посочили повече от един отговор.

Отговорите на въпрос №7 показват, че след разрешението за ползване на спортни площадки и паркове 36% са извършвали ежедневни разходки, 68% от децата са карали тротинетки, велосипеди, ролери, 36% са извършвали друга двигателна активност – игри с топка, със спортни уреди и пособия. На този въпрос отново имаме посочени повече от един отговор.

На въпрос №8 „Достатъчни ли са предвидените регламентирани педагогически ситуации по физическа култура в режима на детската градина?“ положително са отговорили 32 % от анкетираните, отрицателно – 8%, „не мога да преценя“ – 32%, „не съм запознат с режима“ – 28%.

Таблица 1. Разпределение на отговорите от анкетното проучване с родители на деца от предучилищна възраст

Преди въведеното извънредно положение в страната, във връзка с разпространението на COVID-19, спортувахте ли с вашето дете?	1 път в седмицата 12 бр., 48%	Рядко 7 бр., 12%	Не ми се е случвало 1 бр., 4%	Разчитах на организирани спортни дейности в ДГ 5 бр., 20%
Къде бяхте по време на извънредното положение? /от 13.03 до 27.04.20 г., когато беше забранено излизането на открито/	В апартамент в града 14 бр., 56%	Жилище с открита площ в града 8 бр., 32%		Жилище с двор извън града 3 бр., 12%
Повлия ли извънредното положение на състоянието на детето Ви?	Не физическото 3 бр., 12%	Не емоционалното 10 бр., 40%	На психическото 3 бр., 12%	Не намирам промяна 9 бр., 36%
Спазвахте ли определен дневен режим на детето, сходен с този в детската градина?	Режим на хранене и сл. сън 3 бр., 12%	Режим на хранене без следобеден сън 8 бр., 32%	Хранене в различни часове без сл. сън 7 бр., 28%	Дневен режим според желанието на детето 7 бр., 28%
Извършвахте ли двигателни дейности на закрито по време на извънредното положение?	Да 9 бр., 36%	Не 4 бр., 16%	Веднъж седмично 2 бр., 8%	Рядко 10 бр., 40%

Какви двигателни дейности на закрито извършвахте по време на извънредното положение?	Упражнения в дом. условия 9 бр., 36%	Нетрадиционни физически занимания – подвижни игри, танци 14 бр., 56%	Не сме извършвали двигателни дейности 7 бр., 28%	
След разрешението за ползване на паркове и площадки, спортувахте ли с вашето дете, как?	Ежедневни разходки 9 бр., 36%	Каране на тротинетка, велосипед 17 бр., 68%	Двигателна активност – игри с топка, със спортни уреди и пособия 9 бр., 36%	
Достатъчни ли са предвидените регламентиран педагогически ситуации по физическа култура в режима на детската градина?	Да 8 бр., 32%	Не 2 бр., 8%	Не мога да преценя 8 бр., 32%	Не съм запознат с режима 7 бр., 28%

Заклучение

От обзора на специализираната литература по поставения проблем и проведената анкета с родители на деца от предучилищна възраст (6 – 7-годишни) могат да се направят следните изводи и препоръки:

1. Поставеният проблем е слабо застъпен или почти липсва в литературни източници. Има необходимост да бъдат изтъкнати нови и актуални основания за потребностите от двигателна активност по време на извънредно положение при деца от предучилищна възраст.

2. Колкото и средата в детската градина да дава възможност за провеждане на разнообразни двигателни дейности, важна роля има и средата, в която живеят и отношението на родителите им. Резултатите от проведената анкета показват положително отношение на родителите към занимания с двигателни дейности, съвместно със своите деца в домашни условия или на открито, извън детската градина.

3. Препоръчително е насочване вниманието на родителите към режима в детската градина, към седмичното разписание на педагогическите ситуации и в частност – ситуацията по физическа култура. Да се провокира активно участие и заинтересованост на родителите към режима в детската градина.

4. Да се пристъпи към поэтапно въвеждане на дистанционното обучение в IV подготвителна група – поставяне и реализиране на двигателни задачи в електронна среда, видео ситуации, подвижни игри и упражнения.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алексиев, Р, Й. Димитрова, Д. Димитрова. Двигателна активност на детето в детската градина, Шумен, УИ, 2006.
2. Витанова, Н. Активността на детето в детската градина. Просвета, София, 1993.
3. Дамянова, С., Т. Симеонова, Д. Обрешков. Комплексно възпитаване на двигателни качества в предучилищна възраст, НАУЧНИ ТРУДОВЕ НА РУСЕНСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ – 2011 том 50, серия 8.2, с.130-134
4. Закон за предучилищното и училищно образование, в сила от 18.07.2017 г.
5. Наредба № 5 от 03.06.2016 г. за предучилищното образование.
6. Национален план на Република България за готовност за грипна епидемия от 2006 година

Адрес за кореспонденция:

Виктория Димитрова Ковчазова, преп. д-р
Катедра ТОПО и ПНУП, Педагогически факултет
Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“
viki_kovchazova@abv.bg
ID ORCID: 0000-0002-2559-4226

ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ И ИЗПОЛЗВАНЕ НА СВОБОДНОТО ВРЕМЕ НА МЛАДИ ФУТБОЛНИ СЪДИИ ОТ ГР. СОФИЯ ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯТА ОТ COVID-19

ГЕОРГИ ИГНАТОВ

GEORGI IGNATOV. PERSONAL DEVELOPMENT AND LEISURE USE OF YOUNG FOOTBALL REFEREES FROM THE CITY OF SOFIA DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Абстракт: Целта на доклада е да проучи личностното развитие и използването на свободното време на футболните съдии в периода на пандемията от COVID-19 и по-конкретно използваните начини на тренировка от страна на съдиите. За целите на изследването бе използван анкетният метод. Специално затворената анкетна карта, състояща се от 16 въпроса, беше съставена според същността на проучването. Изследването се проведе на 20 юни 2020 г. по време на проведения конкурс на зона София за попълване на съдийските ранглисти в елитните групи U-19, U-17, U-15 и Трета лига на територията на НСА „Васил Левски“. Получените резултати са анализирани и презентирани на базата на анализа на честоти (f) и проценти (%). Обект на изследването са 50 футболни съдии, явили се на конкурса от югозападна България, които са членове на съдийската колегия на гр. София. Предмет на изследването е мнението на младите футболни съдии за личностното им развитие и използването на свободното им време по време на периода на пандемията от COVID-19.
Ключови думи: футболни съдии, пандемия COVID-19, личностно развитие, свободно време

Abstract: The purpose of the report is to examine the personal development and use of football referees' free time during the COVID-19 pandemic and the specific ways in which the referees train. The survey method was used for the purposes of the study. The specially closed questionnaire, consisting of 16 questions, was compiled according to the nature of the survey. The survey was conducted on June 20, 2020 during the competition held in the Sofia area to fill the referee rankings in the elite groups U-19, U-17, U-15 and Third League on the territory of NSA Vasil Levski. The obtained results are analyzed and presented on the basis of the analysis of frequencies (f) and percentages (%). The object of the study are 50 football referees who appeared at the competition from southwestern Bulgaria, who are members of the refereeing board of Sofia. The subject of the study is the opinion of young football referees about their personal development and the use of their free time during the pandemic of COVID-19.

Key words: football referee, pandemic COVID-19, personal development, free time

Свободното време е неразделна част от човешката дейност, време извън професионалните, семейните и обществените задължения, време в което индивидът според своята воля избира формите и съдържанието за почивка, отдих и творчество. Волевата подготовка е фактор за формиране на личността и е подчинена на редица закони и принципи при възпитанието на подрастващите [8]. В свободното време всеки човек избира съдържанието и дейностите, с които иска да се занимава според своите интереси, склонности,

желания и потребности [4]. Свободното време има голямо влияние в живота на хората. То дава възможност за придобиване на нови знания. Подобрява емоционалния живот. Подтиква развитието на психо-физическите способности, уменията и навиците, подобрява самостоятелността и социализацията. Всичко това влияе на физическото, интелектуалното, емоционалното, работното и моралното развитие на човека [11]. Свободното време може да бъде фактор, както за развитието на личността, така и рисков фактор – когато е неорганизирано и неструктурирано, и в него липсват организирани и планирани дейности [9]. От друга страна лошо организираното свободно време спомага за появата и развитието на негативни навици и девиантно поведение. Само когато свободното време изпълни пространството, в което младите се чувстват доволни и щастливи, където разпознават себе си, можем да бъдем сигурни, че свободното време е изпълнило своите функции и е допринесло за развитие на младата личност [10].

2020 г. безспорно ще остане в историята на света с неочакваното разпространение на COVID-19 в световен мащаб и всички произтекли негативни последици, както за всеки индивид, така и за цялото човечество.

Новият коронавирус 2019 се нарича тежък остър респираторен синдром коронавирус-2 (SARS-CoV-2), а заболяването, свързано с него – COVID-19 [13].

След установяването на мъниеносното разпространение на вируса всички европейски и световни организации във всички сфери в различна степен преструктурираха или преустановиха работата си. Не останаха по назад и всички спортни събития, които бяха преустановени. Както по целият свят така и в България всички състезания по всички спортове бяха спрени. Естествено и футболът беше засегнат.

На 9 март 2020 г. във връзка с решенията на Министерски съвет и заповед на Министъра на здравеопазването на Р. България и в следствие на предприетите мерки за ограничаване разпространението на COVID-19, БФС постанови всички първенства и турнири в аматьорския футбол да бъдат преустановени съобразно обстановката в страната и решенията на Националния оперативен щаб, а на 13 март 2020 г. във връзка с приетото от Народното събрание извънредно положение на територията на Р. България, ръководството на БФС взе решение да преустанови първенствата и в професионалния ни футбол [12].

В следствие на спиране на всички футболни първенства в България беше спряна и работата на всички футболни съдии на всички нива в българския футбол.

Футболното съдийство в Р. България има следните категории по низходящ ред [1 и 5]:

1. Международен съдия;

2. Международен асистент съдия;
3. Съдия, ръководещ в Първа професионална лига;
4. Съдия, ръководещ във Втора професионална лига;
5. Съдия, асистент в Първа професионална лига;
6. Съдия, асистент във Втора професионална лига;
7. Съдия, ръководещ в елитни юношески групи U-19, U-17 и U-15;
8. Съдия, асистент в елитни юношески групи U-19, U-17 и U-15;
9. Съдия, ръководещ в Трета лига;
10. Съдия, асистент в Трета лига;
11. Съдия, ръководещ или асистент в Зонални първенства;
12. Съдия, ръководещ или асистент в Областни първенства.

Националната футболно-съдийска комисия (НФСК) към БФС определя състава на съдийските ранглисти за Първа и Втора лига. Четирите регионални съдийски комисии в градовете – София, Пловдив, Варна и Велико Търново подават своите кадри към НФСК за попълването на ранглистите в елитните юношески групи U-19, U-17 и U-15.

Най-голямата и авторитетна зонална съдийска комисия е тази на юго-западната зона, а именно тази на гр. София. В годините, едни от най-качествените и подготвени футболни съдии излизат именно от тази зона.

Въпреки спирането на всички първенства в България за около 3 месеца, Националната съдийската комисия трябваше да попълни ранглистите си за следващия сезон.

Както всяка година, така и през тази 2020 г. СК към Зонален съвет – гр. София организира съдийски конкурс за попълване състава на ранглисти – ръководещи и асистенти в елитните групи U-19, U-17, U-15 и Трета лига.

Основният критерий е кандидатите да не са навършили 32 г. към 01 юли на 2020 г. Те полагат комбиниран теоретичен тест, физически фитнес тест, тест по езикова подготовка и им се измерва ВМІ. Всички получени показатели се оценяват по предварително изготвена скала. При равенство в показателите СК има право на Експертна оценка [2 и 3].

Конкурсът се проведе на 20 юни 2020 г. на базата на НСА „Васил Левски“. За ръководещи в ранглиста „Втора лига“ се явиха 10 съдии, за асистенти в същата ранглиста – 17 съдии, за ръководещи и асистенти в „U-19, U-17, U-15“, съответно 10 съдии и 13 съдии.

Резултатите от това изследване показват, ролята и значението при използването на свободното време на футболните съдии в периода на пандемията от COVID-19 и по конкретно използваните начини на тренировка от страна на съдиите.

Прилагането на различни тренировъчни методи, използващи различни средства зависи от много фактори. Предпочитанията на спортиста, ограниченията на околната среда и др. са някои от факторите, които

влияят на избора на прилагания тренировъчен метод [6]. От съществено значение е правилният подбор на принципите, методите и средствата. Съобразяване с моментното ниво на подготвеност и функционално разположение най-вече от страна на обем на натоварване и дозировка [7].

Методи на работа

Изложените по-горе фактори наложиха провеждането на всеобхватно изследване, което има за **цел** да проучи личностното развитие и използването на свободното време на футболните съдии в периода на пандемията от COVID-19.

За целите на изследването бе използван анкетният метод. Специално затворената анкетна карта състояща се от 16 въпроса, беше съставена според същността на проучването.

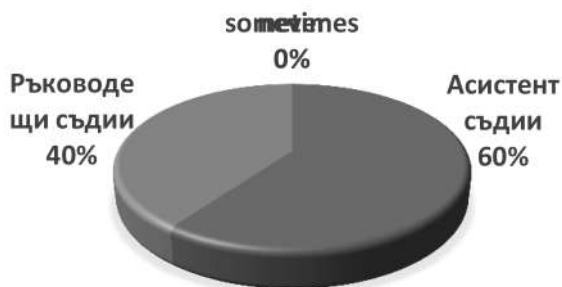
Изследването се проведе на 20 юни 2020 г. по време на проведения конкурс на зона София за попълване на съдийските ранглисти в елитните групи U-19, U-17, U-15 и Трета лига на територията на НСА „Васил Левски“. Получените резултати са анализирани и презентирани на базата на анализа на честоти (f) и проценти (%).

Обект на изследването са 50 футболни съдии, явили се на конкурса от югозападна България, които са членове на съдийската колегия на гр. София.

Предмет на изследването е мнението на младите футболни съдии за личностното им развитие и използването на свободното им време по време на периода на пандемията от COVID-19.

Резултати и дискусия

Изследвани са общо 50 футболни съдии, от които 40% са главни (ръководещи), а 60% са асистенти (странични) – фиг. 1. От общият брой съдии, 94% са мъже, а 6% са жени. 4% от изследваните съдии са международни.



Фиг. 1. Обект на изследване (%)

20% от общия брой изследвани са ръководещи съдии, които са в ранглиста „U-19, U-17, U-15“ и се явяват на конкурса за попълване на ран-

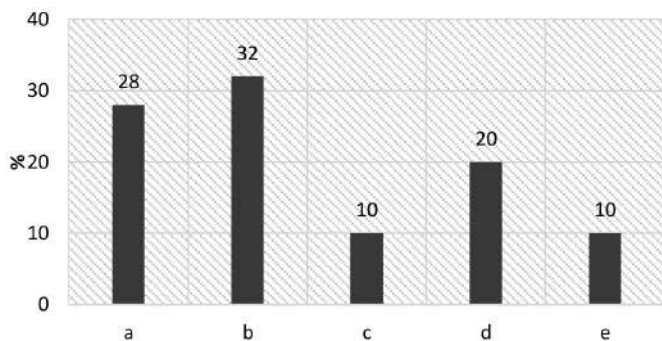
гelistата за „Втора лига“, по 10% са ръководещи съдии в ранглиста „Трета лига“ и „Детско-юношески футбол – Зона“ и се явяват на конкурса за попълване на ранглистата за „U-19, U-17, U-15“. Асистент съдиите, които са в ранглиста „U-19, U-17, U-15“ и се явяват на конкурса за попълване на ранглистата за „Втора лига“ са 32%, а асистент съдиите, които са в ранглиста „Трета лига“ и се явяват на конкурса за попълване на ранглистата за „U-19, U-17, U-15“ са 28%.

Средната възраст на изследваните съдии е 24,4 години, като 16% от съдиите са 23 годишни, 14% – 24 годишни, по 12% са 20, 26 и 27 годишни, 10% – 21 годишни, 6% – 28 годишни, по 4% са 22, 25 и 31 годишни, а по 2% са 29 и 35 годишни. Тук впечатление прави участието на една кандидатка, която е на 35 г., като обяснението е, че тя е международна съдийка и беше допусната до конкурса за попълване на ранглистата на ръководещите съдии във Втора лига.

На въпроса: *От колко години сте футболен съдия (съдийски стаж)?*, най-голям процент – 26% отговарят, че са съдии от 4 години, 16% – от 7 години, 12% – от 5 години, по 10% са от 3 и 8 години, съответно 8%, 6% и 4% са от 6 г., 10 г. и 12 г., а по 2% са от 9, 13, 14 и 15 години. Средният съдийски стаж е 6,4 г.

На въпроса: *Какъв е професионалният ви статут?*, 50% са студенти (от които 26% са работещи), работещи с висше образование са 38%, безработни с висше образование са 4%, работещи със средно образование са 6% и безработни със средно образование са 2%.

Първо искахме да установим, какво време прекарват анкетираните в онлайн занимания по време на пандемията. На въпросът: *По време на пандемията, колко часа дневно прекарвахте в онлайн занимания, свързани с професионалната ви работа?*, 28% отговарят – „30 мин – 1 час“ (а), 32% – „2–3 часа“ (b), по 10% – „4-5 часа“ и „през повечето време нямах такива занимания“ (с, е) и 20% – „над 5 часа“(d), фиг. 2.



Фиг. 2. Въпрос: По време на пандемията, колко часа дневно прекарвахте в онлайн занимания, свързани с професионалната ви работа? (%)

Следващият въпрос касае само студентите сред анкетираните, а именно: *По време на пандемията, колко часа дневно прекарвахте в онлайн работа, свързани с обучението ви в Университета?*, от анкетираните съдии 25 са студенти, като 48% от тях отговарят – „2-3 часа“, 24% – „30 мин-1 час“, 12% – „4-5 часа“ и по 8% – „над 5 часа“ и „през повечето време нямах такива занимания“.

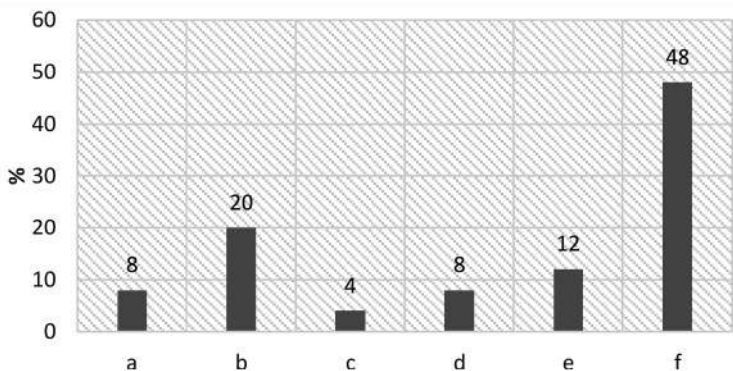
Въпросите, които следват по-нататък се отнасят до по-конкретни данни за начина, по който съдиите използват свободното си време, свързано със занимания и подготовка, относно съдийската дейност по време на пандемията.

На въпроса: *По време на пандемията, колко пъти месечно прекарвахте в онлайн занимания, свързани с професионалната ви дейност като футболен съдия (гледане на клипове и теоретична подготовка)?*, 48% отговарят – „над 5 пъти“ (f), 20% – „2 пъти“ (b), 12% – „5 пъти“ (e), по 8% – „1 път“ и „4 пъти“ (a, d) и 4% – „3 пъти“ (c), фиг. 3.

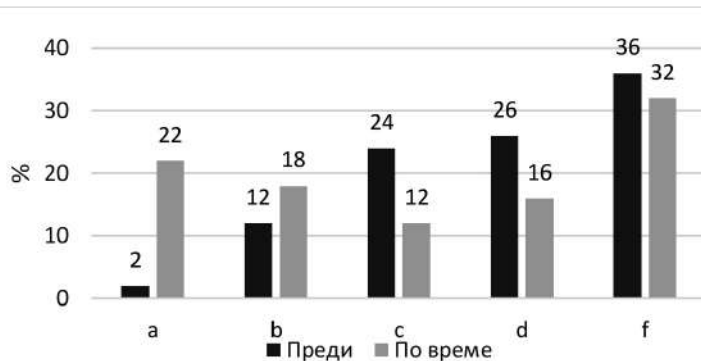
Съдиите отговарят по следния начин на въпроса: *Колко пъти седмично тренирахте преди пандемията?*, 36% – „5-6 пъти“ (e), 26% – „4 пъти“ (d), 24% – „3 пъти“ (c), 12% – „2 пъти“ (b) и 2% – „1 път“ (a) – фиг. 4.

На следващия въпрос: *Колко пъти седмично тренирахте по време на пандемията?*, 32% отговарят „5-6 пъти“ (e), 22% – отговарят „1 път“ (a), 18% – „2 пъти“ (b), 16% – „4 пъти“ (d) и 12% – „3 пъти“ (c) – фиг. 4.

Тук прави впечатление, че преди пандемията около 70% от съдиите са тренирали от 4 до 5-6 пъти седмично. По време на пандемията този процент спада на около 48%. Това може да се обясни с утежнената ситуация по време на епидемиологичната обстановка.



Фигура 3. Въпрос: *По време на пандемията, колко пъти месечно прекарвахте в онлайн занимания, свързани с професионалната ви дейност като футболен съдия – гледане на клипове и теоретична подготовка? (%)*



Фиг. 4. Въпрос: Колко пъти седмично тренирахте преди и по време пандемията? (%)

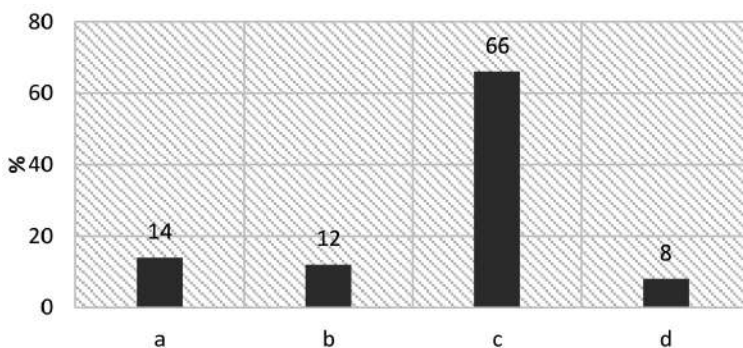
На следващия показателен въпрос: *Как провеждахте тренировъчния си процес по време на пандемията?*, анкетираните съдии отговарят по следния начин: *Каране на велоергометър* (66% – отговарят „Никога“, 14% – „Много рядко – 1 път на седмица“, 10% – „Понякога“, 6% – „Често“ и 4% – „Много често“); *Тичане на пътека* (52% – „Никога“, 14% – „Много рядко – 1 път на седмица“, 16% – „Понякога“, 6% – „Често“ и 12% – „Много често“); *Извършване на статични упражнения за укрепване на мускулатурата* (6% – „Никога“, 16% – „Много рядко – 1 път на седмица“, 22% – „Понякога“, 26% – „Често“ и 30% – „Много често“); *Извършване на упражнения под музикален съпровод* (40% – „Никога“, 16% – „Много рядко – 1 път на седмица“, 16% – „Понякога“, 18% – „Често“ и 10% – „Много често“); *Измети и преходи в планината, въпреки забраната* (20% – „Никога“, 28% – „Много рядко – 1 път на седмица“, 30% – „Понякога“, 18% – „Често“ и 4% – „Много често“); *Тайни тренировки извън дома, въпреки пандемията* (12% – „Никога“, 22% – „Много рядко – 1 път на седмица“, 14% – „Понякога“, 22% – „Често“ и 30% – „Много често“) и *Каране на колело, въпреки забраната* (52% – „Никога“, 12% – „Много рядко – 1 път на седмица“, 20% – „Понякога“, 8% – „Често“ и 8% – „Много често“).

Интересно е да се отбележи, че мненията на анкетираните съдии са разделени, като прави впечатление, че едва 34% са карали велоергометър в някаква степен (понякога, 1 път седмично, често или много често), а останалите 56% – „Никога“. Същото се отнася и до тичането на пътека и извършване на упражнения под музикален съпровод – съответно 52% и 40% казват, че „Никога“ не са го правили по време на пандемията. Учудващ е фактът, че 52% казват, че „Никога“ не са карали колело по време на пандемията, което можем да си обясним със забраната за напускане на домовете по време на пандемията.

Не така стоят нещата с извършване на статични упражнения за укрепване на мускулатурата – 94% са го правили в някаква степен. Това се оказва и най-често използваният метод за тренировка по време на пандемията. Въпреки забраната, голяма част от съдиите са правили излети и преходи в планината (80%) и тайни тренировки извън дома (88%).

Всичко това ни показва, че съдиите са намирали различни начини за поддържане на физическото си състояние въпреки, че част от начините са неприемливи и са в разрез с мерките взети от държавата срещу разпространението на COVID-19.

На въпроса: *По време на пандемията как определяхте начините си за тренировка?*, 14% отговарят „По предварителна програма“ (a), 12% – „От интернет“ (b), 66% – „Сам определях тренировките“ (c) и 8% – „Взаимствих от колеги“ (d) – фиг. 5.



Фиг. 5. Въпрос: По време на пандемията как определяхте начините си за тренировка? (%)

Интересни са и отговорите на следващия показателен въпрос: *Избройте пет дейности (независимо какви), които най-често практикувахте по време на пандемия и които ви помагаша да се справите по-лесно с цялата ситуация*, анкетираните съдии посочиха различни дейности и занимания. Петте най-споменавани дейности са: „Тренировки при домашни условия“, „Гледане на телевизия (филми и сериали)“, „Четене на книги“, „Онлайн разговори с приятели“ и „Разходки със семейството или приятели“.

В по-малка степен са споменавани: „Каране на колело“, „Слушане на музика“, „Излети и преходи в планината“, „Игра на компютърни, видео и настолни игри“, „Стоене в социалните мрежи“, „Срещи с най-близките ни хора (семейни сбирки)“.

По-рядко са споменавани: „Ремонти у дома“, „Работа по двора“, „Риболов“, „Учене на езици“, „Готвене“, „Отдаденост на домашните любимци (разходки)“, „Гледане на дете“, „Помагане на роднини, поради затруднената обстановка“.

Основните споменавани дейности, свързани със съдийската си ангажираност са: „Гледане на клипове със съдийски ситуации“, „Онлайн обсъждане на ситуации с колеги“, „Гледане на стари мачове“, „Тичане на стадион или в планината (гората), въпреки забраната“, „Тайно ритане с приятели, въпреки забраната“, „Тренировки във входа“, „Упражнения под музикален съпровод“, „Незаконни събирания с приятели“, „Тайна игра на тенис на маса“.

Най-често споменавани, относно професионалния си статут извън съдийството са следните дейности: „Онлайн работа от вкъщи“, „Слушане онлайн лекции и обучение“, „Преподаване в онлайн платформи и писане на научни доклади“, „Онлайн курсове“, „Писане на задания и домашни“, „Учене и самостоятелна подготовка“.

Посочените отговори са оригинални и разнопосочни, което потвърждава мнението, че всеки човек е строга индивидуалност и сам избира извършването на дейности, които да му помагат да се справя по-лесно с конкретни ситуации, в случая пандемията от COVID-19.

На последния въпрос: *Считате ли, че СК на ЗС при БФС – гр. София, трябваше с нещо да ви помогне по време на пандемията и с какво (освен, че ви насърчаваше за работа, като ви напомняше да не занемарявате теоретичната и физическата си подготовка)?*, бяха дадени следните отговори: „Не считам, че имаше с какво повече“, „Помощта от СК беше изчерпателна“, „Благодаря на цялата комисия за подкрепата и шанса, който ни дава. Без вашата помощ не може да вървим напред“, „Не! Има прекалено достатъчно информация в интернет“, „Не мисля, че СК имаше с какво повече да ни помогне по време на пандемията“, „Считам, че комисията направи всичко необходимо за съдиите“, „Не считам, че в такова време имаше с какво да ни помогне“, „СК се отнесе отговорно спрямо нас, въпреки създалата се обстановка“, „Мисля, че това беше достатъчно, тъй като всеки трябва сам да се организира за упражнения и това да се превърне в навик за всеки един от нас, който иска да се развива и да постигне целите си“, „Всички нужни материали бяха предоставени и това е положително. Според мен би било добре, някои спорни ситуации да бъдат обсъдени след тестовете, като пояснение“, „Не считам, че СК има някакви пропуски относно помощта, която ни оказа, а напротив...показаха изключително персонално отношение и подкрепа“, „Каквото зависеше от СК, те го направиха. Останалото зависеше изцяло от нас. Искам да изкажа благодарности, че не се усъмнихте в мен и ми дадохте възможността да участвам в конкурса“, „СК се справиха отлично със задълженията си към нас, относно информация и насърчаване“, „Не това е по целия свят, БФС няма с какво да помогне“, „Може би, би било добра идея да се провеждат лайв тренировки“, „Може би създаване на интерактивни зани-

мания, свързани с повече клипове“, „Можеше да предложи един примерен хранителен режим“, „Една идея по-рано обявяване на претендентите, че ще участват на конкурс“, „Може би малко по-рано съобщаване за конкурсите и нормативите за една по-добра подготовка на съдиите, които съвместяваме тази професия с другата, която практикуваме“, „С оглед на обстановката мисля, че СК се справиха по най-добрия начин“, „Не, справиха се добре“, „Това, което направиха беше достатъчно“, „Онлайн конференции и тренировки“, „СК ми помогна достатъчно в тази трудна ситуация, за което им благодаря“, „Считам, че СК се справи със задълженията си“, „Не, всичко е въпрос на личен и отговорен избор“, „Предвид обстановката в цялата държава нямаше какво да се направи“, „Считам, че СК ни помогна достатъчно и с каквото може по време на пандемията“, „Всичко беше наред, справиха се отлично“, „Всичко направено от СК беше достатъчно. Това, с което ни насърчаваха надмина очакванията ми“, „Мисля, че комисията направи всичко възможно за да ни насърчи да поддържаме нашата физическа и теоретична подготовка“.

От извършения анализ на мнението на младите футболни съдии за личностното им развитие и използването на свободното време в периода на пандемията от COVID-19, могат да бъдат направени следните по-важни **изводи и препоръки:**

1. Средната възраст на изследваните съдии е 24,4 г., което говори за една младежка възраст на изследвания контингент. В потвърждение на този факт е и това, че 50% от анкетиранияте футболни съдии са студенти.

2. Средният съдийски стаж на изследваните съдии е 6,4 г., който е сравнително нисък имайки предвид, че в изследването попадат двама съдии на по 31 г. и една международна съдийка на 35 г., което повдига както средната възраст, така и средният съдийски стаж.

3. 32% от съдиите посочват, че са прекарвали времето си в онлайн занимания, свързани с професионалната си работа около 2-3 часа дневно, а 28% от 30 мин до 1 час дневно.

4. По време на пандемията 60% от анкетиранияте са прекарвали по пет и над пет пъти месечно в онлайн занимания, свързани с професионалната им дейност като футболни съдии.

5. Преди пандемията около 70% от съдиите са тренирали от 4 до 5-6 пъти седмично. По време на пандемията този процент спада на около 48%. Това може да се обясни с утежнената ситуация по време на епидемиологичната обстановка.

6. По време на пандемията най-често използваният метод за тренировка от съдиите е извършване на статични упражнения за укрепване на мускулатурата – 94%, следват тайни тренировки извън дома (88%) и излети и преходи в планината (80%) въпреки забраната.

7. По време на пандемията съдиите определят начините за тренировка по следния начин: 14% – по предварителна програма, 12% – от интернет“, 66% – сами определят тренировките и 8% – са заимствали от колеги.

8. Най-споменаваните пет дейности и занимания, които съдиите са практикували по време на пандемията и които са им помагали да се справят по-лесно с цялата ситуация са: „Тренировки при домашни условия“, „Гледане на телевизия (филми и сериали)“, „Четене на книги“, „Онлайн разговори с приятели“ и „Разходки със семейството или приятели“.

9. Основните споменавани дейности, свързани със съдийската си ангажираност по време на пандемията са: „Гледане на клипове със съдийски ситуации“, „Онлайн обсъждане на ситуации“, „Гледане на стари мачове“, „Тичане на стадион или в планината (гората), въпреки забраната“, „Тайно ритане с приятели“, „Тренировки във входа“ и „Упражнения под музикален съпровод“.

10. По отношение на работата на съдийската комисия по време на пандемията, мнението на съдиите е единодушно, че тя си е свършила много добре работата и е направила всичко необходимо за тях, като е показала професионализъм и изключително персонално отношение и подкрепя към всички съдии.

11. Извършеното изследване, както и подобни такива допринасят неимоверно много за подобряване работата на съдийската комисия с футболните съдии. На лице е обратната връзка от съдиите към СК, което спомага за оптимизиране на обучителния процес с арбитрите в името на тяхното професионално израстване.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. БФС. Правилник за футболното съдийство. София, юни 2020.
2. Игнатов, Г. *Актуални акценти в съвременната цялостна подготовка на футболния съдия. Модел за физическа подготовка на футболните съдии*. УИ „Св. Климент Охридски“ С., 2020.
3. Игнатов, Г. Съвременни нормативи за оценка на физическата подготовка на футболните съдии. *Спорт и наука*, 2015, 5, с. 195-206.
4. Игнатов, Г., Попеска, Б., Сивевска, Д. Спортните дейности в свободното време на студентите от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ – България и Щипския университет „Гоце Делчев“ – Македония. Сб. *„Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*. УИ „Св. Климент Охридски“. С. 2015, с. 148-160.
5. Игнатов, Г. *Тенденции и насоки за усъвършенстване и развитие на футболното съдийство*. Монография. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. С., 2014.
6. Лозанов, В. *Развитие на специфична сила в бягане на средни разстояния*. Монография. Издателство – ТУ София, 2018.
7. Лозанов, В., М. Чипева, Д. Шаламанова. *Атлетика за студенти*. Изд. ТУ София, 2018.

8. Симеонов К. Воевата подготовка като фактор за формиране личността на подрастващите футболисти. *Научни трудове на Русенски университет*, том 51, 8.2, с. 106-109, Русе, 2012.
9. Arbunić A. Slobodno vrijeme djece otoka hvara i njihova dob. *Odgojne znanosti*, 8 (1 – 11), 171– 190. 2006.
10. Mlinarević, V., Miliša, Z., Proroković, A. Slobodno vrijeme mladih u procesima modernizacije – usporedba slavonskih gradova i Zadra, *Pedagogijska istraživanja*, (1334-7888), 4 (2007), 1, 81-99.
11. Tomić, R., & Hasanović, I. *Mladi i slobodno vrijeme*, OFF SET: Tuzla. 2007.
12. www.bfunion.bg
13. www.ecdc.europa.eu/en/factsheet-health-professionals-coronaviruses

Адрес за кореспонденция:

доц. Георги Игнатов, д-р
СУ „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт
Катедра „Спортни игри и планински спортове“
E-mail: gochev730626@abv.bg
ORCID 0000-0002-3264-8376

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ТГПУ ИМ. Л. Н. ТОЛСТОГО К ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ

ЕЛЕНА ТОРИНА

ELENA TORINA. ON SOME ASPECTS OF ADAPTATION OF TULA STATE LEV TOLSTOY PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS TO DISTANCE LEARNING

Аннотация: В статье рассмотрены некоторые определения дистанционного обучения. Описано исследование, посвященное оценке адаптации студентов ТГПУ им. Л. Н. Толстого к дистанционной форме обучения. Проанализированы результаты анкетирования студентов.

Ключевые слова: *дистанционное обучение, студент, поколение, формы дистанционного обучения, система управления обучением Moodle.*

Abstract: The article discusses some of the definitions of distance learning. The paper describes a study on the assessment of adaptation of TSPU Lev Tolstoy students to distance learning. The author analyzes the results of the questioning of students.

Key words: *distance learning, student, generation, forms of distance learning, learning management system Moodle.*

Изменения, которые происходят в процессе организации дистанционного обучения, учет новых информационных технологий отражены в существующих определениях этого процесса. В толковом словаре «Информатика и компьютерные технологии: основные термины» 2003 г. приводится следующее определение: «Дистанционное обучение – это обучение с использованием компьютерной сети, за счет чего достигается некоторый эффект совместной работы ученика и учителя в тех случаях, когда они территориально разобщены» [1].

По определению И. В. Роберт, под дистанционным обучением понимается педагогическая деятельность, в рамках которой организовывается интерактивное взаимодействие как между обучающим и обучаемым (обучающимся) или обучаемыми (обучающимися), так и между ними и интерактивным источником информационного ресурса. В определении информационный ресурс рассматривается как web-сайт или web-страницы. Компоненты, присущие учебному процессу, повторяют определение Полат Е. С., а реализация возможностей информационных и коммуникационных технологий описана подробно: незамедлительная обратная связь между пользователем и средством обучения; компьютерная визуализация учебной информации; архивное хранение больших объемов информации, их передача и обработка; автоматизация процессов вычислительной, информационно-поисковой деятельности, обработка результатов учебного эксперимента; автоматизация процессов информационно-методическо-

го обеспечения, организационного управления учебной деятельностью и контроля результатов усвоения учебного материала [2].

В Тульском госпедуниверситете им. Л. Н. Толстого занятия во втором семестре 2019/2020 учебного года из-за пандемии вынужденно прошел в дистанционном режиме. Для оценки адаптации студентов к новой форме обучения было проведено анкетирование, включающее вопросы открытого и закрытого типа.

В последние годы часто говорят о новом поколении Z, которое сильно отличается от предыдущих поколений и характеризуется уходом в виртуальную реальность. Ситуация, сложившаяся в образовании в 2020 году, когда все были вынуждены перейти на дистанционное образование, дала возможность оценить, как новое поколение относится к такой форме организации образования. Ожидаемо было увидеть результаты полного принятия этой формы, однако результаты нельзя назвать однозначными.

Для поколения Z характерно «клиповое сознание», они не могут долго концентрироваться и сосредоточить внимание на одном, для них свойственен мультипрограммный режим. Все эти проблемы обусловлены прежде всего тем, что молодые люди лучше владеют разнообразными информационными технологиями, быстро осваивают новые программы, получают информацию в основном из Интернета и т. д. На первый взгляд, все это должно способствовать их успешному обучению в дистанционной форме. Они находятся в привычной для них среде, поэтому нам показалось интересным посмотреть на итоги анкетирования студентов.

Проанкетированы 232 студента факультета математики, физики и информатики всех курсов (69 студентов – 1 курс, 60 – 2 курс; 50 – 3 курс, 36 – 4 курс, 16 – 5 курс). Вопросы закрытого типа предлагали оценить высказывание по 5-бальной шкале (1 балл – совсем плохо, 5 баллов – очень хорошо). Анкета состояла из 15 вопросов, которые включали в себя оценку организации дистанционного обучения, предложения по ее улучшению, выявление возникших проблем и трудностей.

Ответ на вопрос: «Оцените по пятибальной шкале, как Вы адаптировались к новым условиям обучения с использованием дистанционных технологий» (1 – совсем не адаптировался, 5 – адаптировался успешно) распределился следующим образом: 59% оценили степень своей адаптации на 4 и 5, на положительную оценку в целом – 88%. Таким образом, у подавляющего большинства студентов переход на дистанционную форму не вызвал никаких трудностей, однако нельзя забывать про 12% студентов, у которых возникли реальные трудности, это 28 человек. Не все студенты дома имеют стабильный Интернет, дома в наличии только один компьютер, на котором обучение проходят несколько человек (сту-

денты, школьники), родители студентов в это время тоже могли работать удаленно.

Интересно, что хотя у большинства студентов переход на дистанционную форму образования не вызвал никаких трудностей, удовлетворенность этой формой (поставив 4 и 5 баллов) выразили 35,5% опрошенных. 32,9% студентов удовлетворены на 3; не удовлетворены – 31,6%, т.е. практически треть студентов.

Формы дистанционного обучения и задействованные инструменты были очень разнообразны: система управления обучением Moodle; Zoom-сессии с преподавателями; онлайн-лекции, размещенные в YouTube (или на других видеохостингах); сессии с преподавателями на платформе Google Meet; электронные библиотечные системы ТГПУ им. Л. Н. Толстого; образовательные платформы других вузов; Skype-сессии с преподавателями. Предпочтение отдавалось (36% студентов) системе Moodle. Такой выбор обусловлен тем, что в ТГПУ им. Л. Н. Толстого эта система внедрена давно, преподаватели активно использовали ее и в период традиционной формы обучения. Информационное пространство ТГПУ им. Л. Н. Толстого с 2006 года формируется в большей степени средствами среды Moodle, успешно обеспечивающей взаимодействие преподавателей и студентов с помощью информационных, контролирующих и коммуникационных инструментов, таким образом, удовлетворяя их информационно-коммуникационные потребности. В системе студенты могут познакомиться с теоретическим материалом, прикреплять выполненные лабораторные работы, проходить тестирование и т.д. В университете постоянно проводится мониторинг курсов, разработанных в среде Moodle, анализируется характеристика их наполненности, существует возможность анализа содержания курсов в среде: из какого количества модулей состоит ресурс, как они подразделяются по содержанию. По общему количеству модулей на первое место, безусловно, выходят курсы, связанные с информатикой и информационными технологиями (Информатика, Использование современных ИКТ в учебном процессе, Информационные технологии в лингвистике, Информатика и программирование, Информационные технологии в образовании, Технологии веб-программирования и т.п.) [3]. Количество курсов в среде LMS Moodle постоянно увеличивается, так, если в 2011 г. их было 561, в 2015 г. – 3992, т.е. за 5 лет увеличилось в 7 раз. В настоящее время при переходе на новые учебные планы и новую версию LMS Moodle количество курсов достигает практически 5000.

В ответе на вопрос «С какими трудностями Вы столкнулись в процессе дистанционного обучения?» преобладают два ответа. 39,1% студентов выбрали ответ «сложность выполнения практических заданий», и почти 17% – «недостаточное количество времени на взаимодействие с преподавателем».

давателями». Практически одинаковое количество студентов (14 –15%) выбрали «отсутствие собственных технических возможностей для реализации процесса дистанционного обучения на дому» и «недостаточное качество информирования об организации и изменениях в образовательном процессе». Указанные ответы хорошо подтверждают выявление 12% опрошенных, у которых возникли трудности при переходе на дистанционную форму обучения. Среди существующих проблем в разделе «прочие проблемы» студенты отметили: «медленный интернет», «плохое интернет-соединение», «плохое качество интернета», «нестабильные технологии для работы удалённо», «не хватает взаимодействия с преподавателем в аудитории», «большинство заданий не адаптированы под смартфоны, доступа к компьютеру на карантине нет».

На вопрос «Какие преимущества электронного обучения Вы можете выделить?» не было предпочтительного ответа, предложенные варианты ответов были выбраны в равном соотношении: «исключение риска заражения коронавирусной инфекцией» – 25,2%; «обучение в комфортной и привычной обстановке» – 18,38%; «возможность организации индивидуального темпа обучения» – 13,31%; «гибкость организации учебного процесса» –11,41%; «возможность сохранения и повторного использования образовательного материала» – 11,25%. Вполне логично, что на первом месте находится ответ о коронавирусной инфекции, т.к. она явилась основной причиной перехода на дистанционное обучение.

Интересно было увидеть, как распределились ответы на вопрос «Какие задачи, с Вашей точки зрения, решает электронное обучение?». 27% – «развитие навыков самоконтроля»; 25% – «возможность обучения в комфортной и привычной обстановке»; 22% – «формирование навыков работы с большими объемами информации, развитие самостоятельности в поиске и использовании необходимых данных»; 18% – «формирование мотивации к развитию и самообразованию». Указанные задачи, безусловно, очень важны и актуальны, так как результаты дистанционного обучения по сравнению с традиционным зависят от самоорганизации обучающегося. Университетское расписание занятий, необходимость посещения вуза, коллектив студентов – все это дисциплинирует и мотивирует обучающегося. При дистанционной форме на первый план выходит самоорганизация студента, однако нельзя сказать, что люди, получающие высшее образование, достаточно дисциплинированы. Перспективы и целесообразность использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в будущем студенты оценили следующим образом. 50% выбрали эту форму как вспомогательную, 20% – в качестве формы основного обучения, 17,75% отрицательно отнеслись к приме-

нению дистанционных технологий в будущем, а остальные затруднились ответить на этот вопрос.

Данные приведенного анкетирования позволяют сделать вывод, что в целом студенты не готовы принять дистанционное обучение как основную форму, большинство рассматривает ее как вспомогательную, а почти пятая часть студентов относится к ней отрицательно. Обучающиеся отмечают нехватку общения с преподавателями, невозможность самостоятельно организовать свой учебный процесс в дистанционном формате. Основным преимуществом электронного обучения четвертая часть студентов выбрала «исключение риска заражения коронавирусной инфекцией», таким образом, подчеркивая, что выбор такой формы является вынужденной метой, обусловленной сложившейся в мире ситуацией.

«Ведущие лекторы – это товар штучный, и если преподаватель из Гарварда будет доступен для студента с другого конца Земли – прекрасно, но заменит ли он собственного учителя? Мой опыт показывает, что личное общение с преподавателем, если он хороший, конечно, ничто не заменит. Это не только обратная связь, заточенная под каждого конкретного ученика, но и харизма, ощущение, что он работает для тебя» [4]. С этим утверждением профессора, заведующего Научно-учебной лабораторией макроструктурного моделирования экономики России Григория Канторовича трудно не согласиться.

Интересна точка зрения на удаленную работу представителей самого поколения Z. Представители Университета 2035, который основную свою цель определяет как быстрое внедрение новых образовательных форматов и строит свою деятельность на онлайн взаимодействии, после удаленной работы на карантине написали на странице Университета: «Мы стали хуже понимать друг друга за словами в чатах, больше ошибаться и тратить невероятно много времени на исправление ошибок. Резко из поколения Z стали поколением X».

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Фридланд, А. Я. Информатика и компьютерные технологии: Основные термины: Толк. слов. – М.: ООО «Издательство Астель», 2003. – 272 с.
2. Роберт, И. В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы; перспективы использования [Текст]. – М.: ИИО РАО, 2012. – 140 с.
3. Якушин, А. В., Торуна, Е. Г. Внедрение LMS MOODLE в университете через призму статистики//. В: *Электронното обучение във висшето училища*: сборник, УИ – СУ, 2016, ISBN 978-954-07-4114-7, 198-202 с.
4. Канторович Григорий. Университет все больше начинает походить на школу. <https://hbr-russia.ru/karera/lichnye-kachestva-i-navyki/p17703/>

AUTHOR:

Elena Torina,

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University, Docent,
Candidate of Pedagogic Sciences, Department of Informatics

E-mail: tor@tsput.ru

ORCID 0000-0002-3964-5047

ВЛИЯНИЕ НА ПРЕКЪСВАНЕТО НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧНИЯ ПРОЦЕС ПО СПОРТ ВЪРХУ ФИЗИЧЕСКОТО СЪСТОЯНИЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ ОТБОРИТЕ ПО БАСКЕТБОЛ НА МЕДИЦИНСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ В СОФИЯ, ВСЛЕДСТВИЕ САМОИЗОЛАЦИЯТА И ОБЯВЕНАТА ПАНДЕМИЯ ОТ COVID 19

ЖАСМИН ЦАНКОВА, ВЛАДИМИР ИВАНОВ

JASMIN TSANKOVA, VLADIMIR IVANOV. IMPACT OF THE INTERRUPTION OF THE SPORTS EDUCATION AND TRAINING PROCESS ON THE PHYSICAL CONDITION OF THE STUDENTS FROM BASKETBALL TEAMS AT THE MEDICAL UNIVERSITY IN SOFIA, AS A CONSEQUENCE OF SELF-ISOLATION AND THE ANNOUNCED COVID-19 PANDEMIC

Абстракт: Вследствие на пандемията от COVID 19 студентите от Медицинския университет – София бяха принудени да преустановят учебните часове и да заменят практическите занимания по спорт в онлайн дистанционно обучение. Настоящото изследване има за цел да установи въздействието върху физическото състояние на студентите от прекъсването на учебно-тренировъчния процес по спорт в Университета и ефекта от самоизолацията, причинявайки допълнителен стрес, застрашаващ психичното здраве на младите хора. Изследването е проведено чрез онлайн анкетен метод със студенти – състезатели от отборите по баскетбол – мъже и жени на МУ – София по време на втория семестър на учебната 2019/2020. Заключениеята, които могат да бъдат направени са, че в условията на подобен вид пандемия заседналият начин на живот влияе изключително отрицателно върху здравословното състояние на младите хора и това е особено важно и за емоционалното им състояние, но от друга страна може да се каже, че онлайн обучението допринася съществено за обогатяване на теоретичните знания по спорт на студентите.

Ключови думи: самоизолация, пандемия, COVID 19, учебен процес, физическо състояние, студенти, двигателна активност, прекъсване на тренировъчния процес.

Abstract: Due to the COVID-19 pandemic, the students at the Medical University in Sofia were forced to stop attending educational and training classes and to substitute the practice at sports training with online remote learning. The current study has set the objective to explore and determine the impact on the physical condition of the students, imposed by the interruption of the sports educational-training process at the University, as well as study the effect of the self-isolation / quarantine measures as the cause of additional stress endangering the psychiatric health of young people. The study was conducted through an online questionnaire method among students – competition players at the basketball teams, men and women, at the MU Sofia, during the Second Semester of the 2019/2020 school-year. The conclusions we can draw are that, under the conditions and within the environment of such a pandemic crisis, a sedentary lifestyle has an extremely negative effect on health condition of young people, and this is especially important for their emotional state as well, while on the other hand we can observe that online remote studying contributes significantly to the enrichment and progress in the theoretical knowledge of sports studies among the students.

Key words: self-isolation, quarantine, pandemic, COVID-19, educational process, physical condition, students, motor activity, interruption of training process.

Увод: Съвременният начин на живот на младите хора най-често се характеризира с ниски нива на физическа активност, независимо от факта, че именно в тази възраст те имат голяма необходимост от занимания със спорт и други форми на прекарване на свободното време свързани с по-високо физическо натоварване. Студентите са специална социална група [1], която се характеризира с по-високо образователно и интелектуално ниво и социална активност в сравнение със средното образование. По отношение на влиянието на периода на обучение на студентите в Университета трябва да се подчертае, че този етап от живота на младите хора се отличава със специфични условия на живот, труд и необходимост от адаптиране към нарастващото натоварване и напрежение по време на следването, които оказват изключително негативно влияние върху здравето на студентите. Повечето студенти удовлетворяват необходимостта от физическата активност чрез участие в редовните или избираеми часове или модули по спорт организирани от спортните звена във университетите, които имат предимно общоразвиващ ефект без достатъчно физическо натоварване. Поради преустановяването на учебните занимания в следствие на пандемията от COVID 19 на студентите от Медицински университет – София бе наложено прекъсване на учебно-тренировъчния процес по спорт и самоизолация чрез преминаване на студентите към дистанционна форма на обучение характеризираща се с повишаване на времето прекарано пред компютъра. Статичният начин на живот и ниските нива на физическа активност оказват негативно въздействие върху тяхното здраве [2], и значително увеличават риска от наднормено тегло, диабет, сърдечна недостатъчност, а самоизолацията причинява допълнителен стрес и депресия застрашвайки психичното здраве на младите хора. Изследване, публикувано в медицинско списание [3], съдържа доста тревожни данни за връзката между физическата активност и така наречения „офис синдром“ – когато човек прекарва много часове пред компютъра си без движение с продължителността на живота.

Цел и задачи на изследването: Основните цели и задачи свързани с настоящето изследване са:

- установяване на последиците от статичния начин на живот и липсата на физическа активност върху студентите по време на прекъсването на учебно-тренировъчния процес по спорт в Медицински университет – София и ефекта от самоизолацията чрез преминаване на студентите към дистанционна форма на обучение поради на пандемията от COVID 19.
- влиянието на самоизолацията върху емоционалното и психическо състояние на студентите

- приносят на дистанционното онлайн обучение по спорт в развитието на студентите, участващи в представителните отбори по баскетбол на МУ-София.

Изследвани лица

Студенти от първи до шести курс на Медицинския университет – София от двата пола, включени в представителните отбори по баскетбол, с които се провежда задължителен учебно-тренировъчен процес по спорт в рамките на два семестъра на учебната 2019–2020 г. – 14 жени и 16 мъже.

Методи и организация на изследването

В изследването доброволно беше предоставена информация от всеки от състезателите за телесната маса в началото на семестъра (съвпадащ с обявяването на пандемията) и в края на семестъра след завършване на семестриалния тест по спорт. Също така, бе приложен онлайн анкетен метод с 10 въпроса свързани с участието на студентите в тренировъчния процес на отбора, влиянието от прекъсването на учебно-тренировъчния процес върху състезателите и ефекта от самоизолацията поради преминаване към дистанционна форма на обучение.

Анализирани бяха отговорите на въпросите относно

- Възможността на студентите от отборите по баскетбол да практикуват допълнително любимия спорт извън учебно-тренировъчната дейност в Университета и до колко тренировките с отбора на Университета спомагат за поддържане и подобряване на физическата им форма по време на следването.

- По какъв начин и до колко прекъсването на тренировките по баскетбол в Университета поради пандемията от COVID 19 и невъзможността от извършване на физическа дейност дълго време оказват влияние върху физическото състояние, телесната маса на студентите и конкретно върху кои физически качества има най-голямо влияние.

- До каква степен самоизолацията и продължителното стоене вкъщи пред компютъра са повлияли върху психическото състояние на състезателите и дали са почувствали липсата от социални контакти на живо със своите съотборници.

- Дистанционното обучение позволило ли е на студентите от отбора да обогатят допълнително теоретичните си знания по баскетбол и биха ли участвали в колективни онлайн спортни игри и състезания (баскетбол, футбол, хокей) с цел изграждането на по-добра връзка като отбор (онлайн тийм билдинг).

Резултати от изследването:

Анализът на резултатите от предоставената информация от студентите за изменението на телесната маса показва, че по време на прекъсването на тренировките с отбора тя се е увеличила средно с 2.3 кг при жените и само при една от състезателките се наблюдава намаляване на телесната маса с 1.1 кг (Фигура 1).



Фигура 1. Изменение на телесната маса на състезателките от отбора баскетбол – жени

При състезателите от мъжкия баскетболен отбор също се наблюдава увеличение на средните стойности на телесната маса със 2.5 кг (Фигура 2).



Фигура 2. Изменение на телесната маса на състезателките от отбора баскетбол – мъже

Тези резултати са изключително показателни за негативното влияние от прекъсването на учебно-тренировъчния процес поради пандемията от COVID 19 върху физическото състояние на активно спортуващите студенти, участващи в отборите по баскетбол на Университета.

Анализът на отговорите от проведената анкета показват че 87% състезателите от отборите по баскетбол на МУ –София практикуват активно любимия си спорт допълнително извън учебно-тренировъчния процес в Университета (Фигура 3), което означава, че те имат високи нива физическа активности физическо натоварване. Голяма част от тях 93% посочват, че тренировките с университетския баскетболен отбор на МУ – София допринасят за поддържане и подпомагане на физическото им състояние по време на следването (Фигура 4).

Практикувате ли допълнително баскетбол извън учебно-тренировъчния процес по спорт в Медицински университет - София ?



Фигура 3

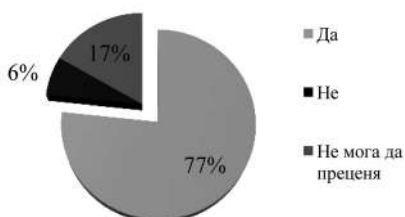
Смятате ли че, тренировките по баскетбол в отбора на университета спомогат за поддържане и подобряване на физическата форма по време на следването Ви ?



Фигура 4

В отговорите на 77% от студентите се констатира факта, че прекъсването на учебно-тренировъчния процес в следствие на обявената пандемия от COVID 19 и невъзможността за извършване на физическа дейност има голямо влияние върху физическото състояние (Фигура 5), като 83% от респондентите отговарят, че липсата на физическа активност и обучението пред компютъра оказва негативно влияние върху тяхната телесна маса (Фигура 6).

Обявяването на извънредното положение в следствие на COVID-19 и прекъсването на учебно-тренировъчния процес по баскетбол в МУ- София оказва ли влияние върху Вашето физическо състояние ?



Фигура 5

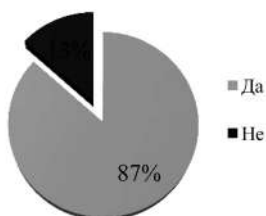
Прекъсването на тренировките по баскетбол в университета поради пандемията и невъзможността от извършване на физическа дейност оказва ли влияние върху Вашата телесна маса?



Фигура 6

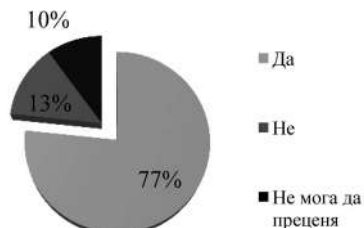
Според анкетиранияте спирането на тренировъчния процес поради пандемията оказва негативно въздействие най-много върху издръжливостта 54%, след това загубата на мускулна сила 33% и накрая върху гъвкавостта 13%, което може да бъде в резултат на статичния начин на живот от преминаването към дистанционно онлайн обучение (Фигура 7).

По време на самоизолцията и ограничаването на социалните контакти на живо почувствахте ли липсата на тренировъчния процес в университета и общуването с отбора?



Фигура 7

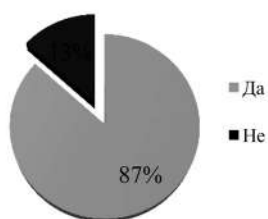
Организацията и провеждането на дистанционното обучение по спорт - теория по време на пандемията от COVID - 19 допринесе ли за обогатяване на Вашите теоритични знания



Фигура 8

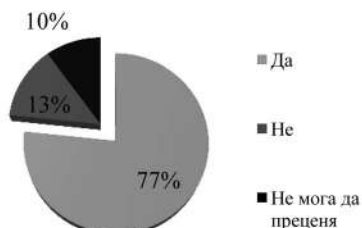
В разгара на кризата със заболяването от COVID-19 и принудата от самоизолацията 83% от попълнителите анкетата отбелязват изключително отрицателен ефект върху емоционалното състояние (Фигура 8). Самоизолацията може да предизвика усещането за самота, което е свързано със засилените депресивни симптоми, дори крайности като самоубийство и други преживявания, засягащи психичното здраве на младите хора. Това може да се докаже и от факта, че 87% от студентите са почувствали липсата от общуването с отбора по време на тренировъчния процес в Университета имат необходимост от социални контакти (Фигура 9).

По време на самоизолцията и ограничаването на социалните контакти на живо почувствахте ли липсата на тренировъчния процес в университета и общуването с отбора?



Фигура 9

Организацията и провеждането на дистанционното обучение по спорт - теория по време на пандемията от COVID - 19 допринесе ли за обогатяване на Вашите теоритични знания

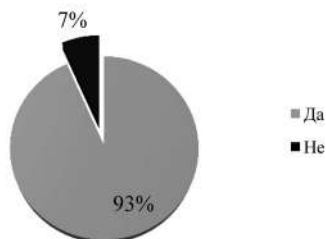


Фигура 10

В отговорите на 77% от попълнените онлайн анкетата виждаме (Фигура 10), че дистанционното онлайн обучение по време на извънредното положение е спомогнало за обогатяването на теоретичните знания по спорт и общата култура на студентите, което може да се отбележи и като съществен успех в рамките на подобен род пандемия.

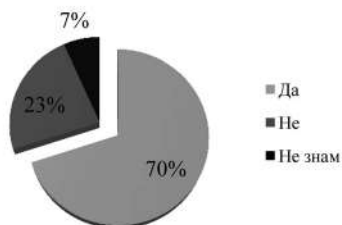
В съвременното общество младите хора са все по-тясно свързани с високите технологии и това помага на преподавателите по спорт в изграждането и адаптирането учебно-тренировъчния процес с последните тенденции. Създаването на видео конферентна връзка в която да бъдат обсъждани идеи за подобряване на играта на отбора, бъдещи тактики в нападение и защита се одобрява от 93% от анкетираните състезатели (Фигура 11).

Бихте ли взели участие във онлайн видео конференция или вебинар организиран от треньора на отбора в които се обсъждат бъдещи тактики в нападение и защита?



Фигура 11

По време на пандемията от COVID 19 и прекъсването на тренировъчния процес с отбора бихте участвали в дистанционно организирани онлайн спортно-състезателни игри на компютър?



Фигура 12

Друга иновация, която се подкрепя от 70% от респондентите е организирането и участието във виртуални отборни състезателни игри помежду си (чрез компютър или конзола PSP) (Фигура 12). По този начин могат да се приложат и различните тактически действия доближаващи се до реалната игра, както и да се изгради виртуален онлайн тим билдинг за сплотяване на отбора. Интернет базираните технологии дават възможност за съществена промяна на начина на преподаване в условията на прекъсване на учебно-тренировъчния процес в следствие на извънредно положение и пандемия от COVID 19.

Изводи и препоръки

Проблемите свързани с физическата активност на студентите са във висока степен значими в съвременното общество. Анализирайки предоставената от студентите информация и резултатите от отговорите на проведената онлайн анкета по време на обявената пандемия от COVID 19 можем да направим следните заключения:

1. Заседналият начин на живот и липсата на физическа активност поради прекъсването на учебния процес в следствие на обявената пандемия от COVID 19 влияят изключително негативно върху здравословното състояние на студентите. Наблюдава се увеличение на средните стойности на телесната маса при мъжете и жените – 2.5 кг и 2.3 кг, което в по-дългосрочен план може да доведе до риск за здравето, като отключи заболявания като диабет и проблеми със сърдечно-съдовата система.

2. Принудата от самоизолация поради заболяването от COVID 19 може да има изключително отрицателен ефект върху емоционалното състояние младите хора предизвиквайки тревожност, усещане за самота свързано с засилени депресивни симптоми и липсата на контакти, засягащи психичното здраве на студентите.

3. В условията на извънредно положение и подобен вид пандемия, дистанционното онлайн обучение допринася съществено за обогатяване на теоретичните знания на студентите, което влияе положително и върху практическите им умения.

4. Използването на онлайн технологии от преподавателите в университетите за подобен вид дистанционно обучение интегрирано в учебно-тренировъчния процес значително разнообразяват и подобряват начина на работа със състезателите от отборите, но не могат по никакъв начин да заменят практическата тренировка с високи нива на физическа активност натоварване.

5. Запазването на качеството на физическото образование и спорт в съвременния живот ще бъде едно от най-големите предизвикателствата пред преподавателите, сблъскващи се всекидневно с новите проблеми на младите хора, водейки ги до пълна обездвиженост и статичен начин на живот.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Петрожак Ольга Леонидовна, Стовба Ирина Рашидовна, Столярова Наталья Валерьевна Приверженность к физической активности и характеристики самоотношения к здоровью у студентов ЮУрГУ Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Психология. Психофизиология, № 4, 2015.
2. Зайцева Н. В., Кульчицкая Ю. В. Пути реализации дисциплины «Физическая культура» в период самоизоляции студентов вуза // Развитие науки, национальной инновационной системы и технологий : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 13 мая 2020г.: Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), с. 125-129, 2020.
3. The Lancet. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. Volume 380, Issue 9838, Pages 219 – 229. 21.07.2012.

Адреси за коренспонденция:

Ст. преп. Жасмин Цанкова, доктор,
ДЕОС – Департамент за по езиково обучение и спорт,
Медицински университет
E-mail: karalova@abv.bg
ID ORCID 0000-0002-8755-9039

Ст. преп. Владимир Иванов, доктор,
Департамент за по езиково обучение и спорт (ДЕОС),
Медицински университет
E-mail: vlado.iv.ivanov@gmail.com
ID ORCID 0000-0001-9634-2483

РАЗНООБРАЗНИТЕ ВЪЗДЕЙСТВИЯ НА COVID-19 ВЪРХУ СВЕТОВНАТА СПОРТНА ИНДУСТРИЯ

ИВАЙЛО СТАМЕНКОВ, ХРИСТО ДОКОВ

IVAYLO STAMENKOV, HRISTO DOKOV. THE DIVERSE IMPACTS OF COVID-19 ON THE GLOBAL SPORTS INDUSTRY

Абстракт: Статията е посветена на пандемията от COVID-19 и нейните безпрецедентни въздействия върху световната спортна индустрия през първите месеци от обявяването ѝ (от март до август, 2020). От една страна, бяха отложени или отменени редица международни спортни събития, което води до мащабни икономически загуби. От друга страна, различните мерки за ограничаване разпространението на вируса, които страните трябва да предприемат, намаляват здравните и социални ползи от спорта и оказват индиректно негативно въздействие върху свързани с него сектори като търговия, транспорт, туризъм, строителство, медии и др. Анализирани са и някои положителни влияния на кризата, в това число ръстът на игралната индустрия и електронните спортове, както и допълнителният импулс за още по-мащабна електронизация, дигитализация и технологизация в спорта.

Ключови думи: спорт, пандемията от COVID-19, въздействия, електронни спортове

Abstract: The article focuses on the COVID-19 pandemic and its unprecedented impacts on the global sports industry in the first months after its announcement (from March to August 2020). On one hand, a number of international sporting events have been postponed or cancelled leading to large-scale economic losses. On the other hand, the various measures to contain the spread of the virus, which countries must take, limit the health and social benefits of sport and have negative indirect impact on related sectors such as trade, transport, tourism, construction, media and others. Some positive effects of the crisis are also analysed, including the growth of the gaming industry and e-sports, as well as the additional impetus for more extensive electronization, digitalization and technologization in sports.

Key words: sport, COVID-19 pandemic, impacts, e-sports

Вирусът COVID-19, като част от семейството на коронавирусите, беше идентифициран за пръв път при хора през декември, 2019 г. в град Ухан, провинция Хубей, Китай. Още на 30 януари 2020 г. Световната здравна организация категоризира COVID-19 като извънредна ситуация в областта на общественото здраве, а на 11 март вече е обявен за пандемия поради бързото му разпространение извън Китай [18]. Към края на август 2020 г. регистрираните случаи на заболяемите в света са вече над 25 милиона души, с над 840 хиляди смъртни случая [19]. За кратко време кризата от здравна се трансформира в икономическа, социална, хуманитарна, криза на сигурността и на правата на човека [17] и принуди държавите и организациите да предприемат строги мерки с основна цел контрол върху разпространението на вируса и спасяване на човешките животи. Мерките

включваха различна степен на „блокиране“ и социално дистанциране, защита на уязвимите групи, временно затваряне на предприятия, безпрецедентни държавни разходи и други [5] и могат да бъдат обединени в четири основни групи: монетарни, фискални, за обществено здраве и за контрол над разпространение на заразата [13], като всяка една от тях има пряко или индиректно отношение към спортната индустрия.

Предвид важността на спорта през последните години за икономическото развитие и за повишаването на качеството на живот в много страни, основната **цел** на изследването е да се обобщят и анализират разнородните и разнообразни въздействия на пандемията от COVID-19 върху спортната индустрия в световен мащаб. За постигането на основната цел на изследването се търси решаването на следните **задачи**:

- извеждане на съвременните тенденции и роля на спорта като средство за икономическо и обществено развитие;
- открояване на основните сфери на спортната индустрия, които са най-силно засегнати от кризата с COVID-19;
- доказване на някои положителни въздействия на кризата (по примера на игралната индустрия и електронните спортове).

Методика на изследването: за постигането на поставените цел и задачи статията се базира на анализ на моментното състояние на спортната индустрия в края на петия месец от обявяването на COVID-19 за световна пандемия. Това са месеците от март до август, характерни със строги национални мерки за постигане в максимална степен на универсалната мярка за борба с коронавируса – социалното дистанциране. В този период почти всички страни предприеха отмяна или отлагане на всички публични събития и мероприятия, изискващи струпване на голям брой хора, както и частично или пълно „блокиране“ (lockdown), в съчетание при някои случаи с налагане на 24-часов или частичен полицейски час (безпрецедентно като мащаб „блокиране“). За открояване на разнообразните въздействия на пандемията върху спортната индустрия и важността на спорта и свързаните с него дейности за обществото в изследването са използвани възможно най-актуални и достоверни статистически, научни и публични информационни източници.

През 2018 г. световната спортна индустрия достигна пазарна стойност от почти 500 милиарда долара с постоянен ръст от около 4% през последните години и увеличение с 45% спрямо 2011 г. [22, 23]. Най-големият източник на приходи в спортната индустрия е търговията на дребно, която представлява повече от 1/3 от световния оборот. Професионалният спорт, макар и да не е основният източник на приходи, несъмнено е този, който най-силно се отразява на производствената верига със своите приходи от мачове, спонсорства, телевизионни права, трансфери на

играчите, медии и заетост. Важни са и неговите индиректни въздействия върху други индустрии [21]. В доклада си „Бъдещето на глобалния спорт“ Асоциацията на летните олимпийски международни федерации (ASOIF) обобщава някои процеси, тенденции и същевременно предизвикателства с влияние върху непрекъснатото развитие на спортната индустрия [2]: *урбанизация* (прекомерната урбанизация, особено в развиващия се свят, засилва ролята на градовете във всички сфери, включително и международния спорт); *климатични промени и недостиг на ресурси* (очакваните екологични промени, в съчетание с покачващото се търсене на храна, вода и енергия, ще се окажат безпрецедентни предизвикателства за правителствата да осигурят условия за здравословен начин на живот за увеличаващото се население и то върху все по-малко жизнено пространство); *глобални икономически промени* (съобразяване и ориентация на световната спортна индустрия към стратегически региони и страни с нарастваща роля в световната икономика, например Китай, Индия и Индонезия); *демографски, социални и технологични промени* (застаряване на населението, но в същото време ориентация на спортната индустрия приоритетно към консуматорското поведение на младите поколения – на преден план излиза въздействието на социалната среда, а не традиционните маркетингови подходи; поради дигитализацията и нарастващата роля на онлайн развлеченията младите все повече са фокусирани към дейности и занимания отколкото към материални продукти).

Не трябва да се подценява спортната индустрия и като потенциален инструмент за справяне с COVID-19 кризата в европейския регион (а в по-тесен смисъл и в България), тъй като през последното десетилетие спортът и съпътстващите го дейности се превърнаха в стабилен икономически и социален сектор, осигуряващ по над 2% от brutния вътрешен продукт и заетостта в ЕС [6]. Тези цифри са значително по-високи за някои региони и населени места, което ги прави още по-силно зависими от процесите. Освен че генерира приходи в други свързани отрасли, спортът може да се окаже и с важна социална роля за европейското общество по време и след кризата чрез механизми, които могат да допринесат за здравето, социализацията, образованието и общото чувство на благосъстояние на хората. Като допълнителни ползи от спорта и активния начин на живот могат да се добавят физически, емоционални, интелектуални и екологични [16]. Не е за пренебрегване също така и значението им в областта на регионалното и териториално развитие, особено в сфери като иновации и научноизследователска и развойна дейност, социално сближаване и приобщаване, териториално планиране и градско възстановяване, околна среда, както и като ефективно средство за постигане на целите на кохезионната политика на ЕС и на европейските структурни и

инвестиционни фондове. Освен това спортът спомага за преодоляването на социалните и езикови бариери, насърчава формирането на групови ценности и изграждането на силни, сплотени, устойчиви общности и чувството за принадлежност към обществото [1].

Националните мерки за „оставане вкъщи“ и забраните за пътуване и масови събирания доведоха до отмяна на редица публични прояви, а световната спортна индустрия се превърна в една от най-тежко засегнатите. За 2020 г. бяха планирани значими спортни събития, начело с Летните олимпийски и параолимпийски игри (в Токио), при които за пръв път в невоенен период се наложи отлагане с една година. Предвидените разходи за организиране на олимпиадата са за над 12 милиарда долара [20]. От друга страна, отлагането на игрите с една година може да донесе значителни загуби от 6 милиарда долара [22]. COVID-19 кризата започна да оказва влияние и в квалификациите на някои от спортовете за зимната олимпиада в Пекин през февруари 2022 г. Същевременно събитието се очаква да остане в историята с два факта – за пръв път един град да е домакин и на летни, и на зимни олимпийски игри, както и период от само шест месеца между двете олимпиади.

Сред останалите по-значими и комерсиални международни спортни събития, подлежащи на отлагане или промяна на предвидените дати за провеждане, са: Световните игри (предвидени за юли 2021 г., но отложени за 2022 г.); всички по-значими маратони (Бостън, Лондон, Рим, Ню Йорк, Торонто и др.), както и атлетическата Диамантена лига; футболните турнири: Европейско първенство, Купа на африканските нации, Купа Америка; почти всички клубни първенства и турнири по футбол (като изключения могат да се посочат тези в Беларус, Туркменистан и Никарагуа) и много други.

Отлагането на много спортни събития наложи медиите да реагират и да се адаптират бързо с нови програмни схеми, виртуални развлечения на живо и различни видове спортно съдържание, за да запълнят празнотата, да поддържат връзка с феновете и да изпълняват договорните си отношения с различни заинтересовани страни. Постепенното възобновяване на спортовете на живо след пандемията ще има широко въздействие в глобален план върху останалата част от индустрията – ще активизира бизнеса във всички области на спортния свят, включително медийно отразяване, спортни залагания, реклама, продажба на стоки и облекла, транспорт, туризъм и други. От тази гледна точка всички участници във въпросните индустрии имат интерес да подкрепят „рестарта“ на спортовете на живо и по възможност пред публика. Възобновяването на тези събития след месец май, 2020 г. обаче е изправено пред безпрецедентни съображения с оглед гарантирането на безопасността за здравето и сигур-

ността на участниците: трансформации и реконфигуриране на спортните съоръжения; ограничаване, доколкото е възможно, на физическия контакт между участниците и осигуряване на физическа дистанция; ограничаване на контакта между феновете; поставяне на термокамери; провеждане на периодични тестове; задължителна употреба на лични предпазни средства, регулярно почистване и дезинфекция и много други.

Пандемията от COVID-19, наред с чисто икономическите, ще има и много други въздействия върху спортната индустрия и обществото въобще. На първо място, ще бъдат изложени на риск много работни места в световен мащаб – не само професионални спортисти, но и заети в съпътстващи икономически сектори като търговия, транспорт, туризъм, строителство, медии и др. Кризата с безработицата ще засегне в голяма степен най-уязвимите сегменти на трудовия пазар: тези с по-ниски заплати и с по-ниско образование, както и жените и младежите [7]. Според Департамента по икономически и социални въпроси на ООН не по-малко важни последствия от пандемията са тези върху социалната сфера, физическата активност и благосъстоянието на населението [14]. Отмяната на спортни събития води до загуба на многобройните им социални ефекти като социално сближаване, спортни емоции и вълнения, комуникация между общностите и поколенията, социална трансформация в разделени общества, въздействие върху маргинализирани и рискови групи от населението и др. Ауге и др. [3] доказват емпирично, че пандемията от COVID-19 се отразява негативно и на индустрията за спортни залагания и опровергават очакванията, че любителите на спортните залози ще отклоняват времето и средствата си към други онлайн залози (например виртуални казина).

Затварянето на учебни заведения се отразява върху образованието по физическо възпитание и спорт. Не по-маловажно е затварянето на обекти като фитнес-зали, стадиони, басейни, паркове, детски площадки и др. и невъзможността за осъществяване на практикуваните дотогава физически активности извън местата за живеене и на открито. Пандемията и мерките за справянето ѝ ще се отразяват на склонността към обездвижване, проблемите с наднормено тегло, редица вредни навици, свързани физически и психични заболявания и други проблеми, особено типични за по-бедните слоеве на населението, живеещи в по-ограничени жилищни площи. Световната общност реагира на създалата се ситуация с многобройни онлайн уроци, ресурси, клипове, платформи и приложения за физическа активност в домашни условия и остава проблемът как тези материали да достигнат до възможно най-голям брой население, нямашо достъп до интернет. Повечето професионални спортисти подкрепят идеята за „социалното дистанциране“ и се обединяват в кампании с идеята да служат за пример пред обществото [12].

Необходима е целенасочена и устойчива политика за контрол и преодоляване на краткосрочните и дългосрочните ефекти на пандемията върху физическото и ментално здраве на хората и свързаните със спорта икономически дейности. Това се отнася особено за подкрепа на малки клубове, асоциации и организации, повечето с нестопанска цел, които са основата за достъпни за обществото спортни дейности и активен начин на живот. Специално становище за влиянието на COVID-19 върху спортния сектор, подписано от редица международни спортни организации, обобщава основните проблеми в първите месеци на кризата [15]: липса на приходи (от тренировки, турнири, лагери, такси, членство, абонаменти и др.); затруднено частно (спонсори) или публично (местни, регионални или национални власти) финансиране; затруднен достъп до стипендии и стажове; постоянни разходи за организациите, независимо от липсата на приходи; безработица от налагащите се съкращения; намаляване на броя и ролята на работещите на свободна практика (фрийлансъри); ограничени възможности за използване на доброволци; проблеми с настоящите бизнес-модел и необходимост от промяна на бъдещите бизнес-стратегии в директно или индиректно свързаните със спорта индустрии и оттам промяна в броя на работните места и предприемачите. Въпросното становище предлага и конкретни политически мерки за насърчаване на спортния сектор в непредвидената ситуация покрай COVID-19 кризата: право на спортния сектор на държавни средства за защита на заетостта; облекчаване на правилата и достъпа до държавни помощи; стимулиране на иновационни програми и модернизация на спортните предприятия; предоставяне на заеми чрез съществуващи или новосъздадени европейски инструменти; пренасочване на европейски и национални средства; учредяване на публични и частни фондове за солидарност; създаване на иновативни възможности за финансиране; подпомагане на училищата и учителите по физическо възпитание за качествено дистанционно обучение; стимулиране на здравословен и активен начин на живот сред работещите дистанционно или в офис.

Пандемията от COVID-19 оказва също така и някои положителни въздействия. В дългосрочен план може да се ускорят макротенденции, които формират индустрията през последните години, в това число технологичните иновации, новите нагласи, предпочитания, поведение, нужди и ценности и не на последно място – глобализацията на спорта. Ускоряването на тези тенденции може да доведе до по-големи промени на спортната индустрия в следващото десетилетие, отколкото в няколко десетилетия преди това [4]. Един пример за технологичните промени, взети по време на пандемията, е решението на ФИФА да включи „съдии-роботи“ при решенията за засади във футболните мачове на Световното първенство

през 2022 г. Появяват се и предложения за „виртуални съдии“, а човешкият фактор да бъде силно ограничен на основата на постиженията на „изкуствения интелект“.

Пандемията от COVID-19 оказва въздействия и върху игралната индустрия (индустрията с видеоигри). Бяха отложени редица първенства по електронни спортове и изложения, начело с ежегодното изложение за електронни развлечения E3 2020 (Electronic Entertainment Expo 2020), предвидено за началото на юни в Лос Анжелис, където си дават среща най-големите компании в бранша. В допълнение, избухването на пандемията в Китай и затварянето на много предприятия там оказва влияние върху веригите за доставка на електроника. Предимствата в тази сфера обаче са, че много от операциите по разработването и поддържането на продуктите могат да се изпълняват дистанционно. Същевременно повсеместните препоръки за „оставане вкъщи“ и физическо и социално дистанциране допринесоха за рекорден брой потребители на видеоигри по време на пандемията, голям ръст във времето, прекарано пред такива игри, и увеличаването на оборота и приходите на много компании [10]. Така електронните спортове станаха цел номер едно на инвеститорите в спортната индустрия, като интересите по този начин се ориентират приоритетно към младото поколение, което ще бъде основният бъдещ потребител на продукта. Възобновяват се дискусиите дали електронните спортове да не станат част от Олимпийските игри. Според Global Games Market Report [8] за 2020 г. всички сегменти на индустрията ще отбележат ръст като се очаква оборот от почти 160 милиарда долара или покачване с 9,3% спрямо миналата година (Таблица 1). За втора поредна година най-големият сегмент са мобилните игри (за таблети и смартфони) с над 77 милиарда долара оборот и ръст спрямо предходната година от над 13%. На второ място са конзолите (45 милиарда долара, ръст от 6,8%), а на трето – компютърните игри (почти 34 милиарда долара, ръст от 6,7%). В регионален план почти половината от приходите (49%) се генерират в Азиатско-Тихоокеанския регион, следван от Северна Америка (25%), Европа (19%) и бързо растящите като темп през последните години Латинска Америка (4%) и Близък Изток и Африка (3%) (Таблица 2). В края на 2020 г. се предвиждат 2,7 милиарда потребители на индустрията (над 1/3 от световното население и ръст от 5,3% спрямо предходната година), като над половината от тях ще се падат на Азиатско-Тихоокеанския регион (54%), а с най-малък дял се очаква да бъде Северна Америка (8%). Очаква се да продължи тенденцията потребителите да купуват по-малко като брой игри, но да прекарват повече време пред тях, както и да продължи да се подобрява финансовата и хардуерна достъпност до игрите

и да се насърчава партньорството на тази индустрия с други сектори на развлеченията [9].

Таблица 1. Очакван оборот за 2020 г. на световната игрална индустрия по видове игри. (Източник: Global Games Market Report, 2020)

Видове игри	Млрд. \$	%	Спрямо 2019 г. (в %)
Смартфони	63,6	40	+ 15,8
Конзоли	45,2	28	+ 6,8
Компютри	33,9	21	+ 6,7
Таблети	13,7	9	+ 2,7
Браузър-базирани (комп.)	2,9	2	-13,4
Общо	159,3	100	+ 9,3

Таблица 2. Очакван оборот и брой потребители за 2020 г. на световната игрална индустрия по региони. (Източник: Global Games Market Report, 2020)

Регион	Млрд. \$	%	Спрямо 2019 г. (в %)	Потребители (в млн. д.)	%	Спрямо 2019 г. (в %)
Азиатско-Тихоокеански	78,4	49	+ 9,9	1 447	54	+ 4,9
Северна Америка	40,0	25	+ 8,5	210	8	+ 2,6
Европа	29,5	19	+ 7,8	386	14	+ 3,6
Латинска Америка	6,0	4	+ 10,3	266	10	+ 7,4
Близък Изток и Африка	5,4	3	+ 14,5	377	14	+ 8,8
Общо	159,3	100	+ 9,3	2 686	100	+ 5,3

Различни инициативи, имащи за цел да наложат електронните игри като средство за социализиране и намаляване на стреса, постигат определени успехи, но същевременно представляват и риск за определени уязвими групи [11]. Продължителен период на социална изолация, съчетан с прекомерна активност в онлайн среда (и особено с пристрастяване към електронни игри), има опасност да доведе до или да затвърди определени нездравословни поведенчески модели и да затрудни реадaptацията след приключване на COVID-19 кризата.

Изводи и препоръки

Спортният сектор е един от най-силно засегнатите през първите шест месеца на пандемията от COVID-19. Преодоляването на кризата в сектора е от глобално жизненоважно значение не само поради все по-значителния му дял в брутният национален доход на редица страни през последните години, но също така и предвид силното му отражение върху заетостта и разнообразието му влияния върху обществото. Необходимо е разработването на различни сценарии за развитието на пандемията и оттам – на качествени прогнози и гъвкави политики за спортния сектор,

позволяващи адаптивност към нови вълни на COVID-19 или евентуални бъдещи епидемиологични заплахи. Изключително важен ефект от кризата е нарастващата роля на електронизацията, дигитализацията и техноло- гизацията в спорта и увеличаващият се пазарен дял на индустрията за електронни игри.

Разнообразните участници в спортната индустрия трябва да очакват и да се съобразят с редица факти в краткосрочен и средносрочен план: продължаващи промени в спортния календар през следващите години; адаптация, трансформация или преминаване на много организации към нови операционни и бизнес модели; предоговаряне на търговските от- ношения с медии, спонсори, партньори и др.; необходимост от по-спе- циален ангажимент към феновете; търсене на алтернативни източници на финансиране и инвестиции; още по-мощна технологизация и диги- тализация в спортния сектор; разнообразяване на предназначението на спортните инфраструктури и съоръжения и др.

В този контекст може да обобщим, че въпреки тежкия удар, нанесен от COVID-19 кризата върху спортния сектор, и очакваните негативни ефекти в краткосрочен и средносрочен план, сегашната ситуация създава също така възможности за по-бързата модернизация на сектора и транс- формирането му в съвкупност от дейности с още по-висока добавена стойност за обществото.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Европейска комисия, 2020. Доклад на комисията до Европейския парламент, Съ- вета, Европейския икономически и социален комитет и Комитета на регионите от- носно изпълнението и целесъобразността на работния план на Европейския съюз за спорта за периода 2017—2020 г. Брюксел, [https://op.europa.eu/en/publication- detail/-/publication/effde93a-c046-11ea-855a-01aa75ed71a1/language-en/format-PDF/ source-143902968](https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/effde93a-c046-11ea-855a-01aa75ed71a1/language-en/format-PDF/source-143902968)
2. ASOIF, 2019. Future of Global Sport, <https://www.asoif.com/publications>.
3. Auer, M., Malischnig, D., Griffiths, M. 2020. Gambling Before and During the COVID-19 Pandemic among European Regular Sports Bettors: An Empirical Study Using Behavioral Tracking Data. *International Journal of Mental Health and Addiction* (2020), <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-020-00327-8>.
4. Bradford, J., 2020. COVID-19 Impact on Sport, <https://www.mediacom.com/uk/think/ thought-leadership/covid-19-impact-on-sport>.
5. Donald, W., 2020. Viewpoint: COVID-19 and the future of careers, <https://www.researchgate.net/publication/341193297>
6. European Commission, 2020. Study on the economic impact of sport through sport satellite accounts. Publications Office of the European Union, Luxembourg, [https://op.europa.eu/ en/publication-detail/-/publication/865ef44c-5ca1-11e8-ab41-01aa75ed71a1/language-en/ format-PDF/source-71256399](https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/865ef44c-5ca1-11e8-ab41-01aa75ed71a1/language-en/ format-PDF/source-71256399)
7. Fana, M., Tolan, S., Torrejón, S., Urzi Brancati, C., Fernandez-Macías, E. 2020. The COVID confinement measures and EU labour markets. Publications Office of the European Union, Luxembourg.

8. Global Games Market Report, 2020. Key Trends, Market Sizing & Forecasts, Special Focus Topics, Rankings, <https://newzoo.com/products/reports/global-games-market-report/>
9. Hall, S., 2020. How COVID-19 is taking gaming and esports to the next level. World Economic Forum, <https://www.weforum.org/agenda/2020/05/covid-19-taking-gaming-and-esports-next-level/>
10. Irpan, E., TenBoer, N., Gohil, A., Young, R., 2020. Covid-19's impact on the gaming industry: 19 takeaways. An examination of pandemic gaming behavior and game monetization, <https://create.unity3d.com/COVID-19s-impact-on-the-gaming-industry>
11. King, D., Delfabbro, P., Billieux, J., Potenza, M., 2020. Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), pp. 184-186.
12. Mann, R.H., Clift, B.C., Boykoff, J., Bekker, S., 2020. Athletes as community; athletes in community: covid-19, sporting mega-events and athlete health protection. In: *British Journal of Sports Medicine*, 2020, (0), pp. 1-2.
13. Ozili, P, Arun, T., 2020. Spillover of COVID-19: impact on the Global Economy. *SSRN Electronic Journal*. Available at: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3562570
14. Policy Brief 73: The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development, 2020. UN Department of Economic and Social Affairs, <https://www.un.org/development/desa/en/covid-19.html>
15. Position paper on the impact of the COVID-19 crisis on the sport sector, 2020, <https://epsi.eu/news/position-paper-on-the-impact-of-the-covid-19-crisis-on-the-sport-sector/>
16. Stamenkov, I., Dokov, H., 2018. Framework of Good Practices. -In: *The HEPNESS perspective for active cities development*, Venice, pp. 93-113, <https://www.hepness.eu/materials/>
17. United Nations, 2020. United Nations Comprehensive Response to Covid-19: Saving Lives, Protecting Societies, Recovering Better, <https://www.un.org/en/coronavirus/UN-response>
18. World Health Organization, 2020. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/>
19. <https://covid19.who.int>
20. <https://tokyo2020.org>
21. www.sportvalue.com.br
22. www.statista.com
23. www.thebusinessresearchcompany.com

Адрес за кореспонденция:

гл. ас. Ивайло Стаменков, д-р
 Геолого-географски факултет, СУ „Св. Климент Охридски“
 istamenkov@gea.uni-sofia.bg
<https://orcid.org/0000-0002-3442-7163>

гл. ас. Христо Доков, д-р
 Геолого-географски факултет, СУ „Св. Климент Охридски“
 h.dokov@gea.uni-sofia.bg
<https://orcid.org/0000-0002-7206-3655>

ПРОУЧВАНЕ НА ЕФЕКТА ОТ ОНЛАЙН ЗАНИМАНИЯ С АВТОРСКА МЕТОДИКА ОТ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ ГРЪБНАЧНИЯ СТЬЛБ

ИВЕЛИНА ДИМИТРОВА, КОСТАДИН КОСТОВ

IVELINA DIMITROVA, KOSTADIN KOSTOV. INVESTIGATION OF THE EFFECT OF ONLINE CLASSES WITH AUTHOR'S EXERCISES METHODOLOGY FOR IMPACT ON THE SPINE

Абстракт: За настоящето изследването бяха проведени две анкетни проучвания относно ефекта от онлайн занимания с авторска методика за въздействие върху гръбначния стълб. Първата анкета беше проведена в началото на пандемията през март, а крайната 4 месеца след това през юли. Изследваните лица бяха 23, разделени на експериментална и контролна групи, като експерименталната група посещаваше регулярно занятията 3 пъти седмично по 60 минути чрез онлайн платформата Zoom. Резултатите на контролната група показаха намалено усещане за сутрешна скованост и болки в шията след продължително седене, както и повишен интерес към посещения на занятията на живо в залата в сравнение с онлайн класовете.

Ключови думи: *онлайн занимания, гръбначен стълб, правилна стойка, болка в гърба, мускули мултифиди*

Abstract: For the present study, two surveys were conducted on the effect of online classes with an author's methodology for the impact on the spine. The first questionnaire was conducted at the beginning of the pandemic in March, and the final 4 months later in July. The respondents were 23, divided into experimental and control groups, the experimental group regularly attended classes 3 times a week for 60 minutes through the online platform Zoom. The results of the control group showed a reduced feeling of morning stiffness and neck pain after long time of sitting, as well as an increased interest in attending the live classes compared to the online classes.

Key words: *online classes, spine, correct posture, back pain, muscles multifidus*

Увод

Съвременният начин на живот и осезателно намалената двигателна активност са фактори, до голяма степен провокиращи и обуславящи неправилната стойка. Един от най-често срещаните проблеми при хората от различни възрасти са болките в гръбначния стълб. Притискат подлежащите нерви, в резултат на което се появява болка [7]. В ръководството на Be Active „Как да бъдем активни всеки ден за работещи хора“ се подчертава проблема, че болката в гърба е най-честата причина за отсъствие от работа по болест в някои от европейските страни [8]. Движението е естествена потребност на всяко дете и е основно профилактично средство за укрепване на детското здраве. Децата имат огромна нужда от движение, особено в големите градове, където площадките за игра стават все по-малко [4].

Прилагането на изправителна гимнастика е основното лечебно и профилактично средство. Тя е безспорно необходима в детската възраст [6]. Отчита се обезпокоителна тенденция към нарастване и влошаване на някои жизнени показатели за физическо развитие и дееспособност при деца в предучилищна възраст [5]. Оборудването на учебните стаи с ергономични чинове и столове е добра основа за изграждането на правилна стойка [3]. Изграждането на правилна стойка при децата от най-ранна детска възраст е от съществено значение за правилното развитие на гръдния кош, и е част от профилактиката и лечението на заболяванията на белия дроб, обмяната на веществата и правилното мускуло-скелетно развитие [1], [2]. Изправителните упражнения имат мощен лечебно-профилактичен ефект, особено когато гръбначното изкривяване е в началната си фаза [3].

Актуалност на разглеждания проблем

Като се има предвид, че проблемите с гръбначния стълб засягат хора в активна творческа възраст, става ясна огромната материална загуба за държавата свързана с временната нетрудоспособност, хоспитализацията и инвалидизацията на тези хора. Те се нуждаят от целенасочена физическа активност. Тя ще допринесе за:

- поддържане на здравето на хората;
- намаляване на инвалидизацията;
- икономическа ефективност чрез намаляване на болничния престой;
- повишаване на психо-физическото състояние и здравното възпитание на участниците.

Анализът на достъпни литературни източници за съществуващите проблеми с шията, гърба и кръста сред хората в условията на задълбочаващата се хипокинезия, както и наложените ограничения за двигателна активност вследствие на пандемията, ни насочиха вниманието за актуалността на разглеждания проблем в два аспекта: научен – разработване на методика от физически упражнения за въздействие върху гръбначния стълб, и практически – организиране и провеждане на онлайн занимания с гимнастически упражнения за гръбначния стълб.

Целта на изследването е да разработим, апробираме и внедрим на практика чрез онлайн занимания методика на гимнастика за въздействие върху гръбначния стълб.

Задачите на научното изследване са:

1. Да проучим достъпните литературни източници и да направим критичен анализ на съвременните схващания по отношение на въздействието на съвременният начин на живот върху гръбначния стълб.
2. Да подберем възможни подходящи методи за онлайн изследване, чрез които възможно максимално точно да определим състоянието на участниците в изследването и да отчетем динамиката в показателите.

3. Да създадем, обосновем и апробираме в практиката цялостна методика за въздействие върху гръбначният стълб.

4. Да изследваме, обработим и анализираме резултатите от въздействието на методиката върху участниците в онлайн заниманията и ги сравним с резултатите, получени при контролната група, групата която не е участвала в заниманията.

5. Да изведем точни и обосновани изводи от научното ни изследване.

Обект на изследването е методиката на гимнастика за правилна стойка провеждана чрез онлайн занимания.

Предмет на изследването е функционалното въздействие на създадената от нас методика, чрез проследяване онлайн поради ограниченията от карантината, на някои субективни показатели през отделните етапи на занимания: болка, сутрешна скованост, главоболие, световъртеж.

Хипотеза

Поставените по-горе изследователски проблеми ни дават основание да формулираме следната работна хипотеза: Въвеждането в практиката на цялостна методика онлайн, базирана на подходящи методи за функционално изследване, определящи точното моментно състояние на участниците в изследването, следва да доведе до положителни промени в състоянието им.

Методология на изследването: Възникването и оформянето на системите за занимания с физическа активност не е случайно явление, а резултат на продължителен процес в хода, на които са играли съществена роля етични, медицински и социално-икономически моменти. Методологията на изследването се основава на задълбочен анализ на съвременните литературни източници за проблемите в гръбначният стълб като цяло, тяхната профилактика и последващото лечение с физически упражнения. Изследва се ефективността на комплексното функционално възстановяване базирано на щателно субективно изследване на участниците.

Методите на изследване за отчитане на резултатите от изследването са: анкетно проучване, анализ на субективни данни получени от анкетно проучване, математико-статистически методи.

Организация и методика на изследването

Постановка на изследването

Изследването проведехме онлайн в периода март – юли 2020 година. Проучването обхваща 23 лица. Разделени в 2 групи – експериментална (12 души) и контролна (11 души).

Методика на онлайн заниманията с гимнастика за правилна стойка

Заниманията за правилна стойка провеждахме три пъти седмично чрез платформата Zoom. Продължителността на едно занимание е 60 минути, от които 40 минути упражнения от хоризонтално положение на тялото – лег, тилен и страничен лег, коленна и лакътно-коленна опора. Всяко упражнение се изпълнява с четири повторения в бавен темп, съчетани с правилно дишане. Акцент в прилаганите упражнения е движението ротация на гръбначният стълб. То се извършва от мускулите мултифиди, които често изпадат в състояние на спазъм и скъсяване, и са една от водещите причини за дискомфорт в шията, кръста и гърба като цяло. От различни позиции на тялото и крайниците, чрез това движение – ротация, въздействаме върху всички отдели на гръбначният стълб. В комплекса от упражнения включихме и упражнения за укрепване на мускулния корсет, упражнения за мускулатурата около тазобедрените стави, въртеливи, усукващи и изтеглящи движения.

Резултати и анализ

Таблица 1. Промени в субективните показатели постоянна болка в гърба и главоболие при опитната група

Показател \ Изследване	$X_1 \pm S$	$X_2 \pm S$	$X_1 - X_2$	t	p
1. Болка – постоянна	1,62 ± 0,52	0,67 ± 0,51	1,0	2,63	<0,05
2. Главоболие /брой болни/	7	3	- 3	-	-

На таблица 1 е показано, че болката не изчезва напълно в края на експеримента, но намалява достоверно с една степен ($p < 0,02$) и достига стойност от 0,67, което е между степените „липсва болка“ и „слаба болка“. Главоболието намалява от 7 болни в началото на 3 в края на експеримента.

Таблица 2. Промени в субективните показатели постоянна болка в гърба и главоболие при контролната група

Показател \ Изследване	$X_1 \pm S$	$X_2 \pm S$	$X_1 - X_2$	t	p
1. Болка – постоянна	1,99 ± 0,35	1,12 ± 0,35	0,87	5,25	<0,001
2. Главоболие (+) /брой болни/	7	4	- 3	-	-

При контролната група постоянната болка също намалява при последното изследване. Главоболието обаче остава при 4 болни (Таблица 2).

Таблица 3. Промени в наличието на постоянна болка в гърба при опитната и контролната групи

Групи \ Изследване	$X_1 \pm S$	$X_2 \pm S$	$X_1 - X_2$	t	p
1. Опитна	1,62 ± 0,52	0,67 ± 0,51	1,0	2,63	< 0,05
2. Контролна	1,99 ± 0,35	1,12 ± 0,35	0,87	5,25	< 0,001

На таблица 3 се вижда, че наличието на постоянна болката намалява и при двете групи. Промените са статистически значими и при двете групи.

Таблица 4. Промени в субективните показатели болка при движение и сутрешна скованост в гърба при контролната група

Показател \ Изследване	$X_1 \pm S$	$X_2 \pm S$	$X_1 - X_2$	t	p
1. Болка – при движение	1,87 ± 0,35	1,0 ± 0,35	0,87	5,25	< 0,001
2. Сутрешна скованост /брой болни/	5	3	- 2	-	-

Таблица 5. Промени в субективните показатели болка при движение и сутрешна скованост в гърба при опитната група

Показател \ Изследване	$X_1 \pm S$	$X_2 \pm S$	$X_1 - X_2$	t	p
1. Болка – при движение	1,55 ± 0,52	0,55 ± 0,51	1,0	2,63	< 0,05
2. Сутрешна скованост /брой болни/	7	2	- 5	-	-

При болните от опитната група началното изследване показва сравнително висока степен на болката – 1,55. Според приетата от нас скала това е близо до степен 2, което означава наличие на значителна болка.

Болката не изчезва напълно в края на експеримента, но намалява достоверно с една степен и достига стойност от 0,55, което е между степените „липсва болка“ и „слаба болка“. При контролната група болката в покой също намалява при последното изследване, но достига до степен 1, което означава, че все още съществува макар и малка по степен болка. Сутрешната скованост при болните от опитната група се повлиява при 5 от 7 болни, а при болните от контролната група се повлияват само двама от пет болни (Таблицы 4 и 5).

Таблица 6. Промени в субективното състояние болка в шията, сутрешна скованост и световъртеж при контролната група

Показатели	Изследване				
	$x1 \pm$	$x2 \pm$	$x1 - x2$	t	p
1. Болка в шията	2,0±	0,9±	- 5,0	5,0	<
2. Сутрешна скованост	1,40,69	0,7±	- 0,7	2,50	<
3. Световъртеж	0,9±	00,3±	- 0,6	2,97	<

От получените резултати на таблица 6 се вижда, че при началното изследване най-застъпена е болката (2,0), по-малко сутрешната скованост (1,4) и най-слабо – световъртежа (0,9). При завършване на лечението пациентите отчитат значително подобрение в субективното си състояние, което се изразява в отчетливото и статистически значимо намаление на чувството за болка – средно с 1,1 единици ($p < 0,001$), а също и другите показатели – сутрешна скованост с 0,7 и световъртеж с 0,6 единици ($p < 0,02$).

Таблица 7. Промени в субективното състояние болка в шията, сутрешна скованост и световъртеж при експерименталната група

Показатели	Изследване				
	x1 ±	x2 ±	x1 – x2	t	p
1. Болка в шията	2,3±	1,2±	- 1,1	3,92	<
2. Сутрешна скованост	1,50,70	0,5±	- 1,0	3,70	<
3.Световъртеж	1,0±	0,4±	- 0,6	1,93	>

На таблица 7 е представено, че болката в шийния дял намалява с 1,1 единици статистически значимо ($p < 0,001$). Намалява и сутрешната скованост с 1,0 единици (0,001). Интересно е, обаче, че световъртежът не се променя достоверно, т.е. не намалява закономерно. Този факт трудно може да се обясни, но може да се допусне, че тук приложеното въздействие вероятно не води до подобряване на вертебробазиларната латентна недостатъчност, която е чест спътник при тези проблеми с гръбначния стълб. При експерименталната група подобен резултат не се отбелязва, което ни дава основание да допуснем, че приложената методика действа по-декомпресивно на вертебралните артерии, които често се притискат или дразнят от натиска на прешленните в шийния дял на гръбначния стълб.

Изводи

След прилагането на методиката се отчита подобрение на състоянието на участващите в изследването. Наличието и интензивността на субективните оплаквания значително намалява. Намаляването на сутрешната скованост, болката и на чувството за световъртеж корелират, а тази едностранност в подобрението на субективното състояние е основание да предположим, че прилаганата от нас методика оказва закономерно и обективно изразено положително въздействие върху лицата от експерименталната група. В началото на изследването резултатите показват близки по размер стойности на показателите при двете групи. Различията между групите са несъществени. Крайните резултати обаче показват значителни различия между групите, които се обуславят от по-добрите резултати на лицата от експерименталната група.

Заклучение

Възникването и оформянето на системите за занимания с физическа активност не е случайно явление, а резултат на продължителен процес в хода, на които са играли съществена роля етични, медицински и социално – икономически моменти.

Гимнастиката за правилна стойка намира все по– голямо и по– голямо приложение при хората с оплаквания от проблеми с гръбначният стълб като резултат от съвременният начин на живот. Ползвайки средствата на физическата култура и прилагайки я като средство за въздействие, тя се развива в зависимост от развитието на обществено икономическите икономии. Тя е метод за лечение и профилактика на различни оплаквания от гръбначни неразположения.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Ангелчева, М., Мутафова-Заберска, Ю., Томова, М.,(2011)“Кинезитерапия при деца с бронхиална астма в извънпристъпен период”, „Спорт и наука”, ИК”Тип-топ прес”, бр.1, 2011г, 80-87 с., ISSN 1310-3393
2. Захаријева, Д., Ангелчева, М.,(2013) „Ергономичност на училищната среда за насърчване на добрата стойка при 7-8 годишните деца“, Сборник с доклади от кръгла маса , „Кинезитерапия при гръбначни изкривявания и връзката им с други рискови фактори за развитие на заболявания в детска възраст“, 11 декември 2013, НСА-ИДК, София , стр.41-50, ISBN 978-954-718-374-2, NSA-PRESS
3. Игнатова, Д. Честота и разпространение на неправилната стойка и гръбначните изкривявания в ранната детска и предучилищната възраст. Сборник от конференция ДИУУ – Модернизация на образованието, ISBN 978-954-07-4294-6, стр. 223-227, 2017,
4. Игнатова, Д. Упражненията и подвижните игри с изправителен характер в подготвителна група на детската градинаСписание "i Продължаващо образование", т. 13/2018, 2018, сайт: <https://diuu.bg/emag/8070>
5. Игнатова, Д. Влияние на плуването при деца с гръбначни изкривявания в предучилищна възраст Сборник от конференция ДИУУ – Съвременното училище и квалификацията на учителите, ISBN 978-954-07-4105-5, стр. 213-218, 2016
6. Костов К. Профилактика и корекция на неправилното телодържане. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, С., 2018, стр. 13, 130, ISBN 978-954-07-4418-6]
7. Dochevska, J., Djobova, S., Lazarov, I., Zdravkov, I., Ilieva, K., & Martinova, D. (2016). How to be active everyday for working people # BeActive Good practices manual.https://www.eusport.org/img/docs/EUEverydaySportWorking_BUL.pdf?fbclid=IwAR1pzOxhNnUMovux8z5AuL5VvYRsA0mhmy92JmIK-9KRZsY9ARsJRTTtSE

Адрес за кореспонденция:

Ивелина Хараламбова Димитрова, Докторант в НСА „Васил Левски“ София
Програма: „Уелнес – промоция на здравето“
Email: dimitrova.nsa@gmail.com
ORCID ID: 0000-0003-4811-4886

Проф. Костадин Кирилов Костов, Доктор
Софийски университет „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт
„Катедра индивидуални спортове и рекреация“
email: kostadin.kostov@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-9333-2666

ПРАКТИЧЕСКОТО ОБУЧЕНИЕ ВЪВ ВЕЛИКОТЪРНОВСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ В УСЛОВИЯТА НА ИЗВЪНРЕДНА СИТУАЦИЯ

МИЛЕНА АЛЕКСИЕВА, МИРОСЛАВА ПЕТКОВА

MILENA ALEKSIEVA, MIROSLAVA PETKOVA. THE PRACTICAL TRAINING IN THE UNIVERSITY OF VELIKO TARNOVO IN THE CONDITIONS OF AN EMERGENCY SITUATION

Абстракт: Дистанционната форма на обучение е организация на учебния процес, при която студентът и преподавателят са разделени по местоположение, но не непременно и по време, като създадената дистанция се компенсира с технологични средства. Целта на настоящото изследване е да се проучи мнението на студентите от специалностите „Педагогика на обучението по физическо възпитание (ПОФВ)“ – ОКС „бакалавър“ (1 курс) и „Предучилищна и начална училищна педагогика (ПНУП)“ – ОКС „бакалавър“ (2 курс) относно дистанционното обучение по дисциплините „Теория и методика на физическото възпитание“ (упражнения) и „Методика на обучението по физическо възпитание в началното училище“. От направеното проучване сред студентите от ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ – в специалностите „Педагогика на обучението по физическо възпитание“ и „Предучилищна и начална училищна педагогика“ относно дистанционното обучение по дисциплините „Теория и методика на физическото възпитание“ (упражнения) и „Методика на обучението по физическо възпитание в началното училище“ може да се обобщи, че 53% от ПОФВ влизат всеки ден в платформата за нова информация и 50% от тях отделят за изпълнение на задачите сумарно от 2 до 8 часа седмично. При колегите им от ПНУП резултатите показват, че 81% от тях влизат всеки ден в платформата за нова информация като 55%, отделят даже и повече време за реализиране на задачите.

Ключови думи: *дистанционно обучение, е-обучение, студенти, бакалаври*

Abstract: Distance learning is an organization of the learning process in which the student and the teacher are separated by location, but not necessarily by time, as the created distance is compensated by technological means. The purpose of this study is to examine the opinion of students majoring in "Pedagogy of Physical Education (POPE)" – Bachelor's Degree (1st year) and "Preschool and Primary School Pedagogy (PPSP)" – Bachelor's Degree (2nd year) on distance learning in the disciplines "Theory and methodology of physical education" (exercises) and "Methodology of physical education in primary school". From the survey conducted among the students from VTU "St. St. Cyril and Methodius" – in the studies "Pedagogy of Physical Education" and "Preschool and Primary School Pedagogy", regarding the distance learning in the disciplines "Theory and Methodology of Physical Education" (exercises) and "Methodology of Physical Education in primary school" can be summarized that 53% of POPE enter every day in the platform for new information and 50% of them spend a total of 2 to 8 hours per week to complete the tasks. For their colleagues from PPSP, the results show that 81% of them enter the platform for new information every day, such as 55%, spend even more time on tasks.

Key words: *Distance Education, E-learning, Students, Bachelor*

Въведение

Проблемът за повишаване ефективността на учебния процес в специалността „Педагогика на обучението по физическо възпитание“ е особено актуален, като се има предвид, че съществува конкуренция между висшите училища в страната, които обучават студенти в тази специалност. Мнението на студентите, което се явява обратна връзка за преподавателите, е изключително важно за оптимизиране процеса на обучение в специалността [2]. Според Г. Игнатов качеството и ефикасността на образованието в голяма степен зависят от компетентността, мотивацията и находчивостта на преподавателите [3].

Дистанционната форма на обучение е организация на учебния процес, при която студентът и преподавателят са разделени по местоположение, но не непременно и по време, като създадената дистанция се компенсира с технологични средства. При дистанционната форма на обучение се използват аудио, видео, компютърни и комуникационни технологии и средства [7].

Основните фактори според Е. Полат, които определят дистанционната форма на обучение, са разделяне на преподавател и учащи в по-голяма част от учебния процес; използване на учебни средства, способни да обединят усилията на преподавател и учащи и да осигурят усвояването на учебното съдържание; осигуряване на взаимодействие между преподавател и учащи, между учебна администрация и учащи; приоритет на самоконтрола над контрола от страна на преподавателя [6].

Във ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ – гр. В. Търново от 16 март 2020 г. до края на летния семестър на учебната 2019/2020 г. се наложи реструктуриране на учебния процес поради въведеното извънредно положение в Република България на 13 март 2020 г. В тази връзка в е-профилите на преподавателите за тяхно улеснение бяха предоставени ръководства за електронното обучение за публикуване на учебни ресурси и оценяване на студентите, за работа с OneDrive за публикуване в учебните курсове на големи по размер файлове, за създаване на учебен курс, поставяне на задачи и оценяване, както и ръководство за създаване на виртуална стая (онлайн събрание). Създаден бе и екип в MSTeams, който носи името „Електронно обучение. Въпроси и отговори“ с цел да се организира място във виртуалното пространство, където да се дискутират въпросите, възникнали в процеса на електронното обучение. По този начин обучението във Великотърновския университет от синхронно премина реално за една седмица в асинхронно.

Методика на изследването

В специалността „Педагогика на обучението по физическо възпитание“ – ОКС „бакалавър“ 1 курс през учебната 2019/2020 г. се обучават 53 студенти в редовна форма. Дисциплината „Теория и методика на физическото възпитание“ (упражнения) е задължителна по учебен план и се изучава в първи и втори семестър, като аудиторната заетост е 30 часа. В специалността „Предучилищна и начална училищна педагогика“ – ОКС „бакалавър“ 2 курс през същата година дисциплината „Методика на обучението по физическо възпитание в началното училище“ изучават 54 студенти, задължителна по учебен план с хорариум 45 часа (30 часа АЗ, 15 часа – ИАЗ).

Изследването е проведено през месец април – май 2020 г.

Целта на настоящото изследване е да се проучи мнението на студентите от специалностите „Педагогика на обучението по физическо възпитание (ПОФВ)“ – ОКС „бакалавър“ (1 курс) и „Предучилищна и начална училищна педагогика (ПНУП)“ – ОКС „бакалавър“ (2 курс) относно дистанционното обучение по дисциплините „Теория и методика на физическото възпитание“ (упражнения) и „Методика на обучението по физическо възпитание в началното училище“.

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

1. Изработване на анкетни карти в платформата за обучение.
2. Провеждане на анкетно проучване със студентите от двете специалности относно дисциплините, посочени в целта на изследването.
3. Обобщаване и анализиране на получените резултати.
4. Разкриване на изводи и препоръки за практиката.

За реализиране на поставената цел и задачите на изследването са приложени следните **методи**:

Обзорно проучване на специализираната литература и анкетен метод.

В дистанционната платформа на ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ – В. Търново са предоставени „Анкета за дистанционното обучение по „Теория и методика на физическото възпитание“ (упражнения) на студентите от специалност ПОФВ, която съдържа 12 въпроса, а на студентите от специалност ПНУП е предоставена анкета с 15 въпроса. Анкетите са анонимни, попълват се по желание. Отговорилите на въпросите са 30 студенти от специалност ПОФВ и 47 – от специалност ПНУП.

Резултатите от изследването са обработени математико-статистически в Excel с честотен анализ чрез едномерно разпределение на честотите.

Обект на изследване е обучението по теория и методика на физическото възпитание в условията на извънредно положение.

Предмет на изследване са нагласите на анкетираните студенти по отношение на обучението по теория и методика на физическото възпитание в платформата на ВТУ.

Изследваните лица са 47 студенти от ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ – специалност ПНУП и 30 студенти от специалност ПОФВ – ОКС „бакалавър“.

Анализ на резултатите

При анализа на резултатите е спазена последователността на отговорите от анкетното проучване. Под внимание са взети тези въпроси, които са отправени както към студентите от специалност ПОФВ, така и към тези от ПНУП.

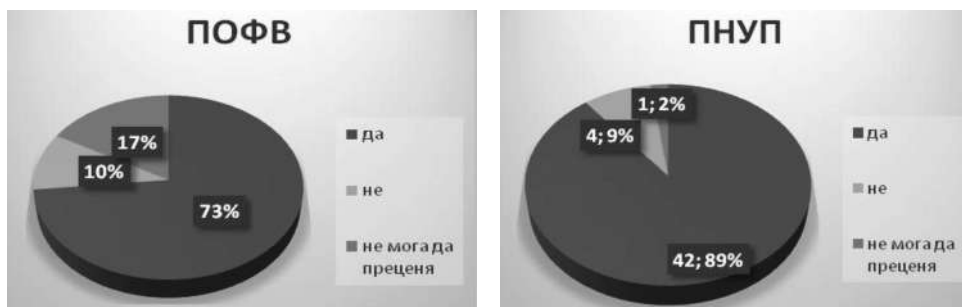
От получените отговори става ясно, че изследваните лица от специалност ПОФВ са 10 жени и 20 мъже, а в специалността ПНУП съотношението е 46 жени и 1 мъж.

По отношение на първия въпрос се оказва, че студентите от двете специалности – 53% от ПОФВ и 81% от ПНУП проявяват активност и всекидневно влизат в платформата за дистанционно обучение, за да проверяват за нова информация. Причина за това е така също, за да се осведомят за получените оценки за изпълнението на задачите и да прочетат коментарите на преподавателите. В специалност ПОФВ 23% от анкетираните студенти осъществяват тази дейност три пъти седмично, а отговор един път седмично дават 17% от ПОФВ и 15% от ПНУП, илюстрирани на фигура 1.



Фигура 1. Колко пъти седмично влизате в платформата за дистанционно обучение, за да проверявате за нова информация?

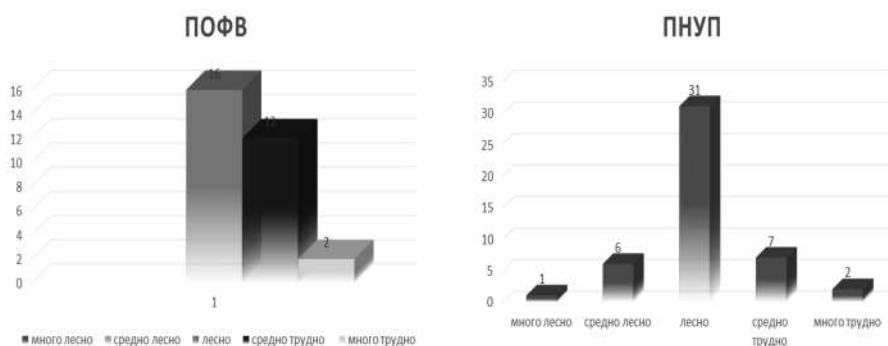
Анализът на фигура 2 показва, че много голям процент от студентите – 73% от ПОФВ и 89% от ПНУП лесно се ориентират в качените материали по съответните дисциплини. Според нас това е така, защото към всеки учебен материал или задача за изпълнение е приложено и методическо указание по изпълнението на заданието.



Фигура 2. Лесно ли се ориентирате с качените материали по отделните дисциплини?

Малък процент от респондентите (съответно 10% и 9%) не се ориентират лесно в предоставените материали във връзка с обучението по посочените дисциплини, а 17% от ПОФВ отговарят, че не могат да преценят, но одобряват начина на поднасяне на материала по Теория и методика на физическото възпитание (упражнения).

Тъй като изучаваните дисциплини са много, начинът на предоставяне на учебния материал е твърде важен в тази ситуация и е необходимо да бъде достъпен, целесъобразен и в същото време атрактивен, за да привлече и задържи вниманието на бакалаврите. В този аспект високите проценти на одобрение – 90% съответно при студентите от ПОФВ и – 87,2% от ПНУП, е добър атестат за находчивостта при поднасянето на спецификата на дисциплините. Още един факт подкрепя това обобщение – нито един студент от двете специалности не отговаря, че не е влизал въобще в раздела по съответната дисциплина.



Фигура 3. Как определяте степента на трудност на учебния материал по дисциплината?

Следващият въпрос е насочен конкретно към обучението по дисциплините (фигура 3). Студентите определят степента на трудност на учебния материал като „лесно“ – съответно 16 и 31 от тях са избрали този отговор. Разпределението на останалите е симетрично и се вижда добре

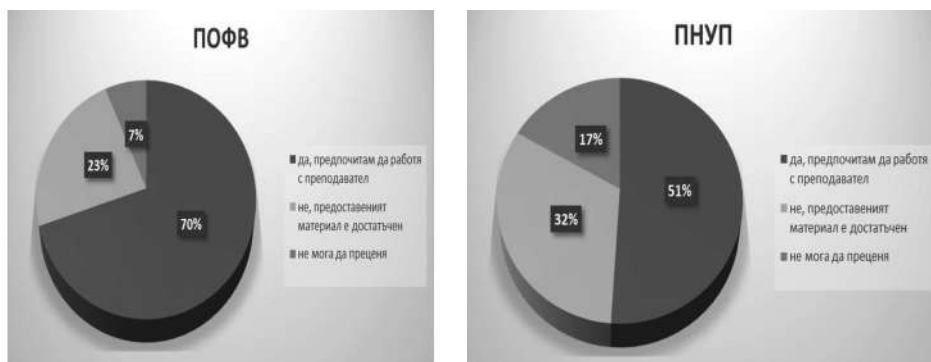
от същата фигура. Посочилите отговор „средно трудно“ (12 и 7 от тях) и „много трудно“ (2 и 2 от тях) вероятно са студенти, които имат пропуски по изучавания учебен материал.

Във всеки един раздел в допълнение към лекционната тема и към практическите задачи се добавят и такъв тип допълнителни средства, които се отнасят за етапите в обучението, за методиката на преподаване, за методите на организация, за изготвянето на графични и схематични изображения на упражненията, като за тази цел се използват видеофилми и видеоуроци. „Всички упражнения и задачи се изобразяват предимно със схеми като се спазват определените знаци, характерни за всеки вид спорт“ [8].

Както става ясно от фигура 4, голям процент от студентите (70% и 51%) предпочитат да осъществяват пряк контакт с водещия преподавател, което е логично, предвид характера на двете специалности. Останалите 23% и 32% от тях смятат, че предоставения материал е достатъчен – т.е. той би могъл да компенсира контакта с преподавателя и едва 7% и 17% от тях дават отговор, че не могат да преценят.

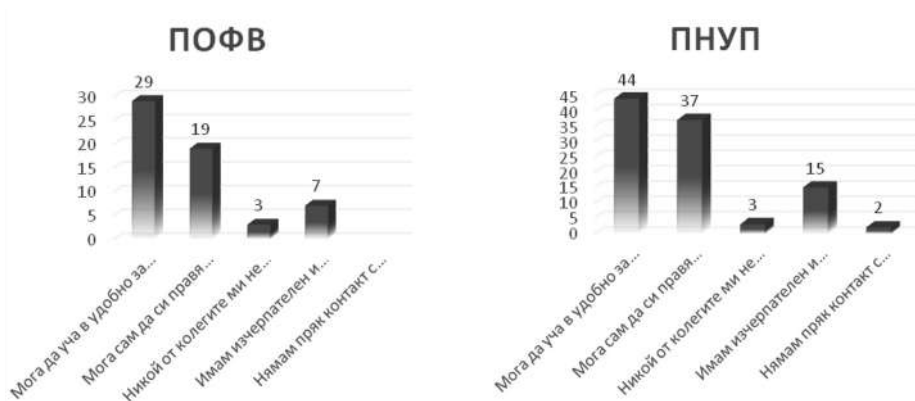
По отношение на следващия въпрос, свързан с промяната в начина на обучение, съвсем естествено е анкетираните да посочат повече от един отговор. Най-голям брой от студентите – 29 и 44 са се спрели на първия отговор, който е „мога да уча в удобно за мен време“, след него се нарежда вторият по ред „мога сам да си правя график на заниманията“, който са посочили 19 и 37 от анкетираните. Според 7 студенти от ПОФВ и 15 от ПНУП, предоставеният учебен материал е изчерпателен и достъпен за тях и не им липсва реалната учебна среда, както и че самите колеги не ги притесняват – резултатите са изобразени на фигура 5.

Дистанционното преподаване на спортни дисциплини е предизвикателство за преподавателите, които трябва да подготвят учебен материал, адаптиран към дистанционна форма на обучение. Преподавателите от катедра „Теория и методика на физическото възпитание“ експедитивно трансформираха своите практически знания в дигитални ресурси в унисон с предизвикателството, наложено от извънредната ситуация. Реално за една седмица и електронната платформа на ВТУ, и преподавателите бяха подготвени за синхронно и асинхронно дистанционно обучение. По този начин опасността от проваляне на учебния процес бе трансформирана във възможност. Моделът за работа в дистанционна електронна среда е апробиран през учебната 2016/2017 година във Великотърновския университет със студенти от магистърски програми в дистанционна форма на обучение [4].

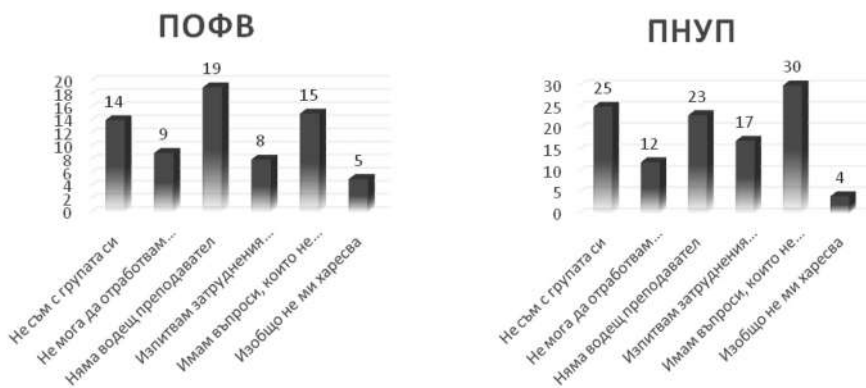


Фигура 4. Проблем ли е за Вас, че нямате пряк контакт с водещия преподавател?

Въпреки неоспоримите постижения във връзка с реорганизацията на обучението, от отговорите на респондентите се забелязват и някои недостатъци – например липсата на контакт с преподавател. Това става ясно от посочените отговори на 32-ма студенти на въпроса – **Кое не ви харесва при дистанционното обучение?** – като общо 45 от изследваните са отговорили и че имат въпроси, които не знаят на кого да зададат. Оказва се също, че на 39 от тях им липсва групата като възможност за комуникация и общуване в реално време, както се вижда от фигура 6. От тези обобщения съвсем естествено произтича въпросът за връщането към традиционното обучение след прекратяване на извънредната ситуация. Вероятно следващият етап ще бъде компилация между класическото и дистанционното обучение – т.е. смесен тип обучение, защото моментната ситуация предопределя дигитализацията на традиционното обучение („face-to-face learning“) [1]. Смесеното обучение е метод на обучение, който съчетава традиционни методи лице в лице с компютърно опосредствани дейности (е-обучение) [5].



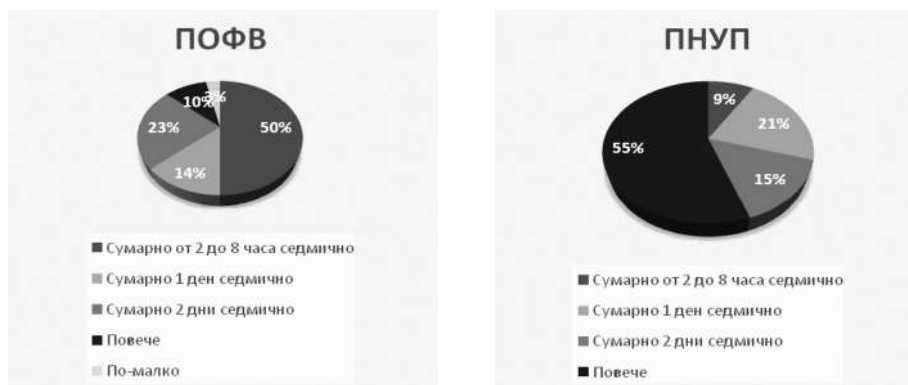
Фигура 5. Кое ви харесва при дистанционното обучение? (може да отбележите повече от един отговор)



Фигура 6. Кое не ви харесва при дистанционното обучение? (може да отбележите повече от един отговор)

Заклучение

От направеното проучване сред студентите от ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ – в специалностите „Педагогика на обучението по физическо възпитание“ и „Предучилищна и начална училищна педагогика“ относно дистанционното обучение по дисциплините „Теория и методика на физическото възпитание“ (упражнения) и „Методика на обучението по физическо възпитание в началното училище“ може да се обобщи, че 53% от ПОФВ влизат всеки ден в платформата за нова информация и 50% от тях отделят за изпълнение на задачите сумарно от 2 до 8 часа седмично. При колегите им от ПНУП резултатите показват, че 81% от тях влизат всеки ден в платформата за нова информация, като 55% отделят даже и повече време за реализиране на задачите.



Фигура 7. Колко време отделяте за изпълнение на задачите?

Одобрението на голяма част от анкетираните получава начинът на поднасяне на материала по дисциплините (73% и 89%), но студентите-бака-

лаври предпочитат да отработват задачите си в реална среда (21 от тях), защото в електронната платформа няма към кого да отправят възникналите въпроси (45 от тях).

Това е основание да се подобри работата по дисциплините „Теория и методика на физическото възпитание“ (упражнения) и „Методика на обучението по физическо възпитание в началното училище“ в посока на засилена комуникация чрез осъществяване на синхронно взаимодействие в реално време със студентите от двете специалности „Педагогика на обучението по физическо възпитание“ и „Предучилищна и начална училищна педагогика“ в електронната платформа с цел получаване бърза обратна връзка, изясняване на възникнали в процеса на обучение въпроси и предоставяне на своевременна методическа помощ.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Алексиева, М. (2020). Обучението по баскетбол на студенти-магистри от Великотърновския университет в условията на извънредно положение. НСА
2. Игнатов, Г. (2015). Оптимизиране на учебния процес в специалност „Физическо възпитание и спорт“ в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Седма международна научна конференция. Департамент по спорт. СУ „Св. Климент Охридски“, 13-14. XI. 2015 г. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“. ISSN 1314-2275, С., с. 42-54.
3. Игнатов, Г. (2016). Визията на университетския преподавател според студенти от специалност „Физическо възпитание и спорт“ в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Сборник с научни доклади. Теория и практика на психолого-педагогическата подготовка на специалиста в университета. Асоциация на професорите от славянските страни. ISBN 978-954-490-510-1. Втора книга. Том първи. Издателство „ЕКС-ПРЕС“ – Габрово, с. 497-505.
4. Лазарова С., Л. Лазаров. (2019). Смесени форми на обучение – иновативен подход за преподаване и обучение във висшите училища. / –В: Педагогика, Volume 91, Number 1, с. 17-32, ISSN 0861 – 3982 (Print) ISSN 1314 – 8540, с. 25
5. Лазарова, С., Л. Лазаров. (2017). Педагогика на 21-ви век. Велико Търново: УИ "Св. св. Кирил и Методий", с. 229. ISBN: 978-619-208-102-7, с. 7, 49
6. Полат, Е. (2004). Понятийный аппарат дистанционного обучения. http://vio.uchim.info/Vio_19/cd_site/articles/art_1_21.htm
7. Наредба за държавните изисквания за организиране на дистанционна форма на обучение във висшите училища, Обн. ДВ. бр.99 от 9 Ноември 2004 г.
8. Цонкова, Д., М. Петкова. (2014). Дидактическо осигуряване на учебния процес по физическо възпитание и спорт. София: StarWay, 209 с., ISBN: 978-954-8685-23-8, с. 94

Адрес за кореспонденция:

проф. Милена Величкова Алексиева, д-р
ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ – В. Търново, Катедра ТМФВ
milena.alexieva@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-3537-3312>

доц. Мирослава Маринова Петкова, д-р
ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ – В. Търново, Катедра ТМФВ
m.gardeva78@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-9372-0530>

ВЛИЯНИЕ НА ТРЕНИРОВКИТЕ ВЪРХУ СЪСТАВ НА ТЯЛО И СОМАТОТИП ПРИ ПОДРАСТВАЩИ БАСКЕТБОЛИСТИ

НИКОЛАЙ ХАДЖИЕВ, ТАТЯНА ДЗИМБОВА

NIKOLAY HADZHIEV, TATYANA DZIMBOVA. INFLUENCE OF TRAINING ON BODY COMPOSITION AND SOMATOTYPE IN ADOLESCENT BASKETBALL PLAYERS

Абстракт: Баскетболът е отборен спорт, в който високият ръст и определени телесни характеристики са от изключително голямо значение. Целта на настоящето изследване е да се проследят промените в състава на тялото и соматотипа на подрастващи баскетболисти в периода м. септември – м. май. В изследването участват 13 баскетболисти. Измерванията са проведени в края на месец септември и веднага след връщане към нормален режим на тренировки след обявеното извънредно положение в страната във връзка с пандемията от COVID-19 (края на м. май). През този период в началото баскетболистите имат нормални тренировки, а след това следват тренировъчен режим, даден им от треньора, в домашни условия. Резултатите показват, че умереното повишение на телесните мазнини и мускулната маса при повечето изследвани лица показва, че изминалият период (особено м. март – м. май) не е оказал съществено значение върху тези показатели което означава, че усилените тренировки, дори и в извънредна ситуация дават положителен резултат.

Ключови думи: баскетбол, антропометрия, соматотип

Abstract: Basketball is a team sport in which tall stature and certain physical characteristics are extremely important. The aim of the present study is to track the changes in the body composition and somatotype of adolescent basketball players in the period September – May. The study involved 13 basketball players. The measurements were carried out at the end of September and immediately after returning to a normal training regime after the declared state of emergency in the country in connection with the COVID-19 pandemic (end of May). During this period, the basketball players initially have normal training, and then follow a training regime given to them by the coach at home. The results show that the moderate increase in body fat and muscle mass in most subjects shows that the past period (especially March – May) did not have a significant impact on these indicators, which means that intensive training, even in emergency situation give a positive result.

Key words: basketball, anthropometry, somatotype

Въведение

Баскетболът е отборен спорт, в който високият ръст и определени телесни характеристики са от изключително голямо значение. По-големият ръст влияе върху ефикасността на някои специфични баскетболни движения със значителен вертикален компонент (отскок, различни изстрели към коша, пасове, блокади, скок за отсочила топка и др. Антропометричните характеристики, като телесна мазнина, дебелина на кожни гънки, ръст, дължина на ръката, обиколки на тялото се определят като основни компоненти при елитните баскетболни играчи, ето защо често се определят

като индикатор за нивото на игра на съответния състезател [1]. Много често антропометричните изследвания, както и соматотипния анализ, се използват при подбора в баскетбола. Измерванията включват такива характеристики като: височина и тегло, широчина на раменете, обиколка на мишница и дължина на ръката [2]. Освен генетичните фактори, които оказват влияние върху посочените по-горе характеристики, от изключително голямо значение са и подходящите тренировки, които могат да развиват определени качества.

Целта на настоящето изследване е да се проследят промените в състава на тялото и соматотипа на подрастващи баскетболисти в периода м. септември – м. май.

Методология на изследването

Изследвани лица

Изследването е проведено в края на месец септември 2019 и края на месец май 2020 г. То е одобрено от Комисията по етика на научните изследвания на ЮЗУ „Неофит Рилски“ (КЕНИ – ЮЗУ). Преди да бъдат включени в изследването баскетболистите и техните родители се запознават с методите, които ще бъдат използвани, както и с целите на това изследване. Родителите подписват декларация за информирано съгласие. В изследването участват 13 баскетболисти от Евробаскет – Благоевград (15.4 ± 1.1 години). Изследваните лица посещават два пъти Центъра по функционални изследвания в кинезитерапията и спорта – ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград, където се извършват всички изследвания.

Измерване на антропометрични данни и определяне на соматотип

Преди изследването участниците бяха помолени да се въздържат от физически натоварвания, храна и прием на течности. Измерен е ръст тегло, както и телесен състав с биоелектричен импедансен анализатор IOI 353. Определянето на соматотипа се извършва по метода на Heath-Carter, като са определени три кожни гънки (triceps, subscapular, supraspinale), два диаметъра (humerus, femur) и две обиколки (мишница и прасец).

Тренировки

Тренировки в зала до м. февруари

Подготовката на отборите започва през месец август (15.08.2019 г.). До 01.09.2019 г. тренировките са за физическа подготовка – обща издръжливост, аеробна – анаеробна издръжливост, скоростно-силова издръжливост, взривна сила, анаеробна издръжливост.

От 01.09.2019 г. в понеделник тренировките са насочени към усъвършенстване на техническите похвати в баскетбола, сряда – физическа под-

готовка и стрелба от място, вторник, четвъртък – тактическа подготовка в защита, петък, събота – тактическа подготовка в нападение.

Тренировки в домашни условия в периода м. март – м. май

Тренировките представляват двуседмични комплекси от упражнения както следва:

Първа седмица – Комплексът се изпълнява в пет серии. Всяка серия включва всички упражнения, които се изпълняват за 20 сек с почивка между упражненията от 10 сек. Почивка между сериите е три минути.

Втора седмица – Комплексът се изпълнява в пет серии. Всяка серия включва всички упражнения, които се изпълняват за 20 сек без почивка между упражненията. Почивка между сериите е три минути.

Упражненията в сериите са:

1. Планк
2. Руски туист
3. Коремна преса с обтегнати крака и ръце с докосване на пръстите – от легнало положение
4. Клек с опора на гърба
5. Лицева опора
6. Опора със свито тяло.
7. Сгъваем нож (Jack Knife)
8. Напади напред
9. Класически клек
10. Глутеус мост на един крак

Анализ на данните

Средните стойности, стандартните отклонения и коефициентите на вариация на всички променливи са изчислени чрез дескриптивна статистика. GraphPad Prism е използван за оценка на статистическата значимост с помощта на t-paired test (Wilcoxon signed rank test). Резултатите са представени като индивидуални стойности, както и като средни стойности и стандартни отклонения. За статистически анализ и генериране на графики е използван статистическия софтуер Graph Pad Prism (Ver. 3.0).

Резултати и дискусия

В изследването участват 13 баскетболисти от баскетболен клуб „Евро-баскет“. Първото изследване беше направено в края на месец септември 2019, а второто – веднага след като ни дадоха възможност да провеждаме изследвания в края на м. май. През изминалия период баскетболистите имат възможност да тренират нормално в зала през месеците октомври – февруари, а след обявяването на извънредното положение във връзка с пандемията от COVID-19, заниманията им продължават в домашни условия.

Участниците в изследването провеждат домашните тренировки предоставени им от треньора, като единствено се разчита на тяхната мотивираност и отговорност. Периодът м. март – м. май е свързан и с друг проблем – лесния достъп до храна. Престоят у дома увеличава консумацията на храна, но пък от друга страна дава възможност на подрастващите да се хранят по-пълноценно, тъй като тя е приготвена в домашни условия. Това разбира се крие рискове от повишаване на телесното тегло.

В баскетбола голямото тяло е предимство, тъй като по-големият ръст дава възможност да се представят по-добре в борбата за високите топки и при отбелязване на кош. От друга страна помага при единоборствата с противника, но пречи до известна степен на скоростта на придвижване по терена. Ето защо е необходимо да се запази оптимално съотношение тегло (размер на тялото)/мускулно тегло, което да дава възможност да се справят добре на терена.

Промените настъпили в изследвания период са представени в таблица 1.

Таблица 1. Антропометрични данни на баскетболистите края на м. септември (1) и края на м. май (2)

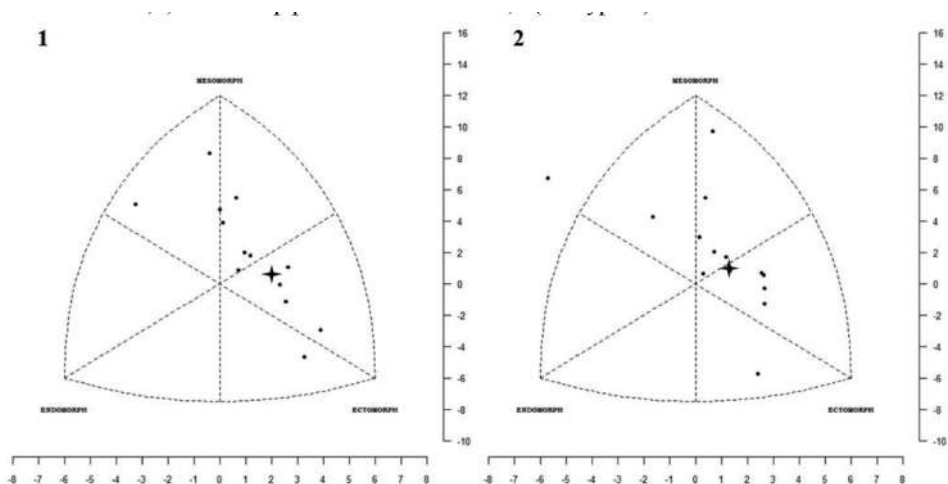
ID	Височина, cm		Тегло, kg		MBF, kg		SLM, kg		BMI, kg/m ²	
	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2
NH1	170	173.5	59.5	65.3	8.8	10.2	47.2	51.3	20.6	21.7
NH2	178	178.5	85.1	93.8	20.6	27.3	59.6	61.2	26.9	29.1
NH3	156	163.5	50.7	57.9	6.3	7.4	41.5	47.1	20.8	21.7
NH4	174	176.5	55.9	59.4	5.6	5.8	47	50.1	18.5	19.1
NH5	180	182.5	57.4	64.8	3.3	5.1	50.7	55.9	17.7	19.5
NH7	175	178	57.7	60.4	3.2	3.7	51	53.1	18.8	19.1
NH8	187	189.5	85.9	87.1	15.9	15.6	65	66.5	24.6	24.3
NH9	182	183	71.2	74.9	9.9	12.5	57.1	58	21.5	22.4
NH10	185	187	62.8	66.3	5.4	6.8	53.7	55.5	18.3	19
NH11	182	185	66.5	74.1	7	10	55.5	59.8	20.1	21.7
NH13	177	178	62.3	60.9	6.8	5.7	51.9	51.6	19.9	19.2
NH14	179	181	69	71.3	7.3	10	57.6	57.1	21.5	21.8
NH15	171	172	64.4	69.5	10.5	14	50.1	51.5	22	23.5
Mean	176.6	179.1	65.3	69.7	8.5	10.3	52.9	55.3	20.9	21.7

BMI – индекс на телесна маса, **MBF** – маса на телесните мазнини, **SLM** – мускулна маса, 1 – изследване през месец февруари 2019, 2 – изследване през месец май 2020.

Ръстът варира силно в границите 156–187 см, съответно теглото – 50.7 – 93.8 кг, както и останалите показатели за състав на тялото. Всички разлики

са статистически значими (t тест, $p < 0,0001$). Ръстът и теглото на изследваните млади баскетболисти са съпоставими с литературните данни [3, 4] за лица на същата възраст. Между двете измервания съществуват статистически значими разлики при всички параметри (Wilcoxon signed rank test – ръст, P value = 0,0007; тегло, P value = 0,001; ИТМ, P value = 0,0046; телесни мазнини, P value = 0,0046; мускулна маса, P value = 0,0012). За изследвания период лицата са повишили ръста, с изключение на един – теглото и с изключение на двама – ИТМ, съответно. При две от изследваните лица има слабо понижение на телесните мазнини с 0,3 и 1,1 kg, съответно, като единият е понижил и мускулната си маса с 0,3 kg, при второто измерване. Още един от баскетболистите има намаление на мускулна маса, но при него е придружено с повишаване на телесните мазнини.

Повишаването на мускулната маса и масата на телесните мазнини през изминалия период ясно се вижда и от промяната в соматотипа. Ако при първото измерване средният соматотип е 2.5-3.9-3.6, то при второто е 2.7-4.1-3.4, т.е. мезоморфният и ендоморфният компонент са се повишили с 0,2, а екторморфният е намалял с 0,2 (Фигура 1).



Фигура 1. Соматотип на изследваните баскетболисти през м. септември (1) и м. май (2). Звездичките показват средният соматотип в изследваната група.

Умереното повишение на телесните мазнини и мускулната маса при повечето изследвани лица показва, че изминалият период (особено м. март – м. май) не е оказал съществено значение върху тези показатели. Нашето очакване за силно повишаване на масата на телесните мазнини и рязко намаляване на мускулната маса в резултат на намалена физическа активност не се оправдаха. Данните сочат за това, че изследваните лица

стриктно спазват инструкциите на треньора и поддържат физическата си форма с предоставеният им комплекс упражнения.

Изводи и препоръки

Проведеното изследване ясно показва, че дори и в извънредна ситуация е възможно да се поддържа добра физическа форма при баскетболистите. Пандемията не оказва отрицателно влияние върху техния телесен състав и соматотип. Когато те изпълняват съвместно предоставеният им комплекс от упражнения в домашни условия, тяхното физическо развитие може да бъде поддържано на едно добро ниво. Когато връзката с треньора е виртуална, от голямо значение е личната мотивация на спортиста и неговото желание да продължи да се развива в този спорт.

БИБЛИОГРАФИЯ

- [1] A. Vaquera, S. Santos, J. G. Villa и V. Garcia-Tormo, „Anthropometric characteristics of Spanish professional players,“ J Hum Kinet, том 46, pp. 99-106, 2015.
- [2] K. Gryko, A. Kopiczko, Mikolajec`K, P. Stasny и M. Musalek, „Anthropometric variables and somatotype of young and professional basketball players,“ Sports, том 6, p. 9, 2018.
- [3] N. Kostopoulos, „Anthropometric and fitness profiles of young basketball players according to their playing position and time,“ Journal of physical education and sport, том 15, № 1, pp. 82-87, 2015.
- [4] B. Turna и F. Kılınc, „Comparison of some Biomotoric Properties and Anthropometric Measurements of Male Basketball and Football Players,“ Journal of Education and Training Studies, том 6`5, pp. 118-122, 2018.

Адрес за кореспонденция:

ас. Николай Хаджиев,
Югозападен университет „Неофит Рилски“,
nimago@swu.bg
ORCID ID: 0000-0002-3461-2350

доц. д-р Татяна Асенова Дзимбова,
Югозападен университет „Неофит Рилски“,
tania_dzimbova@abv.bg,
ORCID ID: 0000-0002-1182-0157

ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ В УСЛОВИЯ НА ПАНДЕМИЯ

РАДОСТИНА ДИМИТРОВА

RADOSTINA DIMITROVA. PHYSICAL EDUCATION AND SPORT IN A PANDEMIC CONDITION

Абстракт: Докладът изследва отношението на три групи хора, свързани пряко с обучението по физическо възпитание и спорт в условия на пандемия. Изследването цели да съпостави мнението на учители, ученици и родители и да разбере отношението и нагласите към дистанционно провежданите часове по физическо възпитание и спорт. Резултатите от изследването показват разнопосочни мнения и очаквания. Разкриват редица предизвикателства, пред които са изправени учителите по физическо възпитание и спорт и показват отношението на ученици и родители към предмета, изучаван дистанционно. Препоръките са насочени към промоции за популяризиране на целта и ползите от изучавания предмет, с които да се запознаят родители и ученици. Препоръките към и за учителите са свързани с изготвяне на изцяло нова Наредба за работа в извънредни условия.

Ключови думи: *дистанционно обучение, ученици, учители, пандемия, физическо възпитание и спорт, отношение*

Abstract: The report examines the attitudes of three groups of people directly involved in physical education and sports training in a pandemic. The study aims to compare the opinions of teachers, students and parents and to understand the attitudes and attitudes towards distance learning in physical education and sports. The results of the survey show mixed opinions and expectations. They reveal a number of challenges faced by physical education and sports teachers and show the attitude of students and parents to the subject studied remotely. The recommendations are aimed at promotions to promote the purpose and benefits of the subject to be introduced to parents and students. The recommendations to and for the teachers are related to the preparation of an entirely new regulation for work in emergency conditions.

Key words: *distance learning, students, teachers, pandemic, physical education and sports, attitude*

В началото на 2020 година българското образование бе подложено на екстремно преобразуване, от реално към дистанционно обучение. Разпространението на COVID-19 и разрастващата се световна пандемия наложиха светкавично адаптиране и изцяло нов подход на преподаване и осъществяване на учебния процес по редица дисциплини. Спецификата на всеки предмет и онлайн преподаването му изисква определена модификация на съдържанието, темите, времетраенето и редица други фактори.

Много колеги сигнализират за проблеми при провеждане на дистанционни часове по физическо възпитание и спорт. Още по-плашеща е тенденцията задължителните часове по физическо възпитание и спорт изобщо да не се провеждат, като това се наблюдава предимно в нача-

лен етап. Тези факти са тревожни, защото са в нарушение на Закона за предучилищното и училищното образование [1].

По време на дистанционното обучение се изразиха разнообразни и противоречиви мнения, от ученици и родители. Негативно настроените участници в обучението затрудняват педагогическото взаимодействие и го правят изключително трудно, дори извън условия на пандемия. Неглижирането на дисциплината, от редица авторитети в образованието и обществото, създава изкуствена нагласа за „ненужна“ дисциплина.

Разпространението на коронавируса не може да бъде причина за допускане и ограничаване на физическа активност при подрастващи деца и ученици от различни етапи на образованието. Липсата на адекватни действия би довело до обездвижване на учениците, предпоставка е за развиване на наднормено тегло, което води до редица други заболявания, често ставащи хронични. Има силна нужда от практикуване на изправителна гимнастика при провеждане на дистанционното обучение, като превенция на гръбначни изкривявания и неправилна стойка.

Дистанционното обучение, приложено по време на карантина и социална дистанция, оказва нездравословно влияние и на деца със специални нужди и образователни потребности. Физическото обездвижване, нарушени режим и ритъм на живот водят до допълнителен стрес, формиране на страхове, уплаха и тревожност [2]. Това е предпоставка за разклащане на психичното здраве на децата. В процеса на дистанционно обучение, трябва да се осъществява ежедневен мониторинг на учениците. Възможни са отклонения в психо-социалните реакции и психичното им здраве.

По време на социалната изолация, Световната здравна организация дава сигнал, че заседналият начин на живот и слабата физическа активност могат да се отразят негативно на здравето, благополучието и качеството на живот на хората. Препоръчва 150 минути средно интензивна или 75 минути високо интензивна физическа активност седмично или комбинация от двете. Тези препоръки могат да се изпълнят дори у дома, без специално оборудване и в ограничено пространство [3].

Физиологичната нужда от физическа активност на всеки човешки индивид наложи изследване на различни групи, участници в обучението по физическо възпитание и спорт.

Целта на изследването бе да се проучи отношението на целевите групи към дистанционното обучение по физическо възпитание и спорт, неговите ползи, проблеми и резултати.

За целта на изследването бяха поставени следните *задачи*:

1. Проучване мнението на учители по физическо възпитание и спорт.
2. Проучване мнението на ученици.
3. Проучване мнението на родители.

4. Анализирани резултати.

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

Анализ

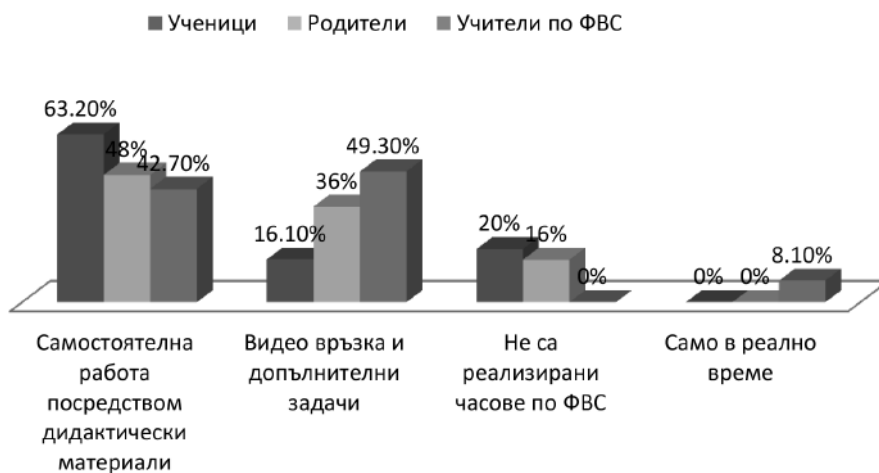
Направено бе изследване на три целеви групи – учители, ученици и родители, с цел проучване на отношението им към необходимостта от обучение по физическо възпитание и спорт в дистанционна форма.

Разпределението на отговорите и на трите групи показва, че по време на дистанционното обучение са били в следните етапи от образователната система.



Графика 1. Разпределение по образователни етапи по време на дистанционното обучение

Реализиране на дистанционното обучение по ФВС



Графика 2. Реализиране на дистанционно обучение по физическо възпитание и спорт

Голяма част от *учениците* (63,2%) споделят, че дистанционното обучение по физическо възпитание и спорт е протичало предимно самостоятелно, като учителят изпраща дидактически задачи за изпълнение, а те работят самостоятелно. Следващата група от 98 ученици (16,1%) са отговорили, че часовете са се провеждали в комбинация от реална видео връзка и изпращане на допълнителни материали и задачи за работа. Притеснителен е отзивът на 120 от анкетираните ученици (20%), които заявяват, че часовете по физическо възпитание и спорт не са се провеждали, по никакъв начин.

Родителската група се доближава до данните на учениците. 48% споделят, че часовете са протекли статично – чрез самостоятелна работа на децата, 36% заявяват, че децата им са се обучавали комбинирано. Отново наблюдаваме сходен сигнал, както при учениците за липса на реализирани часове, 16% от родителите казват, че е липсвало онлайн обучение по физическо възпитание и спорт. Нито един ученик или родител не е имал уроци реализирани само в реално време.

42,7% от *учителите* споделят, че са провели часовете си изпращайки на ученици материали за самостоятелна работа, 49,3% са преподавали уроците си в обучителна платформа и след това са изпращали допълнителни задачи и материали, 8,1% са обучавали само в реално време. Нито един учител не информира за непроведени часове.

На въпроса „Какви теми реализирахте в часове си?“ голям процент *учители* (71,6%) отговарят, че в обучението са включили комбинации от теория, развиване на двигателни качества и изучаване на различни елементи от спортни игри. *Родителската група* отговори, че темите в часовете на децата им са били теория (48%), 16% отговарят, че са практикували забавни и подвижни игри. Голям процент 18% казват, че не са развили и научили нищо, а 12% не могат да преценят. *Учениците* (30,4%) споделят, че в часовете са правили различни комплекси от упражнения, 24% са обучавани теоретично, 18,1% са изучавали различни елементи от спортни игри, 12% са играли подвижни игри, а 16% казват, че не са учили нищо.

На въпроса дали са доволни от обучението по физическо възпитание и спорт в дистанционна форма: *учениците отговарят* (609 души общо) – 39,9% не са доволни. 32,8% са доволни. 28% не могат да преценят. *Родителите* (25 души общо) – 52% не са доволни. 20% са доволни. 28% не могат да преценят. *Учителите* (211 души общо) – 73,9% смятат, че дистанционното обучение не може да даде очакваните резултати. 18,5% смятат, че очакваните резултати са постижими, 8% заявяват, че посредством дистанционно обучение очакваните резултати са постижими само частично.

Учениците бяха попитани дали според тях, има нужда от часове по физическо възпитание и спорт в условия на дистанционно обучение – 72% твърдят, че не им е необходимо. 96,2% от *родителите* смятат, че децата им ще имат необходимост от физическа активност. *Учителите* заявяват, че дисциплината няма място в дистанционната форма (43,1%); 32,2% смятат, че е нужна, а 25% не могат да преценят.

Изводи

Извършеното проучване сред ученици и родители, участвали в дистанционното обучение, както и ръководители на обучението – учители по физическо възпитание и спорт показва, че отношението към дисциплината и необходимостта от обучение в спортна култура и поддържане на жизнен тонус са разнопосочни и негативно формирани.

Въвеждането на дистанционно обучение, в дадена извънредна обстановка, би поставило учителите в условия на извънреден труд, чувство за непълноценност и неудовлетворение от работата, мотивацията за работа ще намалее.

Паралелно с това, учениците смятат, че от дисциплината няма полза, приемат я като загуба на време, липсва им контактът със съучениците и двустранните игри. В това време тяхната дееспособност намалява. Губят мотивация за извършване на физическа дейност.

Отношението на родителите е най-оптимистично, като те изискват децата им да бъдат ангажирани с физическа дейност и теоретични знания. Настояват да развият спортната си култура, дори в дистанционна форма.

Това налага спешни изменения в Закона за предучилищното и училищното образование [1], Закона за физическото възпитание и спорт [4], държавните образователни стандарти и учебните програми. Промените следва да дадат свобода на учителите да моделират програмите и темите на обучение сами, спрямо своите ученици, да са спокойни в модификацията на учебното съдържание, така че да достигне до всички ученици. Учителите трябва да имат възможността да адаптират физическата активност за работа с деца със СОП в дистанционна форма. Работната обстановка трябва да е подчинена на творческа дейност за да може педагога да бъде креативен и иновативен в своята област.

За положителна промяна на отношението на ученици и родители, са нужни усилия от цялото общество, време, редица мероприятия и промоции за ползите от физическата активност, макар и в дистанционни условия.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Закон за предучилищното и училищното образование. (Обн. – ДВ, бр. 79 от 13.10.2015 г., в сила от 01.08.2016 г.; ... изм., бр. 108 от 29.12.2018 г., в сила от 01.01.2019 г.)
2. Статия на Виолета Георгиева, ресурсен учител към РЦПППО Монтана, 18.06.2020г.
3. Статия „Как да останем физически активни по време на доброволната изолация“, от 24.03.2020г.
4. Закон за физическото възпитание и спорта. Обн., ДВ, бр. 86 от 18.10.2018 г., в сила от 18.01.2019 г., изм., бр. 17 от 26.02.2019 г., доп., бр. 35 от 30.04.2019г., изм. И доп., бр. 64 от 13.08.2019 г., в сила от 13.08.2019 г.

Адрес за кореспонденция
Радостина Димитрова

Учител по физическо възпитание и спорт
E-mail: dimitrova.ra@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-0150-4281>

ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА ПАНДЕМИЯТА COVID-19 ВЪРХУ ДЕЙНОСТТА НА ВРЕМЕТО И ЛИЧНОТО РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ ФАКУЛТЕТА ПО ОБРАЗОВАТЕЛНИ НАУКИ

БИЛЈАНА ПОПЕСКА, ДЕСПИНА СИВЕВСКА

BIJANA POPESKA, DESPINA SIVEVSKA. THE IMPACT OF THE COVID 19 PANDEMIC ON THE LAISURE TIME ACTIVITY AND PERSONAL DEVELOPMENT OF THE STUDENTS OF FACULTY OF EDUCATIONAL SCIENCES

Абстракт: Пандемията Covid 19 промени всички сегменти от живота ни, включително физическото и психическото здраве, социалното взаимодействие, ежедневието, свободното време и заниманията в свободното време. Представеното проучване е предназначено да определи как ученикът се справя с пандемията на Covid 19 и може ли да се използва в отрицателна или положителна перспектива по отношение на личностното развитие. Конкретната цел е да се определи дали съществуват разлики в нагласите и мненията на учениците според местоживеенето и годината на обучение по отношение на пандемичните ефекти на Covid 19 и аспекти, които пряко или косвено са повлияли на тяхното лично развитие. Проучването е реализирано на извадка от 119 студенти във Факултета по образователни науки в Университета „Гоце Делчев“ Штип. Специално разработеният въпросник беше приложен онлайн. За анализ на данните е използвана описателна и непараметрична статистика. Резултатите показват, че изолацията, причинена от пандемията, е имала положителни ефекти за личностното развитие на учениците, но учениците не са били сигурни в ефектите върху тяхното образование. Различията в мненията бяха определени между студентите в началото на обучението и тези в последната година. Бъдещите действия трябва да бъдат насочени към по-голяма подкрепа от университетския и преподавателския персонал, както и помощ за поддържане на психичното здраве и социалното взаимодействие по време на онлайн обучението.

Ключови думи: *пандемия, студенти, свободно време, лично развитие.*

Abstract: Covid 19 pandemic changed all segments of our life including physical and mental health, social interaction, everyday routine, leisure life and activities in leisure. The presented study is design to determine how student cope with Covid 19 pandemic and can it be used in negative or positive perspective regarded personal development. The particular aim is to determine whether differences exists in attitudes and opinions of students according to place of residence and year of study upon Covid 19 pandemic effects and aspects that directly or indirectly affected their personal development. The study was realized on sample of 119 students at the Faculty of Educational Sciences, at Goce Delcev University Stip. Specially designed questioner was applied online. Descriptive and non-parametric statistics was used for data analyses. Results suggest that isolation caused from the pandemic had positive effects for personal development of the students, but students were not sure in effects on their education. Differences in opinions were determined between students at the beginning of the study and those in the final year. Future actions should be pointed on greater support from university and faculty staff as well as assistance in maintain mental health and social interaction during online teaching.

Key words: *pandemic, students, leisure time, personal development.*

Introduction

The COVID-19 pandemic changed our reality. It affected not only on the health but also all other segments of life including work, socialization, education etc. Restricted movement, social distancing, wearing masks, online education, protocols for all businesses, closed borders become our new reality. It was and still is required from all of us to adjust to this „new normal“. All these combined with fears for personal and collective health, insecurity, restrictions affected people physical, mental and emotional health and well-being, social interaction and plans for life. The pandemic changed our everyday life habits, the routine of the day, working routine. Leisure time was also changed. These was especially notable during quarantines and lockdowns that happened in nearly all countries worldwide during the first half of the year. In the period of lockdown schools, business, sport clubs, fitness centers were locked, and sport and social events were canceled or postponed. These affected human's physical activity level, movement habits and social life. Reductions in daily energy expended, uncompensated energy intake, altered sleep were reported [9]. This resulted with reduces level of physical activity, longer screen time, weight gain and decrease of physical fitness [2, 10], reported for significant decrees of physical activity level of Spanish population during lockdown period using recorded data from FitBit and also huge decrease of visit of outdoor spaces in Spain in April using Google data. Particularly, they reported 92% decrease of visit of recreational places and 85% of visit of parks [10]. We assume that situation was similar all-around Europe during lockdown period. Mental health was also affected. Anger, frustration, sadness, irritation was often experienced by many people during lockdown [12]. For population of students, lockdown period also causes many negative effects. Study reports for moderate level of perceived stress positively correlated with students' skills, time management, and changes in student's life [7] but are aware of pandemic and cope effectively with pandemic issues [1].

National organizations like Institutes for public health, Ministries of Education and Healthy and international organization like WHO, UN, UNESCO IOC and others, landed their support on different ways suggesting guidelines, recommendations charts how to overcome different issues during pandemic, protect from spreading the virus and maintain good physical, mental and emotional health for all age groups. WHO started a champagne Be Active suggesting at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity throughout the week, or at least 75 minutes of vigorous-intensity physical activity throughout the week, muscle – strength activities involving major muscle groups 2 or more days a week massive. Beside this, short active breaks from sitting, by doing 3–4 minutes of light intensity movements were also recommended [18]. Different forms of movements were recommended: climbing stairs, dancing,

stretching, yoga, rope YouTube videos, online classes, active video games, stare climbing, rope skipping, dance, short activity breaks, walking, homebased activities [18, 2, 10, 12, 6] joga, Tai Ji Quan, [4]. Use of mobile application and self – monitoring training apps were suggested as effective way to improve motivation during pandemic [8, 4]. Different forms of outdoor physical activities such as walking, cycling, hiking, running etc were also recommended. They were recommended not only because of the movement, but also because of benefits related with boosting of immune system, exposure of sun and use of vitamin D which is found important for recovery patients. It has also positive benefits for respiratory, metabolic, cardiovascular and bone health as well as mental health [10]. Recommendations for maintaining good mental health and positive attitude were also given by WHO. In their chart for Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak [19] they address several issues related to mental health of all age and working groups, including health care workers, medical workers, Covid patients, underlining the compassion, kindness, positive attitude, maintaining regular daily routine, give support, encouragement to keep socialization restricting social contacts, following correct information, reduce stigma etc. [19]. UNESCO landed their support related to educational institutions and uprising issues related to pandemic. In their chart „COVID-19 and higher education: Today and tomorrow” [16] is underlined that ensuring the right of higher education for all, following the policy of equal opportunities and non – discrimination, leave no student behind should be the first and main priority of all high educational institutions. Furthermore, they give recommendation for delivery of educational process, involvement of educational institutions in social recovery after pandemic underlining the importance of redesign of teaching and learning process, design of new pedagogical measures and approaches etc.

The support and recommendations are here but still, the final effect depends from each person individually. The main question is: How to follow and implement all recommendations, face with personal issues and struggles and get the best from ourselves and learn a positive lesson from pandemic? This address personal ability of everyone to organize his/her personal time, follow personal routine and make the best point from it. And these lead us to the segment of organization of our time, including leisure time. In normal circumstances, structured and organized leisure time was determined to have positive effect on personal happiness, satisfaction of life, self – control, psychological well – being [being 17, 5, 3]. Students with organized leisure time and more hours daily to fill it with activities that they prefer, reported to be with high self-control, positive mood, improved social interaction and better physical fitness [13, 3]. They also participated more in activities that improve their well-being, personality and are in line with their personal interests, in-

cluding interest for sport activity [14, 11]. Such activities also affect positively on personal development.

Personal Development is recognized as conscious pursuit of personal growth by expanding self-awareness and knowledge and improving personal skills [20]. The Cambridge dictionary defines personal development as „Process of improving personal skills and increasing the amount of experience that you have in your job” [21]. Working on personal development means „encouraging young people to become personally, emotionally, socially and physically effective, to lead healthy, safe and fulfilled lives; To become confident, independent and responsible citizens, making informed and responsible choices and decisions throughout their lives” [15, pp: 10]. Personal development includes aspects like improving self-awareness, self-knowledge, improving skills and/or learning new one, building or renewing identity and self-esteem, developing strengths or talents, improving a career, identifying or improving potential, improving health, wealth or social status, improving social relations or emotional intelligence. Many of these elements are improved during leisure time activities. Yet, the aspect of leisure changed as well during pandemic. Considering its effects on personal development during „normal circumstances”, we were interested what will happened during pandemic. For this aim, we design this study in order to determine how student cope with Covid 19 pandemic and can they use it in negative or positive perspective regarded their personal development.

Method of work

The conditions in which we found ourselves with the outbreak of the pandemic forced us to change the whole life and work of everyone, including students. The new conditions required new ways of studying, new approaches in terms of investing in their personal and professional development in order to adequately and qualitatively respond to the challenges that exist in modern social life and action. With this in mind, we design this study that as a subject of research has the students from the Faculty of Educational Sciences at Goce Delcev University and their opinions regarding the impact of Covid-19 pandemic on their personal development.

The aim of the study is to determine whether differences exists in attitudes and opinions of students according to place of residence (village / city) and year of study upon Covid 19 pandemic effects and aspects that directly or indirectly affected their personal development.

The study sample was comprised from 119 students at the Faculty of Educational Sciences, at Goce Delcev University Stip, students in different year of their studies. The presented results are part of a larger study that examines students' attitudes and experiences for leisure time activities during Covid 19

pandemic and its effects on movement habits, personal and professional development. The study was conducted using questioner as instrument, designed intentionally for study purposes. The questioner was administrated online in period May/June 2020. Beside general data (gender, place of residence faculty, study group and year of study, employment during the pandemic), it also contains closed-ended questions – a scale of assessment where students determine the degree of agreement and satisfaction in the offered claims.

The obtained results are analyzed and presented using descriptive statistics: frequencies (f), percentages (%). Non-parametric procedure: t-test and F-test (ANOVA) were applied to determine differences between groups. The data obtained from the research were processed using the statistical package SPSS 19.

Results and discussion

The research included students from all four years of study at the Faculty of Educational Sciences at Goce Delcev University – Stip. From total number of 119 students, 25% were from the first year of studies, 20% from second year, 28% from third and 27% in fourth year of study. Regarding the study programs, 33% are students from the department of primary education, 37% from the department of preschool education and 30% of the department of pedagogy. In terms of gender, 71% are female and the remaining 29% are male. The dominance of female students is expected due to the general inclination and acceptance of the teaching profession by members of the female gender. According to the place of residence, 76% of them answered that they live in a city, and the remaining 24% live in a village. From all students in the sample, the major number of students (70%) were *not engaged* in work or as volunteers outside the home during the pandemic, 16% were *engaged*, and 14% *were occasional engaged (1-3 hours during day/certain days)*. The presented study analyses selected questions related to students' opinions on their personal development in the period of isolation due to the pandemic.

To the question *Compared to the last three months of 2019 with the period from the beginning of isolation, how much time did you spend on your personal development per week?* the major number of students included in the study (41%) answered that they *spent more time in personal development in the period of isolation*, 25.5% *spent much more time in personal development in the period of isolation*, 29% answered that they *spent the same time*, and the rest answered that they devoted less time to their personal development during that period. Similar responses we received to the question *Compared to the last three months of 2019 with the period from the beginning of isolation, how much time did you spend on professional development per week?* Most of the respondents 39% answered that they *spent more time on professional development in the period of*

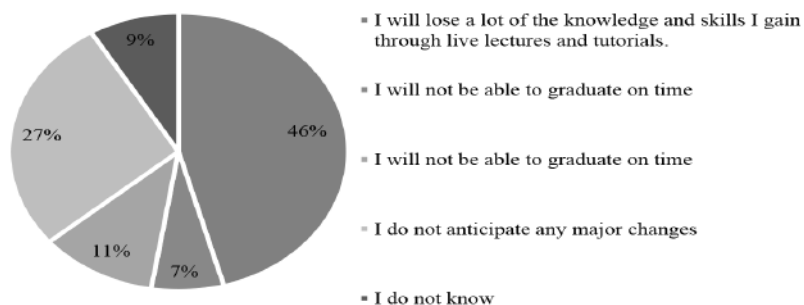
isolation, 20% of them answered that they *did it much more time*, and 32% that they spent *the same time*.

The answers we received suggested that the specific situation imposed by the pandemic and the long periods of quarantine and isolation encouraged students to think and act more in terms of improving and enhancing their personal and professional development, compared to the period before the pandemic. This suggest that period of isolation in certain point was used on positive manner from students. We were interested in student's opinion regarded effects of pandemic on the quality of perceived education and their studies in future (*Consequence of the coronavirus pandemic, what do you predict will most affect your studies in the next 12 months?*). From total number of students, 44.5% answered that they will lose a lot of the knowledge and skills I gain through live lectures and exercises, 7% of them that they will not be able to graduate on time, 11% answered that they will be able to progress faster in their studies, while 27% of respondents answered that they do not foresee any major changes. These answers suggest on certain worry for the quality of perceived online education, insecurity in personal achievements and support from teaching staff. Similar results were obtained in similar studies realized on sample of university students included in online teaching 7, 1. In line of giving support to students during online teaching are number of recommendations suggested by [16].

To the question What impact do you predict that the corona virus pandemic will have on the different aspects of your personal development (learning new skills, master old skills, new knowledge etc.)? the students were suggested several statements from which they needed to give their agreement on a scale from 1 to 5, where 1 is no impact and change and 5 is huge impact and change. Analyzed bt statements, following answers were obtained: For the 31% anticipate *moderate impact*, and 30% have a *strong impact* for the statement **learning new skills**, Regarded the statement **Improving and mastering the old skills**, 32% said that they predict *moderately*, and 27% that it will *have a great impact* on their personal development. Next statement was **provision of new information and knowledge about segments of personal development that interest me (motivation, self-discipline, healthy eating, health, mental health)** for which 35% of students agree that this situation will have a *very big impact* and 27% a *big impact*. A high 39% of participants consider the pandemic situation will have a *very big*, and 27% a *big impact* and changes in terms of **connecting with friends, relatives and acquaintances**. The analyses of student's responses to the answers to the last question, lead to conclusion that the situation with the covid-19 pandemic still has some positive effects on the personal development of the individual. In conditions of reduced movement and requests for limited direct communication and companionship with friends and loved ones imposed to have more time for themselves, for their

desires, dreams and opportunities, increased awareness of the importance of family, family values, the need to communicate more often with loved ones, etc., and accordingly think about how to invest in various aspects of personal development (learning new and improving old skills, connecting with friends and relatives, taking better care of health, etc.)

Overall, as a result of the coronavirus pandemic, what do you predict will most affect your studies in the next 12 months?



Graphic 1: Student's prediction on impact of corona virus on their studies

Differences in students' opinions for changes that occurs in the segment of their personal development during COVID 19 pandemic were determined using t-test. Differences were analyzed from the aspect of place of residence (city/village) and year of study. The obtained results did not show statistically significant differences in the analyzed answers, which leads to the conclusion that the place of residence of the students participants in the study, does not play an important role in terms of their views and opinions on the impact of the Covid-19 pandemic and their personal development. Differences regarded the year of study were tested using F-test (ANOVA). Based on obtained results, statistically significant differences were not noted for most of the questions, except in two of offered statements. They are statement related to impact of pandemic on future education and success in it and the statement related to connection with friends, relatives and acquaintances.

In the statement related to effects of corona virus pandemic on students learning and effect of the studies in the next 12 months, statistically significant differences were determined at level of 0.05. Differences were observed in responses between students of the second year of studies that consider/predict that this situation will contribute to *discontinue studies* and students from the fourth year of study which think that they *will succeed faster progress in their studies*. Statistically significant differences at the level of 0.01 were also determined in the question where students were asked to predict what impact the pandemic

situation would have on certain aspects of their personal lives, particularly the statement-*connecting with friends, relatives and acquaintances*. The biggest differences were observed in the answers between the first year students who think that the situation with the pandemic has a *great impact* on the possibility of connecting with friends and loved ones, unlike the students who are in the fourth year of studies and who think that such a situation would have a *moderate impact* the opportunity for socialization and socializing with friends and loved ones.

Table no. 1: Differences between students with different years of study regarding the impact of the pandemic on their personal development (ANOVA)

ANOVA						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Time spend in personal development during isolation compared to 2019	Between Groups	1,271	3	,424	,607	,612
	Within Groups	74,639	107	,698		
	Total	75,910	110			
Time spend in professional development during isolation compared to 2019	Between Groups	1,173	3	,391	,445	,721
	Within Groups	93,045	106	,878		
	Total	94,218	109			
Overall effect of pandemic on studies in the next 12 months	Between Groups	58,175	3	19,392	3,426	,020*
	Within Groups	605,555	107	5,659		
	Total	663,730	110			
What impact do you foresee the coronavirus pandemic will have on the following aspects of your PERSONAL development?						
Learning new skills	Between Groups	3,365	3	1,122	,819	,486
	Within Groups	143,700	105	1,369		
	Total	147,064	108			
Improving and perfecting old skills	Between Groups	4,510	3	1,503	1,166	,326
	Within Groups	134,037	104	1,289		
	Total	138,546	107			
Providing new information and knowledge about segments of personal development that interest me (motivation, self-discipline, healthy eating, health, mental health)	Between Groups	2,485	3	,828	,564	,640
	Within Groups	154,231	105	1,469		
	Total	156,716	108			
Connecting with friends, relatives and acquaintances	Between Groups	24,432	3	8,144	5,416	,002**
	Within Groups	157,898	105	1,504		
	Total	182,330	108			

*p < 0.05

**p < 0.01

Conclusion

Covid 19 pandemic change all segments of our life's indication changes in our life habits, learning experiences and everyday routines. It also affected movement, social life, mental health, leisure time activities. Leisure time was also changed especially from the aspect of restricted access to facilities, places, contacts with people. The aim of presented study is to determine the differences that occurs in attitudes and opinions of students according to place of residence and year of study upon as results of Covid 19 pandemic and the effects that it has on student's personal development. The obtained results suggested that most of the students effectively used the period of lockdown and isolation and spend more time in improving personal abilities, learning and having time for activities at home that could not do it previously. Yet students were a bit concerned regarded effects of pandemic on quality of their education and intensity of their studies. In this regard, differences occurred between students in the second and fourth year. Students from second year considered that they will lose a lot of knowledge during lockdown period while fourth year students consider that the situation with pandemic will not significantly impact their education progress. Differences between students were also noted in opinion for effects of isolation on social connections and interactions. First year students considered that pandemic will have great impact on social connection compared with fourth year students for whom this impact is moderate and mild. Overall results suggest that greater amount of available time not always is a burden but if is organized and planed well and if dedicated to issues that are important for the person, could be a platform for personal development, increased knowledge and improve things that could not be changed if normal obligations were ongoing.

REFERENCES

1. Baloran, E.T. (2020) Knowledge, Attitudes, Anxiety, and Coping Strategies of Students during COVID-19 Pandemic, *Journal of Loss and Trauma*, 25:8, 635-642, DOI: 10.1080/15325024.2020.1769300
2. Bas, D., Martin, M., Pollack, C., & Venne, R. (2020) The impact of COVID-19 on sport, physical activity and well-being and its effects on social development, United Nations Department of Economic and Social Affairs, https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2020/05/PB_73.pdf
3. Brkljačić, T., Lipovčan, K., & Tadić, M. (2012) Povezanost između osećaja 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.
4. Chen, P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., Ainsworth, B.E., & Li, F. (2020) Coronavirus disease (COVID -19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2020), 103 – 104.
5. Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185 – 199.
6. Hammami, A., Harrabi, B., Mohr, M., & Krusturup, P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): Specific recommendations for home-based physical training, *Managing Sport and Leisure*, DOI: 10.1080/23750472.2020.1757494

7. Hyseni, D. Z., & Hoxha, L. (2020). The impact of COVID-19 on higher education: A study of interaction among students' mental health, attitudes toward online learning, study skills, and changes in students' life. <https://www.researchgate.net/publication/341599684>
8. Jakobsson, J., Malm, C., Furberg, M., Ekelund, U., & Svensson, M. (2020). Physical Activity During The Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Prevention of a Decline in Metabolic and Immunological Functions. *Front. Sports Act. Living*, <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00057>
9. King, A.J., Burke, L.M., Halson, S.L., & Hawley, J.A. (2020) The Challenge of Maintaining Metabolic Health During a Global Pandemic. *Sports Medicine*, <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01295-8>
10. Koch, S., Litt, J., Daher, C., & Nieuwenhuijsen, M. (2020) Should We Allow Physical Activity During The Coronavirus Disease Pandemic? COVID-19 & Response Strategy, IS-Global, Institute for Global Health, Barcelona, 1-5, https://issuu.com/isglobal/docs/4_is-global_covid-19_y_actividad_fisica_en
11. Kvesic, M., Popeska, B., Sivevska, D., Ignatov, G. & Gregorc, J. (2018) Differences in leisure-time activities among students from four different countries. *Revija Sport* (3-4), 142-148. ISSN 0353-7455.
12. Lippi, G., Henry, B.M., & Sanchis-Gomar, F. (2020) Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *European Journal of Preventive Cardiology*, 1–3, *The European Society of Cardiology 2020* DOI: 10.1177/2047487320916823 journals.sagepub.com/home/cpr
13. Lu, L., & Hu, C. (2005) Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6, 325 – 342.
14. Popeska B., Ignatov, G., & Sivevska, D. (2015) Comparison of leisure time between students of teaching faculties in Macedonia and Bulgaria with emphasis on sport activities. In: International academic conference – Researching Paradigms of Childhood and Education, 13–15 Apr 2015, (pp. 50 – 63) Zagreb: University of Zagreb, Croatia.
15. Sipler, B.A., Cert, M. (2006) Personal Development: The Power of Teachers in a Young Person's World The Rationale for Teaching Personal Development in Post Primary schools in Northern Ireland.
16. UNESCO (2020) COVID-19 and higher education: Today and tomorrow: Impact analysis, policy responses and recommendations <http://www.iesalc.unesco.org/en/wp-content/uploads/2020/04/COVID-19-EN-090420-2.pdf>
17. Wei, X., Huang, S., Stodloska, M., & Yu, Y. (2015) Leisure time, leisure activities and happiness in China. *Journal of leisure research*, 47(5), 556 – 576.
18. WHO (2020) <https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
19. WHO (2020) Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>.
20. <https://ukcpd.net/personal-development/>
21. <https://dictionary.cambridge.org/english/personal-development>
22. http://www.nicurriculum.org.uk/docs/key_stage_3/areas_of_learning/personal_development/ks3_pd_powerofteachers.pdf

About the author (s)

Popeska Biljana
 Faculty of educational sciences,
 Associate Professor, Ph.D,
 E – mail: biljana.popeska@ugd.edu.mk
 ORCID ID: 0000-0002-3063-8449

Sivevska Despina
 Faculty of educational sciences
 Associate Professor, Ph.D,
 E – mail: despina.sivevska@ugd.edu.mk
 ORCID ID: 0000-0003-3557-8059

ДИНАМИКА НА СПОРТНИЯ РЕЗУЛТАТ В КЛАСИРАНЕТО В ДИСЦИПЛИНАТА "DUET"

ИРИНА НЕШЕВА

IRINA NESHEVA. DYNAMICS OF SPORTS RESULT OF STANDING IN THE DISCIPLINE "DUET"

Абстракт: Интересът към мажоретните спортове нараства след 2000 година, те постепенно започват да навлизат и във висшите учебни заведения. Забелязва се, че от парадни и танцувални фестивали мажоретните танци преминават и в спортно-акробатични. Бързото и динамично развитие на мажоретните дисциплини изисква организирането на състезания със спортен характер, които се усъвършенстват с времето и водят до провеждане на по-отговорни състезания като Европейски и Световни първенства, а в близко бъдеще се очаква те да бъдат и на олимпийската сцена.

Ключови думи: мажоретни спортове, дисциплината „дует“, спортен резултат, динамика

Abstract: Interest in cheerleading has grown since 2000, and they are gradually entering higher education. It is noticeable that from parade and dance festivals cheerleading dances pass into sports-acrobatic ones. The rapid and dynamic development of cheerleading requires the organization of competitions of a sporting nature, which improve over time and lead to more responsible competitions such as European and World Championships, and in the near future they are expected to be on the Olympic stage.

Key words: cheerleading sports, the discipline "duet", sports result, dynamics

Introduction

In Cheerleading Sports is especially pronounced close relationship between sport results and integrated development of the motor skills of the competitors (Nesheva, I., 2016). To pass the composition with high speed of the synchronization all physical skills occurs simultaneously (Trendafilov, D. and B. Dimitrova, 2013). Therefore a high level of physical preparation of athletes will always be necessary to achieve. Their recreation is an important factor to eliminate the fatigue of the training stress (Trendafilov, D. and B. Dimitrova, 2013) "... improve the quality of life when implemented in everyday life..."

The authenticity of the cheerleaders sports associated with brass bands in the 19th century and particularly with the Head American band Drum Major, who orchestrated a stick-like rod. "In this respect it is interesting to note that the history of cheerleading goes back to 1869" (Nesheva. I., 2008).

The history of cheerleading goes back "... , cheerleaders sports combines the disciplines gymnastics, rhythmic gymnastics and acrobatics. Gradually their spectacular character turns into sports (Nesheva. I, 2008; Minkovska, G., 2014)".

"Baton twirling is a sport similar to gymnastics and has established traditions in the world, and its popularity continues to grow". "... is an attractive discipline sports racing character ..." (Nesheva. I., M. Gateva, 2008; Minkovska, G.,2015).

The international references found evidence for "... *ancient Eastern practices in search of effective anti-stress influences ...*" (Dimitrova, B., 2014a) and admiration for the natural resources of mineral or spring water, which is "... *a gift from the gods ...*" and "... *today [we] perceive water as a vital and we cannot imagine existence without it...*" (Dimitrova B., 2014b), on one hand. On the other hand, she is provided the opportunity for physical activity or "...exercise which are health preventive for the clients" (Trendafilov, D. and B. Dimitrova, 2013).

The preparation of the pregnant woman for wellness health status during the process have needs to move with specific gym, to maintain a good water balance for the fetus in the womb, to consume wellness food and combats the everyday stress.

The rapid and dynamic development of sports Cheerleading requires the organization of competitions with a sporty character that process be improved over time and leads to conduct a more responsible competition.

Worldwide, the leading topics in research could be and biomechanical characteristics of sports equipment Cheerleading sports.

Methods:

The aim is analysis of the dynamics of the sports score ranking discipline "duet". The tasks is presentation of detailed tables and to establish the components of technical mastery in duet component synchronization between the two partners.

Records of performance defining synchronization component in the compositions of Croatia, England (UK) Netherlands and the Czech Republic. Introducing the official protocol analysis ranking of European Championship Cheerleading sports performances in a duet woman in Croatia in 2014 (Table 1).

Table 1. Dynamics of the sports score ranking discipline duet

Official report from the European Championship Cheerleading sports performances in a duet woman in Croatia in 2014

CHAMPIONNAT D'EUROPE NBTA DES MAJORETTES ЕВРОПЕЙСКИ ШАМПИОНАТ ПО МАЖОРЕТЕН СПОРТ						
LILLEHAMMER, NORWAY / ЛИЛИХАМЕР, НОРВЕГИЯ						
OCTOBER 2013 / 4-6 ОКТОМВРИ 2013						
DUO SENIOR/ДУЕТ ЖЕНИ						
№	Фамилия Family	Име Name	Фамилия Family	Име Name	Country Държава	Penalty score наказ. точки
1	ХОРВАТ HORVAT	ИВАНА IVANA	ВРАНЕЗИК VRANESIC	ТОМИСЛАВ TOMISLAV	HR	8
2	МАТОУСКОВА MATOUSKOVA	ЛУСИ LUCIE	ВИМРОВА VIMROVA	ТЕРЕЗА TEREZA	CZ	8
3	ЖАГЕРСМА JAGERSMA	МЕЛЪДИ АН MELODY ANN	ЖОУСМА JOUSMA	ЛАУРИЕН LAURIEN	NL	11
4	КИСИЕЛ KISIEL	КАЙЛЕЧ KAYLEIGH	МЕРИДИТ MEREDITH	КЕЛИ KEELEY	ENG	12
5	ХОГЕРВОРСТ HOGERVORST	КЕЛИ KELLY	ФЕЛДЕН ВАЛДЕР WEIJDEN VANDER	РАВЕНА RAVENNA	NL	14
6	МЕНКЛОВА MENCLOVA	МАРТИНА MARTINA	ЖИКОВСКА ZIKAVSKA	ЖАНА JANA	CZ	14
7	БОБИЕР BOOBYER	РЕЙЧЪЛ RACHEL	УАТКОМБ WHITCOMBE	СЮЗАН SUSAN	ENG	18
8	ХОСКЕНС HOSKENS	РОМИ ROMY	ВАН ДЕР ВЛОД VAN DER VLOEDT	ЕВИЛИН EVELIEN	B	22
9	ДОЛЕЗАЛОВА DOLEZALOVA	КЛАРА KLARA	СЕМЕРАДОВА SEMERADOVA	ИВА IVA	CZ	25
10	ЧАЛКЛЕЙ CHALKLEY	ЕМА EMMA	УИЛИС WILLIS	ТАРА TARA	ENG	30

The results processed by statistical variance and correlation analysis (see Table 2).

Table 2.

Variance and correlation analysis of registered indicators defining component sync duet compositions of Croatia, Britain, the Netherlands and the Czech Republic.

DUET	Synchrony when capturing the device (C1)	Synchrony in static forms and parts of figures (C2)	Sync with music (C3)
Croatia	37	17	44
Britain	43	24	38
Netherlands	46	16	38
Czech Republic	41	17	47
Mean	41.75	18.5	41.75
Standard Er.	1.887459	1.848423	2.25
Median	42	17	41
Standard Dev	3.774917	3.696846	4.5
Kurtosis	0.25731	3.708507	-3.90123
Skewness	-0.35786	1.900104	0.37037
Range	9	8	9
Minimum	37	16	38
Maximum	46	24	47
Sum	167	74	167
Conf. Lev95 %	6.006	5.882	7.16
	(C1)	(C2)	(C3)
(C1)	1		
(C2)	0.107	1	
(C3)	-0.691	-0.45	1

Results

The indicator in sync positioning (C1) is manifested in the highest degree in duet performance of the Netherlands (S1.H. = 46), followed by England (S1.A. = 43), Czech Republic (S1.CH = 41) and finally Croatia (S1.H. = 37). The average of variational analysis (Hsr. = 41.75) is quite close to the median values (Me = 42). To create a model feature, we need the variable that separates ranking of attributes, in two equal parts. In the video made-metric survey component synchronization, the value of the quoted variables in sync with positioning devices are in the middle of the variation order. Therefore, when creating a theoretical model, we take the value 42 elements repeated in sync with devices for optimum. Analyzed compositions, this indicator is best balanced in the body of the Czech Republic and England, with equal interval deviation of 1 unit. We found matching its values with those of the "sync with movements" (Hsr.S1 = 41.75) and "sync with musical accompaniment" (Hsr.S3 = 41.75). Median values are also approximately

equal (= 42 Me.S1 and Me.S3 = 41). Therefore, when creating a theoretical model assuming the elements expressing synchronization in "positioning in sync" and "with musical accompaniment" are pronounced balance synergies repeatability about 41-42 times in a composition "duet performance." The estimated standard error for three indicators synchronization ranged from 1.8 to 2.2 and a standard deviation of approximately between 3 and 4. We accept as satisfactory values ranging within the specified intervals, ensuring uniformity of signs. When building a model feature "Duet" it is important to respect the established ratio as of these intervals and frequencies of repetition and the internal arrangement of the 3 indicators component synchronization.

Diagnosis of the "Sync in static forms and parts of figures" (C2) has the following characteristics:

- Arithmetic mean and median overlap with values from 17 to 18.5 variational analysis on equal values 17 in the compositions of Croatia and the Czech Republic;

- Standard error C2 = 1.8, with a standard deviation C2 = 3.69. We accept their values as stable, guaranteeing uniformity of scientific indicators;

- Standard error C3 = 2.5 with a standard deviation C3 = 4.5. We accept their values as proving the homogeneity of indicators;

- Classifying the characteristics of the compositions presented by the best players in Europe is a scientific basis for the creation of model performance disciplines. Based on this fact we assume that determined by the analysis basic laws for domestic content component difficulty determining the technical mastery of cheerleaders sports. Made summaries and conclusions about trends can serve to improve the management of sports results.

Discussion and conclusion

In conclusion, we can summarize that practicing sports Cheerleading is a good European practice to create tools for social expression and / or integration regardless of ethnicity, age, religious beliefs, gender, and family background. We can say correlation coefficients expressing the relationship between the performance of the component "synchronization". Of them establish a low correlation between the index "in sync with positioning devices" with that of "synch with music" ($r = 0.1$). From the compositional point of view that interdependence is logical and is positioning as a prior action occurring to achieve formations, shapes, or hybrids thereof.

References

1. Dimitrova, B. (2014a). Comparative analysis for the hypoxic sustainability of synchro swimmers from Bulgaria, Greece and Turkey. 18th Symposium on Sports and Physical Education of Youth. Ohrid, 26-27 September, *Activities in physical education and sport*

- (*International Journal of Scientific and Professional Issues in Physical Education and Sport*, Vol.43, 2/2015, UDC 796, ISSN 1857-7687), (pp 180-184).
2. Dimitrova, B. (2014b). Interdisciplinary approaches for sustainable development of tourism through the Bulgarian SPA Brand. *Faculty magazine "Infrastructure and Communications" of the University of National and World Economy in Sofia*, (pp 233-237).
 3. Trendafilov, D., Dimitrova, B. (2013). Aquaspinning as anti-stress health prevention. *Crnogorska sportska akademija, Sport Mont – časopis br. 37,38,39*, Podgorica, ISSN1451-7485, Index fac. 9771-4517-48001, (pp 454-460).
 4. Минковска, Г. (2014). Мажоретството – шоу дейност или спорт. ISSN 1310-3393, *Спорт & наука*, С., бр. 6, ISSN 1310-3393 [Minkovska, G. (2014). Cheerleading – show activity or sport. ISSN 1310-3393, *Sports & Science*, С., issue 6, ISSN 1310-3393].
 5. Минковска, Г. (2015). Аеробика, Каланетика, Мажоретство в Софийски университет „Св. Климент Охридски“. Кратък исторически преглед. Годишник на Софийски университет „Св. Кл. Охридски“ Департамент по спорт. С., том 87, стр. 89. [Minkovska, G. (2015). Aerobics, Callanetics, Cheerleading at Sofia University "St. Kliment Ohridski ". A brief historical overview. Yearbook of Sofia University "St. Cl. Ohridski "Department of Sports. S., Vol 87, p. 89].
 6. Нешева, И., Гатева, М. (2008). Модерни мажоретни спортове Baton twirling, С., *Спорт & Наука*, изв. бр. 3, с.10-13 ISSN 1310-3393. [Nesheva, I., M. Gateva, (2008). Modern Cheerleading Baton twirling, S., *Sports & Science*, Assoc. no. 3, pp.10-13 ISSN 1310-3393].
 7. Нешева, И. (2008). Модерни мажоретни спортове – МРГ мажоретки, С., *Спорт & Наука*, изв. бр. 3, с.141-144 ISSN 1310-3393 [Nesheva. I., (2008). Modern Cheerleading – CBA Cheerleaders, S., *Sports & Science*, extraordinary number3, 2008, pp.141-144 ISSN 1310-3393].
 8. Нешева, И. (2016). Монография. Мажоретни спортове – I част. Изд. „Авангард Прима“, С. [Necheva, I. Monography. Cheerleading sports – I part. Ed. Avangard Prima, ISBN 978-619-160-592-7, Sofia, Bulgaria, – P. 20-23].

Assoc. Prof. Nesheva Irina, PhD

Bulgaria, Sofia, National Sports Academy „Vassil Levski“

Department of Gymnastics

E -mail: nesheva.irina@nsa.bg

ID в ORCID – <https://orcid.org/0000-0002-0436-6398>

СЪДЪРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ, СПОРТЪТ И РЕКРЕАЦИЯТА В ОБРАЗОВАТЕЛНАТА СИСТЕМА

ИЗСЛЕДВАНЕ НИВАТА НА АГРЕСИВНАТА РЕАКЦИЯ „ОБИДА“ НА СТУДЕНТИ,
ЗАНИМАВАЩИ СЕ СЪС СПОРТОВЕТЕ: ДЖУДО, БАСКЕТБОЛ,
ФИТНЕС И ТЕНИС

АНЖЕЛИНА ЯНЕВА, ЕЛИЦА СТОЯНОВА / 9

ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ЗАНИМАНИЯТА С НАРОДНИ ТАНЦИ ВЪРХУ
ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ ПРИ СТУДЕНТИ

ДАНАИЛА МАНИКАТОВА / 17

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА КОНДИЦИЯ НА УЧЕНИЦИ ОТ
ГИМНАЗИАЛНИЯ ЕТАП НА ОСНОВНАТА ОБРАЗОВАТЕЛНА СТЕПЕН

ДАНИЕЛ ДИМОВ / 23

ПРОУЧВАНЕ НА НЯКОИ ПРОБЛЕМИ ОТНОСНО СИСТЕМНОТО
СПОРТУВАНЕ НА СТУДЕНТИ ОТ ПЪРВИ КУРС

ВЪВ ВМУ „НИКОЛА ЙОНКОВ ВАПЦАРОВ“

ДИНКО ТЕНЕВ, ЗЛАТКО ЗЛАТЕВ, ВЕНЦИСЛАВ МЛАДЕНОВ / 32

ИЗСЛЕДВАНЕ НИВАТА НА АГРЕСИВНАТА РЕАКЦИЯ „ПОДОЗРИТЕЛНОСТ“
НА СТУДЕНТИ, ЗАНИМАВАЩИ СЕ СЪС СПОРТОВЕТЕ: ДЖУДО, БАСКЕТБОЛ,
ФИТНЕС И ТЕНИС

ЕЛИЦА СТОЯНОВА, РАДОСЛАВ КОСТАДИНОВ, ЕВГЕНИ ЙОРДАНОВ / 43

ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ НАЦИОНАЛНЫХ ИГР НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ЕРГАЛИ МУХИДДИНОВ, ЕРЛАН КЕНЖЕБАЕВИЧ СЕЙСЕНБЕКОВ,

ВИКТОРИЯ ВИКТОРОВНА ГОРБАЧЕВА / 51

УЧЕТ ГЕНДЕРНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ПОДРОСТКОВ В РАБОТЕ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОДНО ИЗ
УСЛОВИЙ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕВЕНТИВНЫХ МЕР

ИННА ФЕДОТЕНКО, КСЕНИЯ ШАЛАГИНОВА / 62

ВЛИЯНИЕТО НА ЛЕКОАТЛЕТИЧЕСКИТЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЪРХУ РАЗВИТИЕТО
НА ФИЗИЧЕСКИТЕ КАЧЕСТВА ПРИ УЧЕНИЦИ ОТ ТРЕТИ КЛАС

КАМЕН СИМЕОНОВ / 69

СЪСТОЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИ
ОТ 5 ДО 8 КЛАС

КРУМ ЛОВКОВ / 78

ПРОУЧВАНЕ НА ПРОЯВИТЕ НА АГРЕСИЯ СРЕД СТУДЕНТИТЕ
НА МК „Й. ФИЛАРЕТОВА“ И СУ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
МАРИАНА АЛБЕРТ, АНЖЕЛИНА ЯНЕВА, ЕЛИЦА СТОЯНОВА / 85

ОПИТ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА КОНФЛИКТНОТО ПОВЕДЕНИЕ НА УЧЕНИЦИ
ОТ СРЕДНА ОБРАЗОВАТЕЛНА СТЕПЕН С ПОМОЩТА НА МОДУЛНОТО
ОБУЧЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ
МЛАДЕН МИХАЙЛОВ / 95

СЪВРЕМЕННИ АСПЕКТИ НА ПРЕДУЧИЛИЩНОТО ФИЗИЧЕСКО
ВЪЗПИТАНИЕ (ТЕОРЕТИЧЕН АНАЛИЗ)
НЕВЯНА ДОКОВА / 99

ИЗСЛЕДВАНЕ ЕФЕКТА НА ФУНКЦИОНАЛНАТА ТРЕНИРОВКА
КАТО СРЕДСТВО ЗА КОРЕКЦИЯ НА ТЕЛЕСНАТА МАСА ПРИ СТУДЕНТКИ,
ЗАНИМАВАЩИ СЕ С ФИТНЕС В СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ
„СВ. КЛ. ОХРИДСКИ“
ИВАЙЛО ПРОКОПОВ / 107

АНАЛИЗИРАНЕ НА VIII НАЦИОНАЛЕН УНИВЕРСИТЕТСКИ ШАМПИОНАТ
ПО БАСКЕТБОЛ 3Х3 ПЛОВДИВ,
СПАС СТАВРЕВ / 113

МОТИВИРАНЕ НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ ОСНОВНОТО УЧИЛИЩЕ В ЧАСОВЕТЕ
ПО ФИЗИЧЕСКА КУЛТУРА
ФИЛИП ШАБАНСКИ, АНТОН ХИДЖОВ / 122

ДВИГАТЕЛНИТЕ КАЧЕСТВА И ВЛИЯНИЕТО ИМ ВЪРХУ РАЗВИТИЕТО
НА ДЕТЕТО В ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ
ДАРИНКА ИГНАТОВА / 129

ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА МОМИЧЕТА ОТ 4. КЛАС,
В ЗАВИСИМОСТ ОТ ОБУЧЕНИЕТО ПО НАРОДНИ ХОРА И ТАНЦИ
ТЕОДОРА СИМЕОНОВА / 135

ПРОУЧВАНЕ МНЕНИЕТО СРЕД РОДИТЕЛИТЕ НА УЧАСТВАЩИ ДЕЦА
В ЗАНИМАНИЯ ПО ТЕНИС НА МАСА В ДЕТСКАТА ГРАДИНА
ВЕНЕЛИНА ЦВЕТКОВА / 144

СОЦИАЛИЗАЦИЯ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ ПЪРВИ КУРС СЪС СРЕДСТВА
ЗА ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ
ХОХЛОВА ОЛЪГА АЛЕКСЕЕВНА / 152

ВЛИЯНИЕ НА МЕТОДИКА ЗА НАЧАЛНО ОБУЧЕНИЕ ПО ОРИЕНТИРАНЕ
ВЪРХУ НЯКОИ ПСИХИЧЕСКИ КАЧЕСТВА ПРИ УЧЕНИЦИ
СТЕФАНЯ БЕЛОМЪЖЕВА-ДИМИТРОВА / 157

**РЕКРЕАЦИЯТА, АНИМАЦИЯТА И СПОРТЪТ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ –
ПРЕВЕНЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ**

ПРОБЛЕМИ И ТЕНДЕНЦИИ В ПРЕДЛАГАНЕТО НА СПОРТНО-
АНИМАЦИОННИЯ ПРОДУКТ В ЗИМНИТЕ КУРОРТИ НА БЪЛГАРИЯ
АНТОН ХИДЖОВ / 169

ОРГАНИЗИРАНЕ И ПРОВЕЖДАНЕ НА ТУРИСТИЧЕСКИ ПРОЯВИ В
ПЛАНИНСКИ УСЛОВИЯ
АНТОН ХИДЖОВ / 175

ПРОУЧВАНЕ СУБЕКТИВНАТА ОЦЕНКА НА СТУДЕНТИТЕ ЗА ФИЗИЧЕСКАТА
ИМ АКТИВНОСТ – СРЕДСТВО ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО
ГЕРГАНА ДЕСПОТОВА / 180

ОТЧИТАНЕ ЕФЕКТА ОТ ПРИЛАГАНА КИНЕЗИТЕРАПИЯ С РАЗЛИЧНА
ЧЕСТОТА ПРИ ЛИЦА С НАДНОРМЕНО ТЕГЛО И ЗАТЛЪСТЯВАНЕ
ГЕРГАНА ДЕСПОТОВА / 188

ПРИЛОЖНИ АСПЕКТИ НА СПОРТНАТА АНИМАЦИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛНА
СРЕДА
ДОНКА ЖЕЛЕВА-ТЕРЗИЕВА / 196

ФУТБОЛЪТ КАТО ФАКТОР ЗА СОЦИАЛИЗАЦИЯ ПРИ ДЕЦА И МЛАДЕЖИ
СЪС СПЕЦИАЛНИ ВЪЗМОЖНОСТИ
СТОЯН ДЕНЕВ / 202

ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ, ИГРИ И СПОРТ В ДЕТСКА АКАДЕМИЯ
„ЖИВЕЙ С ЛЮБОВ“ В СЕЛО СМОЛИЧАНО, КЮСТЕНДИЛСКА ОБЛАСТ
СИМЕОН ЙОРДАНОВ, ЕВГЕНИ ЙОРДАНОВ / 210

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА

ПРОУЧВАНЕ ЕФЕКТА ОТ АДАПТИРАН МОДЕЛ ЗА ПРИДВИЖВАНЕ
ВЪВ ВОДНА СРЕДА ПРИ ДЕЦА НА 3-ГОДИШНА ВЪЗРАСТ
БИЛЯНА РАНГЕЛОВА / 219

ФАКТОРИ, ОБУСЛАВЯЩИ СТЕПЕНТА НА УВЕРЕНОСТ В УСПЕХА ПРИ ЛИЦА,
ПРАКТИКУВАЩИ СПОРТНИ ТАНЦИ
МИГЛЕНА БАХЧЕВАНОВА / 224

АНАЛИЗ НА ИГРОВАТА ЕФЕКТИВНОСТ НА БЪЛГАРСКИЯ БАСКЕТБОЛЕН
ОТБОР НА КОЛИЧКИ
МИРОСЛАВА ПЕТКОВА, МИЛЕНА АЛЕКСИЕВА / 232

РАЗВИТИЕ И КЛАСИФИКАЦИЯ НА ФИТНЕС ГИМНАСТИЧЕСКИТЕ
ДИСЦИПЛИНИ
НИКОЛЕТА БОЧЕВА / 241

КУЛТУРАТА КАЛИСТЕНИКА
ПЕТЯ ХРИСТОВА / 251

РЕЗУЛТАТИ ОТ ПРАКТИКО-ПРИЛОЖНИ ТЕСТОВЕ ПО ФУТБОЛ ПРИ ДЕЦА
И МЛАДЕЖИ СЪС СОП
СТОЯН ДЕНЕВ / 259

ВЛИЯНИЕ НА ВТОРОТО ПОДАВАНЕ ВЪРХУ ПОСТИЖЕНИЯТА
В СТУДЕНТСКИЯ ВОЛЕЙБОЛ
ПЕТЪР КОЛЕВ / 269

ВАРИАЦИОННИ ПАРАМЕТРИ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ЗА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКА
ПОДГОТОВКА ПО ТЕНИС НА МАСА ПРИ 7-9-ГОДИШНИ ДЕЦА
ВЕНЕЛИНА ЦВЕТКОВА / 275

ИЗСЛЕДВАНЕ НЯКОИ БИОМЕХАНИЧНИ ПОКАЗАТЕЛИ НА ТЕХНИКАТА
ПРИ БЕГАЧИ С РАЗЛИЧНА КВАЛИФИКАЦИЯ
ИВАНКА КЪРПАРОВА / 284

ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА С ДРУГИ ДЕЙНОСТИ И НАУЧНИ ОБЛАСТИ

ТРЕНЬОРСКИЯТ СТАТУС
АЛБЕНА ДОБРЕВА / 295

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНАТА НЕСТАБИЛНОСТ НА ЛИЦА,
ЗАНИМАВАЩИ СЕ СЪС СПОРТНИ ИГРИ И ПЛУВАНЕ
БОРЯНА ТУМАНОВА, ЕЛИЦА СТОЯНОВА / 307

СПОРТЪТ КАТО ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ЛИЧНОСТНО ИЗГРАЖДАНЕ
НА УЧЕНИЦИ ОТ РОМСКИ ПРОИЗХОД
БОЯНА ИВАНОВА, НЕЛИ КАМЕНОПОЛСКА / 313

ОТНОШЕНИЕ И НАГЛАСИ КЪМ НАРОДНИТЕ ХОРА И ТАНЦИ
НА СТУДЕНТИТЕ ОТ ЮЗУ „НЕОФИТ РИЛСКИ”
ДАНАИЛА МАНИКАТОВА / 320

НОРМИ НА РАСТЕЖ И РАЗВИТИЕ НА БЕБЕТО В НАЧАЛНИТЕ СЕДМИЦИ
И МЕСЕЦИ ОТ ЖИВОТА

ЙОАНА ЛУКАНОВА, ЦВЕТА ХРИСТОВА / 325

АНАЛИЗ НА ДВИГАТЕЛНИТЕ КАЧЕСТВА В СТРУКТУРАТА
НА ПРОФЕСИОГРАМИТЕ НА МЕДИЦИНСКА СЕСТРА И АКУШЕРКА
КРИСТИЯН ГЕРАСИМОВ / 331

ПРОУЧВАНЕ МЯСТОТО НА РУСКИЯ ЕЗИК В ОБЛАСТТА НА СПОРТА
ЛЕЙЛА ДИМИТРОВА / 338

ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТЪТ ПРЕЗ ПОГЛЕДА НА
ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ
ПЕТЯ ХРИСТОВА / 346

ФАКТОРИ, ОБУСЛАВЯЩИ ПОЗИТИВНИТЕ НАГЛАСИ КЪМ СПОРТА ПРИ
СПОРТУВАЩИ ЮНОШИ
ПЛАМА ХРИСТОВА, АЛБЕНА КРУМОВА / 357

АНАЛИЗ НА ХРАНЕНЕТО НА СЪСТЕЗАТЕЛКИ ПО АРТИСТИЧНО ПЛУВАНЕ
ТАТЯНА ДЗИМБОВА / 367

СЪВРЕМЕННИ АСПЕКТИ НА ВЪЖЕНИЯ ДОСТЪП
ТОДОРОВ, ТОДОР / 374

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА

ВЛИЯНИЕ НА ПАНДЕМИЯТА ОТ COVID-19 ВЪРХУ СЪСТАВ НА ТЯЛОТО
И СОМАТОТИП НА ГИМНАСТИЦИ
АЛЕКСАНДЪР МАРКОВ, ТАТЯНА ДЗИМБОВА / 381

ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ ПРИ ДЕЦА ОТ ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ
В УСЛОВИЯТА НА ИЗВЪНРЕДНО ПОЛОЖЕНИЕ
ВИКТОРИЯ КОВЧАЗОВА / 387

ЛИЧНОСТНО РАЗВИТИЕ И ИЗПОЛЗВАНЕ НА СВОБОДНОТО ВРЕМЕ
НА МЛАДИ ФУТБОЛНИ СЪДИИ ОТ ГР. СОФИЯ ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯТА
ОТ COVID-19
ГЕОРГИ ИГНАТОВ / 394

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ТГПУ
ИМ. Л. Н. ТОЛСТОГО К ДИСТАНЦИОННОЙ ФОРМЕ ОБУЧЕНИЯ
ЕЛЕНА ТОРИНА / 406

ВЛИЯНИЕ НА ПРЕКЪСВАНЕТО НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧНИЯ ПРОЦЕС ПО СПОРТ ВЪРХУ ФИЗИЧЕСКОТО СЪСТОЯНИЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ ОТБОРИТЕ ПО БАСКЕТБОЛ НА МЕДИЦИНСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ В СОФИЯ, В СЛЕДСТВИЕ САМОИЗОЛАЦИЯТА И ОБЯВЕНАТА ПАНДЕМИЯ ОТ COVID 19
ЖАСМИН ЦАНКОВА, ВЛАДИМИР ИВАНОВ / 412

РАЗНООБРАЗНИТЕ ВЪЗДЕЙСТВИЯ НА COVID-19 ВЪРХУ СВЕТОВНАТА СПОРТНА ИНДУСТРИЯ
ИВАЙЛО СТАМЕНКОВ, ХРИСТО ДОКОВ / 421

ПРОУЧВАНЕ НА ЕФЕКТА ОТ ОНЛАЙН ЗАНИМАНИЯ С АВТОРСКА МЕТОДИКА ОТ УПРАЖНЕНИЯ ЗА ВЪЗДЕЙСТВИЕ ВЪРХУ ГРЪБНАЧНИЯ СТЬЛБ
ИВЕЛИНА ДИМИТРОВА, КОСТАДИН КОСТОВ / 431

ПРАКТИЧЕСКОТО ОБУЧЕНИЕ ВЪВ ВЕЛИКОТЪРНОВСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ В УСЛОВИЯТА НА ИЗВЪНРЕДНА СИТУАЦИЯ
МИЛЕНА АЛЕКСИЕВА, МИРОСЛАВА ПЕТКОВА / 438

ВЛИЯНИЕ НА ТРЕНИРОВКИТЕ ВЪРХУ СЪСТАВ НА ТЯЛО И СОМАТОТИП ПРИ ПОДРАСТВАЩИ БАСКЕТБОЛИСТИ
НИКОЛАЙ ХАДЖИЕВ, ТАТЯНА ДЗИМБОВА / 447

ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ В УСЛОВИЯ НА ПАНДЕМИЯ
РАДОСТИНА ДИМИТРОВА / 453

ВЪЗДЕЙСТВИЕТО НА ПАНДЕМИЯТА COVID 19 ВЪРХУ ДЕЙНОСТТА НА ВРЕМЕТО И ЛИЧНОТО РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ ФАКУЛТЕТА ПО ОБРАЗОВАТЕЛНИ НАУКИ
ПОПЕСКА БИЛЈАНА, СИВЕВСКА ДЕСПИНА / 459

ДИНАМИКА НА СПОРТНИЯ РЕЗУЛТАТ В КЛАСИРАНЕТО В ДИСЦИПЛИНАТА "ДУЕТ"
ИРИНА НЕШЕВА / 469