

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*

ТРИНАДЕСЕТА
МЕЖДУНАРОДНА
НАУЧНА КОНФЕРЕНЦИЯ

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА

Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
Университетско издателство „Св. Климент Охридски“
София, 2021

Сборникът се издава
по Проект с частно финансиране на научни изследвания
в Софийския университет „Св. Климент Охридски“ –
80-10-67/22.03.2021 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. Бияня 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,
проф. Георги Игнатов, д-р, доц. Евгени Йорданов, д-р, проф. 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,
проф. Георги Игнатов, д-р, доц. Евгени Йорданов, д-р, проф. Ирен Пелтекова, д-р

През 2021 година организираната от Департамента по спорт при Софийски университет „Св. Климент Охридски“ международна научна конференция **„Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта** отбелязва тринадесет години от създаването си.

Стартирала през 2009 г. под наименованието **„Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес** (2009–2011), днес научната конференция с международно участие носи името **„Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“**.

Петте направления в които опитните професионалисти и учени разкриват своя академичен потенциал носят духа, емоционалния заряд и смисъла на физическото възпитание и спорта:

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.

В своята дългогодишна история Департаментът по спорт се превърна в авторитетен център за подготовка на специалисти в една от най-важните посоки – спорта, редом с образованието, науката и изкуството.

Безспорно влошената от „Ковид 19“ обстановка в държавата и света през последните две години остави своя отпечатък не само върху здравословното състояние и начина на живот на хората, но и върху качеството на Физическото възпитание и спорта, тема, която провокира много автори да търсят и решават проблемите в тази насока.

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

От 2019 г. списание **„Азбуки“** към *МОН* е медиен партньор на Софийския университет, където много автори от Департамента по спорт публикуват свои текстове. Статиите на сп. „Професионално образование“ се реферират, индексират и листват в ERIH PLUS, CEEOL, EBSCO, host Research Databases, Google Scholar, Ex Libris, ProQuest.

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 2021 г. в Международната научна конференция участват 62 автори с 54 доклади, като 4 от тях, по предложение на Редакционния съвет, се публикуват в списание „Продължаващо образование“, книжка 5.

Конференцията се провежда както присъствено, така и 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 „ЧУВСТВО ЗА ВИНА“ 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 "FEELING OF GUILT" OF STUDENTS ENGAGED IN SPORTS: JUDO, BASKETBALL, FITNESS AND TENNIS

Абстракт: Динамиката на времето задава ценности, които „хвърлят“ индивида в среда, в която той е принуден да оцелява с цената на всичко. Вътрешният конфликт, породен от сблъсъка между „старите“ и „нови“ ценности често ескалира в агресия, която помага на индивида да се самосъхрани и оцелее. Настоящото изследване отчита една от причините за проява на агресия към другите, а именно – проявата на агресия към себе си, изразено чрез обособилото се „чувството за вина“.

Ключови думи: спорт, студенти, чувство за вина

Abstract: The dynamics of time set values that "throw" the individual into an environment in which he is forced to survive at the cost of everything. The internal conflict caused by the clash between "old" and "new" values often escalates into aggression that helps the individual to preserve himself and survive. The present study considers one of the reasons for aggression towards others, namely – the manifestation of aggression towards oneself, expressed through the distinct "guilt".

Key words: sports, students, guilt

Въведение

Една от характеристиките на Западното общество е присъщата му себецентрираност, която някои автори [2] определят като нарцистична. Подмяната на ценностите и преориентирането към неолибералния модел все повече извежда на преден план понятието „нарцисизъм“ [3]. В този смисъл, нарцисизмът може и следва да бъде характеризирани като себенадценяване, повишена самооценка, себезначимост, чувство за превъзходство и собствена цена [4].

Това обаче е предпоставка за възникването на някои много тревожни тенденции в глобализираното общество, а именно настъпването на „драматични обществени промени които имат последици върху справянето с ежедневието и изграждането на идентичността на субектите. В противоречие с тържествените неолиберални обещания за безгранично много нови шансове сериозните интерпретации на настоящето описват един амбивалентен процес, който далеч не приобщава положително всички обществени групи, напротив, по-скоро повишава опасността от изключва-

не от обществото [4]. Именно хора, които не отговарят на „новите изисквания“ за свръхподвижност, мобилност, себеидеализиране и възприемане на човека като „средство за постигане на целите“ са особено засегнати от процеса на изключване. Безспорно, това е предпоставка за разрушително въздействие върху човешката личност, „емоционалното осакатяване“ на индивида. Чувството за вина е една от проявите, с които травмираният индивид се самонаказва. По този начин, той проявява агресия към самия себе си.

Една от причините за този вид агресия е способността на индивида да изпитва съвест. Също така, ниската самооценка, недостатъчната вяра в собствените знания и възможности допринасят за трудната адаптивност при комуникация с „другите“, тези, които налагат „новите“ – егоистично-доминантни правила.

Счита се, че хората с чувство за вина, по принцип, са мили и отзивчиви и умеят добре да прикриват този свой „недостатък“. Ясно е обаче, че душевната болка, която изпитват е дълбока и силна.

Чувството за вина – изразява възможното убеждение на субекта, че е не е достатъчно добър, че постъпва лошо, а също усещане на угризения на съвестта. Преживяване на упреци, съвест заради дребни неща. Съмнение в правотата на своите мисли. Убеждение, че хората, които правят нещо зле, чувстват също вината си за това. Преживяване на съжаление заради цената на успехите. Мисли за своите грехове, за възмездие. Мисли, че не се живее правилно [5].

Един от значимите фактори за поддържане на добро здраве и за превенция на заболяванията е физическата активност, осъществявана под формата на определен вид спорт (спортове), фитнес, туризъм или други дейности, които осигуряват оптимално натоварване [1].

Въздействието на спорта и неговата социално значима роля е определяща и за проявата и не проявата на видовете форми на агресия и депресия. Тази проява зависи и от личността на преподавателя, учителя, треньора, които в повечето случаи трябва да повлияят положително на психическата устойчивост и емоционалната стабилност на спортуващите – деца, ученици, студенти, младежи.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

В тази връзка, 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.

Настоящата статия отчита показателите на **чувство за вина**.

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 [3].

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

Ключ: +8, +16, +24, +32, +40, +47, +54, +61, +67.

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

Въпроси:

В случай, когато съм лъгал, съм страдал от непоносими угризения на съвестта;

Понякога имам лоши мисли, от които се срамувам;

Хора, които клинчат от работа, трябва да се чувстват виновни;

Потиска ме това, че не съм направил нещо повече за родителите си;

Иска ми се, греховете ми да бъдат простени;

Правя много неща, за които след това съжалявам;

Неуспехите ми ме огорчават;

Когато постъпвам неправилно, имам угризения на съвестта;

Често мисля, че съм живял неправилно.

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 чувството на вина 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.

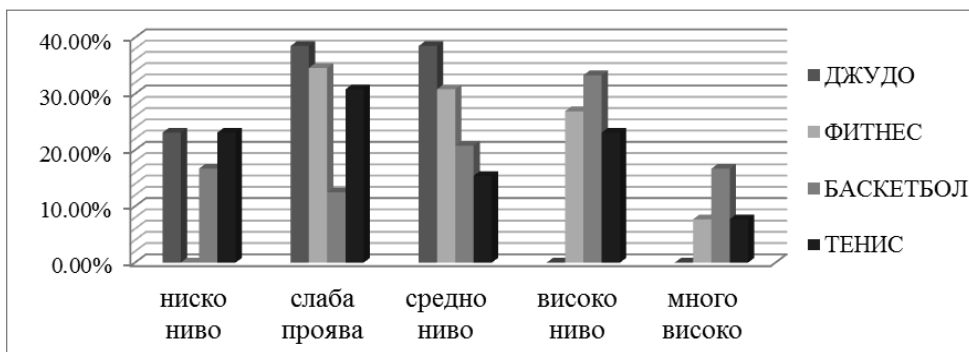
Първата фаза на изследването е проведено от 05.09.2019 – 11.09.2019 г. – по време на лятната учебно-спортна практика на студентите от Университета.

РЕЗУЛТАТИ И АНАЛИЗ

На Таблица 1 и фиг. 1 са показани нивата на „чувство на вина“, разпределена по спортове.

Таблица 1. Нива на чувството на вина, разпределена по спортове

Достоверност	ЧУВСТВО НА ВИНА	СПОРТ				Общо
		ДЖУДО	ФИТНЕС	БАСКЕТБОЛ	ТЕНИС	
Достоверен резултат	ниско ниво	23.10%	0.00%	16.70%	23.10%	14.60%
	слаба проява	38.50%	34.60%	12.50%	30.80%	29,20%
	средно ниво	38.50%	30.80%	20.80%	15.40%	28.10%
	високо ниво	0.00%	26.90%	33.30%	23.10%	20,20%
	много високо	0.00%	7.70%	16.70%	7.70%	7.90%
Недостоверен резултат	ниско ниво	16.70%	0.00%	6.70%	12.50%	7.00%
	слаба проява	16.70%	21.40%	26.70%	37.50%	25.60%
	средно ниво	66.70%	64.30%	33.30%	37.50%	48.80%
	високо ниво	0.00%	14.30%	20.00%	12.50%	14.00%
	много високо	0.00%	0.00%	13.30%	0.00%	4.70%



Фигура 1. Нива на „чувство на вина“, разпределена по спортове

Резултатите показват, че „много високо“ и „високо“ ниво на чувство за вина, проявяват студентите, занимаващи се с баскетбол – съответно 16.70% – „много високо“ и 33.30% – „високо“ (достовверен резултат). Недостовверният резултат също дава информация, а именно – 13.30% от студентите правят опит да прикрият „много високото ниво“ на чувството за вина. 7.70% от студентите, занимаващи се с фитнес, проявяват – „много високо“ ниво на чувство на вина, а 29.90% – „високо“. Подобен е и резултатът на студентите по тенис – 7.70% – „много високо“ и 23.10% – „високо“.

При студентите, занимаващи се с джудо се наблюдава едно „средно“ ниво на чувство на вина.

Тези данни обясняват много от нещата (агресивните прояви) в предходните изследвания [6] и ги допълват, а именно:

1. Завишените нива на агресивност при студентите, занимаващи се със спортовете фитнес и баскетбол са проява на инстинкт за самосъхранение, поради осъзнатата невъзможност да се „навакса темпото“, да се влезе в ритъма на „новите изисквания“ на динамика и ценности. Желанието на индивида да прикрие своята слабост, за да не изглежда жалък в очите на другите, от една страна показва дълбоката травма на индивида, а от друга, го тласка в плоскостта на проявите на агресия (изследваните до момента). Нежеланието на индивида да бъде изключен от общността, най-вероятно определя и избора на спорт:

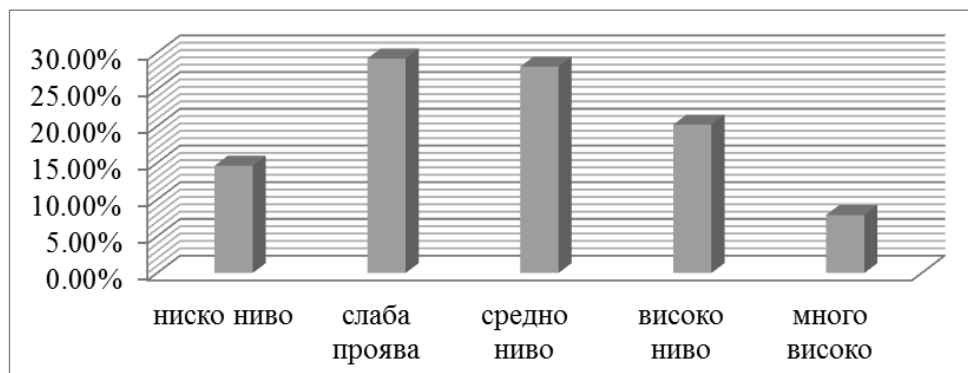
➢ баскетбол (отборна игра, игра в общност, игра с близка дистанция и съприкосновение между партньорите, където индивидът има възможност да се преживее като част от цялото (неизключен от общото);

➢ фитнес – макар да не е колективна, групова, общностна игра, отъждествяването на спортуващите е с групата (общността) на силните, изглеждащи мъжествено, атлетично (за „силния“ пол) и с групата на (общността) на „добре изглеждащите афродити“ (според новите ценности на времето).

2. При студентите, занимаващи се с джудо се забелязват симптомите на себеподценяването („средно ниво“ на чувство за вина), което най-вероятно,

също обвързва студентите с избора на спорт. Но за разлика от другите студенти, тези в по-голяма степен успяват да компенсират емоционалния дефицит и да постигнат самоконтрол, баланс, хармония (емоционална устойчивост – интелигентност). Най-вероятно това се дължи на същността на спорта джудо.

На фиг. 2 е показано общото разпределение на показателя „чувството за вина“.



Фигура 2. Общо разпределение на показателя „чувство за вина“

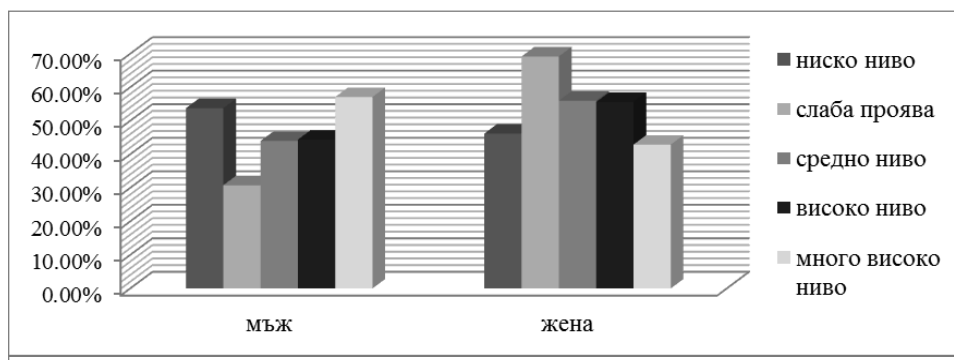
Като цяло „чувството за вина“ е разпределено между „слаба проява“ – 29,20%; „средно ниво“ – 28,10%; „високо ниво“ – 20,20% и „много високо“ – 7,90%.

На таблица 2 и фиг. 3 са показани резултатите на реакцията „чувство за вина“ по пол.

Прави впечатление, че „силният пол“ в много по-голяма степен е емоционално травмиран и обременен с чувството за вина, което най-вероятно се дължи, от една страна, на големите очаквания към него, остатъци от миналото, а от друга, на все по-натрапващата се неясна социална роля и полова обезличеност.

Таблица 2. Разпределение на „чувство за вина“ по пол

ДОСТОВЕРНОСТ	ПОЛ	ЧУВСТВО ЗА ВИНА – ПОЛ					Общо
		ниско ниво	слаба проява	средно ниво	високо ниво	много високо ниво	
Достоверен резултат	мъж	53.80%	30.80%	44.00%	44.40%	57.10%	42.70%
	жена	46,20%	69,20%	56.00%	55.60%	42.90%	57.30%
Недостоверен резултат	мъж	100.00%	45.50%	52.40%	66.70%	100.00%	58.10%
	жена	0.00%	54.50%	47.60%	33.30%	0.00%	41.90%



Фигура 3. Разпределение на „чувство за вина“ по пол

ИЗВОДИ

Вътрешният конфликт, породен от сблъсъка между „старите“ и „нови“ ценности ясно очертава ситуация, в която видимото доминира над невидимото; външната форма доминира над вътрешната; идеалната „фасада“ е за сметка на вътрешната разруха на човек.

Желанието да се преодолее вътрешният конфликт, да се устои на изискванията на времето, често ескалира в агресия, която помага на индивида да се самосъхрани и оцелее.

Библиография:

1. Чипева, М. (2019) Аеробика Монография. Изд. Авангард Прима, София, ISBN 978-954-718-558-6 стр. 106
2. Lasch, C. (1979). The culture of narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations. London, New York: W. W. Norton & Co.
3. Ritter, K. Lammers, C. H. Narzissmus. (2007). Persönlichkeitsvariable und Persönlichkeitsstörung. *Psychother Psych Med*, vol. 57, pp. 53-60.
4. Keupp, H. Das Subjekt in der Postmoderne – zwischen Multiphrenie und Selbstsorge. *Psychiatrische Praxis*, 2003, 30 (S1), pp. 3-13.
5. Siek, S. (1983). Wybrane metody badania osobowosci. W.
6. Yaneva, A., Stoyanova, E., Lukanova, V., Mitreva, B., Yordanov, E., Gavrailova, T. (2020). Study of the levels of aggression of students engaged in judo, basketball, fitness, and tennis. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 18, Suppl. 1, pp. 771-776, ISSN 1313-3551 (online) doi:10.15547/tjs,2020.s.01.124

Анжелина Янева, проф. 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

ДИХАТЕЛНАТА ТЕХНИКА ПРИ ПЛУВАНЕ

БОРЯНА ТУМАНОВА

BORYANA TUMANOVA. BREATHING TECHNIQUE WHEN SWIMMING

Абстракт: Дихателната техника при плуване значително се различава от дихателната техника при другите циклични спортове. Контролът на дишането е изключително важен аспект при обучението на деца и възрастни да плуват. Основата на която се контролира умората и успехът при овладяването на плувната техника, основно зависят от правилното дишане. Овладяването на уменията на дихателните упражнения е важно за последващото им използване при обучението по плуване. Неправилното дишане е сериозно препятствие по време на тренировка.

Ключови думи: *плуване, дихателна техника, дихателни упражнения*

Abstract: The breathing technique in swimming is significantly different from the breathing technique in other cyclic sports. Breathing control is an extremely important aspect in teaching children and adults to swim. The basis of which is controlled fatigue and success in mastering swimming techniques, mainly depend on proper breathing. Mastering the skills of breathing exercises is important for their subsequent use in swimming training. Improper breathing is a serious obstacle during exercise.

Key words: *swimming, breathing technique, breathing exercises*

Въведение

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 съхранение-то чрез хармонизиране на физическите и психическите (умствени) способности е известна още в Древността, но днес тя е още по-актуална и значима [4]. Физическото възпитание и спортът (ФВС) успешно защитават своето право на съществуване, като основно средство за укрепване на здравето и повишаване на физическата подготовка. Днес това се налага още повече от обстоятелството, че наред с големия социален и хуманен смисъл на прогреса се пораждат и някои фактори на жизнената среда, влияещи неблагоприятно на организма на човека. Намалената двигателна активност характеризира целия начин на живот на съвременното общество, като влиянието и все по-рязко нараства [2]. В редица изследвания е установена тенденция на нарастваща заболяемост на студентите, свързана с дихателната, сърдечно-съдовата и храносмилателната системи,

с метаболитните процеси, установено е и нарастване на психическите разстройства [1]. Физическото възпитание (ФВ) има пряка задача за подобряване и укрепване на здравословното състояние и повишаване на работоспособността (обща и професионална). Според Рачев и кол. физическото възпитание е педагогически процес, който стимулира правилното физическо развитие, обогатява двигателната култура и повишава съпротивителните сили [3]. Физическото възпитание на съвременния млад човек е проблем с особена социална и педагогическа значимост. Висшето училище има за цел да продължава да изгражда основите на физическата култура на младите хора, като необходимо условие за тяхното пълноценно развитие. То е последният етап от образователната система и съответно последният шанс да се промени мисленето на младия човек и да се създадат правилни навици за здравословен начин на живот. Плуването е жизненоважно умение за човека и може да се научи във всяка възраст. Използва се широко във физиотерапевтични упражнения и медицина при метаболитни нарушения, сърдечно-белодробна недостатъчност, проблеми в ставно-мускулния апарат, укрепва нервната система, подобрява съня, апетита и често се препоръчва от лекарите като средство за лечение. Упражненията за плуване укрепват апарата за външно дишане, развиват правилния ритъм на дишане, увеличават жизнения капацитет на белите дробове (VC). Плътноста на водата затруднява вдишването и издишването поради натиска на водата върху гърдите. Хората, които систематично практикуват плуване, имат високи показатели на VC в рамките на 7000 cm³. Основата на добрата техника при плуване е правилното положение на тялото във водата и правилното дишане (с издишване във водата), дълъг и сложен процес, който е и основната задача за начинаещите. Всеки стил на плуване се характеризира с някои особености на дишането. Неправилното дишане е сериозно препятствие по време на тренировка, предизвикващо неприятни последици.

Целта на настоящия доклад е да се изясни дихателната техника при плуване чрез:

- Анализиране състоянието на проблемите, според специалната литература.
- Упражнения за изучаване техниката на дишане.
- Уточняване на основните грешки в техниката на дишане.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕ

Анализ и характеристика на дихателната техника

Всяко подобрение в плуването зависи от два взаимосвързани определящи фактора: *двигателни умения* (изучаване на техника, вкл. техниката на дишане) и *двигателни качества* (развитие на сила, бързина, издръжливост).

вост, ловкост и гъвкавост). Използвайки различни методи за изпълнение на упражненията, е необходимо да се вземе предвид контингентът на участващите и задачите, които трябва да бъдат решени в урока, като се коригират ефектите от упражненията с помощта на различни опции за натоварване. Разглеждайки общите въпроси на организирането на уроци по плуване, е необходимо да се изследва организацията на изграждането на учебния процес, който има свои собствени принципи и закономерности.

Ако човек иска да се научи да плува, на първо място се научава да диша правилно. Плувецът, който е овладял правилното дишане, докато плува, ще овладее всяка техника на този спорт много по-бързо. Дишането и движенията на плувците трябва ясно да се комбинират помежду си. Правилното ритмично дишане играе важна роля, като снабдява тялото с кислород и премахва използвания въздух. Само при спазване на дихателната техника е възможно да се извършват правилните движения при всеки стил на плуване.

Дихателната техника при плуване е сложна и се различава от останалите спортове по някои характеристики, свързани с положението на тялото във водата, лицето което е през повечето време под вода и вдишването, което се извършва възможно най-близо до водната повърхност:

- Във водата тялото е подложено на силен натиск. Гърдите са компресирани.
- Правилната техника на дишане при плуване помага движението във водата със скорост. В този случай плувецът се изморява по-малко.
- Дишането по време на плуване помага да се остане под вода по-уверено и да се синхронизират движенията с ръце и крака.
- Ако дъхът се задържи в тялото, количеството въглероден диоксид се увеличава. Това води до липса на кислород, което причинява умора, шум в ушите, виене на свят, главоболие в слепоочията и шията.

Основни принципи на дишането

1. Вдишването винаги се извършва от устата над повърхността на водата, а издишването – от носа и устата под вода.
2. Въздухът се издишва предимно от носа, а след това и от устата. Тази последователност елиминира проникването на вода в носа. Когато се издишва, устата излъчва възможно най-много въздух. Издишването изключително с носа се използва в случаи на намалена консумация на кислород (при леки натоварвания).
3. Силата на вдишването и издишването надвишава силата на обикновеното дишане на сушата.
4. Вдишването се извършва възможно най-рязко и бързо за възможно най-кратко време.

5. Ритъмът на дишане остава спокоен и равномерен, не се извършва задържане на въздух.

6. Издишването започва веднага следва вдишването и прибирането на главата във водата, за да се отстрани своевременно въглеродния диоксид от тялото. Натрупването му причинява бърза умора, намалена производителност и главоболие.

7. Издишването се извършва плавно, непрекъснато и напълно до следващото поемане на въздух. При остатъчен въздух в белия дроб, следващото поемане на въздух не е пълноценно, може да се появи липса на кислород, което се отразява като недостиг на въздух и плувецът не може да продължи да плува.

8. Дишането и движенията на плувците трябва ясно да се комбинират помежду си. Само при спазване на дихателната техника е възможно да се извършват правилните движения при всеки метод на плуване

Упражнения за разучаване и усъвършенстване на дишането

Правилното дишане при плуване зависи от стила. Когато се овладява какъвто и да е начин на плуване е необходимо да се изучи съответстващата техника за правилно дишане чрез дихателни упражнения. Първите уроци по плуване се провеждат не в басейна, а на сушата. Така по-лесно се овладяват основните принципи на дишането и се прилагат по-късно по време на тренировката във вода. Там дишането започва да се изучава в плитката част на басейна. Между отделните упражнения е необходимо да се осигури активна почивка (различни двигателни упражнения).

Дихателни упражнения на суша:

1. Упражнения за дълбоко дишане – Издишва се напълно (да не остане въздух в белите дробове). Брои се на глас. Спирането на броенето показва, че дробовете са празни. Диафрагмата трябва да се спуска свободно, но коремните мускули трябва да са отпуснати. Стомахът се разширява – това ще даде повече пространство на белите дробове и ще им позволи да се напълнят с повече въздух.

2. Дишане със съпротива – Диша се нормално през носа. Трябва да се направят няколко дълбоки вдишвания, след това се издишва през устата (докато устните се отварят леко). Устните трябва да бъдат отворени малко, така че въздухът да излиза на малки порции със съпротивление – това трябва да се прави възможно най-често, така че дробовете да свикнат да задържат въздуха.

3. Упражнения с уреди – Дишането се извършва през устата със сламка или тънка тръбичка. Диша се бавно, защото при бързо дишане може да се почувства замаяност. Друг метод е надуване на балони.

Дихателни упражнения във вода (упражненията се изпълняват на плитко място, до кръста или до гърдите във вода).

1. Напръсква се вода на лицето, докато се издишва в този момент.

2. И. п. – стоещ на дъното. Тялото се накланя напред, така че устата да е на повърхността на водата, като се опират дланите на коленете. Поема се дълбоко въздух през устата, лицето се спуска във водата и се издишва бавно във водата. Внимателно се повдига главата напред и нагоре и отново се вдишва. Повдигането на главата и спускането на лицето във водата трябва да се комбинира по такъв начин, че устата да се покаже извън водата по време на края на издишването във водата. Това упражнение се повтаря в ритъма на нормалното дишане. В първия урок – 10-15 пъти, в следващите уроци – 20-30 пъти последователно (вариантът е с обръщане на главата за вдишване наляво или надясно).

3. И. п. – стоещ, крака на ширината на раменете. Тялото се навежда напред, опирайки ръцете на колене. Главата е в положение на вдишване, бузата е поставена на водата. Поема се дъх като се отваря устата и се обръща лицето във водата – издишва се.

4. И. п. – лег във водата, тялото е в хоризонтално положение. Ръцете са опрени на борда на басейна или на партньор. След вдишване лицето се спуска във водата. Правят се 10-15 издишвания във водата, като главата се обръща настрани за вдишване.

5. Плъзгане на гърдите. ИП – стоещ до гърдите във вода, тялото се навежда докато брадичката докосне водата. Ръцете се изпълват напред, свързвайки палци. Поема се дъх, ляга се леко върху водата с лице надолу и с отблъскване с краката от дъното или от стената на басейна се заема хоризонтално положение. Плъзгайки се издишва въздуха във водата.

6. Плъзгане по гърди с различни позиции на ръцете: ръцете изпълнати напред, ръце до бедрата, едната отпред, другата до бедрото. Вдишва се напред или към прибраната ръка до бедрото, след което лицето се потапя с поглед към дъното и се издиша.

7. Плъзгане на гръб, поемане на въздух, последвано от обръщане по гърди и издишане.

Причини за неправилно дишане

- липсата на ритъм;
- не издишан напълно въздух до момента на вдишването. 1-ви вариант – плувецът доиздишва останалия въздух при повдигане на главата, като не му стига време за пълноценно вдишване. 2-ри вариант – плувецът поема повърхностно, малко количество въздух, което не му доставя необходимия кислород. И при двата варианта се получава липса на кис-

лород и усещане за недостиг на въздух, което води до прекратяване на плуването.

- поглъщане на вода през устата или носа.

Направеното проучване ни дава възможност да направим следните

ИЗВОДИ:

1. Правилното дишане е ключов фактор за успех при обучението по плуване.

2. За да се овладее всеки един спортен стил на плуване, първо трябва да се научи как да се диша правилно.

3. Само с правилната техника на дишане е възможно ясно да се координират движенията във водата, да се увеличи скоростта на движение и да се увеличи работоспособността.

4. В началото на обучението е необходимо да се свикне с правилния ритъм на вдишване и издишване, което в последствие ще се превърне в навик, ще се спре мисленето за него и наслаждението от плуването ще е пълно.

5. Дишането при плуването е медитация и концентрация.

6. За по-добра концентрация върху дишането по-лесно е да се употребяват плувни очила.

Библиография:

1. Божкова, А., Станчева, Р., Лекина, Д. (2017). Impact of specialized sports program for students with health issues. *Journal of Physical Education and Sport* © (JPES), Vol 17 Supplement issue 1, Art 1, ISSN: 2247 – 806X, pp. 3 – 6.
2. Могендович, М. Р. (1969). *Моторно-висцерални координации и их нарушения*, Пермь.
3. Рачев, К. и кол. (1984). *ТМФВ*, НСА, С.
4. Туманова, Б., Стоянова, Е. (2020). Изследване на емоционалната нестабилност на лица, занимаващи се със спортни игри и плуване. *Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, ISBN 1314-2275, УИП, С. стр.307.

Доц. Боряна Туманова, доктор
СУ „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт
E-mail: tumanova@uni-sofia.bg
Mob. tel.: +359888969724
ORCID:0000-0003-4119-9290

СЪСТОЯНИЕ НА ОСНОВНИ ДВИГАТЕЛНИ КАЧЕСТВА ПРИ УЧЕНИЦИ ОТ 9-ТИ ДО 12-ТИ КЛАС

ВЛАДИМИР БАХАРОВ

VLADIMIR BAHAROV. CONDITION OF MAIN MOTOR QUALITIES IN STUDENTS FROM 9TH TO 12TH GRADE

Абстракт: Целта на изследването е да се проучи състоянието на двигателните способности на ученици от 9-ти до 12-ти клас. Физическата дееспособност на учениците се явява ключова роля в учебно-възпитателния процес и развитието на двигателните качества предполага успешната реализация в процеса на образованието.

Ключови думи: *физическа дееспособност, ученици, учебно-възпитателен процес*

Abstract: The aim of the research is to study the state of motor abilities of students from 9th to 12th grade. The physical capacity of students is a key role in the educational process and the development of motor skills presupposes the successful realization in the process of education.

Key words: *physical capacity, students, educational process*

Физическото възпитание е основна част от образователната система в България. Измерването на моментното състояние на двигателните качества, оценяването им и последващата оптимизация на процеса свързан с този предмет е основно задължение на спортните педагози [4]. В начална училищна степен са изследвани лекоатлетическите упражнения и тяхното влияние върху физическата дееспособност на учениците [5].

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), както и да проверят физическата подготвеност на студентски футболен отбор [2, 6].

Проблемът за развитието на физическите качества се явява централен в теорията и методиката на физическото възпитание и спорта. В последно време все по-често се говори, че е по-точно да се каже не физически качества, а двигателни способности, т.е. способност на индивида да изпълнява движения. Що се отнася до термина “качество”, то е целесъобразно да се прилага при сравнение на двама или на група спортисти. Така при сравнение на силовите способности на двама спортисти говорим, че качеството на проява на едно движение у единия е по-високо от това на другия [1].

Създаването на база данни по отношение на моментното състояние на двигателните качества на младите футболисти е предпоставка за по-добър контрол и количествен анализ на физическата им подготовка [3].

Целта на научния доклад е да се анализират данните от проведеното изследване за двигателните способности на ученици от 9-ти до 12-ти клас.

Задачи на изследването:

1. Проучване и анализ на специализирани литературни източници.
2. Да се систематизират данните от изследването.
3. Да се анализират получените резултати.

Контингент на изследването бяха 60 ученици на възраст от 15 до 18 години.

Методика на изследването: Използвани бяха тестове, целящи да разкрият основни компоненти на физическата дееспособност на учениците от 9-ти до 12-ти клас, а именно 30 м спринт от място, скок дължина от място, хвърляне на плътна топка 3 кг от място, 200 м спринт, Т-тест за бързина и ловкост на учениците. В таблица 1 са посочени частните параметри на тестовата батерия. Данните бяха обработени със софтуерен пакет, използван за интерактивен или групов статистически анализ. Дълго време се произвежда от SPSS Inc., той е придобит от IBM през 2009 г. IBM SPSS [7].

Таблица 1. Тестова батерия

Признак	Тест	Мерна единица	Посока на нарастване	Измервателна скала	Точност на измерване
Бързина	30м спринт	Секунди	-	Пропорционална	0,01 сек
Сила	Скок дължина	Сантиметри	+	Пропорционална	0,01 см
Сила	Хвърляне	Сантиметри	+	Пропорционална	0,01 см
Бързина	200 спринт	Секунди	-	Пропорционална	0,01 сек
Бързина	Т-тест	Секунди	-	Пропорционална	0,01 сек

Таблица 2. Вариационен анализ на теста бягане 30 м в 9-ти клас

Момчета	9 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		11	3,18	4,69	7,87	5,47	0,90	2,179	4,576
Момчета	9 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		8	1,53	4,40	5,93	4,98	0,502	0,911	0,558

На табл. 2 са представени резултатите на момчета и момичета от девети клас. Изследвани са 11 момичета и 8 момчета, като минималната стойност при момчетата е 4,40 сек, а при момичетата 4,69 сек. Средните стойности са както следва 5,47 при момичета и 4,98 сек при момчетата. Прави впечатление, че групата е силно разнородна по отношение на

изследвания признак. В случая разпределението на признака е несиметрично и поради тази причина представяме стойностите на модата и медианата, за да опишем типичното състояние на признака – **Mo = 4,40; Me = 4,89.**

Таблица 3. Вариационен анализ на теста бягане 30 м в 10-ти клас

Момичета	10 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		4	1,10	5,37	6,47	5,90	0,56	0,072	-5,277
Момчета	10 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		10	1,83	3,77	5,60	4,62	0,54	0,023	0,158

В табл. 3 са представени данни от същия тест на учениците от десети клас. Изследвани са 4 момичета и 10 момчета. Средните стойности са както следва 5,90 сек за момичетата и 4,62 сек при момчетата.

Таблица 4. Вариационен анализ на теста бягане 30 м в 11-ти клас

Момичета	11 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		10	1,28	4,28	5,56	5,15	0,42	-1,292	1,334
Момчета	11 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		6	0,87	4,35	5,22	4,74	0,31	0,462	0,090

В табл. 4 са представени данните за скоростните възможности на учениците от 11-ти клас. Изследвани са 10 момичета и 6 момчета. Средните стойности са 5,15 сек за момичетата и 4,74 сек за момчетата.

Таблица 5. Вариационен анализ на теста бягане 30 м в 12-ти клас

Момичета	12 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		7	1,96	4,32	6,28	5,17	0,593	0,826	2,335
Момчета	12 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		5	0,44	4,00	4,44	4,22	0,162	0,049	0,523

В табл. 5 са представени резултатите на учениците от 12-ти клас. Изследвани са 7 момичета и 5 момчета. Средните стойности регистрирани при изследването са 5,17 сек за момичетата и 4,22 сек за момчетата.

Таблица 6. Вариационен анализ на данните от теста скок дължина от място в 9-ти клас

Момичета	9 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		11	49,00	138,00	187,00	168,00	15,46	-0,643	-0,535
Момчета	9 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		8	86,00	137,00	223,00	184,00	34,67	-0,038	-1,731

На табл. 6 са представени данни за динамичната сила на долни крайници на учениците от 9-ти клас. Изследвани са 11 момичета и 8 момчета. Средните стойности са 168,00 см за момичетата и 184,00 см за момчетата. Групата е силно разнородна по отношение на изследвания признак.

Таблица 7. Вариационен анализ на теста скок дължина от място в 10-ти клас

Момичета	10 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		4	21,00	137,00	158,00	149,00	8,83	-0,941	1,500
Момчета	10 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		10	104,00	137,00	241,00	199,80	29,06	-0,838	1,728

В табл. 7 са представени данни от същия тест при ученици от 10-ти клас. Изследвани са 4 момичета и 10 момчета. Средната стойност на регистрирана при изследването е 149,00 см за момичета и 199,80 см за момчетата. Групата е силно разнородна по отношение на динамичната сила на долните крайници.

Таблица 8. Вариационен анализ на теста скок дължина от място в 11-ти клас

Момичета	11 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		10	90,00	125,00	215,00	162,10	29,01	0,262	-0,624
Момчета	11 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		6	50,00	180,00	230,00	215,83	19,02	-1,741	3,027

В табл. 8 са представени данните на ученици от 11-ти клас. Изследвани са 10 момичета и 6 момчета. Средните стойности регистрирани при изследването са 162,10 см при момичетата и 215,83 при момчетата. Прави впечатление, че групата е силно разнородна по отношение на изследвания признак. В случая разпределението на признака е несиметрично и поради тази причина представяме стойностите на модата и медианата, за да опишем типичното състояние на признака – **Mo = 230; Me = 222,5.**

Таблица 9. Вариационен анализ на теста скок дължина от място в 12-ти клас

Момичета	12 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		7	61,00	153,00	214,00	181,28	21,12	0,515	-0,499
Момчета	12 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		5	46,00	233,00	279,00	258,40	20,14	-0,511	-2,522

В табл. 9 са представени резултатите на ученици от 12-ти клас. Изследвани са 7 момичета и 5 момчета. Средните стойности регистрирани при изследването са 181,28 см за момичетата и 258,40 см за момчетата. Групата е силно разнородна по отношение на измервания признак.

Таблица 10. Вариационен анализ на данните от теста хвърляне на плътна топка в 9-ти клас

Момичета	9 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		11	159,00	325,00	484,00	399,36	54,72	0,078	-1,042
Момчета	9 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		8	254	455,00	709,00	561,87	93,18	0,613	-1,069

В табл. 10 са регистрирани данните от теста хвърляне на плътна топка в 9-ти клас. Изследвани са 11 момичета и 8 момчета. Средните стойности са 399,96 см за момичетата и 561,87 см за момчетата. Групата е разнородна по отношение на изследвания признак.

Таблица 11. Вариационен анализ на данните от теста хвърляне на плътна топка в 10-ти клас

Момичета	10 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		4	140,00	370,00	510,00	442,50	72,74	-0,049	-5,534
Момчета	10 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		10	383,00	442,00	825,00	647,30	122,83	-0,322	-0,921

В табл. 11 са представени данните от същия тест на ученици от 10-ти клас. Регистрирани са средни стойности от 442,50 см за момичетата и 647,30 см за момчетата. Групата е разнородна по отношение на изследвания признак.

Таблица 12. Вариационен анализ на данните от теста хвърляне на плътна топка в 11-ти клас

Момичета	11 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		10	190,00	370,00	560,00	472,60	64,90	-0,321	-1,383
Момчета	11 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		6	387,00	623,00	1010,00	814,16	139,17	0,060	-0,601

В табл. 12 са представени данни за силата на горната част на тялото на учениците от 11-ти клас. Изследвани са 10 момичета и 6 момчета. Средните стойности регистрирани при изследването са 472,60 см за момичетата и 814,16 за момчетата. Отново групата е силно разнородна по отношение на изследвания признак.

Таблица 13. Вариационен анализ на данните от теста хвърляне на плътна топка в 12-ти клас

Момичета	12 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		7	252,00	388,00	640,00	511,85	91,30	-0,068	-1,269
Момчета	12 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		5	708,00	562,00	1270,00	973,00	302,52	-0,443	-1,588

В табл. 13 са представени данните на учениците от 12-ти клас. Изследвани са 7 момичета и 5 момчета. Средните стойности са 511,85 см за момичетата и 973,00 см за момчетата. Групата е силно разнородна.

Таблица 14. Вариационен анализ на данните от теста 200 спринт в 9-ти клас

Момичета	9 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		11	17,42	38,17	55,59	44,55	4,50	1,376	3,333
Момчета	9 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		8	7,40	35,50	42,90	39,16	2,63	-0,352	-0,950

В табл. 14 са представени данните на учениците от 9-ти клас. Изследвани са 11 момичета и 8 момчета. Средните стойности са 44,55 сек за момичетата и 39,16 сек за момчетата. Групата е разнородна по отношение на изследвания признак.

Таблица 15. Вариационен анализ на данните от теста 200 спринт в 10-ти клас

Момичета	10 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		4	12,16	44,56	56,72	49,65	5,15	1,044	1,537
Момчета	10 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		10	9,14	34,21	43,35	37,20	2,99	1,041	0,304

В табл. 15 са представени данните на учениците от 10-ти клас. Изследвани са 4 момичета и 10 момчета. Средните стойности са 49,65 сек за момичетата и 37,20 сек за момчетата. Групата е разнородна по отношение на изследвания признак.

Таблица 16. Вариационен анализ на данните от теста 200 спринт в 11-ти клас

Момичета	11 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		10	10,93	37,15	48,08	44,019	3,43	-1,342	0,979
Момчета	11 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		6	8,19	35,24	43,43	39,015	3,12	0,466	-1,259

В табл. 16 са представени данните на учениците от 11-ти клас. Изследвани са 10 момичета и 6 момчета. Средните стойности са 44,019

сек за момичетата и 39,015 сек за момчетата. Групата е разнородна по отношение на изследвания признак.

Таблица 17. Вариационен анализ на данните от теста 200 спринт в 12-ти клас

Момичета	12 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		6	19,64	38,30	57,94	44,45	7,00	1,857	3,880
Момчета	12 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		5	9,04	31,22	40,26	34,19	3,70	1,441	1,849

В табл. 17 са представени данните на учениците от 12-ти клас. Изследвани са 6 момичета и 5 момчета. Средните стойности са 44,45 сек за момичетата и 34,19 сек за момчетата. Групата е разнородна по отношение на изследвания признак. Прави впечатление, че групата е силно разнородна по отношение на изследвания признак. В случая разпределението на признака е несиметрично и поради тази причина представяме стойностите на модата и медианата, за да опишем типичното състояние на признака – **Mo = 38,30; Me = 42,67.**

Таблица 18. Вариационен анализ на данните от теста Т-тест в 9-ти клас

Момичета	9 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		11	5,24	12,80	18,04	15,28	1,56	-0,285	-0,022
Момчета	9 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		5	1,84	11,94	13,78	12,85	0,79	0,073	-2,426

В табл. 18 са представени данните на учениците от 9-ти клас. Изследвани са 11 момичета и 5 момчета. Средните стойности са 15,28 сек за момичетата и 12,85 сек за момчетата. Групата е разнородна по отношение на изследвания признак.

В табл. 19 са представени данните на учениците от 10-ти клас. Изследвани са 4 момичета и 10 момчета. Средните стойности са 15,60 сек за момичетата и 14,79 сек за момчетата. Групата е разнородна по отношение на изследвания признак. Прави впечатление, че групата е силно разнородна по отношение на изследвания признак. В случая разпределението на признака е несиметрично и поради тази причина представяме стойностите на модата и медианата, за да опишем типичното състояние на признака – **Mo = 13,02; Me = 14,53.**

Таблица 19. Вариационен анализ на данните от теста Т-тест в 10-ти клас

Момичета	10 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		4	1,35	14,85	16,20	15,60	0,56	-0,742	1,181
Момчета	10 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		10	5,88	13,02	18,90	14,79	1,71	1,650	3,463

Таблица 20. Вариационен анализ на данните от теста Т-тест в 11-ти клас

Момичета	11 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		10	3,54	14,54	18,08	15,67	1,00	1,603	3,428
Момчета	11 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		6	1,30	14,06	15,36	14,70	0,49	0,235	-1,240

В табл. 20 са представени данните на учениците от 11-ти клас. Изследвани са 10 момичета и 6 момчета. Средните стойности са 15,67 сек за момичетата и 14,70 сек за момчетата. Групата е разнородна по отношение на изследвания признак. Прави впечатление, че групата е силно разнородна по отношение на изследвания признак. В случая разпределението на признака е несиметрично и поради тази причина представяме стойностите на модата и медианата, за да опишем типичното състояние на признака – **Mo = 14,54; Me = 15,58.**

Таблица 21. Вариационен анализ на данните от теста Т-тест в 12-ти клас

Момичета	12 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		7	3,06	14,29	17,35	15,71	0,99	0,225	0,290
Момчета	12 клас	N	R	Min	Max	Mean	S	As	Ex
		5	1,84	11,94	13,78	12,85	0,79	0,073	-2,426

В табл. 21 са представени данните на учениците от 12-ти клас. Изследвани са 7 момичета и 5 момчета. Средните стойности са 15,71 сек за момичетата и 12,85 сек за момчетата. Групата е разнородна по отношение на изследвания признак.

Заклучение: В заключение може да се каже, че получените резултати от изследването следват логиката на онтогенетичното развитие на учениците. Прави впечатление, че в голяма част от тестовете изследваните групи лица са разнородни. В тестовете, в които са посочени модата и медианата на изследваната група стойностите са такива, че не променят кардинално заключенията. За по-достовиен показател в случая, считаме че може да се използва модата, тъй като извадката изследвани лица по групи и класове е малка.

Библиография:

1. Димов, Д. (2013). Възможности за контрол и оценка на двигателните способности на млади футболни вратари (15–18 г.) в тренировъчния процес, *Сб. Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, vol. 5.
2. Игнатов, Г. (2016). Проверка на физическата подготвеност на студентския футболен отбор на Софийския университет. VIII – международна научна конференция. *Сб. Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*. София.
3. Ловков, К. (2018). Оценка на физическите възможности на състезатели по футбол от възрастова група U-17, *Сп. Спорт и наука*, бр. 3, стр. 55–59.
4. Ловков, К. (2019). Състояние на издръжливостта на ученици от 1 до 4 клас. *Сб. Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“ 2019, 113–116 стр.
5. 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.
6. 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.*
7. www.ibm.com

Владимир Бахъров, редовен докторант
НСА, Катедра „Футбол и тенис“
E-mail: vlado_baharov@abv.bg
ORCID ID: 0000-0002-3148-9676

УСТАНОВЯВАНЕ НИВО НА ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ – НАЧАЛЕН ЕТАП НА ОСНОВНАТА ОБРАЗОВАТЕЛНА СТЕПЕН

ДАРИНКА ИГНАТОВА

DARINKA IGNATOVA. ESTABLISHING A LEVEL OF MOTOR DEVELOPMENT – PRIMARY SCHOOL STAGE OF BASIC EDUCATIONAL LEVEL

Абстракт: Материалът има научно-приложен характер, като целта на настоящото изследване е установяване и оценка ниво на развитие на моментна двигателна активност в начален етап на основната образователна степен. Обект на изследване е динамиката в двигателните резултати на база приложени тестове за измерване моментна двигателна активност в начален етап на основната образователна степен. Предмет на настоящото изследване е установяване ниво на обща двигателна активност за повишаване *двигателния капацитет* на учениците в начален етап. Обхват на изследването са 20 деца на девет годишна възраст (трети клас), от които 10 момчета и 10 момичета. Всички изследвани деца са от столично училище, като изследването няма характер на преднамерено съставена извадка. То бе осъществено през учебната 2020/21 година. Целта на настоящото изследване е проследяване степента на развитие моментна двигателна активност и двигателен капацитет на ученици в конкретния възрастов период.

Ключови думи: *двигателна активност; установяване ниво на двигателно развитие, начален етап на основната образователна степен, двигателен капацитет*

Abstract: The material has a scientific-applied character, and the purpose of this study is to establish and assess level of development of momentary motor activity in the initial stage of the basic educational degree. The object of study is the dynamics of motor results based on applied tests for measuring momentary motor activity in the initial stage of the basic educational degree. The subject of the present pedagogical research is to establish a level of general motor activity for increasing the motor capacity of the students in the initial stage. The scope of the study are 20 children aged nine / third grade /, of which 10 boys and 10 girls. All surveyed children are from a Sofia school, and the survey does not have the character of a deliberate sample. It was implemented in the school year 2020/21. The aim of the present study is to monitor the degree of development of momentary motor activity and motor capacity of students in the specific age period.

Key words: *motor activity; establishing the level of motor development, the initial stage of the basic educational degree, motor capacity*

Въведение

Условията и факторите обуславящи развитието на двигателната активност на учениците от начална училищна възраст са създаване на съвременни критерии за оценка на знанията и двигателните им възможности. Това налага съществени структурни промени в подхода при обучението по физическо възпитание с основна цел – повишаване на двигателната им култура. Програмата по физическо възпитание в началното училище и увеличеният брой часове създават предпоставки за възникване на нови,

по-високи потребности свързани с повишаване нивото на двигателен капацитет на учениците в начален етап на основната образователна степен. Повишеното внимание към развитието на двигателните качества е в тясна връзка с развитието на личността в новите обществено-икономически и социални условия на съвременното ни [1]. Актуалността от повишаване двигателния капацитет нараства с широкото навлизане на високите технологии в ежедневието и произтичащите от него промени в условията и факторите, влияещи върху растежа и развитието на съвременното дете. Развитие на двигателната активност и повишаване нивото на двигателния капацитет на учениците, на база динамиката на двигателните качества: бързина, сила, издръжливост, ловкост и гъвкавост, са основна задача на часовете по физическо възпитание в трети клас. Характерна особеност е, че тази задача не е само вписана като изискване в програмното съдържание, но и самото съдържание е структурирано върху основата на тази постановка. Именно в тази насока са усилията при формиране на практически умения в подготовката и усъвършенстването на учителите.

През последните две десетилетия са преодолен доста неправилни постановки и е настъпил интензивен процес на преустройство в организацията на двигателната дейност на учениците от началния етап. За правилното решаване на задачите на училищното физическо възпитание и отчитане съвременните изисквания е необходимо всестранно изучаване природата и условията за развитие на двигателна дейност на детето [2]. Една от важните части на този проблем е изучаване развитието на двигателната функция на децата от начална училищна възраст в биологичен, психологически и педагогически аспект. Способността на човек да осъществява сложно-координационни движения, да ги направлява и превключва от едно движение в друго, бързо изпълнение на нови движения в съответствие с изменение на условията на външната среда, всичко това е свойство на двигателната функция, което се обуславя от биологични, психологични и педагогически фактори. Биологичния фактор е свързан с възрастовите особености на децата и влиянието му се отразява съществено върху двигателната функция. Биологичното развитие способства за съзряване на двигателния анализатор, на промените настъпващи в кората на главния мозък, на неговите функционални възможности и тези на нервно-мускулния апарат – полово съзряване, акселерация, онтогенетично развитие [3]. Двигателната зрялост е свързана с режима на двигателна дейност. Формирането и усъвършенстването на двигателната функция по пътя на психологическото и педагогическо въздействие е възможно при съблюдаване на следните условия:

- обучение в двигателна дейност;
- колкото по-богат е двигателният опит на ученика, толкова се увеличава запасът му от условно-рефлекторни връзки.

Това многообразие на условно рефлекторни връзки дава възможност за по-бързо и по-леко усвояване на нови движения. Програмата по физическо възпитание, по конкретно съдържанието ѝ в урока, извън урочната и модулна дейност разкрива богата възможност за развитие на двигателните качества, по-високата им степен на развитие (с отчитане на сензитивните периоди) благоприятстват успешното формиране и изграждане на двигателни стереотипи, като основа на повишаване на двигателния капацитет [4]. Педагогическите въздействия при развитието на двигателното качество сила трябва да осигурява хармоничност на силовите възможности за различните мускулни групи. С повишаване на двигателната активност на учениците ще се повиши желанието им за двигателна дейност.

Обект на изследване е динамиката в двигателните резултати на база приложени тестове за измерване моментна двигателна активност в начален етап на основната образователна степен.

Предмет на настоящото педагогическо изследване е установяване ниво на обща двигателна активност за повишаване двигателния капацитет на учениците в начален етап.

Обхват на изследването са 20 деца на девет годишна възраст (трети клас), от които 10 момчета и 10 момичета. Всички изследвани деца са от столично училище, като изследването няма характер на преднамерено съставена извадка. То бе осъществено през учебната 2020/21 година.

Целта на настоящото изследване е проследяване степента на развитие моментна двигателна активност и двигателен капацитет на ученици в конкретния възрастов период.

Задачите на изследването, следствие така поставената цел са:

- установяване степента на развитие на двигателната активност;
- изготвяне на оценка на развитието на двигателната активност;
- набелязване на мерки за подобряване на двигателния капацитет във

визирания възрастов период.

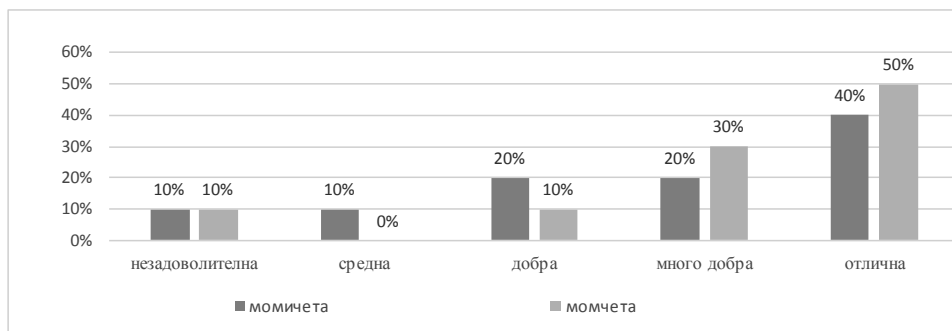
Показатели за изследване:

- Бягне на 30 м;
- Бегови упражнения – тестова батерия:
 - подскочно бягане;
 - бягане с изнасяне на високо вдигнато коляно;
 - бягане с изнасяне назад на подбедрица;
 - странично бягане;
 - ситно бягане.

Изследователски методи

Двигателната дейност при бягането на къси разстояния се характеризира с максимална концентрация на работно усилие в анаеробни условия при

циклична стабилна биодинамична структура. Те имат подчертан скоростно-силов характер. Граничните стойности на двигателното натоварване са с максимална и субмаксимална интензивност. Бягането на къси разстояния като състезателна дисциплина се включва в групата на спринтовите лекоатлетически дисциплини.



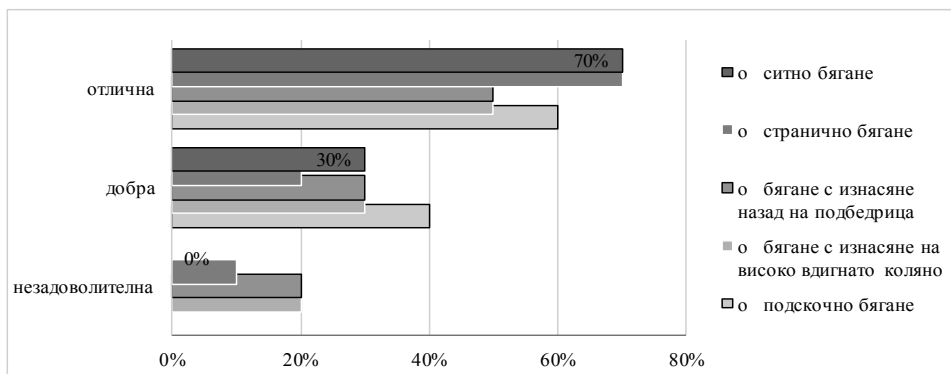
Фигура 1. Бягане 30 метра

От получените резултати отразени на фигура 1, може да се заключи, че 60% от момичетата и 80% от момчета, на база проведената тестова батерия, са се справили успешно с поставената двигателна задача.

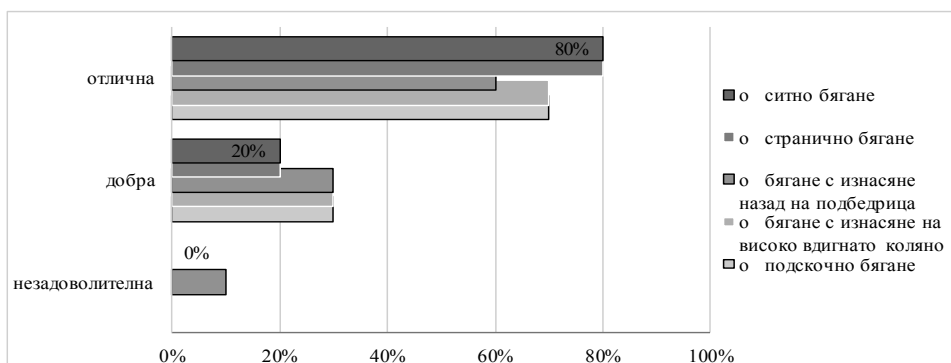
На фигура 2 са представени резултати на тестова батерия – бегови упражнения (момичета).

На база изложените резултати е видно, че над 60% от момичетата са се справили отлично с поставените им двигателни задачи. Усвоили са нужните двигателни стереотипи, което определя и повишаване двигателният им капацитет на база развитие на двигателните качества (бързина, издръжливост), подпомагащи подобряване развитието на работоспособността и общата им координация.

От резултатите на фигура 3 е видно, че над 70% от момчетата са се справили отлично с поставените двигателни задачи. Наблюдава се тенденция в двигателното развитие на момчетата да изпреварва това на момичетата, дължаща се на онтогенетичното им развитие. Използвайки различни бегови упражнения се развива усещане и възприятие за пространствени и времеви характеристики. Така заложените упражнения в тестовата батерия осигуряват максимална скорост на проява на мускулно усилие съобразено с възрастовия период. Същевременно гарантират вниманието и усилията на ученика да са насочени към скоростта на изпълнение на упражненията. Лекоатлетичните упражнения се изпълняват с продължителност, при която скоростта в края на изпълнението не се понижава.



Фигура 2. Ниво на двигателен капацитет – бегови упражнения – момичета



Фигура 3. Ниво на двигателен капацитет – бегови упражнения – момчета

Анализ на резултатите

Първа задача – Установена бе добра, клоняща към много добра степен на развитие на двигателната активност при момчетата и много добра, клоняща към отлична степен при момчетата. Определянето на степента на двигателно развитие е основополагаща в работата с децата от начален етап на основната образователна степен. Тя ни дава обективна информация за нивото на двигателна активност на учениците и набелязване на конкретни мерки в по нататъшната им двигателна подготовка.

Втора задача – изготвяне на оценка за развитието на двигателната активност, на база анализа от настоящото изследване сочи, че в последните години в двигателните постижения на учениците в този възрастов период се констатира тенденция към влошен двигателен капацитет, дължащ се на трайно установена намалена двигателна активност (хиподинамия). Наблюдава се тенденция в двигателното развитие на момчетата да изпреварва това на момчетата, обусловено от онтогенетичното развитие, като в състоялото се изследване не са регистрирани несъответствия по пол.

Трета задача – Набелязването на мерки за подобряване на двигателния капацитет във визирания възрастов период е приоритетна задача на педагога по дисциплината физическо възпитание и спорт. Трябва да се отчете факта, че физическото възпитание все още е един от предпочитаните дисциплини от учениците в начален етап на образователната степен и педагогът има основна функция да изгради траен интерес към тази дисциплина.

Изводи и обобщения

След провеждане на подбрани тестови батерии с лекоатлетическа насоченост и на база представени резултати, са събрани емпирични данни следствие на които е извършен анализ от който могат да се направят следните изводи:

- Ранната диагностика и оценка от постигнатите резултати дават конкретна представа за развитието на двигателния капацитет и подпомага съществено бъдещата корекционна работа на учителя.
- За да се подобри двигателното състояние на учениците трябва да бъдат набелязани адекватни мерки и те да бъдат стриктно изпълнявани за постигането на конкретни резултати.
- Учителят трябва да прилага принципа на индивидуалност към всяко дете, както в психологически, така и в двигателен аспект от развитието му. С цел – максимална успеваемост при постигане на набелязани задачи в обучението с двигателна насоченост.
- Извършената тренировъчна дейност в процеса на обучение по физическо възпитание и спорт постигна подобряване на резултатите на всички деца.
- Предложената система от тестови батерии с лекоатлетическа насоченост на провеждане на заниманията показва положително въздействие върху скоростните възможности и взривната сила на долни крайници.
- Нужно е в програмата по физическо възпитание и спорт в начален училищен етап да се включат часове по спорт, водени от квалифицирани спортни педагози.
- Повишаване на двигателния капацитет, чрез двигателния материал, включен в основните и допълнителни ядра, е основна задача през целия период на обучение.
- Учебният процес е насочен към комплексното развитие на двигателните способности на учениците.
- Активното им участие в процеса на овладяване и усъвършенстване на двигателните действия се обуславя от мотивацията им.
- Оценяването на успеваемостта и постиженията на учениците е съществен фактор върху качеството и ефективността на учебния процес. Стимулира учениците за активно включване в дейността.

- Формиране на позитивно отношение към двигателната активност, умения за групови взаимодействия и стимулиране на генетично заложената у децата любов към движението.

Заключение

В начален етап на основната образователна степен, двигателните качества на подрастващите бележат висок темп на развитие. Възрастта от 6 до 9 години е особено благоприятна за създаване на координационни способности (бързина, „бърза“ сила). Образователно-възпитателната насоченост на заниманията има за цел развиване на скоростно-силовите способности и общо-физическа готовност насочена към развитие на двигателната координация на детето. Успеваемостта по физическо възпитание и спорт се определя от отношението на ученика към собственото му двигателно усъвършенстване, степента на двигателна активност, овладяването на знания и нови понятия, воденето на здравословен начин на живот, умението творчески да решава двигателни задачи. Умственото и физическото образование и възпитание са така свързани, че трябва да представляват една цел, всеки опит за едностранчивост ще доведе до нарушаване хармонията в образованието. Различията в степента на двигателна подготвеност на учениците изисква да се проследят цялостно постиженията им, изхождайки от предходните им резултати. Целенасочената активна двигателна дейност разширява възможностите на учениците за опознаване на природата и екологичното им възпитание. Педагогическото въздействие на образованието и в частност възпитателния процес по физическо възпитание и спорт в начален училищен етап цели формирането на двигателен опит. Учениците възприемат ритмичната и пространствена характеристика на движенията като усещане и обобщено възприятие, а в по-малка степен като осъзнато и осмислено действие.

Библиография:

1. Герова, Е. (2018). *Книга за учителя по физическо възпитание и спорт – 3 клас*, Просвета София.
2. Костов, К., Кинов, С. (2005). Актуални проблеми и тенденции на физическото възпитание в началното училище, *Международна конференция „Физическото възпитание и спорта в образователната система“*, Благоевград.
3. Русев, Р. (2000). Теория на физическото възпитание (учебник), Благоевград.
4. Цонкова, Д. (2014). *Теория и методика на физическото възпитание*. Университетско издателство „Св. Кирил и Методий“, Велико Търново.

Главен асистент Даринка Игнатова, доктор
 СУ „Св. Климент Охридски“
 Департамент за информация и обучение на учители
 E-mail: darinka_bg68@yahoo.com; darinka.bg@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-0564-584X>

НАЦИОНАЛНА УНИВЕРСИАДА 2021 СТАРА ЗАГОРА

ЖЕЛЯЗКО ГЕОРГИЕВ, ГЕОРГИ ИГНАТОВ

ZHELYAZKO GEORGIEV, GEORGI IGNATOV. 2021 STARA ZAGORA NATIONAL UNIVERSIADE

Абстракт: Тракийският университет и Община Стара Загора за втори път бяха домакини на най-мощното спортно събитие – Национална универсиада 2021 Стара Загора, което събра над 1000 студенти от 21 Университета. Състезателите премериха сили в 13 вида спорт в продължение на 4 дни от 26 до 29 май 2021 г. Целта на настоящата статия е да ни запознае детайлно с организацията, постигнатите резултати и класирането на Националната универсиада 2021 Стара Загора. С общо 106 медала, спечелени в различни дисциплини, Национална спортна академия „Васил Левски“ стана комплексен шампион. Студентите-спортисти от Академията завоюваха 43 златни, 37 сребърни и 26 бронзови медала. Софийският университет „Св. Климент Охридски“ остава втори в класирането – с 13 златни, 9 сребърни и 17 бронзови медала. Студентите от Университета за национално и световно стопанство също показаха отлични резултати и се наредиха на трето място в крайното комплексно класиране. Те печелят 6 златни, 7 сребърни и 6 бронзови медала.

Ключови думи: *Национална универсиада, студентски спорт, резултати, класирания*

Abstract: Trakia University and Stara Zagora Municipality hosted for the second time the largest sporting event – 2021 Stara Zagora National Universiade, which brings together over 1000 students from 21 universities. From 26 to 29 May 2021 the competitors measured forces in 13 sports. The purpose of this article is to introduce us with the organization, results and ranking in sports of the 2021 Stara Zagora National Universiade. With a total of 106 medals won in different disciplines, the National Sports Academy „Vasil Levski“ became a complex champion. NSA athlete students winning 43 gold, 37 silver and 26 bronze medals. Sofia University „St. Kliment Ohridski“ was second in rank – 13 gold, 9 silver and 17 bronze medals. University of National and World Economy students also showed excellent results and ranked third in the ranking. They won 6 gold, 7 silver and 6 bronze medals.

Key words: *National universiade, student sports, results, rankings*

Въведение

Световната практика недвусмислено показва, че социалната значимост на физическото възпитание и спорта е с непрекъснато нарастващи функции. Един от актуалните въпроси в тази област е формирането на навици за системни спортни занимания на младите хора [1].

Спортът способства за изява на най-добрите качества на личността на студента. Като същевременно на високо емоционално ниво се реализира една от важните обществено-потребни функции – общуването между хората. Предимството на спорта като социално явление е в неговата привлекателност за студентите, неговият „език“ е достъпен и разбираем за всеки човек [3].

Авторите Е. Николова и К. Костов препоръчват внедряване на мотивиращи фактори за активно спортуване на студентите по цялата верига от системата и актуализиране и синхронизиране на държавните нормативни документи, отнасящи се до обучението и спорта във ВУ [5]. Г. Игнатов подробно изследва физическата активност и спортът в свободното време на студентите. Един от основните мотивиращи фактори е непрекъснатото увеличаване на състезанията и спортните прояви за студенти, като превенция срещу нездравословния начин на живот на младите хора [4]. Други автори предлагат чрез прилагане на съвременни научни методи в учебния процес да се създадат възможности за увеличаване броя на студентите, практикуващи системно спорт и участват в спортно-състезателна дейност през свободното време [6].

Провеждането на Национални универсиади в различни градове с домакинството на висше училище (ВУ) е не само иновативен подход, но е голяма доза уникалност според града, Университета – домакин, отношението към спорта на градските структури за управление и характерни местни обичаи [2]. Многоспортовата федерация АВС „Академик“ (АВСА) успя да проведе всички Национални университетски шампионати от спортния си календар, както да организира и проведе Национална универсиада 2021 Стара Загора, независимо от въведеното извънредно положение и усложнената епидемична обстановка [7].

Тракийският университет и Община Стара Загора за втори път след 2017 г. бяха домакини на най-мощното спортно събитие – Национална универсиада Стара Загора 2021, което събра над 1000 студенти от 21 Университета. Състезателите премериха сили в 13 вида спорт в продължение на 4 дни от 26 до 29 май 2021 г. Събитието беше открито с тържествена церемония в присъствието на министъра на младежта и спорта Андрей Кузманов, представители на Асоциацията за университетски спорт „Академик“, Тракийския университет – Стара Загора и Община Стара Загора, спортисти, граждани и гости на града. Приветствия към участниците отправиха министърът на младежта и спорта Андрей Кузманов, ректорът на Тракийския университет доц. д-р Добри Ярков д-р, областният управител Иван Чолаков, ресорният заместник-кмет на Община Стара Загора Красимира Чахова, както и доц. д-р Златко Джуров – председател на АВС „Академик“.

Основното финансиране на Универсиадата се осъществи от проекта на АВС „Академик“, по програмата „Развитие на спорта на учащите“ към ММС за 2021 г., от таксите за участие платени от висшите училища, допълнителна финансова подкрепа оказва община Стара Загора, както и спонсори и приятели на студентския спорт в България.

Целта на настоящата статия е да ни запознае детайлно с организацията, постигнатите резултати и класирането на Националната универсиада 2021 Стара Загора.

По време на Националната универсиада се проведеха финални състезания по тринадесет вида спорт, които се проведеха както следва: *бадминтон* – общинска спортна зала „Берое“; *баскетбол* – общинска спортна зала Баскетбол; *баскетбол 3x3* – общинска спортна зала Баскетбол; *волейбол* – спортна зала „Иван Вазов“; *джудо* – общинска спортна зала „Берое“; *кикбокс* – общинска спортна зала „Берое“; *лека атлетика* – стадион „Берое“; *плуване* – общински плувен басейн; *тенис на корт* – открити тенис кортове над стадион „Берое“; *тенис на маса* – зала на стадион „Берое“; *спортно ориентиране* – с. Борилово и парк „Бранителите“, Стара Загора; *спортно катерене* – спортна зала „Стара Загора“; *мажоретни дисциплини* – по време на откриването [7]. Поради изискването за по-дълго време за провеждането на НУШ по *футбол и футзал*, състезанията по тези два спорта се проведеха в гр. София извън рамките на Универсиадата.

Ръководители на спортните дисциплини бяха Цанко Цанков (НСА) – баскетбол, Николай Георгиев (МУ-Сф) – волейбол, Анжелина Янева (СУ) – джудо, Евтим Лефтеров и Мария Бомбова (НСА) – кикбокс, Петя Петкова (НСА) – лека атлетика, Велислав Цеков (ИУ-Вн) – плуване, Евгени Йорданов (СУ) – тенис, Елиз Караманлиева (СА-Св) – тенис на маса, Георги Игнатов (СУ) – футбол, Тодор Педев (НСА) – ориентиране, Станимир Желязков (НСА) – спортно катерене, Румяна Иванова (НСА) – бадминтон и мажоретни дисциплини Ирина Нешева (НСА).

С общо 106 медала, спечелени в различни дисциплини, Национална спортна академия „Васил Левски“ стана комплексен шампион. Студентите-спортисти от Академията завоюваха 43 златни, 37 сребърни и 26 бронзови медала. Софийски университет „Св. Климент Охридски“ остана втори в класирането – с 13 златни, 9 сребърни и 17 бронзови медала. Студентите от Университета за национално и световно стопанство също показаха отлични резултати и се наредиха на трето място в крайното комплексно класиране. Те завоюваха 6 златни, 7 сребърни и 6 бронзови медала (табл. 1).

Тазгодишният **национален университетски шампионат (НУШ) по бадминтон** беше част от Националната универсиада. Система на провеждане: Първи етап – игра в групи, по системата „всеки срещу всеки“. Втори етап – схема на директна елиминация, без игра за 3-то място. Първенството е лично-отборно. *Индивидуално класиране мъже*: 1-во място Стефан Господинов (НСА), 2-ро място Михаил Пенев (НСА), 3-то място Жан Димитров (ТУ-Сф) и Никола Колев (НСА). *Индивидуално класиране жени*: 1-во

място Кристина Желева (СУ), 2-ро място Петя Касабова (ПУ), 3-то място Велина Орешкова (НСА) и Таня Петкова (ТУ-Сф). *Класиране двойки мъже*: 1-во място Жан Димитров – Мартин Глухчев (ТУ-Сф), 2-ро място Стефан Господинов – Михаил Пенев (НСА) и на 3-то място Явор Янков – Никола Колев (НСА) и Емилиан Георгиев – Атанас Тодоров (ТУ-Сф). При *женските двойки* на 1-во място се класираха Кристина Желева – Борислава Динева (СУ), на 2-ро място Велина Орешкова – Камелия Тодорова (НСА) и на 3-то място Петя Касабова – Гергана Атанасова (ПУ) и Лучия Въжарова – Лилия Пенова (ПУ). В крайното *отборно класиране при мъжете* на 1-во място НСА – 280 точки, на 2-ро място ТУ-Сф – 250 точки и на 3-то място ТРУ – 110 точки. *Отборно класиране жени*: 1-во място СУ – 270 точки, 2-ро място ПУ – 190 точки и 3-то място НСА – 140 точки.

Таблица 1. Комплексно класиране по медали от НУ 2021 Ст. Загора

№	ВИСШЕ УЧИЛИЩЕ	З	С	Б	ОБЩО
1	Национална спортна академия „Васил Левски“ (НСА)	53	31	35	106
2	Софийски университет „Св. Климент Охридски“ (СУ)	13	9	17	39
3	Университет за национално и световно стопанство (УНСС)	6	7	6	19
4	Медицински университет – Варна (МУ-Вн)	5	9	10	24
5	Нов български университет (НБУ)	5	7	2	14
6	Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“ (ПУ)	5	6	7	18
7	Югозападен университет „Неофит Рилски“ (ЮЗУ)	5	4	1	10
8	Великотърновски университет „Св. Св. Кирил и Методий“ (ВТУ-Вт)	4	4	5	13
9	Тракийски университет Стара Загора (ТРУ)	4	2		6
10	Технически университет – София (ТУ-Сф)	4		9	13
11	Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“ (ШУ)	1	2	5	8
12	Русенски университет „Ангел Кънчев“ (РУ)	1	2		3
13	Минно-геоложки университет „Св. Иван Рилски“ (МГУ)	1	1	2	4
14	Лесотехнически университет (ЛТУ)			5	5
15	Аграрен университет – Пловдив (АУ)			1	1
16	Медицински университет – Плевен (МУ-Пл)			1	1
17	Медицински университет – Пловдив (МУ-Пд)				0
17	Медицински университет – София (МУ-Сф)				0
17	Стопанска академия „Д. А. Ценов“ – Свищов (СА)				0
17	Технически университет – Варна (ТУ-Вн)				0
17	Университет по архитектура, строителство и геодезия (УАСГ)				0

Финалният етап от **НУШ по баскетбол** се проведе в общинска спортна зала за баскетбол в Стара Загора. В него взеха участие най-добрите четири отбора след проведените по-рано квалификации (мъже и жени). При мъжете след много оспорвани срещи шампиони станаха НСА, които победиха на финала УНСС с резултат (105 – 83). В мача за третото място

ШУ победи СУ с резултат (94 – 50). При жените шампионки станаха ТрУ след победа над НСА с резултат (114 – 77), на трето място се класираха УНСС и на четвърто място СУ (80 – 55).

Не по-малко оспорван беше и **НУШ по баскетбол 3x3**. При мъжете шампиони станаха УНСС. На 2-ро място се класираха НСА „Васил Левски“, а на 3-то място – Софийски университет „Св. Климент Охридски“, 4-то място – Великотърновски университет „Св. Св. Кирил и Методий“, 5-то място – Медицински университет (Плевен), 6-то място – Русенски университет „Ангел Кънчев“, 7-мо място – МГУ „Св. Иван Рилски“ (София) и на 8-мо място – Аграрен университет (Пловдив). Тракийски университет завоюва първото място в женската надпревара. На 2-ро място се класира НСА „Васил Левски“, на 3-то място – Софийски университет „Св. Климент Охридски“, 4-то място – Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“, 5-то място – УНСС, 6-то място – Великотърновски университет „Св. Св. Кирил и Методий“ и на 7-мо място – Русенски университет „Ангел Кънчев“.

Всяка година едно от най-интересните състезания от Националната универсиада е **НУШ по волейбол**. Във финалния етап участваха 8 мъжки и 7 женски отбора. Шампион при мъжете стана отборът на НСА. На второ място се класира отборът на СУ. Бронзов медалист остана отборът на ШУ. На 4-то място – УНСС, 5-то място – МУ (Пд), 6-то място – РУ, на 7-мо място – НБУ и на 8-мо място се класира ТРУ. След изключително оспорван и равностоен мач в женския финал купата спечелиха момичетата от НСА, които победиха УНСС с 3:2 гейма. В мача за трето място студентките от СУ победиха с 3:0 гейма отбора на МУ (Пл). На 5-то място се нареди МУ (Пд), на 6-то място – МУ (Сф) и на 7-мо място – ТРУ.

Отборното комплексно класирането от **НУШ по джудо** (мъже и жени) от Национална универсиада 2021 Ст. Загора е показано на табл. 2.

Таблица 2. Отборното комплексно класирането джудо (мъже и жени)

Място	ВУ	Точки	Брой медали			
			Златни	Сребърни	Бронзови	Общо
1	ЮЗУ	51 т.	3	3		6
2	СУ	27 т.	2	1		3
3	ПУ	24 т.	1	2		3
4	УНСС	20 т.	2			2
5	НСА	15 т.	1		1	2
6	ТрУ	10 т.	1			1
6	ТУ Сф	10 т.	1			1
			11	6	1	18

Студентите бяха разпределени в 5 категории при жените и 6 категории при мъжете. Състезанието се проведе в общинска спортна зала „Берое“.

Индивидуално класиране мъже – категория до 66 кг: 1-во място – Красимир Метев (СУ); категория до 73 кг: 1-во място – Мирослав Иванов (УНСС), 2-ро място – Александър Колев (СУ); категория до 81 кг: 1-во място – Димитър Малинов (ЮЗУ); категория до 90 кг: 1-во място – Кристиан Гюров (НСА), 2-ро място – Атанас Атанасов (ЮЗУ), 3-то място – Крум Стоименов (НСА); категория до 100 кг: 1-во място – Йордан Мирянов (УНСС), 2-ро място – Мартин Ваканин (ЮЗУ); категория над 100 кг: 1-во място – Иван Янков (ЮЗУ), 2-ро място – Максим Сръндев (ЮЗУ).

Индивидуално класиране жени – категория до 48 кг: 1-во място – Николина Чуклева (Тру), 2-ро място – Лия Сребрева (ПУ); категория до 52 кг: 1-во място – Цветелина Тахчилиева (ПУ); категория до 63 кг: 1-во място – Лилия Брънчева (ЮЗУ), 2-ро място – Йоана Пишмишова (ПУ); категория до 70 кг: 1-во място – Йоанна Пашова (ТВ-Сф); категория над 78 кг: 1-во място – Йоанна Николова (СУ).

В НУШ по кикбокс участваха над 30 студенти от 8 ВУ. Състезанието се проведе в общинска спортна зала „Берое“. Класиране в стил „*Лайт контакт*“ – жени: категория до 55 кг: 1-во място – Елена Кокалинска (НБУ), 2-ро място – Ралица Рангелова (НБУ); категория над 70 кг: 1-во място – Детелина Неделчева (СУ), 2-ро място – Марта Фол (НБУ).

Класиране в стил „*Лайт контакт*“ – мъже: категория до 63 кг: 1-во място – Тавит Тавитян (ТВ-Сф), 2-ро място – Божидар Гаврилов (НСА), 3-то място – Николай Николов (МУ-Вн);

категория до 69 кг: 1-во място – Денис Етемов (НСА), 2-ро място – Николай Дичев (НСА); 3-то място – Мартин Динков (МУ-Вн) и Михаил Григоров (НСА); категория до 74 кг: 1-во място – Петър Калчев (НСА), 2-ро място – Александър Палазов (НБУ); 3-то място – Михаил Колчагов (ЛТУ) и Андрей Томов (ЛТУ); категория до 79 кг: 1-во място – Антонио Бушев (НСА), 2-ро място – Виктор Солаков (НСА), 3-то място – Янис Евтимов (НСА) и Мариан Георгиев (НСА); категория до 89 кг: 1-во място – Даниел Иванов (НСА), 2-ро място – Кирил Чалев (НСА); категория до 94 кг: 1-во място – Христомир Ранчев (НСА), 2-ро място – Петър Дичев (МУ-Вн); категория над 94 кг: 1-во място – Даниел Михайлов (НСА), 2-ро място – Георги Жечев (МУ-Вн) и на 3-то място – Стенли Бояджиев (НБУ). *Отборно класиране Лайт контакт*: 1-во място – НСА, 2-ро място – ТВ-Сф, 3-то място – НБУ.

Класиране в стил „*Киклайт контакт*“ – жени: категория до 55 кг: 1-во място – Елена Кокалинска (НБУ), 2-ро място – Ралица Рангелова (НБУ); категория над 70 кг: 1-во място – Детелина Неделчева (СУ), 2-ро място – Марта Фол (НБУ).

Класиране в стил „Киклайт контакт“ – мъже: категория до 63 кг: 1-во място – Тавит Тавитян (ТУ-Сф), 2-ро място – Николай Николов (МУ-Вн), 3-то място – Божидар Гаврилов (НСА); категория до 69 кг: 1-во място – Николай Дичев (НСА), 2-ро място – Михаил Григоров (НСА); 3-то място – Денис Етемов (НСА) и Димитър Нейков (МУ-Вн); категория до 74 кг: 1-во място – Петър Калчев (НСА), 2-ро място – Александър Палазов (НБУ); 3-то място – Михаил Колчагов (ЛТУ) и Андрей Томов (ЛТУ); категория до 79 кг: 1-во място – Янис Евтимов (НСА), 2-ро място – Мартин Георгиев (НСА), 3-то място – Антонио Бушев (НСА) и Виктор Солаков (НСА); категория до 89 кг: 1-во място – Кирил Чалев (НСА), 2-ро място – Даниел Иванов (НСА); категория до 94 кг: 1-во място – Христомир Ранчев (НСА), 2-ро място – Петър Дичев (МУ-Вн); категория над 94 кг: 1-во място – Георги Жечев (МУ-Вн), 2-ро място – Деян Михайлов (НСА) и на 3-то място – Стенли Бояджиев (НБУ).

Отборно класиране Киклайт контакт: 1-во място – НСА, 2-ро място – ТУ (Сф), 3-то място – НБУ.

НУШ по лека атлетика се проведе на 27 и 28 май на стадион „Берое“, участваха над 110 студенти от 13 ВУ. *100 м мъже:* 1-во място – Антонио Иванов (МГУ – 10,1), 2-ро място – Станимир Минчев (ПУ – 10,3) и на 3-то място Ангел Димитров (НСА – 11,0); *100 м жени:* 1-во място – Никол Андонова (УНСС – 11,7), 2-ро място – Кристина Борукова (ПУ – 11,7), 3-то място – Кристен Радуканова (НСА – 12,0); *400 м мъже:* 1-во място – Трифон Илиев (УНСС – 51,2), 2-ро място – Димитър Петков (ПУ – 51,9), 3-то място – Ангел Димитров (ТУ-Сф – 51,9); *400 м жени:* 1-во място – Полина Тодорова (ТрУ – 57,3), 2-ро място – Андреа Савова (УНСС – 57,5), 3-то място – Елена Георгиева (СУ – 58,3); *800 м мъже:* 1-во място – Трифон Илиев (УНСС – 1:57,4), 2-ро място – Николай Първанов (ЮЗУ – 1:59,4), 3-то място – Димитър Петков (ПУ – 1:59,8); *800 м жени:* 1-во място – Полина Тодорова (ТрУ – 2:18,8), 2-ро място – Денислава Борисова (НСА – 2:19,5), 3-то място – Диана Роглева (СУ – 2:20,0); *1500 м жени:* 1-во място – Денислава Борисова (НСА – 4:51,4), 2-ро място – Елица Тодорова (УНСС – 4:51,9), 3-то място – Диана Роглева (СУ – 4:56,8); *3000 м мъже:* 1-во място – Мартин Неद्याлков (СУ – 8:52,8), 2-ро място – Владислав Михайлов (НСА – 8:59,1), 3-то място – Николай Първанов (ЮЗУ – 9:05,9); *тласкане на гюле мъже:* 1-во място – Михаил Михалев (НСА – 15,22), 2-ро място – Деян Гемижев (ВТУ-ВТ – 14,51), 3-то място – Димитър Стоицов (ПУ – 13,28); *тласкане на гюле жени:* 1-во място – Илияна Кокотанекова (НСА – 10,82), 2-ро място – Лора Атанасова (ВТУ-ВТ – 10,82), 3-то място – Виктория Миткова (ВТУ-ВТ – 9,70); *хвърляне на диск мъже:* 1-во място – Деян Гемижев (ВТУ-ВТ – 57,84), 2-ро място – Живко Господинов (НСА – 42,82), 3-то място – Харут Партамиан (СУ – 39,08); *хвърляне на диск жени:*

1-во място – Екатерина Димова (НСА – 30,87), 2-ро място – Лили Стойчева (ТрУ – 30,75), 3-то място – Виктория Миткова (НСА – 28,82); *скок височина мъже*: 1-во място – Георги Демирев (СУ – 180), 2-ро място – Васил Влахов (НСА – 175), 3-то място – Даниел Немски (НСА – 175); *скок височина жени*: 1-во място – Александра Троева (ПУ – 155), 2-ро място – Димана Йорданова (ШУ – 150), 3-то място – Виктория Йорданова (НСА – 150); *скок дължина мъже*: 1-во място – Евгени Енев (НСА – 6,11), 2-ро място – Вивиан Дянков (НСА – 6,01) и на 3-то място – Даниел Немски (НСА – 5,85); *скок дължина жени*: 1-во място – Димана Йорданова (ШУ – 5,33), 2-ро място – Виктория Йорданова (НСА – 5,05) и на 3-то място – Александра Троева (ПУ – 4,83); *Класиране в щафетните бягания: 4 x 100 мъже*: 1-во място – ПУ (44,9), 2-ро място – НСА (45,2) и на 3-то място – УНСС (47,0); *4 x 100 жени*: 1-во място – ПУ (51,5), 2-ро място – ШУ (51,6), 3-то място – НСА (51,8); *4 x 400 мъже*: 1-во място – УНСС (3:35,2), 2-ро място – НСА (3:41,7), 3-то място – ПУ (3:50,1); *4 x 400 жени*: 1-во място – ПУ (4:22,7), 2-ро място – УНСС (4:28,4), 3-то място НСА (4:30,8).

Група спринт – отборно класиране мъже: 1-во място – УНСС (67 т.), 2-ро място – НСА (64 т.), 3-то място – ПУ (61 т.), 4-то място – ТУ-Сф (46 т.), 5-то място – МГУ (15 т.) и 6-то място – СУ (14 т.). *Група спринт – отборно класиране жени*: 1-во място – ПУ (69 т.), 2-ро място – УНСС (50 т.), 3-то място – НСА (47 т.), 4-то място – ТрУ (32 т.), 5-то място – СУ (30 т.) и МУ-Вн (19 т.). *Група средни бягания – отборно класиране мъже*: 1-во място – НСА (42 т.), 2-ро място – СУ (37 т.), 3-то място – ПУ (35 т.), 4-то място – УНСС (30 т.), 5-то място – ЮЗУ (25 т.) и 6-то място – ТУ-Сф (18 т.). *Група средни бягания – отборно класиране жени*: 1-во място – НСА (46 т.), 2-ро място – УНСС (41 т.), 3-то място – СУ (24 т.), 4-то място – МГУ (22 т.), 5-то място – ТУ-Сф (16 т.) и на 6-то място – ТрУ (15). *Група скокове – отборно класиране мъже*: 1-во място – НСА (53 т.), 2-ро място – ТУ-Сф (21 т.), 3-то място – УНСС (20 т.). *Група скокове – отборно класиране жени*: 1-во място – НСА (47,5 т.), 2-ро място – ПУ (42,5 т.), 3-то място – ШУ (37,5 т.). *Група хвърляния – отборно класиране мъже*: 1-во място – НСА (50 т.), 2-ро място – ВТУ-ВТ (39 т.), 3-то място – ПУ (36 т.). *Група хвърляния – отборно класиране жени*: 1-во място – НСА (49 т.), 2-ро място – ВТУ-ВТ (48 т.), 3-то място – ПУ (36 т.).

Отборно класиране мъже: 1-во място – НСА (209 т.), 2-ро място – ПУ (140 т.), 3-то място – УНСС (117 т.), 4-то място – ТУ-Сф (88 т.), 5-то място – СУ (86 т.), 6-то място – ВТУ-ВТ (39 т.). *Отборно класиране жени*: 1-во място – НСА (190 т.), 2-ро място – ПУ (162 т.), 3-то място – ТрУ (108 т.), 4-то място – УНСС (91 т.), 5-то място – ВТУ-ВТ (66 т.), 6-то място – ШУ (56,5 т.). *Крайно комплексно класиране*: 1-во място – НСА (399 т.), 2-ро място – ПУ (302 т.), 3-то място – УНСС (208 т.), 4-то място – СУ (140 т.), 5-то място – ТУ-Сф (130 т.), 6-то място – ТрУ (108 т.), 7-мо място – ВТУ-ВТ (105 т.), 8-мо

място – ШУ (56,5 т.), 9-то място РУ (49 т.), 10-то място – МГУ (42 т.), 11-то място – ЮЗУ (39 т.) и на 12-то място МУ-Вн (29).

НУШ по мажоретни дисциплини се проведе по време на откриването на Национална универсиада 2021 Стара Загора. Класиране: 1-во място – НСА „Васил Левски“ (85,8 т), 2-ро място – СУ „Св. Климент Охридски“ (72,87).

В НУШ по плуване на 25 м басейн участваха 11 ВУ. Състезанието се проведе в общински плувен басейн Стара Загора. Резултати по дисциплини: *50 м свободен стил мъже*: 1-во място – Иван Алмаджиев (НСА – 23,92), 2-ро място – Алекс Колчаков (МГУ – 24,53) и 3-то място – Венелин Смуков (НСА – 24,65); *50 м свободен стил жени*: 1-во място – София Найденова (НСА – 28,81), 2-ро място – Йоана Стоименова (МУ-Вн – 29,54), 3-то място Александра Мирова (НСА – 30,21); *100 м бруст мъже*: 1-во място – Атанас Аврамов (НСА – 1:07,05), 2-ро място – Георги Колев (НСА – 1:09,61), 3-то място – Мартин Сапунджиев (МУ-Вн – 1:13,42); *100 м бруст жени*: 1-во място – Филотея Димитрова (МУ-Вн – 1:17,44), 2-ро място – Венелина Михнева (НСА – 1:18,09), 3-то място – Павлина Тодорова (СУ – 1:22,86). *50 м гръб мъже*: 1-во място – Владислав Терзиев (НСА – 26,38), 2-ро място – Владимир Русинов (НБУ – 27,30), 3-то място – Алекс Колчаков (МГУ – 28,25); *50 м гръб жени*: 1-во място – Любомира Стамболийска (НСА – 33,41), 2-ро място – Василена Белева (УНСС – 33,78), 3-то място – Ивета Андреева (НСА – 36,10); *100 м бъртерфлай мъже*: 1-во място – Владислав Терзиев (НСА – 55,53), 2-ро място – Георги Колев (НСА – 56,77), 3-то място – Антоний Моралийски (МУ-Вн – 57,53); *100 м бъртерфлай жени*: 1-во място – Филотея Димитрова (МУ-Вн – 1:08,16), 2-ро място – Венелина Михнева (НСА – 1:10,00), 3-то място – София Найденова (НСА – 1:20,63); *100 м съчетано мъже*: 1-во място – Владимир Русинов (НБУ – 1:00,44), 2-ро място – Атанас Аврамов (НСА – 1:00,53), 3-то място – Антоний Моралийски (МУ-Вн – 1:02,55); *100 м съчетано жени*: 1-во място – София Найденова (НСА – 1:43,53), 2-ро място – Берна Велинова (РУ – 1:15,94), 3-то място – Павлина Тодорова (СУ – 1:17,57); *4 x 50 м св. стил смесена щафета*: 1-во място – НСА (1:47,35), 2-ро място – МУ-Вн (1:49,28), 3-то място – СУ (1:58,85), 4-то място – ЛГУ (2:08,60), 5-то място – НБУ (2:22,41). *100 м свободен стил мъже*: 1-во място – Антоний Моралийски (МУ-Вн – 52,13), 2-ро място – Борис Андреев (УНСС – 55,22) и на 3-то място – Никола Саватинов (НСА – 55,55); *100 м свободен стил жени*: 1-во място – Берна Велинова (РУ – 1:05,34), 2-ро място – Фелиситас Люнебург (МУ-Вн – 1:06,52), 3-то място – Йоана Стоименова (МУ-Вн – 1:06,90); *50 м бруст мъже*: 1-во място – Виктор Русинов (НБУ – 30,06), 2-ро място – Атанас Аврамов (НСА – 30,44), 3-то място – Михаил Денев (МУ-Вн – 32,16); *50 м бруст жени*: 1-во място – Павлина Тодорова (СУ –

36,95), 2-ро място – Ивета Андреева (НСА – 40,16), 3-то място – Косара Петрова (УНСС – 40,19); *100 м гръб мъже*: 1-во място – Владислав Терзиев (НСА – 55,65), 2-ро място – Калоян Митев (СУ – 1:01,73), 3-то място – Александър Лолов (СУ – 1:01,94); *100 м гръб жени*: 1-во място – Венелина Михнева (НСА – 1:10,39), 2-ро място – Любомира Стамболийска (НСА – 1:14,06), 3-то място – Ния Атанасова (МУ-Вн – 1:15,12); *50 м бъртерфлай мъже*: 1-во място – Иван Алмаджиев (НСА – 25,06), 2-ро място – Георгиос Догоритис (ТрУ – 26,44), 3-то място – Филип Георгиев (ЛГУ – 27,70); *50 м бъртерфлай жени*: 1-во място – Филотея Димитрова (МУ-Вн – 30,60), 2-ро място – Йоана Стоименова (МУ-Вн – 33,39), 3-то място – Елефтерия Филандриану (СУ – 34,37); *4 x 50 м съчетана смесена щафета*: 1-во място – НСА (1:58,43), 2-ро място – МУ-Вн (2:01,99), 3-то място – СУ (2:07,06);

Отборно класиране мъже: 1-во място – НСА (418 т.), 2-ро място – МУ-Вн (376 т.), 3-то място – СУ (257 т.), 4-то място – ЛГУ (246 т.), 5-то място – НБУ (228 т.) и 6-то място – УНСС (70 т.); *Отборно класиране жени*: 1-во място – НСА (431 т.), 2-ро място – МУ-Вн (423 т.), 3-то място – СУ (328 т.), 4-то място – ЛГУ (148 т.), 5-то място – УНСС (116 т.) и 6-то място – РУ (75 т.); Крайно комплексно класиране: 1-во място – НСА (957 т.), 2-ро място – МУ-Вн (899 т.), 3-то място – СУ (681 т.), 4-то място – ЛГУ (486 т.), 5-то място – НБУ (387 т.) и 6-то място – УНСС (186 т.).

Националният шампионат по спортно катерене се проведе на 26 май 2021 г. в спортна зала „Стара Загора“ в две дисциплини – скорост и трудност.

Крайно класиране „Скорост“ – мъже: 1-во място – Росен Руев (НСА), 2-ро място – Георги Йорданов (НСА) и Преслав Пенев (ВТУ-ВТ); *Крайно класиране „Скорост“ – жени*: 1-во място – Джулия Велинова (СУ), 2-ро място – Вихра Иванова (СУ), 3-то място – Рианна Янкова (УНСС).

Крайно класиране „Трудност“ – мъже: 1-во място – Росен Руев (НСА), 2-ро място – Георги Йорданов (НСА) и Кристиян Йонов (УНСС); *Крайно класиране „Трудност“ – жени*: 1-во място – Вихра Иванова (СУ), 2-ро място – Деница Алтънчева (НСА), 3-то място – Елена Петрова (НСА).

Отборно класиране жени: 1-во място – СУ, 2-ро място – НСА, 3-то място – УНСС. *Отборно класиране мъже*: 1-во място – НСА, 2-ро място – УНСС, 3-то място – ВТУ – ВТ.

НУШ по спортно ориентиране се проведе на 26 май 2021 г. – средна дистанция в с. Борилово, в която участваха 11 мъже и 14 жени и спринтова дистанция в парк „Бранителите“, Стара Загора на 27 май 2021 г. – 12 мъже и 14 жени.

Резултати от средна дистанция мъже 3600 метра, 16 контроли: 1-во място – Валентин Шишков (ВТУ – 34,10), 2-ро място – Мартин Аргиров (НСА – 36,26), 3-то място – Мартин Рачев (НСА – 38,31); *средна дистанция жени 3300 метра, 13 контроли*: 1-во място – Лиляна Гоцева (ЮЗУ –

39,29), 2-ро място – Андрея Дякова (СУ – 41,36), 3-то място – Йоханна Цветанова (СУ – 56,20).

Резултати от спринтова дистанция мъже 2800 метра, 14 контроли: 1-во място – Мартин Аргиров (НСА – 20,55), 2-ро място – Мартин Рачев (НСА – 21,07), 3-то място – Валентин Шишков (ВТУ-ВТ – 21,27); *спринтова дистанция жени 1900 метра, 11 контроли:* 1-во място – Лиляна Гоцева (ЮЗУ – 16,19), 2-ро място – Андрея Дякова (СУ – 20,18), 3-то място – Димана Маринова (ВТУ-ВТ – 20,37).

НУШ по тенис се проведе на откритите кортове над стадион „Берое“. Системата на провеждане на турнира е отборно класиране, 4 срещи по единично и 1 на двойки.

Отборно класиране мъже: 1-во място – СУ, 2-ро място – НСА, 3-то място – ТУ (Сф) и АУ (Пд). *Отборно класиране жени:* 1-во място – СУ, 2-ро място – ПУ, 3-то място – НСА и ТУ-Сф. *Индивидуално класиране мъже:* 1-во място – Александър Йорданов (СУ), 2-ро място – Венцислав Калпачки (ТУ), 3-то място – Ивайло Иванов (НСА) и Юмер Юмеров (МУ-Вн). *Индивидуално класиране жени:* 1-во място – Раяна Първанова (СУ), 2-ро място – Мила Манолова (НСА), 3-то място – Елица Молова (МУ-Вн) и Илиана Петрова (МУ-Вн).

В НУШ по тенис на маса участваха над 30 студенти от 10 ВУ. Състезанието се проведе в залата на стадион „Берое“. *Индивидуално класиране мъже:* 1-во място – Р. Котев (НСА), 2-ро място – В. Петков (ВТ-ВТ), 3-то място – С. Седевчев (УНСС) и П. Върбанов (НСА). *Индивидуално класиране жени:* 1-во място – М. Йовкова (НСА), 2-ро място – Е. Саид (НСА), 3-то място – Д. Ботева (СУ) и Й. Ботева (СУ).

Класиране двойки мъже: 1-во място – В. Петков/Ш. Ебазер (ВТУ-ВТ), 2-ро място – Р. Котев/Б. Ангелов (НСА), 3-то място – А. Росенов/П. Цолов (ШУ) и Д. Денев/И. Добрев (ШУ). *Класиране двойки жени:* 1-во място – Е. Саид/М. Йовкова (НСА), 2-ро място – Д. Ботева/Й. Ботева (СУ), 3-то място – В. Стефанова/К. Коджима (МУ-Пл) и А. Арнаудова (СУ)/М. Иванова (ТУ). *Класиране смесени двойки:* 1-во място – П. Върбанов/ М. Йовкова (НСА), 2-ро място – Ш. Ебазер/В. Стефанова (ВТУ-ВТ) и на 3-то място – Я. Белаков/Д. Ботева (СУ) и Д. Калоянов (ТУ-Сф)/Й. Ботева (СУ).

Отборно класиране мъже: 1-во място – ВТУ-ВТ, 2-ро място – НСА, 3-то място – ШУ, 4-то място – СУ, 5-то място – УНСС, 6-то място – ТУ – Сф и на 7-мо място – АУ – Пд.

Отборно класиране жени: 1-во място – НСА, 2-ро място – РУ, 3-то място – ТУ, 4-то място – ШУ, 5-то място – УНСС, 6-то място – СА – Свищов, 7-мо място – СУ и на 8-мо място МУ-Пл.

В НУШ по футбол през учебната 2020-2021 г. не се проведеха градски първенства, а се премина направо към елиминации. В първенството

участваха отборите на 17 ВУ. До полуфиналите изтеглените двойки изиграха по един елиминационен мач на стадион, намиращ се на средата между двата града. Двата полуфинала се изиграха на стадион „Летище София“, а финалът на ст. НСА „Васил Левски“, след което зам.-ректорът на НСА проф. д-р Апостол Славчев награди призьорите и закри Национална универсиада 2021 Стара Загора.

Получиха се следните резултати: *Бараж за влизане в 1/8 финалите*: АУ (ПД) – МУ (ПД) (3:6) – 20 май 2021 г.; *1/8 финали* (25-28 май 2021 г.) – Поток I: МГУ – МУ-ПД (3:0), ПУ – АМВР (4:0), НСА – ВТУ-ВТ (1:0), МУ (Варна) – УАСГ (3:0) и Поток II: УНСС – УХТ (3:0), РУ – НБУ (1:5), СУ – ШУ (3:0), ЮЗУ – ТУ-Сф (4:1); *¼ финали* (31 май-04 юни 2021 г.) – Поток I: МГУ – ПУ – (2:2) и 7:6 (след дузпи), НСА – МУ-Вн (1:0) и Поток II: УНСС – НБУ (1:2), СУ – ЮЗУ (1:0). В полуфиналите, изиграни на 08 юни 2021 г. се получи следните резултати: МГУ – НСА (0:3) и НБУ – СУ (1:4). По наредба мач за трето място не се играе. Във финалната среща, проведена на 10 юни 2021 г. НСА победи СУ с (3:1) и стана Национален университетски шампион по футбол за 2021 г. На второ място останаха студентите от Софийския университет, а на трето тези на МГУ и НБУ.

НУШ по футбол се проведе между 4 и 6 юни 2021 г. в спортната зала на Национална футболна база „Бояна“. При мъжете се сформираха 4-ри групи: А (СУ, ЮЗУ и Бургаски университет), В (НСА, РУ и ЛГУ), С (МГУ, Великотърновски университет и ВСУ) и D (УНСС, НБУ и ХТМУ). При жените участваха три отбора – УНСС, НСА и СУ. Получиха се следните резултати: при мъжете ЮЗУ – БТУ (5:2), РУ – ЛГУ (5:2), ВТУ – ВСУ (9:0), НБУ – ХТМУ (5:2), СУ – ЮЗУ (1:2), НСА – РУ (2:3), МГУ – ВТУ (4:4), УНСС – НБУ (12:2), БТУ – СУ (0:8), ЛГУ – НСА (2:6), ВСУ – МГУ (0:5), ХТМУ – УНСС (0:7). *¼ финали*: ЮЗУ – МГУ (5:0), РУ – НБУ (2:2) и (4:6), ВТУ – СУ (4:3) и УНСС – НСА (2:2) и (6:3). На полуфиналите ЮЗУ – НБУ (2:4) и ВТУ – УНСС (2:2) и (4:6). Във финалната среща УНСС победи НБУ с 3:2 и завоюва златните медали. На второ място остана отборът на НБУ, а на трето място останаха отборите на ВТУ (ВТ) и ЮЗУ (Бл). При жените: НСА – СУ жени (10:0), УНСС – НСА жени (1:12) и СУ – УНСС жени (0:0). На 1-во място се класира отборът на НСА, на 2-ро място – СУ и на 3-то отборът на УНСС. Индивидуални награди мъже: *Голмайстор* – Йоан Маринов (НБУ), *Най-полезен състезател* – Давид Димитров (УНСС) и *Най-добър вратар* – Филип Симеонов (УНСС). Жени: *Голмайстор* – Ивана Найденова (НСА), *Най-полезна състезателка* – Гергана Цанкова (УНСС) и *Най-добра вратарка* – Елица Стоянова (СУ).

Изводи и препоръки

1. Въпреки епидемиологичната обстановка в страната ръководството на АВС „Академик“ намери сили да организира Национална универсиада 2021 Стара Загора, като по този начин показва, че студентският спорт е жив. Занятията в Университетите почти през цялата година бяха провеждани онлайн, като организирани занимания по спорт почти нямаше, но това не попречи на преподавателите по спорт във висшите училища да организират студентите си и да участват в най-голямото спортно състезание за годината.

2. Независимо от тежката обстановка в страната и в частност във висшите училища, Универсиадата стана факт благодарение на упоритата работа на всички колеги-преподаватели от спортните катедри и департаменти към висшите училища, организирани от Техническите комисии по отделните спортове към АВС „Академик“ и активно подпомагани от различните спортни федерации.

3. Национална Универсиада 2021 Стара Загора е едно от най-мощабните спортни събития в страната за тази година, организирано от АВС „Академик“, с домакинството на Тракийски университет и община Стара Загора.

4. В Националната студентска универсиада 2021 Стара Загора участваха над 1000 студенти-спортисти и над 150 треньори и преподаватели от 21 висши училища в България, които се състезаваха в 13 вида спорт в рамките на Универсиадата и 2 извън нейните рамки. Раздадени бяха 284 комплекта медали.

5. С общо 106 медала (43 златни, 37 сребърни и 26 бронзови), спечелени в различни дисциплини, НСА „Васил Левски“ стана комплексен шампион. Софийски университет „Св. Климент Охридски“ остана втори в класирането – с общо 39 медала (13 златни, 9 сребърни и 17 бронзови). Студентите от Университета за национално и световно стопанство останаха на трето място в крайното комплексно класиране с общо 19 медала (6 златни, 7 сребърни и 6 бронзови).

6. Проведената Универсиада, както и през изминалите шест такива се отличи с коректно поведение на участващите висши училища. Спортният морал и феърплей сред студентите беше на изключително високо ниво.

7. Основна задача пред АВС „Академик“ през следващата спортно-състезателна година, ще бъде да съумее да върне студентите в спортните зали и терени и така да спомогне за връщането на студентите към нормалния им начин на живот.

8. Друг приоритет пред ръководството на АВС „Академик“ е вкарването на колкото е възможно повече нови спортове в спортната програма за следващата Универсиада, като по този начин да бъдат привлечени още студенти спортисти.

9. За оптимизиране на обезпечаването и организацията на студентския спорт като цяло през следващата година трябва да се направи всичко възможно от страна на АУС, да се поддържа с всички сили възстановената ангажираност между държавните и обществени структури към АУС „Академик“ в лицето на МОН и МФВС от една страна и от различните спортни федерации от друга, както и поддържане на тесни контакти с новоизбраното правителство на Р. България и в частност на новото ръководство на Спортното министерство.

Библиография:

1. Георгиев, Ж. (2020). *Насоки за развитие и иновации за усъвършенстване на физическото възпитание и спорта в Лесотехническия университет*. Монография. Издателство „Neofeedback“, ISBN 978-619-7329-46-9, София.
2. Джуров, З., Игнатов Г., Георгиев Ж., Гълева Е. (2018). Национална Студентска Универсиада 2016 Русе. *Спорт и наука*, бр. 5, ISSN 1310-3393, С., стр. 57–69.
3. Иванов, Ст. (2012). *Спортът и студентите*. УИ „Неофит Рилски“, Благоевград, стр. 28.
4. Игнатов, Г., Попеска, Б., Сивевска, Д. (2015). 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“*. СУ. С. стр. 148–160.
5. Николова, Е., Костов, К. (2006). Физическото възпитание и спортът на студентите – фактори и мотиви. *сп. „Спорт и Наука“*. бр. 3, стр. 75–80.
6. Bozhkova, A., Zlatarova, Y., Dyakova, G. Vasilev, K. (2011). Management of physical education and sports of students in the Republic of Bulgaria. *Activities in physical education and sport International Journal of Scientific and Professional Issues in Physical Education and Sport*, ISSN 1857-7687, №1, Skopje, pp. 83–87.
7. www.aus.bg

ст. пр. д-р Желязко Димитров Георгиев,
Лесотехнически университет, Агрономически факултет,
катедра. „Физическо възпитание и спорт“,
E-mail: jakuzzi@abv.bg
ORCID 0000-0001-7383-9120

проф. д-р Георги Владимиров Игнатов,
Софийски университет, Департамент по спорт,
катедра „Спортни игри и планински спортове“,
E-mail: gochev730626@abv.bg
ORCID 0000-0002-3264-8376

ИЗСЛЕДВАНЕ НА НЯКОИ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА ФИЗИЧЕСКА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА СТУДЕНТИ, ТРЕНИРАЩИ ФИТНЕС В СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ

ИВАЙЛО ПРОКОПОВ, СТЕФАН МИЛЕТИЕВ

IVAYLO PROKOPOV, STEFAN MILETIEV. A STUDY OF SOME INDICATORS OF PHYSICAL ABILITY OF STUDENTS TRAINING FITNESS AT SOFIA UNIVERSITY

Абстракт: В съвременното университетско образование се прилагат множество спортни дисциплини с цел подобряване на физическото, психическото и емоционално състояние на студентите. Един от най-масовите и общодостъпни спортове, приложим включително и за хора с нарушено здравословно състояние е фитнесът. Именно поради тази причина постоянното усъвършенстване и оптимизиране на учебните програми е от изключително значение. Това е и основната причина, поради която се провежда настоящето изследване, с цел да се изведат препоръки за бъдещата практика на треньорите по фитнес, данните от което са представени в тази статия.

Ключови думи: спорт, фитнес, показатели, здраве

Abstract: In modern university education, numerous sports disciplines are applied in order to improve the physical, mental and emotional state of students. One of the most popular and widely available sports, for people with impaired health is fitness. That is why the constant improvement and optimization of curricula is extremely important. The main reason we decided to do this research was to make recommendations for the future practice of fitness trainers. The data are given in that article.

Key words: sport, fitness, indicators, health

Въведение

Физическото възпитание и спортът са механизмите за преодоляване на породения от съвременните условия на живот „двигателен глад“ и за подобряване на здравословното състояние на нацията, а както казва Чипева в нейната монография „Физическата активност предпазва от здравни увреждания свързани със стреса, като този резултат може да се обясни чрез когнитивни, афективни и поведенчески механизми.“ [2]. Казаното до тук безспорно потвърждава факта, че физическото възпитание и спорт е средство за подобряване както на физическото, така и на психическото състояние на индивида.

Ниските нива на физическа годност намаляват ежедневните дейности и водят до стрес и нездравословен начин на живот, намалявайки нивото на удовлетвореност от психичното здраве и живота [3, 4, 6].

Факт е, че динамиката на развитие на научно-техническия прогрес е обратнопропорционална на двигателната активност, т.е. колкото повече

начинът на живот на съвременния човек се улеснява с въвеждането на новите технологии във всекидневието му, толкова по-недееспособен физически става той. Авторът Чипева отбелязва, че “Един от значимите фактори за поддържане на добро здраве и за превенция на заболяванията е физическата активност, осъществявана под формата на определен вид спорт (спортове), фитнес, туризъм или други дейности, които осигуряват оптимално натоварване.” [2].

Участието във физическа активност и спорт по време на университетското образование води до изграждане на трайни навици и практикуване на физически упражнения след зряла възраст и допринася за предотвратяване на затлъстяването и болестите при възрастни. Следователно участието във физически дейности и спорт в университетския живот е много важно, както и поддържането на физическото и функционално състояние на студентите на високо равнище. Именно поради тази причина информацията за състоянието на физическата дееспособност на студентите е важна за оптимизирането на физическата активност в процеса на физическо възпитание във висшите училища.

Физическата годност до известна степен е индикатор за физическата активност на студентите. Нивото на физическа дееспособност на студентите се влияе от много фактори, някои от които непряко зависят от научно-методическото осигуряване на процеса на физическо възпитание, професионалното ниво на преподавателския състав, материалната база и др.

Софийският Университет предлага на студентите възможност да практикуват спорт в над петнадесет спортни дисциплини.

От направени изследвания през периода 2015–2019 г. фитнесът е един от най-популярните спортове в Софийския университет, като през учебната 2017/2018 г. фитнесът се нарежда на трета позиция с 11%, а през учебната 2018–2019 година фитнесът (14,1%) се нарежда на второ място, което е показател за интереса към този спорт [1,5].

Целта на настоящото изследване е: да се проследят някои показатели на физическа дееспособност на студентите, занимаващи се с фитнес.

Обект на изследване: физическата дееспособност на студентите.

Контингент на изследването са: 29 студенти – мъже, между 19-25 г., спортуващи фитнес.

Методи на изследване:

- Педагогическо наблюдение.
- Тестиране.
- Статистически анализ за съпоставяне на показателите на физическо развитие и дееспособността.

Показателите на изследването на физическата дееспособност са представени в табл. 1. Изследването се провежда в началото и края на първия семестър на учебната 2019/2020 г.

Таблица 1. Показатели на изследването

Възраст	Ръст – прав	Телесна маса	Набиране до отказ	Клек до седеж	Сгъване и раз- гъване на ръце- те от опора / CPPO/ до отказ	Повдигания от тилен лег до седеж /ПТАС/ /ПТАС/	ВМІ
г.	см	0,1 кг	бр.	бр./30 сек	бр.	бр./30 сек	т.

Резултати и анализ

На таблица № 2 са представени резултатите от първоначалното изследване на студентите, като се наблюдава голяма вариативност на резултатите по всеки един показател. Изключително добро впечатление прави средната стойност на показателя за телесна маса 23,18, което означава, че повечето студенти са в и около здравословните стойности за техните години.

Таблица 2. Входни данни от изследването

Показател	Телесна маса	Клек	ПТАС	CPPO	Набиране	БМІ
Mean	74,9	24,6	24,6	38,4	8,8	23,2
Standard Error	2,009	0,594	0,781	2,821	0,873	0,436
Median	76	25	23	40	8	23,567
Mode	80	27	23	40	10	# N/A
Standard Deviation	10,818	3,201	4,205	15,193	4,703	2,348
Sample Variance	117,025	10,244	17,685	230,823	22,118	5,512
Kurtosis	-0,145	-0,778	0,313	0,838	-0,336	-0,453
Skewness	0,294	-0,226	0,595	0,434	0,364	-0,076
Range	44	13	18	71	19	9,272
Minimum	57	18	16	9	1	18,788
Maximum	101	31	34	80	20	28,060
Sum	2172	714	712	1114	254	672,355
Count	29	29	29	29	29	29

Също така по показател сгъване и разгъване на ръцете от опора (CPPO) прави впечатление факта, че очевидно занимания с фитнес избират както абсолютно начинаещи, така и хора със стабилна по-ранна физическа подготовка, имайки предвид, че има студент направил 80 CPPO и такъв направил само 9 повторения без да има ограничения във времето за изпълнение.

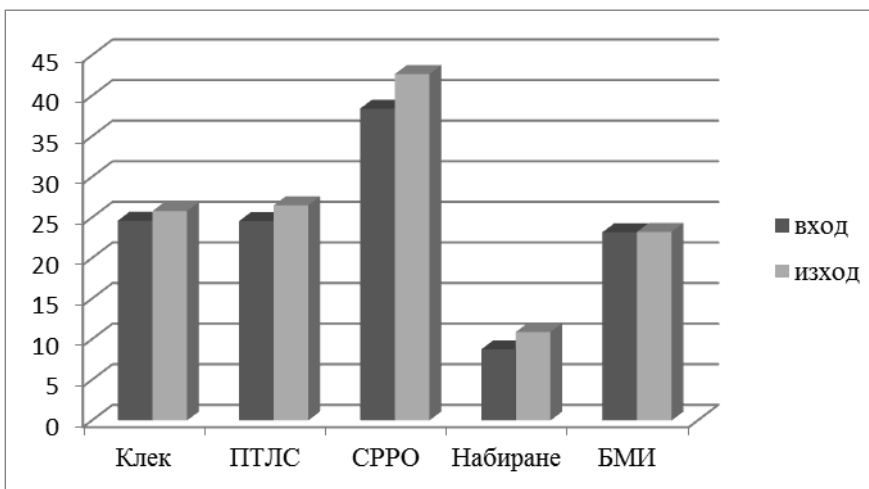
На таблица № 3, са представени резултатите от изследваните показатели в края на семестъра, което означава, че студентите са имали минимум

дванадесет седмици възможност да тренират по утвърдената до този момент методика и учебна програма за обучение по фитнес. За съжаление големият процент вариативност в резултатите се запазва, въпреки че трябва да се отбележи намаляването на този процент при всички показатели спрямо входните стойности. Също така се наблюдава леко увеличение в масата на студентите и респективно в показателя БМИ, което предполага, че е в следствие на увеличената мускулна маса. Наблюдава се известно намаляване в максималните стойности на някои показатели, като ПТАС и СРРО но за сметка на това е налице сериозно увеличение при средните стойности на същите показатели.

Таблица 3. Изходни данни от изследването

показател	<i>Телесна маса</i>	<i>Клек</i>	<i>ПТАС</i>	<i>СРРО</i>	<i>Набиране</i>	<i>БМИ</i>
Mean	75	25,8	26,5	42,7	10,9	23,2
Standard Error	1,791	0,495	0,467	2,263	0,847	0,381
Median	77	26	27	43	11	23,246
Mode	83	27	28	53	9	# N/A
Standard Deviation	9,644	2,664	2,516	12,187	4,562	2,050
Sample Variance	93	7,099	6,330	148,520	20,810	4,203
Kurtosis	-0,032	-0,355	-0,471	0,403	-0,520	-0,022
Skewness	0,157	-0,419	-0,130	0,109	0,365	-0,213
Range	41	11	10	55	18	8,386
Minimum	57	20	21	18	3	18,788
Maximum	98	31	31	73	21	27,174
Sum	2175	748	768	1237	316	673,833
Count	29	29	29	29	29	29

Съпоставка на входно-изходните данни от изследваните показатели са представени на фиг. 1, от която е видно, че има прираст в средните стойности на всички показатели, като най-голямо е подобрението при показателите „СРРО“ и набиране.



Фигура 1. Сравнение на изследваните параметри

На табл. 4 е представен инструментът за проверка на хипотеза за зависими извадки, анализиращ средните стойности на входно-изходните данни. В случая уравненията за нулевата (1) и алтернативната (2) хипотеза изглеждат по следния начин:

$$H_0: \mu_1 - \mu_2 = 0 \quad (1)$$

$$H_a: \mu_1 - \mu_2 < 0 \quad (2)$$

Таблица 4. Т-тест за сравнение двете стойности на средните на показателите

t-Test: Paired Two Sample for Means	<i>вход</i>	<i>изход</i>
Mean	23,906	25,813
Variance	110,342	128,313
Observations	5	5
Pearson Correlation	0,993	
Hypothesized Mean Difference	0	
df	4	
t Stat	-2,768	
P(T <= t) one-tail	0,025	
t Critical one-tail	2,132	
P(T <= t) two-tail	0,050	
t Critical two-tail	2,776	

Както се вижда от резултатите тестовата статистика **t Stat = -2,76** е по-малка от критичната стойност при едностранен тест **2,13**, поради което нулевата хипотеза се отхвърля в полза на алтернативната. Стойностите

на изследваните показатели се увеличават при прилагане на учебната програма по фитнес.

Заключение

За съжаление резултатите от настоящето изследване показват, че младите хора не извършват достатъчно по обем двигателни активности и не прилагат в свободното си време целенасочени спортни тренировки с цел подобряване на физическото им състояние. В същото време е необходимо да се актуализират учебните програми по фитнес за да отговарят на изискванията на съвременния студент, който все повече страда от висока степен на хиподинамия. Заложените занимания със спорт по учебен план на различните факултети в мнозинството случаи са от два до четири семейства. Учебните програми по фитнес трябва да се унифицират, развивайки преимуществено общата физическа подготовка на студентите, както и да подобряват функционалното състояние на организма им.

Библиография:

1. Янева А., Стоянова Е., Митрева Б., Гавраилова Т. (2018). Изследване на мнението на студентите от Софийския университет за мотивите им за участие в спортните дейности по време на обучението им в университета, *Европейски стандарти в спортното образование*, Враца, Ей анд Би, ISBN 978-954-9689-79-2.
2. Чипева, М. (2019) Аеробика Монография. Изд. Авангард Прима, София, ISBN 978-954-718-558-6 стр. 42, 59
3. Hunt J, Eisenberg D. (2010). Mental health problem and help-seeking behavior among college students. *J Adolesc Health*. 46:3–10. [PubMed, Google Scholar]
4. Moon HS. (2008). The relation of university students; sports participation to its physical self-concept stress and mental health. *Journal of Sport and Leisure Studies*. 32:1145–1158. [Google Scholar]
5. Yaneva A. (2019). Comparative analysis of the physical development of the students, sporting in the Sofia University. *Research in Kinesiology*, Vol. 47 No. 1–2, pp. 10–12.
6. Zivin K, Eisenberg D, Gollust S, Golberstein E. (2009). Persistence of mental health problems and need in a college student population. *J Affect Disord*. 117:180–185. [PubMed, Google Scholar]

доц. Ивайло Прокопов, доктор
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент на информация и усъвършенстване на учителите
+ 359888818941,
iprokopov@gmail.com
ORCID ID:0000-0001-9863-8587

Гл.ас. Стефан Милетиев, доктор
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
+ 359888437734
stefanmiletiev@yahoo.com
ORCID ID:0000-0002-2772-0978

ПРИБОЩАВАЩО ОБРАЗОВАНИЕ НА УЧЕНИЦИ С НАРУШЕНО ЗРЕНИЕ ЧРЕЗ ВКЛЮЧВАНЕ И УЧАСТИЕ В УРОЦИТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

МИРА ЦВЕТКОВА-АРСОВА

MIRA TZVETKOVA-ARSOVA. INCLUSIVE EDUCATION OF STUDENTS WITH VISUAL IMPAIRMENTS THROUGH THEIR ATTENDANCE AND PARTICIPATION IN THE CLASSES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Абстракт: Приобщаващото образование на деца и ученици със специални образователни потребности е водеща образователна политика в България и по света. Важен негов компонент е реалното включване и участие на учениците във всички учебни предмети, включително в уроците по физическо възпитание и спорт. Групата на зрительно затруднените нерядко се счита за една от най-трудните за включване и участие в тези уроци, като по този начин те се оказват лишени от възможността за поддържане на добро общо физическо състояние и от успешно социално включване. С цел разкриване на съвременното състояние на този въпрос, ще бъдат докладвани резултатите от анкетно проучване сред ученици с нарушено зрение, приобщени в масови учебни заведения, и техни ресурсни учители, в което се докладва мнението и нагласите на учениците и ресурсните учители за фактическото им участие в уроците по физическо възпитание и спорт.

Ключови думи: *приобщаващо образование; зрительно затруднени ученици; уроци по физическо възпитание и спорт; участие*

Abstract: The inclusive education of children and students with special educational needs is a leading educational policy in Bulgaria and around the world. An important component is the real inclusion and participation of students in all school subjects, including physical education and sports. The group of the visually impaired is often considered to be one of the most difficult to include and participate in these lessons, thus they are deprived of the opportunity to maintain good general physical condition and successful social inclusion. In order to reveal the current state of this issue, the results of a survey among visually impaired students enrolled in mainstream schools and their resource teachers will be reported, in which the opinion and attitudes of the students and the resource teachers about their actual participation in physical education and sports classes will be reported.

Key words: *inclusive education; visually impaired students; physical education and sports lessons; participation*

Въведение

Приобщаващото образование съгласно ЗГПВО и Наредбата за приобщаващото образование е „процес на осъзнаване, приемане и подкрепа на индивидуалността на всяко дете или ученик и на разнообразието от потребности на всички деца и ученици чрез активизиране и включване на ресурси, насочени към премахване на пречките пред ученето и научаването и към създаване на възможности за развитие и участие на децата и

учениците във всички аспекти на живота на общността“ [1, 2]. Тази дефиниция предполага максимално пълно и реално включване на всички деца и ученици в учебния процес, в социалните и междуличностни контакти, в изграждане на пълноценни взаимоотношения със съученици и възрастни лица, с цел приобщаване във всички аспекти на училищния живот, в извънучебните дейности и впоследствие в живота на обществото. Това важи за всички деца и ученици – обект на приобщаване. Една важна част от този процес са различните групи деца и ученици със специални образователни потребности (СОП), като към тях спадат и учениците с нарушено зрение.

С превръщането на концепцията за приобщаващо образование във водеща образователна философия, мнозинството деца и ученици с нарушено зрение се обучават заедно с виждащите си връстници в масови учебни заведения, като техните уроци по физическо възпитание и спорт (ФВС) също се провеждат там. Данните на МОН от 2020/2021 г. докладват за 633 ученици с нарушено зрение в предучилищна и училищна възраст в страната ни, от които 446 се обучават в масови учебни заведения и 187 са възпитаници на специални училища.

Зрително затруднените деца и ученици поставят най-малко предизвикателства по отношение на приобщаването им в академичните дейности, тъй като при тях основните психични процеси са като при типично развиващите се ученици, поради което те имат еднакви академични постижения с виждащите, еднакви езикови умения, еднакви когнитивни процеси, еднакви четивни постижения и пр. Все пак при тях възникват някои особености, свързани с приобщаването им, като например необходимостта от различен стил на четене и писане – на брайл или на уголемен шрифт, използване на релефни изображения вместо визуални материали, обучение в извънучебно време по допълнителни, специални програми с цел постигане на максимално високо равнище на самостоятелност и независимост (ориентиране и мобилност, полезни умения, зрително подпомагане) и адаптиране на учебното съдържание по някои учебни предмети, в които зрението играе ключова роля – изобразително изкуство, физическо възпитание и спорт.

Множество изследвания повдигат въпроса за трудностите, които съществуват при зрително затруднените ученици във връзка с участието им в уроците по физическо възпитание и спорт в масовото училище [7,11,12], като немалко проучвания показват, че зрително затруднените ученици не се включват въобще или се включват непълноценно в тези уроци [5,6,7,8,10,13]. Изследване на F Iler (2019) установява, че 15 от 24 ученици с нарушено зрение са освободени от уроци по ФВС и на практика не участват в тях [9]. Съществуващите затруднения, които възникват

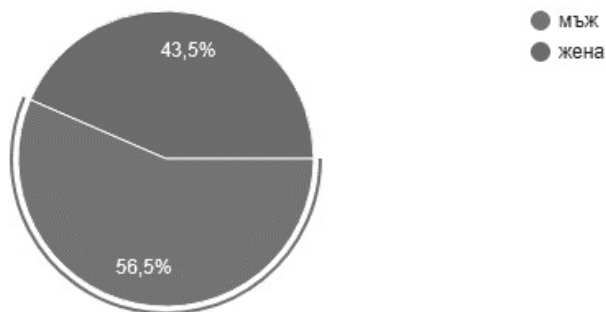
в този процес, са свързани с различни фактори, а именно: родителите и техните опасения от участие на децата им в уроците по ФВС, учителите по физическо възпитание и спорт в общообразователното училище, които често не са подготвени и не знаят как да включат ученици с нарушено зрение в дейностите, околната среда – физкултурен салон, училищен двор, които може да са опасни или недобре пригодени, виждащите съученици и честата липса на желание и готовност да приобщят и помагат на зрително затруднени съученици в уроците по ФВС, и не на последно място нагласите и мотивацията на самия ученик с нарушено зрение да бъде част от този процес [3].

От друга страна редица проучвания докладват, че успешно включените в уроците по физическо възпитание и спорт зрително затруднени ученици подобряват общото си физическо състояние, самочувствието си и социалните си умения [4,14]. Затова и намирането на добър баланс в участието на учениците с нарушено зрение в тези уроци и разрешаването на съществуващите затруднения, е от голяма важност както за поддържането на добра физическа форма, така и за по-пълноценно социално включване.

Постановка на изследването

С цел установяване на състоянието на този въпрос в България, бе проведено анкетно проучване сред ученици с нарушено зрение, приобщени в масови учебни заведения у нас, и/или техни ресурсни учители, относно реалното им включване и участие в уроците по физическо възпитание и спорт.

Бе изготвена анкетна карта, състояща се от общо 17 въпроси – 2 с демографска насоченост и 15 пряко свързани с изследвания проблем. Анкетната карта бе разпространена чрез Google forms през пролетта на 2021 г. сред ресурсни учители в страната, оказващи допълнителна подкрепа на ученици с нарушено зрение. Те бяха помолени да я разпространят на свой ред сред учениците, които подпомагат, или да я попълнят лично от тяхно име. С цел максимално запазване на анонимност, не бе включен въпрос за населеното място, в което се обучава всеки ученик. Все пак със сигурност можем да твърдим, че имаме получени отговори от Бургас, Варна, Пазарджик, Пловдив и София, като получихме обратно общо 23 попълнени анкетни карти, от тях 22 бяха лично попълнени от зрително затруднени ученици, и 1 от ресурсен учител. Демографските данни показваха, че от участниците 10 са от женски пол и 13 са от мъжки – вж. диаграма 1.



Диаграма 1. Пол на участниците

Обхванатите ученици с нарушено зрение бяха от почти всички училищни степени, а именно: в III клас – 1; IV клас – 1; V клас – 1 (чрез ресурсен учител); VI клас – 2; VII клас – 1; VIII клас – 2; IX клас – 4; X клас – 5; XII клас – 3, и току що завършили училище – 3.

Анализ на резултатите

На въпроса дали участват в уроците по ФВС, отговорите на зрително затруднените ученици са както следва: 56,5% не участват, като от тях 52,2% са освободени, а други 4,3% просто посочват, че никога не участват, 17,4% участват понякога, 13% само присъстват в часовете, а други 13% участват винаги. Данните са показани на диаграма 2.

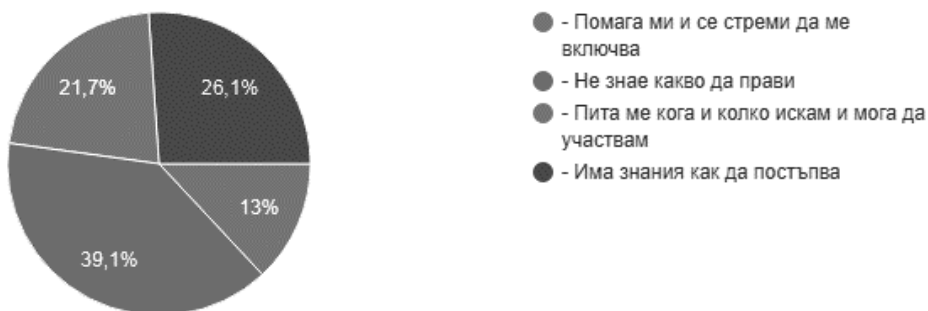


Диаграма 2. Участие на учениците с нарушено зрение в уроците по ФВС

Във втория въпрос участниците бяха помолени да посочат някои конкретни дейности от уроците по ФВС, в които реално участват. Отговорите показаха: по трима ученици участват в баскетбол, футбол, хвърляне на топка, лека атлетика; по един ученик участва в народни танци, волейбол

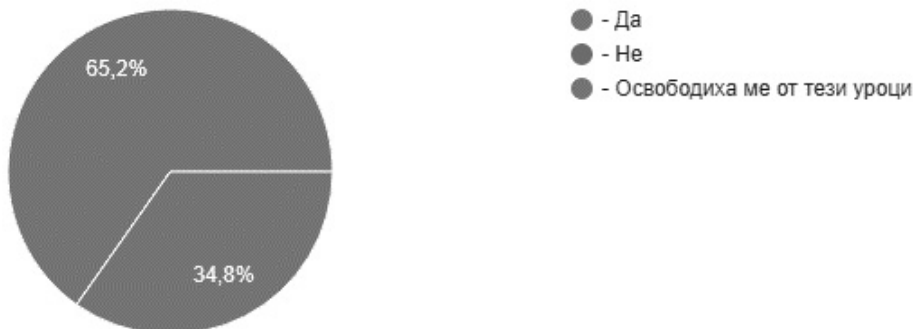
и игри на открито; двама участват в бягане; 14 ученици са посочили, че не участват в никакви дейности.

Следващите три въпроса бяха насочени към нагласите на учителя по ФВС, родителите и съучениците. На въпроса за отношението на учителя по физическо възпитание и спорт, отговорите очертаха следната картина: 39,1% отбелязват за жалост, че учителят не знае как да реагира и да постъпва с тях. 26,1% посочват, че учителят знае как да включва ученика с нарушено зрение, други 13% отбелязват, че учителят помага и всячески се стреми да включва ученика с нарушено зрение, а 21,7% отбелязват, че учителят пита ученика кога и колко би желал да участва. На практика положителите отговори за ролята на учителя по ФВС преобладават, което е обнадеждаващо.



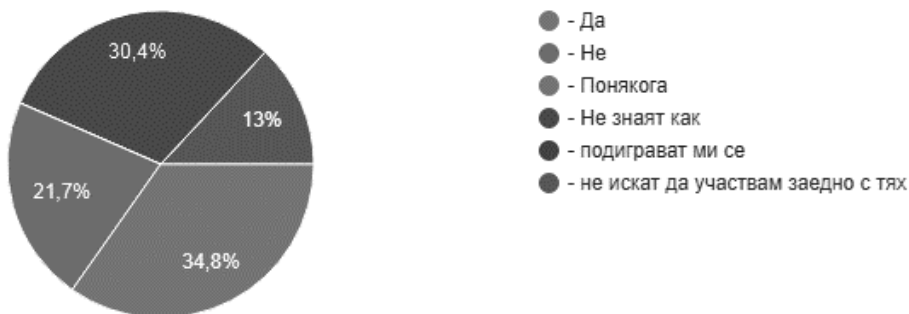
Диаграма 3. Отношение на учителя по ФВС към участие на ученици с нарушено зрение

Родителските нагласи и отношение са разкрити в отговорите на следващия въпрос и показват следната картина: 65,2% подкрепят и насърчават участието на децата си в уроците по ФВС, докато 34,8% са освободили децата си от тези занятия – диаграма 4.



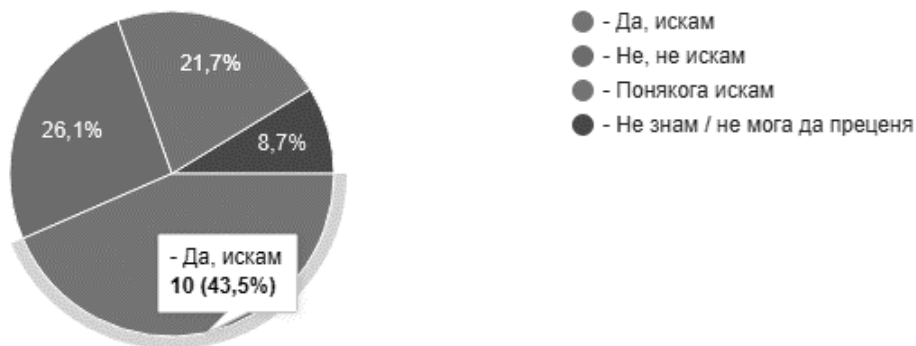
Диаграма 4. Родителска подкрепа за участието на децата им в уроците по ФВС

Относно подкрепата на виждащите съученици, се наблюдава сравнително равномерно разпределение на положителните и отрицателните отговори. 34,8% от зрително затруднените ученици считат, че имат такава подкрепа, други 30,4% отбелязват, че съучениците им не знаят как да им помагат, а 34,7% посочват, че съучениците им не желаят тяхното участие (21,7% са дали директен отрицателен отговор, а 13% уточняват, че съучениците им не искат тяхното участие). Това са доста притеснителни отговори, показващи нетолерантно отношение и липса на познания относно приобщаването на зрително затруднените.



Диаграма 5. Мнение и подкрепа от страна на виждащите съученици

На въпроса дали самият зрително затруднен ученик иска да участва в уроците по физическо възпитание и спорт, отговорите са разпределени по следния начин: мнозинството ученици – 43,5% отговарят положително, 26,1% дават отрицателен отговор, 21,7% посочват, че понякога изпитват такова желание, а 8,7% не могат да преценят – диаграма 6.

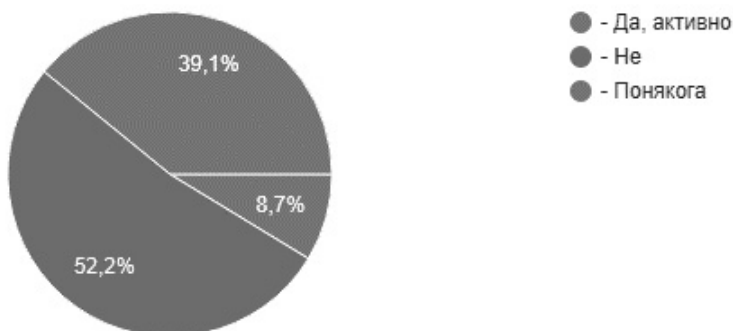


Диаграма 6. Желание на учениците с нарушено зрение да участват във ФВС

Този въпрос бе последван от въпрос относно това с какво се занимават зрително затруднените ученици, ако не са включени в уроците по ФВС. Бяха дадени различни отговори, в повечето случаи повече от един. Седем

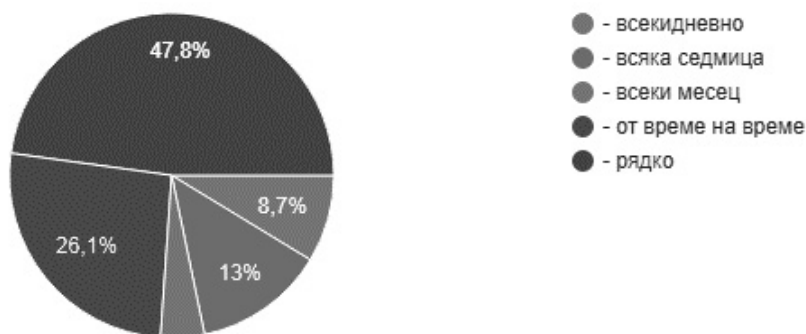
ученици посочват, че участват в уроците, също седем ученици наблюдават занятието, шест ученици работят в това време с ресурсния си учител, по двама ученици остават в класната стая или си пишат домашните, по един ученик е посочил, че: „не прави нищо“, „чете в библиотеката“, „тренира сам“ или „си остава вкъщи“, ако часът е първи.

Учениците с нарушено зрение споделят, че не спортуват – 52,2%, докато 39,1% спортуват понякога, а 8,7% не спортуват – диаграма 7.



Диаграма 7. Упражняване на спорт от учениците с нарушено зрение

В допълнение тези от зрително затруднените ученици, които спортуват, отбелязват, че това се случва рядко – 47,5%, а 26,1% спортуват от време на време. Само 8,7% споделят, че спортуват всекидневно – диаграма 8.



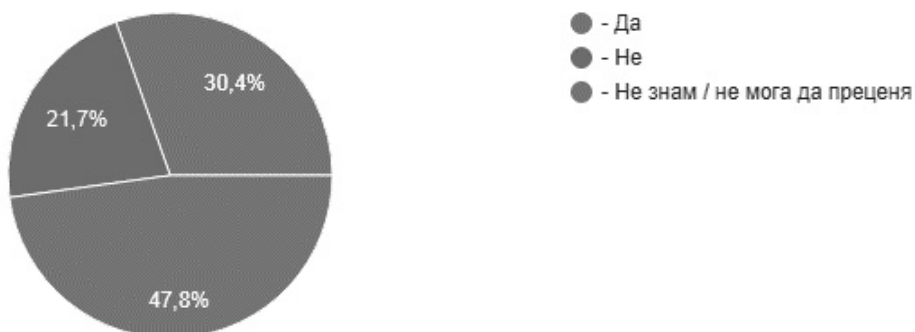
Диаграма 8. Честота на спортуване от зрително затруднените ученици

Спортовете, които се упражняват, са: 11 ученици потвърждават, че не спортуват, трима се занимават с фитнес, по двама – с шахмат и плуване, по един ученик се занимава с баскетбол, бягане, лека атлетика, карате, туризъм, йога или каране на велосипед.

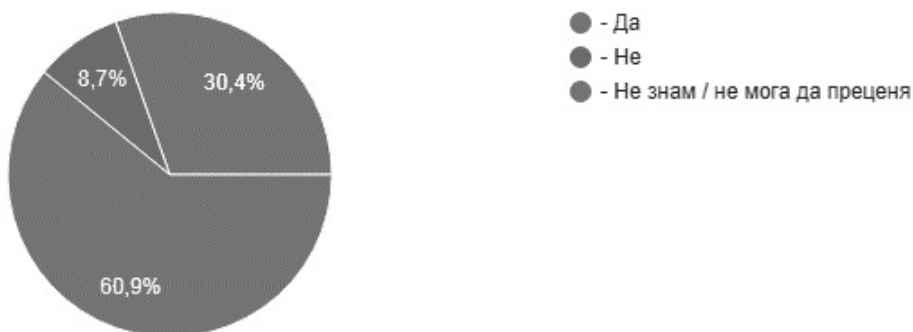
За нас бе интересно да узнаем в каква физическа форма считат, че се намират зрително затруднените ученици и дали според тях самите те

са достатъчно двигателно активни. Резултатите са показани на диаграми 9 и 10 и според тях: 47,8% от учениците с нарушено зрение преценяват, че са достатъчно двигателно активни и 60,9% считат, че са в добра физическа форма; 21,7% мислят, че не са двигателно активни, 8,7% преценяват, че не са в добра физическа форма. Немалка част не могат да преценят – съответно по 30,4%.

Последните два въпроса целяха да установят какви адаптирани или специални спортове за лица с нарушено зрение познават анкетираните зрително затруднени ученици. Очевидно доста от тях смесват адаптирани и специални спортове, тъй като сред адаптираните спортове бяха посочени: голбал – от 4 ученици, шоудаун – от 3 ученици, шахмат – от 4, по един ученик посочва: крикет, джудо, ски, двама отбелязват бягане и 13 ученици признават, че не познават такива спортове. На свой ред, запитани за специални спортове за незрящи, анкетираните ученици посочват същите спортове като адаптираните. Тук към отговорите се добавят: бочия – от двама ученици. 15 ученици посочват, че не познават специални спортове за незрящи!



Диаграма 9. Равнище на двигателна активност



Диаграма 10. Ниво на физическа форма

В заключение: Резултатите от нашето анкетно проучване сред 23 приобщени в масови училища ученици с нарушено зрение от страната показват ниско равнище на участие в часовете по физическо възпитание и спорт, често невключване в дейностите или освобождаване от тези уроци, известно незнание у учителите, и недостатъчно толерантност у виждащите съученици за това как да подпомагат и насърчават участието на незрящите. Някои от учениците с нарушено зрение търсят сами начини за двигателна активност чрез упражняване на спортове в извънучебно време, но тази тенденция не е много масова. Добра възможност за известна компенсация би могло да бъде участието на незрящите ученици в адаптирани или специални спортни дейности. Явно е, че са нужни много допълнителни обучения, разяснителна работа и други подходящи мерки с цел по-активното включване и участие на учениците с нарушено зрение, приобщени в масови учебни заведения, във всички уроци и занятия в училище, включително и в тези по физическо възпитание и спорт. С някои неголеми адаптации и модификации на учебния процес и на околната среда, както и с адекватно включване на учителите, родителите и виждащите съученици, активното и равноправно участие на зрително затруднените и в тези уроци, може да стане реалност.

Библиография:

1. Закон за предучилищното и училищното образование. Обн. 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., бр. 58 от 18.07.2017 г., в сила от 18.07.2017 г.
2. Наредба за приобщаващото образование. Приета с ПМС № 232 от 20.10.2017 г., обн., ДВ, бр. 86 от 27.10.2017 г., изм. и доп. ДВ. бр. 92 от 27 октомври 2020 г.
3. Цветкова-Арсова, М. (2020). Участие на ученици с нарушено зрение в уроците по физическо възпитание и спорт – възможности, перспективи и предизвикателства, Сборник материали от научна конференция на НСА „Личност, мотивация, спорт“, т. 24, май 2019 г., София, НСА Прес, 2020.
4. Adelson, E., Fraiberg, S. (1974). Gross motor development in infants born blind from birth. *Child Development*, 45, 1–126.
5. Bredahl, A.M. (2013). Sitting and watching the others being active: The experienced difficulties in PE when having a disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 30, 40–58.
6. Gombás, J. (2016). Cited after Gombás J., E. I. Veress (2020). Budapesten élő, 18-65 év közötti látássérült személyek szabadidő-sportolásiszokásainak, és a szabadidősport látássérültek számára akadálymentes hozzáféréseinek vizsgálata. Doktori értekezés. Testnevelési Egyetem, Budapest. Retrieved 25/11/2017 from <http://real-phd.mtak.hu/467/1/gomb%C3%A1sjudit.d.pdf>
7. Gombás J., E. I. Veress (2020). Students with visual impairment and physical education: segregated in “inclusion”?, ICEVI European Newsletter, special issue, January 2020, 36-41, available at <http://www.icevi-europe.org/newsletter/issue72.php>
8. Fitzgerald, H. (2005). Still feeling like a spare piece of luggage? Embodied experiences of (dis)ability in physical education and school sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10, 41–59.

9. Füller, N. (2019). Látássérült tanulók tapasztalatai az integrált középiskolai oktatásról (BA thesis). ELTE University, Budapest.
10. Haegele, J.A, Porretta, D. L. (2015). Physical activity and school-aged individuals with visual impairments: A literature review. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32, 68–82.
11. Haegele, J.A., Zhu, X. (2017). Experiences of individuals with visual impairments in integrated physical education: A retrospective study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88, 425–435.
12. Perkins, K., Columna, L., Lieberman, L., Bailey, J. (2013). Parents' perceptions of physical activity for their children with visual impairments. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 107, 131–142.
13. Robinson, B., Lieberman, L.J. (2004). Effects of visual impairments, gender, and age on self-determination. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 98, 351–366.
14. Wiskochil, G., Lieberman, L.J., Houston-Wilson, C., Peterson, S. (2007). The effect of trained peer tutors on the physical education of children who are visually impaired. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 101, 339–350.

Проф. дпн Мира Цветкова-Арсова,
катедра по специална педагогика,
Факултет по науки за образованието и изкуствата,
Софийски университет „Св. Климент Охридски“,
mvetkova@uni-sofia.bg
ORCID – ID-0000-0001-6710-8663

НАРОДНИТЕ ХОРА И ТАНЦИ В ЧАСОВЕТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – МНЕНИЕ НА РОДИТЕЛИ

НЕВЕНА НИКОЛОВА

NEVENA NIKOLOVA. FOLK DANCES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES – OPINION OF PARENTS

Абстракт: Докладът е изготвен въз основа на анкетна карта, попълнена от 94 родители на ученици в 6-ти и 8-ми клас от СУ „Христо Ботев“ – гр. Русе. Целта, която си поставяме с това проучване е да установим, какво е мнението на родителите за българските народни хора и танци и тяхното задължително изучаване в часовете по физическо възпитание и спорт.

Ключови думи: *родители, физическо възпитание и спорт, народни танци, учебни програми, образование*

Abstract: The report was prepared on the basis of a questionnaire filled in by 94 parents of students in 6th and 8th grade from „Hristo Botev“ High School – Ruse. The aim of this study is to establish what is the opinion of parents about the Bulgarian folk dances and their compulsory study in physical education and sports classes.

Key words: *parents, physical education and sport, folk dances, questionnaire, curricula, education*

Въведение

Българските народни танци са едни от най-ярките и масови прояви на художествено творчество, създадени от творческия гений на народа в продължение на стотици години. Старата българска народна песен и самобитните български народни хора са едни от устоите, които са крепили българщината през дългите години на нашето духовно и политическо робство. Българските танци намират ярко изражение в концертната дейност на професионалните ансамбли и формации, детските танцови състави, както и предизвикалите в последните години голям любителски интерес – клубове за автентични хора [3].

Метафорично, фолклорните хора и ръченици са включени в „генетичния код“ на българите. Те обединяват в едно термините „двигателна култура“ и „физическа активност“. Танците са неотменна част от националната ни култура, което би подпомогнало по-естественото им въвеждане като физическа активност сред младите хора у нас [1].

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“ [4].

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. Народните хора и танци са основно средство за физическо възпитание във всички форми и звена, където е налице активна двигателна дейност. В наше време те са неразделна част от физическата култура и спорта. Разнообразните движения с музика, народните хора и танци заемат важно място в системата на училищното физическо възпитание и спорт. Основната цел на обучението е учениците не само да доловят характера на музиката, а чрез средствата на хореографията, двигателно да възпроизвеждат, да изразяват с движението нейния ритъм, темпо и динамика.

Педагогическите функции на физическото възпитание благоприятстват превенцията и внедряването на приемливи модели в областта и развитието на танците; улесняват и подпомагат взаимодействието: ученик – учител [2].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

През 2016–2017 учебна година, във връзка с приемането и влизането в сила на новия „Закон за предучилищното и училищното образование“, започна поэтапното въвеждане на нови учебни програми по всички предмети, изучавани в българските детски градини и училища [6].

За пръв път в програмата по Физическо възпитание и спорт българските хора и танци са включени като задължителен материал за изучаване, като част от област Гимнастика. Допълнителното ядро „Танци“ в старите учебни програми вече се изучава задължително по Гимнастика от първи до дванадесети клас под името „Народни хора и танци“ [5].

Цел на изследването – анализиране мнението на родителите, относно задължителното изучаване на народни хора и танци в часовете по физическо възпитание и спорт.

Задачите за постигането на целта са:

- проучване на литературни източници и нормативни документи;
- анкетно изследване мнението и отношението на родителите към изучаването на народни хора и танци в часовете по физическо възпитание и спорт;
- обобщаване на изводи и извеждане на препоръки.

Основните **методи**, които използвахме за събиране на необходимата информация са социологическо проучване чрез анкета и метода на сравнителния анализ.

Проведохме анкета с 94 родители (12 мъже и 82 жени) на ученици от 6-ти и 8-ми клас от СУ „Христо Ботев“ – гр. Русе. Анкетата съдържа петнадесет въпроса с алтернативни отговори.

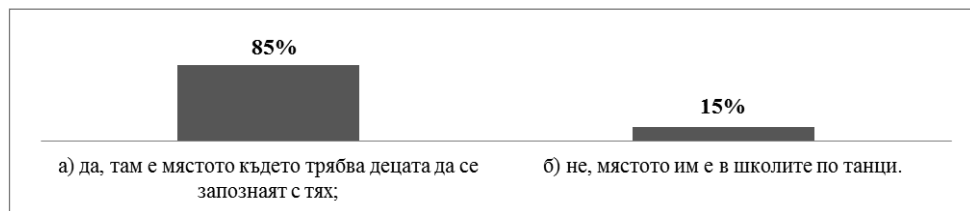
Резултати

Чрез получените отговори проучихме какво е отношението на родителите към вече задължителното изучаване на народните хора и танци в часовете по физическо възпитание и спорт в училище, запознати ли са самите те с българските фолклорни танци и умеят ли да ги изпълняват, както и какви ще са ползите от практикуването на народни танци върху физическата дееспособност на техните деца.

Социологическото проучване обхваща 94 родители, от които 12 (13%) са мъже, а 82 (87%) – жени. Най-голям е дялът на родителите на възраст над 40 години (51%), на второ място са тези до 40 години (33%), а най-малко са родителите до 35-годишна възраст (16%). При анализ броя на взелите участие в анкетата, впечатление прави ниският процент на родителите на осмокласниците – 24% от анкетираните, докато при шестокласниците има висока активност – 76%. Това вероятно се дължи на факта, че осмокласниците се намират в апогея на своя пубертет и често отказват или забравят да изпълнят отговорностите си, докато шестокласниците все още изпълняват поставените им от учителя задачи с готовност и желание – в случая предаването на анкетите на родителите си.

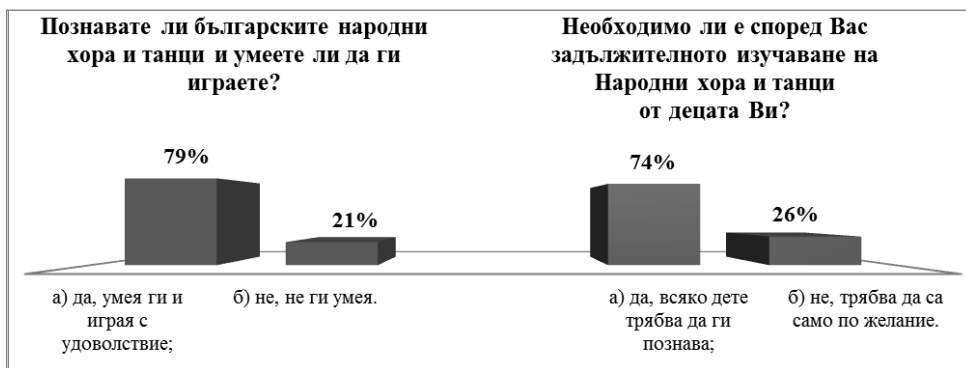
Разглеждайки Фиг. 1 можем да направим извода, че за 85% от родителите мястото на народните хора и танци е именно в часовете по физическо възпитание и спорт.

От анкетираните само 15% (14 родителя) са на мнение, че народните танци трябва да бъдат практикувани в танцови школи, а не в училище. След по-детайлно проучване на тези отговори, впечатление прави следния интересен факт: децата на всички 14 родители с изключение само на едно, са момчета.



Фигура 1. Според Вас, имат ли място народните хора и танци в часовете по физическо възпитание и спорт?

Резултатите от следващите два въпроса: „Познавате ли българските народни хора и танци и умеете ли да ги играете?“ и „Необходимо ли е според Вас задължителното изучаване на Народни хора и танци от децата Ви?“ са представени на обща графика с цел по-ясно онагледяване и съпоставяне на получените резултати (Фиг. 2).



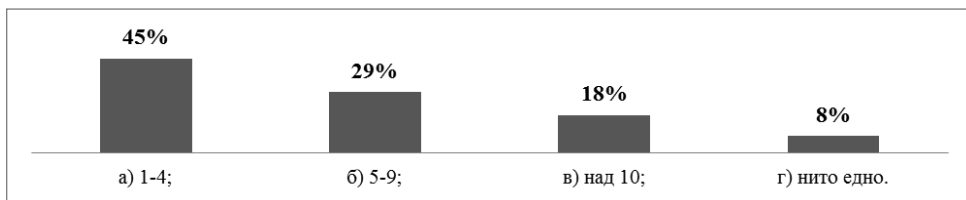
Фигура 2. Познавания и необходимост от изучаване на Народни танци в училище

Анализирайки графиката можем да направим следните обобщения:

1) Висок е процентният дял на родителите, които умеят и играят с удоволствие народни танци – 79%, като тази тенденция се запазва, макар и с известно понижение при отговорилите, че всяко дете трябва да познава и владее българските народни хора и танци – 74%.

2) Притеснителен и не за подценяване е размерът на групата на анкетираните, които не познават и не умеят народните танци – 21%, като ясно се вижда и немалкият дял на родителите смятащи, че танците трябва да са само по желание – 26%.

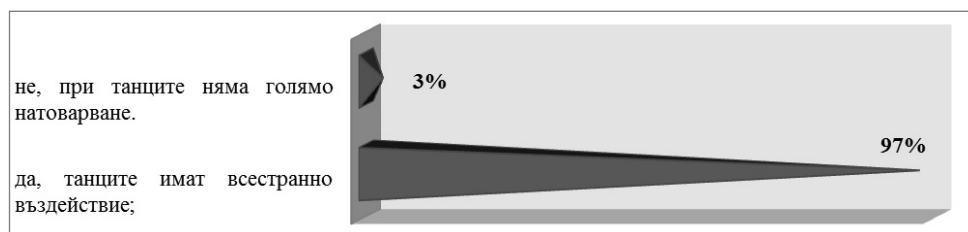
Следващият въпрос: „Колко народни хора и танци можете да играете?“ насочва вниманието ни към факта, че голям процент от родителите (45%) могат да играят едва 1 до 4 танца. Не е малка и групата на анкетираните, владеещи от 5 до 9 народни хора – 29%. Едва 18% умеят над 10 танца, а 8% нито един. Тези резултати ни навеждат на мисълта, че голяма част от родителите умеят само една част от основните народни хора и танци, които се играят в България (Фиг. 3).



Фигура 3. Колко народни хора и танци можете да играете?

Като допълнение можем да отбележим, че само 15% от анкетираните родители и 8% от техните деца посещават през свободното си време клуб, в който играят народни хора и танци.

Мнението на родителите във връзка с въпроса: „ Според Вас народните танци биха ли подобрили двигателната култура на децата Ви?“ е почти категорично (Фиг. 4).

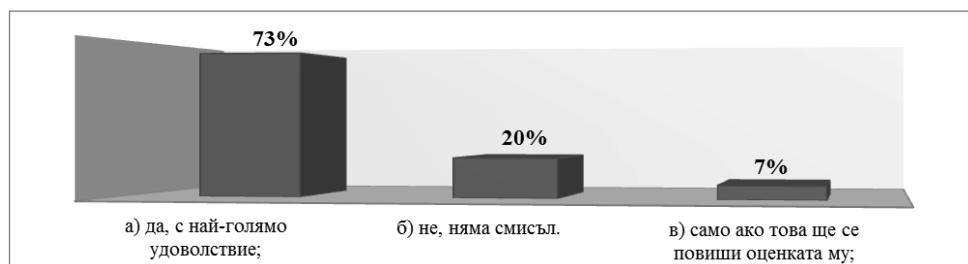


Фигура 4. Според Вас народните танци биха ли подобрили двигателната култура на децата Ви?

За 97% от анкетираните танците имат всестранно въздействие и биха подобрили двигателната култура на децата им. Въпреки това има и такива родители които са твърдо убедени, че при танците няма голямо натоварване, но те са едва 3%.

Друг важен за проучването въпрос е: „Смятате ли, че учителят е този, който трябва да мотивира детето Ви да се занимава с народни хора и танци?“. Впечатление ни прави, че за голяма част от родителите – 62%, учителят е този, който трябва да мотивира детето им да се занимава с народни хора и танци. Въпреки това не са малко и анкетираните на мнение, че мотивацията на децата се крие в други фактори, независимо пряко от техните учители – 38%.

Много обнадеждаващи са получените резултати от отговорите на въпроса: „Бихте ли записали детето си на занимания по народни хора и танци организирани в училище?“ (Фиг. 5).



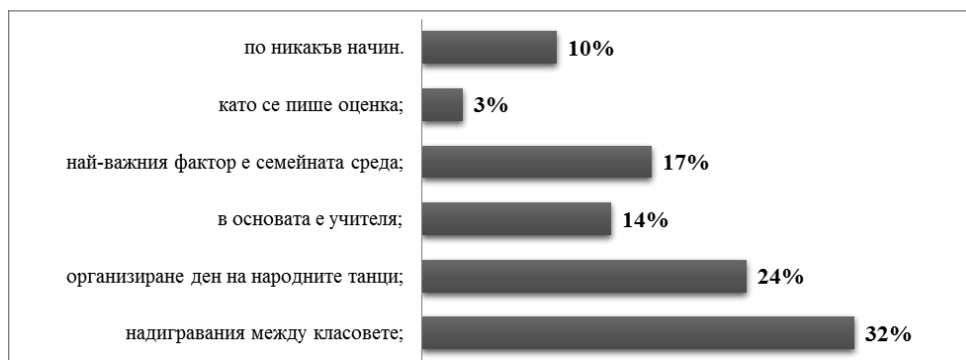
Фигура 5. Бихте ли записали детето си на занимания по народни хора и танци организирани в училище?

С убедителна разлика спрямо останалите са родителите, които биха записали своите деца с най-голямо удоволствие – 73%, като интересен е

фактът, че голям процент от мъжете попълнили анкетата попадат именно в тази група. Останалите проценти са разпределени съответно: 20% – не, няма смисъл и 7% – само ако това ще повиши оценката му.

Отговорите, които получихме на въпроса: „Ако в училището се организират извънкласни занимания по вид спорт, какъв ще изберете за Вашето дете?“ бяха най-различни. Преобладаващи са предпочитанията предимно за: волейбол – 26%; народни танци – 18%; баскетбол – 15%; футбол – 14%; лека атлетика – 6% и плуване – 5%. Оставащите 16% са съвкупност от не по-малко интересни предложения – спортна гимнастика, тенис на корт, карате и бокс. Малък процент от анкетираните са на мнение, че трябва да оставят своите деца сами да решат дали и с какъв спорт ще се занимават.

Последният зададен въпрос в анкетата е: „Как според Вас може да се стимулира детето Ви за да се включи в занимания по народни хора и танци?“ (Фиг. 6).



Фигура 6. Как според Вас може да се стимулира детето Ви за да се включи в занимания по народни хора и танци?

Получените резултати сочат, че и тук родителите нямат единодушно мнение. Основният процент от тях смятат надиграванията между класовете за основен стимул – 32%. Организирането на ден на народните танци е предложението на 24% от анкетираните. Семейната среда се нарежда на трета позиция сред възможните начини за стимулиране на децата – 17%. Не са малко и тези, които считат, че учителят е този, който трябва да зароди детския интерес към танците – 14%. За 10% от попълнителите анкетата, децата не могат да бъдат стимулирани по никакъв начин, а не липсват и такива, които са на мнение, че оценката е основен стимул за участие в този вид занимания.

Изводи и препоръки

Анализирайки отговорите получени от проведеното изследване, стигнахме до следните изводи:

1) Резултатите от анкетата сочат, че голям процент от родителите са положително настроени към въвеждането на задължителното изучаване на народни хора и танци в часовете по физическо възпитание и спорт в училище. Според тях именно там е мястото, където техните деца трябва да ги учат и усъвършенстват. Изключение правят малък процент анкетиранни, които както установихме по-горе са родители на момчета и от тяхна гледна точка, танците не са подходящи за тях.

2) Обещаващ, с оглед запазването на традициите ни, е високият дял на родителите, които не само умеят и играят с удоволствие народни танци, но и посещават в свободното си време такива школи и клубове. Същите тези анкетиранни са на мнение, че всяко дете трябва да познава и владее българските народни хора и танци, за съжаление не е малък и размерът на групата родители, които не ги познават и не ги умеят.

3) Проследявайки получените отговори забелязваме, че налице е почти единодушно мнение, относно всестраниното въздействие на народните хора и танци. Според родителите, чрез тяхното практикуване ще се подобри двигателната култура на техните деца и ако бъдат организирани извънкласни занимания по танци биха ги записали с най-голямо удоволствие.

4) Преобладават предимно положителните отговори относно начините за стимулиране на децата за занимания с народни танци, а делът на негативните мнения е значително нисък. За голяма част от родителите именно учителят е този, който трябва да мотивира детето им. Въпреки това не са малко и анкетираните на мнение, че основната движеща сила при мотивацията на децата се крие и в други фактори и средства, независещи пряко от техните учители – семейна среда, надигравания, празници, ден на народните танци и редица други.

В заключение можем да допълним, че българските народни хора и танци са истинско, самобитно и неповторимо съкровище, което е високо ценено в целия свят. Това задължава всички нас да го пазим и предаваме на бъдещите поколения, защото то е нишката, която ще остане във времето като наследство от нашия народ.

Библиография:

1. Григоров, Б. (2008). *Кратка история на българската фолклорна хореография*. Росна китка: София.
2. Йорданов, В. (2020). *Модел за интензифициране на обучение по танци на учениците от основна образователна степен*, ISBN 978-619-7242-75-1, Издателство Примакс, Русе, с. 9.
3. Йорданов, С. (2016). *Обработката на българските народни танци като основа за сценичното им претворяване*, Пловдив.

4. Самоковлиева, М. (1998). *Музиката във физическото възпитание на учащите се*. ВИ, С.
5. Стойчев, Ч. (2016). Анализ на новите учебни програми за общообразователна подготовка по „физическо възпитание и спорт“ в начален етап на основна образователна степен. Годишник на Шуменски Университет „Епископ Константин Преславски“, том XX D, ПФ, с. 1027-1033, ISSN 1314-6769.
6. Учебни програми – сайт на МОН: <https://www.mon.bg/bg/28>.

АНКЕТНА КАРТА

за родители по ФВС

Уважаеми родители, анкетата се прави с цел проучване мнението Ви относно изучаването на Народни хора и танци като част от учебната програма по физическо възпитание и спорт.

1. Какъв е вашият пол?

- а) мъж;
- б) жена.

2. Каква е вашата възраст?

.....

3. В кой клас е ученик/чка Вашето дете?

.....

4. Вашето дете е?

- а) момче;
- б) момиче.

5. Според Вас, имат ли място народните хора и танци в часовете по физическо възпитание и спорт?

- а) да, там е мястото където трябва децата да се запознаят с тях;
- б) не, мястото им е в школите по танци.

6. Познавате ли българските народни хора и танци и умеете ли да ги играете?

- а) да, умея ги и играя с удоволствие;
- б) не, не ги умея.

7. Колко народни хора и танци можете да играете?

- а) 1–4;
- б) 5–9;
- в) над 10;
- г) нито едно.

8. Посещавате ли в свободното си време школа или клуб по народни хора и танци?

- а) да;
- б) не.

9. Посещава ли дете Ви школа или клуб по народни хора и танци?

а) да;

б) не.

10. Необходимо ли е според Вас задължителното изучаване на Народни хора и танци от децата Ви?

а) да, всяко дете трябва да познава и владее българските народни хора и танци;

б) не, трябва да са само по желание.

11. Според Вас народните танци биха ли подобрили двигателната култура на децата Ви?

а) да, танците имат всестранно въздействие;

б) не, при танците няма голямо натоварване.

12. Смятате ли, че учителят е този, който трябва да мотивира детето Ви да се занимава с народни хора и танци?

а) да;

б) не.

13. Бихте ли записали детето си на занимания по народни хора и танци организирани в училище?

а) да, с най-голямо удоволствие;

б) само ако това ще повиши оценката му;

в) не, няма смисъл.

14. Ако в училището се организират извънкласни занимания по вид спорт, какъв ще изберете за Вашето дете?

.....

15. Как според Вас може да се стимулира детето Ви за да се включи в занимания по народни хора и танци?

а) надигравания между класовете;

б) организиране ден на народните танци;

в) в основата е учителя;

г) най-важния фактор е семейната среда;

д) като се пише оценка;

е) по никакъв начин.

Невена Ангелова Николова, докторант,
Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“
Педагогически факултет, катедра ТМФВ
учител по ФВС в СУ „Христо Ботев“, гр. Русе
GSM: + 359 887 688 101
e-mail: nev_ven@abv.bg
ID в ORCID: 0000-0003-1189-2414

КОМПЛЕКС ГТО КАТО ФАКТОР ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТСКАТА МЛАДЕЖ

ХОХЛОВА ОЛЬГА АЛЕКСЕЕВНА

KHOKHLOVA OLGA. THE RWD COMPLEX AS A FACTOR OF INCREASING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Абстракт: В тази статия се разглеждат основните аспекти на влиянието на комплекса ГТО (Готов за труд и отбрана) на студентска младеж, анализирани са причините и факторите подобно въздействие, изучава ролята на пропаганда на комплекса ГТО и се предлагат насоки за напътствията на студентите за отдаване правила на този комплекс.

Ключови думи: *комплекс ГТО, спорт, пропаганда, агитация, медиуми, студенти, младежи, физическа култура, физическо развитие*

Abstract: this article examines the main aspects of the influence of the RWD complex on students, analyzes the causes and factors of such influence, studies the role of the RWD complex propaganda and offers recommendations for encouraging students to pass the standards of this complex.

Key words: *RWD complex, sports, propaganda, agitation, mass media, students, youth, physical culture, physical development*

Воведение

В последно време в Русийскиот социум се забележува изразен интерес к таквому аспекти на животната средина како спорт. Многу млади луѓе и не само, забележиле желанието да се занимаваат со физичката култура, што не може да не радува, така како со настанувањето на информативната ера значењето на спортната сфера станало ослабнува, престанало да биде непосредствено важно во животот на општеството. Соодветно на тоа интересот к спортната средина настанал не само, развојот на оваа насока поспособствувал Президентот на Русийската Федерација Владимир Владимирович Путин. А токму, на 24 март 2014 година В.В. Путин потпишал указ за воведување на комплексот, кој ќе оживее интересот к спорту меѓу луѓе од сите возрасни групи.

Во структурата на високостепените професионални професии студентот треба да биде согласен к користењу на методите на физиолошко образование и самобразование со цел да се зголеми адаптивните резерви на организмот и да се зацврсти здравјето (ОК-5). Освен тоа студентот е должен да владее со способноста к обезбедувању на заштита на животот и самозаштита на студентите во образовно-образовната средина.

Все выше сказанное является подтверждением необходимости использовать комплекс ГТО для повышения уровня здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи.

Речь идет о некогда известной всему миру системе готов к труду и обороне (ГТО). Нельзя не отметить тот факт, что именно опыт советских лет вдохновил современных разработчиков на введение ГТО, так как столкнувшись с подобной проблемой, а именно недостаточной физической подготовки, в прошлом веке отечественные специалисты создали данный комплекс, который бесспорно оказал значительный вклад на развитие физической культуры в свое время. Что и повлияло на возрождение проекта, адаптированного под современного человека и актуальные условия жизни, приоритеты и ценности. В современных реалиях он представляет собой всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программную и нормативную основу системы физического воспитания населения, устанавливающую государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленную на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [1].

Безусловно важную роль в агитации ГТО среди молодежи сыграли специалисты бюджетных организаций, так как они приложили все усилия, чтобы привлечь внимание подрастающего поколения к физическим занятиям, взяв во внимание их ценности, что им бесспорно удалось. Ведь нынешнему поколению обязательно нужно понимать, для чего они совершают то или иное действие. Так и здесь, в участии сдачи комплекса ГТО есть свои плюсы. Возникает вопрос «какие привилегии дает значок ГТО?». Наличие знаков отличия учитываются при поступлении в высшие учебные заведения. Студентам, имеющим золотой знак, могут назначить повышенную государственную академическую стипендию. К примеру, за пять полученных подряд золотых знаков предусмотрена правительственная награда. Работодателям рекомендовали продумать вопрос с премиями и надбавками отличившимся сотрудникам. Программа стимулирования и поощрения все ещё находится в разработке современных специалистов.

В первую очередь, госзаказ на распространение спорта среди молодежи абсолютно не случаен: статистические данные последних десятилетий указывают на значительное ослабление мышечной массы среди подростков, что негативно сказывается на их здоровье (рис. 1). Ведь не зря существует выражение в народе «в здоровом теле – здоровый дух», с чем я безусловно согласна. Так как если речь идет о развитии организма человека, то оно должно быть гармоничным, то есть развивая свой мозг, умственные способности и кругозор, не стоит забывать про свое тело,

а в свою очередь наоборот стоит заниматься им, выполняя физические упражнения, в зависимости от состояния здоровья конечно же, его прокачивать и быть в балансе с нашим организмом, что безусловно важно.



Рисунка 1.

Нельзя не согласиться, что сферы физической культуры и спорта влияют на социальную, экономическую и политическую жизнь жителей России. Без физической культуры уже невозможно представить формирование высококвалифицированного профессионала, владеющего широким спектром трудовых компетенций и способного качественно их реализовывать в условиях современной жизни.

Целью возрождения комплекса ГО среди студенческой молодежи является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья. Основной задачей комплекса ГО является развитие физических качеств. Это свидетельствует о том, что возрождение и внедрение комплекса ГО в систему физического воспитания студентов позволит решить задачи сбережения здоровья. Поэтому так важно не останавливать агитацию ГО на школьном этапе, а продолжать развивать интерес молодежи и в студенческие годы. Тем более, что спектр физических активностей комплекса обширен, он включает в себя:

- Челночный бег 3×10 метров
- Бег на 30, 60, 100 метров
- Бег на 1000; 1500; 2000; 3000 метров

- Смешанное передвижение
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- Прыжок в длину с разбега
- Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине
- Подтягивание из виса на высокой перекладине
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Рывок гири 16 килограммов
- Поднимание туловища из положения «лёжа на спине» (за 1 минуту)
- Наклон вперёд из положения «стоя с прямыми ногами на полу» или на гимнастической скамье
- Метание теннисного мяча в цель
- Метание спортивного снаряда на дальность
- Плавание на 25, 50 метров
- Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км
- Кросс по пересечённой местности на 1, 2, 3, 5 км
- Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия
- Туристский поход с проверкой туристских навыков
- Самозащита без оружия
- Скандинавская ходьба [2]

Следовательно, студент может выбрать любое из представленных направлений и узнать, как прежде мы упомянули, без сомнения объективную оценку своей физической подготовки. Однако не мало важным аспектом сдачи комплекса ГТО студентом является организованность данного мероприятия в самом университете, что обеспечит уверенность участникам и возможно даже придаст им сил, так как сдача данных дисциплин в стенах своего ВУЗа рассматривается как наиболее оптимальный вариант исхода событий.

Что касается повышения физического развития студенческой молодежи, то безусловно описываемый нами комплекс является отличной возможностью гармоничного, в плане здоровья, обучения в университете. Фактически, обучаясь в университете студенты часто пренебрегают сном и другими немало важными аспектами своего здоровья. Однако мотивация сдать комплекс ГТО может помочь студентам восстановить свой режим, чтобы прийти к сбалансированной жизни в целом. Ведь далеко не секрет, что при занятиях спортом, в нашем случае, при подготовке к сдаче дисциплин, важно соблюдать системный подход.

Мы считаем, что комплекс ГТО в актуальных условиях студенческой жизни очевидно необходим и более того должен быть важной и неотъемлемой частью жизни студента, как минимум для повышения физического развития и физической подготовленности.

Библиография:

1. О ГТО (Готов к труду и обороне) https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне # :-:text = Всероссийский % 20физкультурно-спортивный % 20комплекс % 20«Готов % 20к,и % 20нацеленная % 20на % 20развитие % 20массового
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) <http://419.spb.ru/gto>

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

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“

ПЕТЯ ХРИСТОВА

PETYA HRISTOVA. SOFIA UNIVERSITY "ST. KLIMENT OHRIDSKI" STUDENTS PHYSICAL ACTIVITY LEVELS

Абстракт: България продължава да е с един от най-високите показатели за смъртност в ЕС и с най-нисък прираст на населението. Обхватът на рисковите фактори за човешкото здраве се определя от икономическото развитие на страната и от условията на живот, които формират рискови поведенчески навици като тютюнопушене, неправилно хранене, алкохолизъм и най-вече ниска физическа активност. Ниското ниво на физическа активност има значителен принос за влошаването на здравния статус на българската нация. Редица изследвания показват, че заседналият начин на живот е широко разпространен сред всички възрастови групи в България. Този доклад представя данни от проучване на начина на живот и нивото на физическата активност на студентите на Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Резултатите показват, че повечето от тях водят заседнал начин на живот. Авторът препоръчва мерки, които ръководството на Университета може да предприеме, за да изрази ясна политика и загриженост за подобряване и/или поддържане здравето на студентите.

Ключови думи: *здравен статус, рискови фактори, физическа активност, начин на живот, студенти*

Abstract: Bulgaria continues to be with one of the highest mortality indicators in EU and with the lowest natural nation growth. The range of risk factors to human health are determined by the economic development of the country and by the life conditions which form risk behavioral habits such as smoking, inappropriate nutrition, alcoholism and most of all low physical activity. The low level of the physical activity has a significant contribution for the deterioration of our nation's health status. A number of studies show that the immobilized lifestyle is widespread among all age groups in Bulgaria. This report presents data from a study on the lifestyle and the level of the physical activity of Sofia University "St. Kliment Ohridski" students. The results show that the majority of them lead a sedentary lifestyle. The author recommends measures, which the Authorities of the University can take to improve the health status students.

Key words: *health status, risk factors, physical activity, lifestyle, university students*

Въведение

Физическата активност, здравето и качеството на живот са тясно свързани. Човешкото тяло е създадено да се движи и следователно се нуждае от редовна физическа активност, за да функционира оптимално и за да се избегнат заболявания [1]. В допълнение, активният живот води до много добре известни социални и психологически ползи.

Развитието на нашата цивилизация промени начина на живот на човека. Обездвижването, дължащо се на масовото навлизане на съвременните технологии в ежедневието, доведе до тревожните изводи в редица из-

следвания относно лошия здравен статус на хората. Отдавна е доказано, че заседналият начин на живот е основен рисков фактор за развитието на много хронични заболявания и е една от основните причини за ранна смърт в съвременния свят [2].

Световната Здравна Организация определя физическата активност като: „всяко движение на тялото, свързано със съкращаване на мускулите, което увеличава разхода на енергия над нивото при покой“. Това общо определение включва всички ситуации, в които е налице физическа активност (включително в свободното време) като: повечето спортни дейности и танците, физическа активност по време на работа, физическа активност в или около дома и физическа активност, свързана с придвижване до и от работа/училище (пеша, с велосипед, ролери и др.) и др. Освен личните, върху нивото на физическа активност влияят и факторите на околната среда, които могат да бъдат физически (застроеност и инфраструктура на жизнената среда), социални и икономически [2]. Терминът „физическа активност“ не трябва да се бърка с „физическо упражнение“, което е подкатегория на физическата активност и представлява планирана, структурирана и повтаряща се дейност, имаща за цел да подобри или поддържа един или повече компоненти на физическата годност. Най-общо физическата активност може да бъде:

- с ниска интензивност – практикуване на физическа активност по-малко от 30 минути дневно или такава, която повишава обмяната на веществата до 2–3 пъти в сравнение с основната. Такава активност е лека домакинска работа, разходка с домашния любимец в парка и други.

- с умерена интензивност – която води до малко по-учестено дишане, леко ускорение на пулса и чувство на затопляне. Обмяната на веществата се повишава от 3 до 6 пъти в сравнение с основната. Такава активност са например: бързо ходене (скорост около 5 км в час), работа в градината (косене с електрическа косачка, прибиране на реколта), тежка домакинска работа, миене на колата, бавно изкачване на стълби, каране на велосипед (със скорост около 17 км в час), умерено плуване, лека аеробика, преместване на тежести под 20 кг и други.

- с висока интензивност – която води до учестен пулс, задъхване и изпотяване. Обмяната на веществата се повишава най-малко 6 пъти в сравнение с основната. Например: бягане, интензивна аеробика, танци, каране на велосипед (с над 17 км в час), косене с ръчна коса, копаене, бързо изкачване на стълби, бързо плуване, активни спортове и игри (футбол, баскетбол), преместване на тежести над 20 кг и други [2].

Значение за подобряване на здравето имат и продължителността и седмичната честота на физическата активност. За подобряване на състоянието на дихателната и сърдечносъдовата системи, на костното здраве,

както и за намаляване на риска от развитие на хронични неинфекциозни болести и депресия, за хора на възраст 18-64 години, СЗО препоръчва:

- Общата извършена физическа активност за една седмица да бъде минимум 150 минути умерена или 75 минути високоинтензивна, или еквивалентна комбинация между двете, което означава, че за да се поддържа адекватно ниво на физическа активност са необходими минимум 30 минути на ден или поне 5 пъти в седмицата. Високоинтензивната (аеробна) физическа активност може да бъде разделена на интервали, но те да са с продължителност не по-малко от 10 минути. За допълнителни ползи за здравето, възрастните трябва да увеличат своята умерена физическа активност до 300 минути седмично или еквивалент от умерена и интензивна.

- Поне два, три пъти седмично трябва да се правят упражнения за мускулна сила и издръжливости упражнения за гъвкавост;

- Честотата и интензивността на натоварванията трябва да бъдат съобразени с нивото на предшестваща активност и тренираност на индивида, като да нарастват постепенно с 10% на седмица [3].

Можем да се заключи, че всяка физическа активност води до ползи за здравето, но за да го укрепва и подобрява, тя трябва да бъде с умерена и/или висока интензивност и с нужната седмична честота.

СЗО подчертава, че редовното и адекватно ниво на физическа активност допринася за следните ползи за здравето:

- Подобряване на мускулната сила и увеличаване на масата ѝ.
- Подобряване функцията и капацитета на сърдечно-съдовата и респираторната системи.
- Подобряване на костното здраве.
- Подобряване и регулиране на функциите на организма.
- Намаляване на риска от хипертония, коронарна болест на сърцето, инсулт, диабет, различни видове рак (включително рак на гърдата и рак на дебелото черво).
- Подпомагане на енергийния баланс и контрола на теглото.
- Подобряване на психичното здраве и много други [3].

Фактите за България са особено тревожни. Проектът „Никога не е късно за ново начало“ на Министерството на младежта и спорта [4], публикува следните медицински факти:

- Проучване на Евробарометър – България (2010 г.) показва, че 82% от българските граждани не спортуват или го правят един път месечно и този процент е най-висок сред страните-членки на Европейския съюз. Едва 3% се упражняват редовно (3 до 5 пъти седмично).

- Национално проучване на рисковите фактори за незаразните хронични болести, проведено през 2007 г., декларира подобни данни за

честотата и интензивността на физическата активност на населението (на възраст 25–64 години), както и техните знания, умения и воля за активен начин на живот. Резултатите показват, че повече от 80,0% от анкетираните не са имали достатъчна физическа активност през свободното си време.

- Подобни са данните за нивото на физическа активност на българското население на възраст 25–64 години, в зоните на програмата СИНДИ-България (2007). Тяхното проучване установява, че само 19,2% от мъжете и 15,3% от жените правят физически упражнения с умерена интензивност и продължителност повече от 30 минути, на седмична база. Честотата и продължителността на енергичните физически натоварвания също са ниски.

През 2015 г. Българският министерски съвет приема доклад за здравословното състояние на гражданите [5]. В документа се посочва, че над 70% от населението на възраст над 20 години не е физически активно.

Според българското Министерство на младежта и спорта [6], тенденцията за нарастващото обездвижване на подрастващото поколение е неблагоприятна – 51,0% от всички юноши са силно обездвижени. Нивото на тяхното физическо развитие и годност, в сравнение с предишните поколения на техните връстници, е значително намалено.

В отговор на гореспоменатите тревожни констатации, всички съществуващи международни, континентални, междуправителствени и правителствени организации отдавна са приели и подписали стратегии и планове за действия, свързани с привикване на населението към редовни занимания с физически упражнения и активен начин на живот. Всички документи подчертават спешната нужда от образование на хората относно значението на редовните упражнения за подобряване на тяхното здраве и съответно – добро качество на живот. Съответните министерства (включително българските) са изготвили закони (с фокус върху децата и младежта), регламенти и планове за тяхното прилагане.

В съответствие с международните, основната стратегическа цел на българската политика е популяризирането на физическото възпитание, спорта и социалния туризъм като средство за подобряване на здравето и физическата годност на населението и максимизиране на дела на организираниите спортни дейности за всички социални групи, както и повишаване на националния спортен престиж на световно ниво. Реализацията на основната стратегическа цел и дейности на системата трябва да бъде органично преплетена с програмите за културно, образователно, социално и здравно развитие на нацията [6].

Като израз на основната стратегическа цел, българският Закон за Физическото възпитание и спорта, в сила от 18.01.2019 г. (10), определя: 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 ОКС „Бакалавър“ или ОКС „Магистър“ [2]. Системата за оценка и проверка на уменията по физическа активност, физическо възпитание и спорт се определя от висшите училища съгласно Закона за висшето образование [7].

Паралелно, автономността на висшите училища е определена и регламентирана в Закона за висшето образование. В предишната версия (чл. 25, ал. 2) беше указано, че: „Учебните програми по Физическо възпитание и спорт се разработват в съответствие с профила на висшето училище и предложенията на Студентския съвет. Това даваше свобода на решенията и автономност по отношение на дисциплината ФВС. През 2010 г. ЗВО се променя и в него се дефинира ясно и красноречиво, че: „Дисциплината ФВС е с минимален хорариум на задължителните занимания от 60 часа годишно за студентите, които се обучават за придобиване на ОКС „Бакалавър“ или за придобиване на ОКС „Магистър“ (чл. 42, ал. 1, т. 2, буква „а“). В последния вариант на ЗВО не се споменава нито дума по темата [8].

Наше целенасочено проучване показва, че за съжаление, има несъответствие между написаните на хартия закони, планове и стратегии за въграждането на Физическото възпитание и спорта като част от общото образование на българските студенти, и практиката. Независимо от ЗВО, ЗФВС и Стратегията за развитие на физическото възпитание и спорта в България 2012–2020 г. на Министерството на младежта и спорта, анализът на резултатите от нашето изследване показва, че няма единна политика към дисциплината „Физическо възпитание и спорт“ в българските висши учебни заведения. С едно изключение, дисциплината присъства само в бакалавърските учебни програми. Прави впечатление, че дори в рамките на един университет и дори факултет, има разлика в статута на ФВС в учебните програми на различните специалности. На практика, нито един университет не изпълнява изискването на Закона за физическото възпитание и спорта и Закона за висшето образование, за минимум 60 задължителни часа за учебна година, за целия курс на обучение за ОКС „Бакалавър“ и ОКС „Магистър“. В много програми, дисциплината е само избираема, факултативна или изобщо не е включена. Българските висши училища тълкуват и прилагат закона свободно и селективно и като цяло, не провеждат политика за насърчаване на младите хора да спортуват.

Ситуацията е подобна по отношение на кредитите по ECTS. Когато се дават, в повечето случаи те не са включени в минималните кредити, необходими за бакалавърска или магистърска степен. Освен това, в много случаи резултатите на студентите по дисциплината ФВС не се оценяват.

Теория като част от процеса на Физическо възпитание присъства само в бакалавърските специалности на Минно-Геоложкия Университет в София и в бакалавърските специалности на два факултета (ЮФ и ФЖМК) на Софийски университет „Св. Климент Охридски“.

В момента нито едно българско висше учебно заведение не предлага стипендия/стипендии за изтъкнати спортисти [9].

Софийският университет „Св. Климент Охридски“ е най-старият и най-големият в България и в своите 16 факултета, всяка академична година обучава средно 14 000 млади хора от цялата страна. Като преподаватели по ФВС в тази институция, направихме проучване какъв е статутът на дисциплината ФВС в учебните планове на различните факултети на Университета и как това повлиява активността на студентите за участие в спортни занимания. Анализът ни показва, че повечето факултети и специалности в СУ „Св. Климент Охридски“ не спазват изискването на ЗФВС за 60 задължителни упражнения по дисциплината ФВС на година за целия курс на обучение за ОКС „Бакалавър“ и ОКС „Магистър“ и тя е само избираема, факултативна или не е включена изобщо в учебните им програми. На практика, много малък брой студенти (средно 20%) избират дисциплината, когато тя е предложена като избираема или факултативна. Такава политика не допринася за стимулирането на студентите да бъдат физически активни и да се упражняват редовно, и по този начин да им се създадат навици и знания за бъдещ здравословен начин на живот [10].

Във връзка с гореизложеното, **целта** на представеното проучване бе:

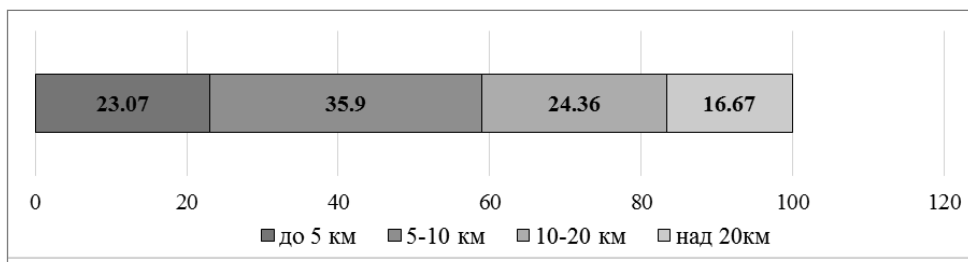
1. Да се установи колко активен е начинът на живот на студентите на Софийски университет „Св. Климент Охридски“.
2. Да се препоръчат мерки, които ръководствата на Университета и на факултетите могат да предприемат за подобряване на здравния статус на студентите.

Методи:

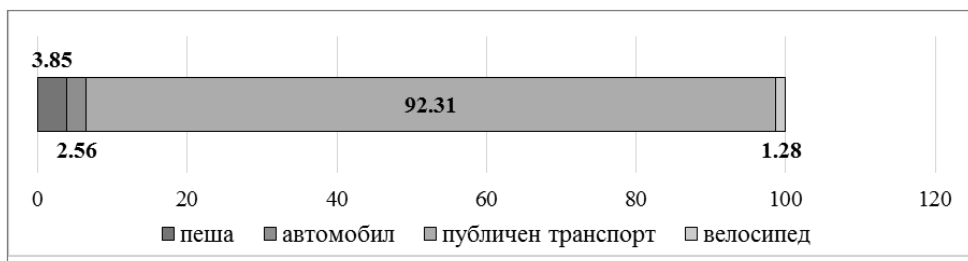
За целите на изследването използвахме анкетния метод. Създадохме въпросник от десет въпроса от затворен тип, при които интервюираните можеха да посочат само един от 3 или 4 предварително зададени отговора. Проучването бе проведено през месец октомври 2019 г. Анкетата беше попълнена от общо 400 студенти, от които 200 мъже и 200 жени, на възраст от 19 до 24 години, всички в редовна форма на обучение в различни специалности и година на обучение за ОКС „Бакалавър“ в Софийския университет „Св. Климент Охридски“.

Резултати:

Както се препоръчва от СЗО, придвижването до и от места (работа/училище/Университет) пеша или с велосипед е чудесен начин човек да си осигури достатъчно физическа активност. От Фигури 1 и 2 се вижда, въпреки че много от интервюираните живеят в близост до университета (23,07% до 5 км и 35,9% до 10 км – общо 58,97%), студентите стигат до и обратно с публичен транспорт (92,31%), а само 3,85% се придвижват пеша и 2,56% с велосипед.

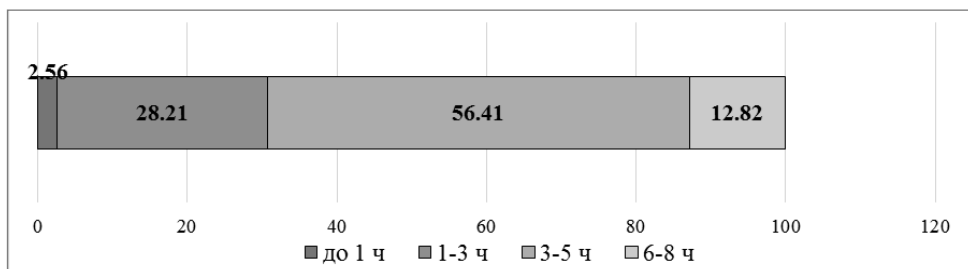


Фигура 1. Разстояние до Университета



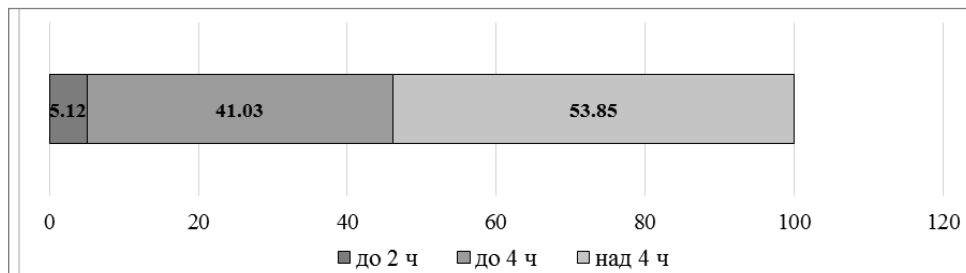
Фигура 2. Начин на придвижване

Вече в Университета (Фигура 3), мнозинството от студентите прекарват много дълго време седнали – 28,21% от 1 до 3 часа, 56,41% от тях, го правят от 3 до 5 часа, а 12,82% от 5 до 8 часа на ден.

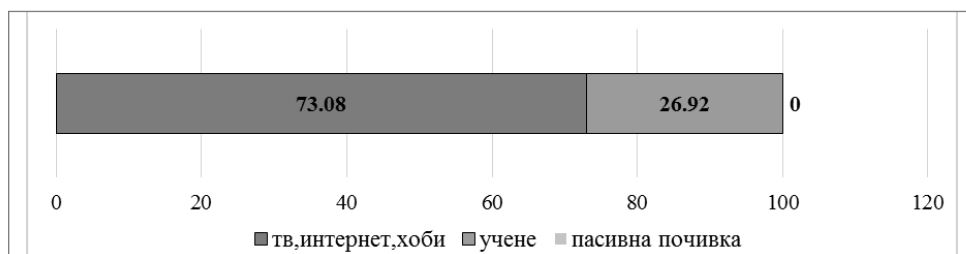


Фигура 3. Време в седнало положение в Университета

Свободното си време, младите хора също прекарват дълго време седнали (Фигура 4) – 43.03 % от 2 до 4 часа, а 53.85%, повече от 4 часа, докато сърфират в интернет, гледат телевизия (73.08%) или учат (26.92%) (Фигура 5).

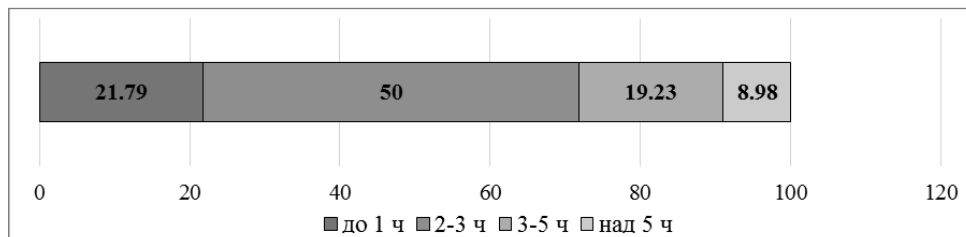


Фигура 4. Време в седнало положение в свободното време



Фигура 5. Причини да се седи в свободното време

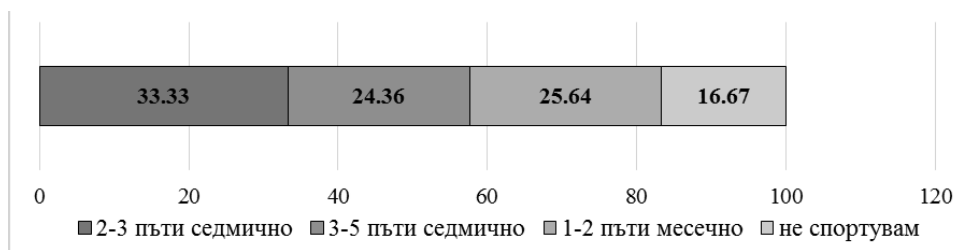
На въпроса: „Колко дълго се движите (сте физически активни) в рамките на едно денонощие (включително домакинска работа, разходка с домашния любимец и др.)?“, 21.79% от студентите отговарят до 1 час, 50% – до 2–3 часа, 19,23% – 3–5 часа и 8.98% – повече от 5 часа. Но както бе посочено по-горе, този тип движение не допринася достатъчно, за да се достигне необходимото ниво на укрепваща здравето физическа активност.



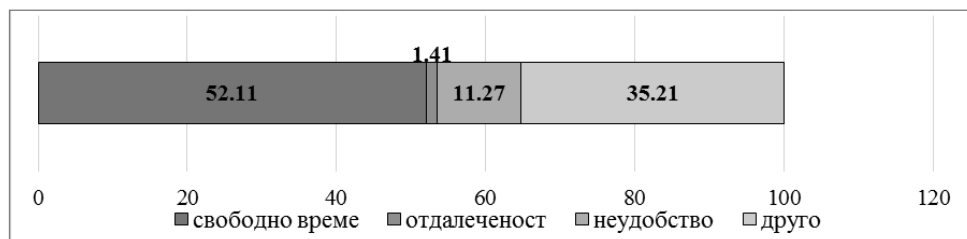
Фигура 6. Физическа активност в свободното време

С въпроса „Спортувате ли?“ искахме да изясним колко от студентите се приближават до препоръките на СЗО за минимално необходимата укрепваща здравето физическа активност с умерена и висока интензивност (минимум 5 пъти седмично). Резултатите показват, че само 24.36% от анкетираните, спортуват 3–5 пъти седмично. Останалите 75.64% не допринасят в достатъчна степен за здравето си, защото спортуват 2–3 пъти седмично (33.33%), 1–2 пъти месечно (25.64%), или изобщо не спортуват (16,67%) (Фигура 7).

Традиционното извинение „липса на време“ е това, което ограничава най-много студентите да спортуват (52.11%). Неудобството, което много хора изпитват сравнявайки собствените си физически възможности с тези на другите възпира 11,27% от студентите. Само 1.41% от анкетираните посочват отдалечеността на спортните обекти като препятствие, а 35,21% имат други основателни причини да не спортуват (Фигура 8).

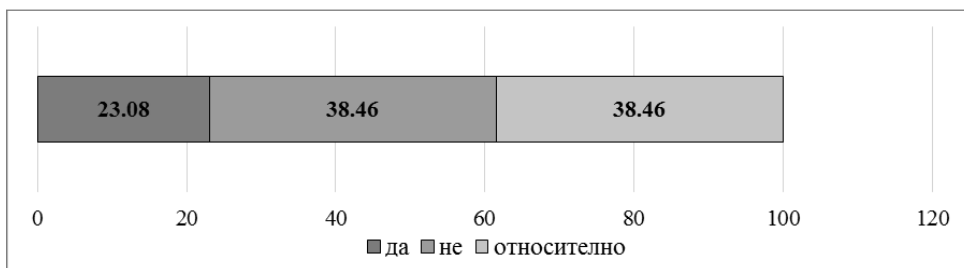


Фигура 7. Целенасочено физическо упражняване



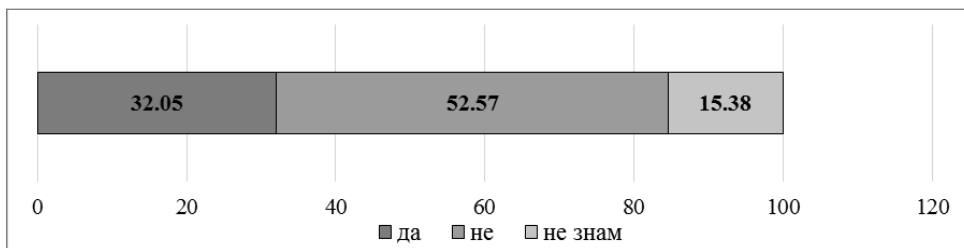
Фигура 8. Причини да не се спортува

Само 23.08% от студентите считат, че са физически активни на необходимото ниво, който процент почти се припокрива с този на спортуващите 3–5 пъти седмично – 24.36%. Останалите анкетирани декларират, че не са (38.46%) или са относително (38.46%) удовлетворени от нивото на физическата си активност, което показва, че те напълно го осъзнават (Фигура 9).



Фигура 9. Себеоценка на физическата активност

Във връзка с наши предишни изследвания, установяващи, че младите хора осъзнават, че не са достатъчно физически активни, ги попитахме дали според тях, учебната дисциплина Физическо възпитание и спорт, трябва да бъде задължителна в учебните програми на техните специалности в Университета (Фигура 10).



Фигура 10. Мнението на студентите за статута на дисциплината ФВС в системата за висше образование

Учудващо, но 52% от тях, не желаят дисциплината да е задължителна, 15.38% се колебаят, а само 32% отговарят с „да“.

Изводи:

За съжаление, резултатите и от това наше проучване показват, че по-голямата част от студентите на Софийския университет „Св. Климент Охридски“ водят заседнал начин на живот. Като цяло, те не спортуват и имат добри оправдания, че не го правят. Повечето от тях осъзнават, че не са достатъчно активни, но същевременно не желаят да имат задължителни упражнения по спорт в Университета. Ние вярваме, че последният факт се дължи на това, че те нямат достатъчно познания относно колко важно за тяхното здраве е да се упражняват редовно. И не на последно място, като образователна институция, Университетът не води целенасочена политика за подобряване и/или поддържане на здравето на своите студенти и повишаване на здравната им култура.

Препоръки:

- Ръководствата на университетите и факултетите в България трябва да приемат и водят активна образователна политика, насочена към повишаване на осведомеността и познанията на студентите за значението и ползите от укрепващата здравето физическа активност, чрез въвеждане на лекционни курсове като част от обучението по дисциплината ФВС.
- Комисиите по акредитация и ръководствата на Университетите да изискват присъствието на дисциплина Физическо възпитание и спорт като задължителна в учебните планове на всички специалности.

Библиография:

1. https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_bg.pdf
2. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf>
3. http://mpes.government.bg/Documents/PressCenter/News/nikoga_ne_kusno_22112011/Medical_facts.pdf, 2011.
4. https://ncpha.government.bg/files/doklad_zdrave_-17-10.pdf
5. http://mpes.government.bg/Documents/Documents/Strategii/Strategia_2012-2022.pdf
6. http://mpes.government.bg/Documents/Documents/Zakoni/2019/ZAKON_za_fiziceskoto_vyzpitanie_i_sporta_13_08_2019.pdf
7. https://www.mon.bg/upload/22058/zkn_VO_izm25022020.pdf
8. Hristova, P. (2020). Status of the Subject Physical Education and Sport in the Universities of Republic of Bulgaria. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 18, Suppl. 1, ISSN 1313-7069 (print), ISSN 1313-3551 (online), doi:10.15547/tjs.2020.s.01.113, pp. 699-706, Stara Zagora.
9. Hristova, P. (2020). The Purpose of the Subject Physical Education and Sport in the System for Higher Education in Republic of Bulgaria. *Стратегии на научната и образователната политика*, Том 28/6, ISSN 1310 – 0270 (Print), ISSN 1314 – 8575 (Online), Национално издателство Аз-буки, с. 614-624, София.

гл. ас. Петя Христова, д-р
Департамент по спорт

Софийски университет „Св. Климент Охридски“

E-mail: pstojanovh@uni-sofia.bg; petya1973@yahoo.com

Мобилен: 00359 878429842

ORCID ID: 0000-0002-0236-3185

СПОРТ ПРИ СТУДЕНТИ СЪС ЗРИТЕЛНИ НАРУШЕНИЯ

РОСИЦА РУСЕВА

ROSITSA RUSEVA. SPORTACTIVITIES FOR UNIVERSITY STUDENTS WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Абстракт: Важен принцип заложен в европейската стратегия 2021-2030 по правата на хората с увреждания е елиминиране на дискриминацията и равноправно отношение в редица области, сред които са образованието и спорта. В настоящата статия, авторът разглежда редица проблеми в областта на спорта при студентите със зрителни нарушения във висшите училища в България.

Достъпна спортна среда, видове спорт – адаптирани и специализирани, мотивация за спорт и редица специфични особености на зрително затруднените. Изследването се провежда през 2021 г. сред студенти със зрителни нарушения от различни висши училища у нас. Спортът е важен не само като формиращ и изграждащ индивида в здрава и устойчива личност, но той е важен елемент в интеграцията и социализацията при зрително затруднените студенти.

Ключови думи: спорт, висши училища, зрително затруднени, достъпност

Abstract: Important objective included in the 2021-2030 European Strategy on the rights of people with disabilities is the eradication of discrimination and equal attitude in a number of areas, amongst which are education and sport. In this article the author considers several problems in the field of sport activities for students with visual impairments in the higher education schools in Bulgaria.

Accessible sport environment – adopted and specialized, sport motivation and numerous specifics of the visually impaired. The study is conducted in 2021 among students with visual impairments in different Bulgarian universities. Sport is important not only for shaping and building the individual in a healthy and sustainable person, but it's is also an essential part in the integration and socialisation of visually impaired students.

Key words: sport, higher education schools, visually impaired, access

Въведение

„Спортът за хората с увреждания е също толкова необходим, колкото и за хората без увреждания. Той се дели по същия начин на спорт за здраве и удоволствие, и на спорт за постигане на високи резултати. Разлика, разбира се, има и тя се състои в това, че спортът за хората с увреждания си има свои правила. Има адаптирани спортове, които са променени по начин, който позволява на човека или на хората с увреждания да ги практикуват, а същността им е запазена. Но има и специализирани спортове, т.е. такива, които са проектирани и създадени специално за хората с увреждания, защото в развитите страни, където условията позволяват, спортът е един от най-важните механизми за правилен и пълноценен живот.“ [3]

Съвременните възможности за спорт при зрително затруднените млади хора и по-специално студентите, са важен елемент в тяхното личностно и професионално изграждане и успешната им интеграция в обществото. В книгата си „Педагогика на зрително затруднените“, Радулов казва, че във физическото възпитание и спорт при децата със зрителни нарушения трябва да се вземат под внимание два основни проблема: „нуждите на различните групи зрително затруднени деца и възможностите на училищната среда за осигуряване на обучението“ [2]. Специфичните нужди при зрително затруднените налагат използването на специалисти в областта на спорта за зрително затруднени, достъпна спортна среда, популяризиране и подкрепа на адаптираните и специализирани спортове за хора със зрителни нарушения. В статията си „Един поглед върху слепотата“ (етико-психологични аспекти) Иван Ганев пише: „и у нас, и по цял свят по различни причини слепотата като социално явление нараства и въпросът какво всъщност представлява тя е с комплексен характер и съвсем приблизителна и бледа представа за неговата сложност може да се получи само от простото изброяване на аспектите и проблемите, които неизменно я съпътстват. Тук могат да се посочат такива проблеми и страни на слепотата като медицинските, медико-социалните, проблемите на образованието, рехабилитацията, трудоустрояването с цялата му сложност, социализацията и ресоциализацията, интеграцията и т. н.“ [1].

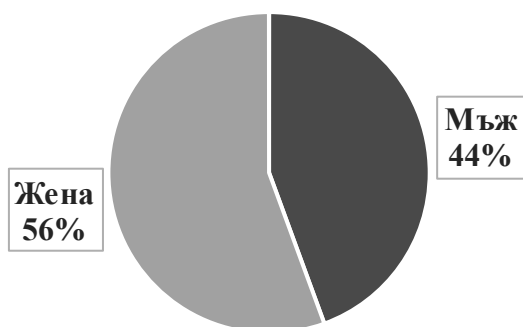
Представеното изследване в доклада има за цел да обективизира и намери решение на проблемите в спорта при студентите със зрителни затруднения в България. Изследването се провежда през 2021 г., като стартира след сесията на летен семестър и тук се представят само частични резултати, тъй като то ще продължи до края на годината, за да обхване новоприетите зрително затруднени студенти в университетите в страната.

Съставена е анкета, която проучва спортната активност на студентите през периода на следването им и личната им мотивация за спорт като членове на специализирани спортни клубове, участия в състезания и държавни първенства, организирани от федерацията „Спорт за хора със зрителни увреждания“.

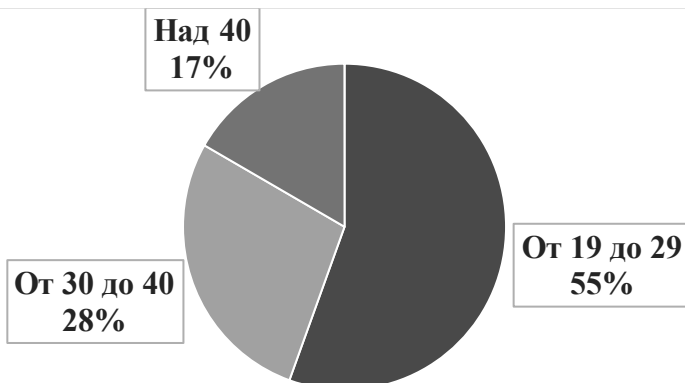
В настоящето изследване участват 18 студенти от пет висши училища:

1. СУ „Св. Климент Охридски“ – 12 бр.;
2. УНСС – 2 бр.;
3. НСА „Васил Левски“ – 2 бр.;
4. Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“ – 1 бр.;
5. Великотърновски университет „Св. Св. Кирил и Методий“ филиал гр. Враца – 1 бр.

На фигура 1 и 2 е представено разпределението по пол и възраст на участниците в анкетата.



Фигура 1. Пол

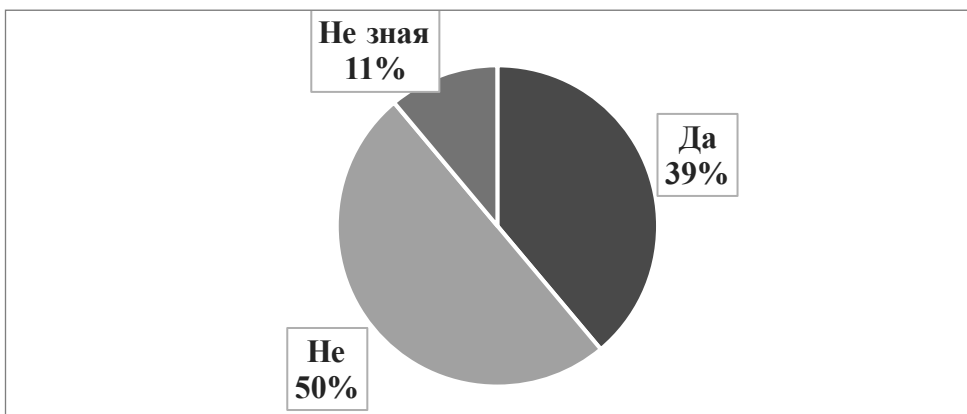


Фигура 2. Възраст

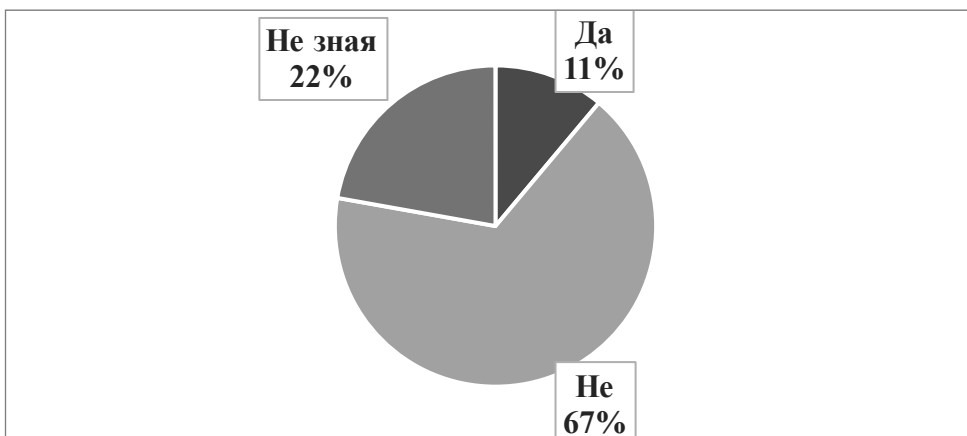
На следващите фигури са представени отговорите на участниците в изследването.

На въпроса „Имате ли задължително избираеми дисциплини по спорт в учебната програма?“ половината от анкетирания до момента (50%) посочват, че нямат задължително избираема дисциплина по спорт в учебната си програма, а 11,1% посочват, че не знаят. Тези отговори дават висок показател за неспортуващи зрително-затруднени студенти (фиг. 3).

На въпроса „В Университета, в който учите, предлагат ли се в задължително избираемите дисциплини и специализирани спортове за хора със зрителни нарушения?“, 66,7% отговарят, че не се предлагат специализирани и адаптирани спортове за зрително затруднени, 22,2% не знаят и 11,1% дават положителен отговор на въпроса. Този процент положителни отговори е дискуссионен, тъй като се свързва с положителния отговор на следващия въпрос (фиг. 4).

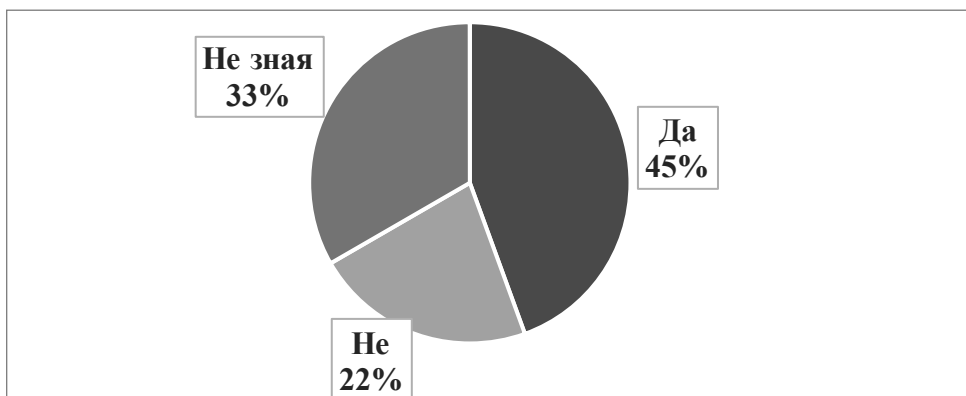


Фигура 3. Имате ли задължително избираеми дисциплини по спорт в учебната програма?

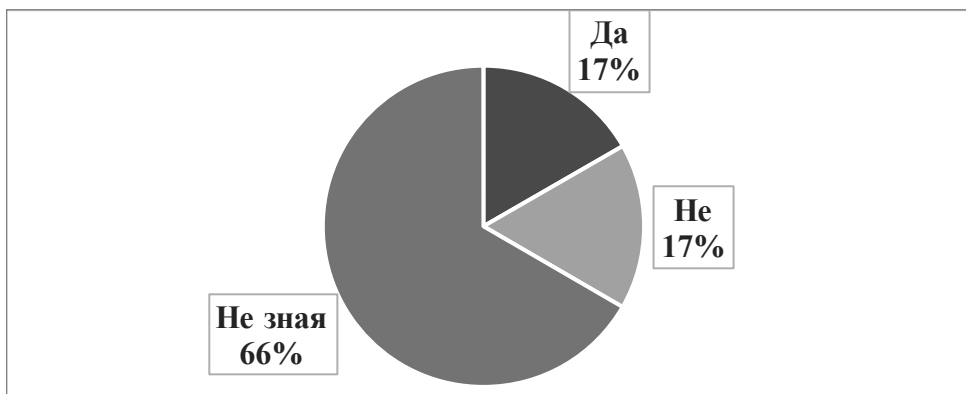


Фигура 4. В Университета, в който учите, предлагат ли се в задължително избираемите дисциплини и специализирани спортове за хора със зрителни нарушения?

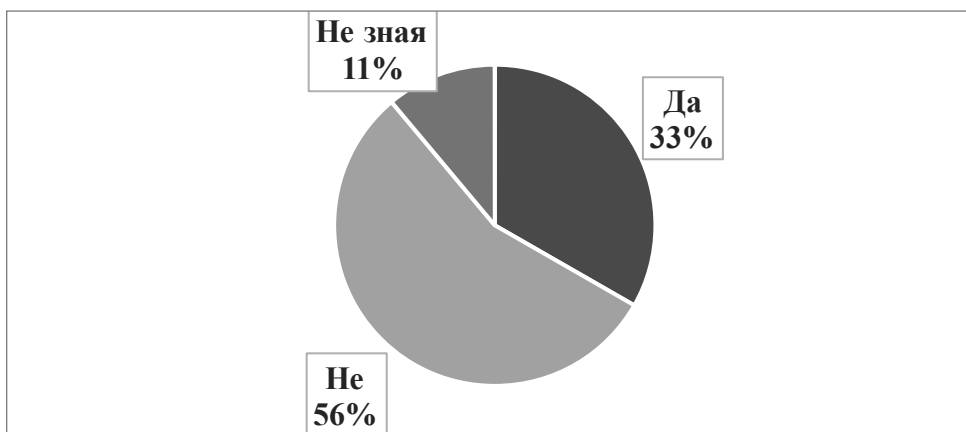
В следващия въпрос се вижда незаинтересоваността на студентите към заниманията със спорт в Университета: „Има ли спорт от предложените в Университета, който да смятате, че е достъпен за хора със зрителни нарушения?“, където се вижда, че повече от половината отговарят, че не знаят и няма спорт, достъпен за хора със зрителни нарушения. Това важи и за по-специалния въпрос за достъпност до залите за хора със зрителни нарушения (66% не знаят) (фиг. 5 и 6).



Фигура 5. Има ли спорт от предложените в Университета, който да смятате, че е достъпен за хора със зрителни нарушения?

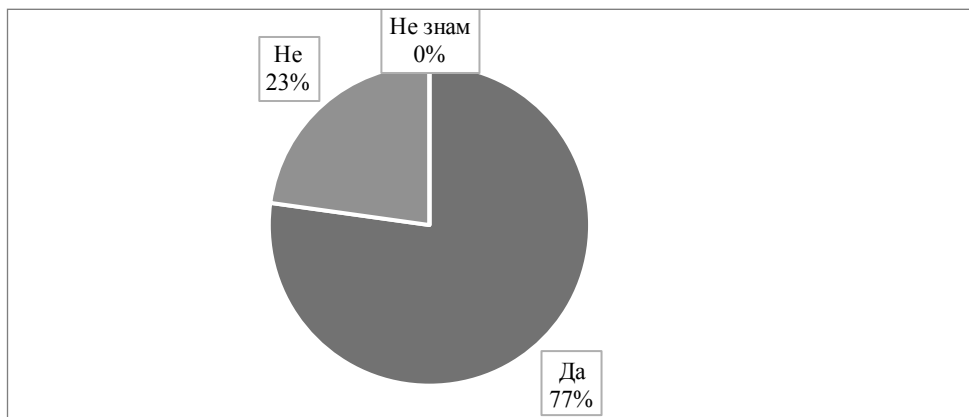


Фигура 6. Достъпни ли са спортните бази на Университета, в които учите, за зрително затруднени студенти?



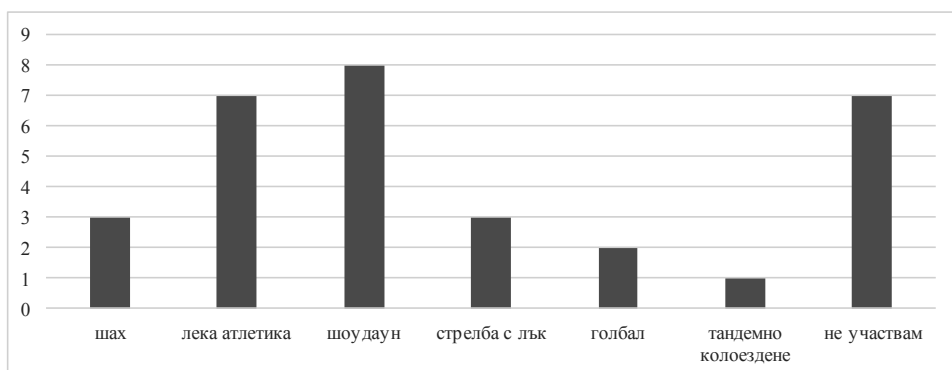
Фигура 7. Освобождавате ли се от спорт по време на следването си в Университета?

Става ясно, че 55,6% от анкетиранияте не се освобождават от спорт, като в следващия въпрос посочват избраните от тях спортове: лека атлетика, фитнес, кинезитерапия (фиг. 7 и 9).



Фигура 8. Членувате ли в спортен клуб за хора със зрителни увреждания?

На фигура 8 се забелязва високият процент положителни отговори, което е добър показател за физическата активност на студентите и дейността на спортните клубове за хора със зрителни увреждания и достъпността на адаптираните и специализирани спортове.



Фигура 9. Напишете спортовете, с които участвате в състезания и в държавните първенства на федерацията „Спорт за хора с увреждания“?

От представените до момента резултати става ясно, че голяма част от студентите със зрителни затруднения не участват активно в университетските спортни дейности. Резултатите показват, че техните интереси са насочени към адаптираните и специализирани спортове, които се

практикуват в спортните клубове за хора със зрителни затруднения към федерацията „Спорт за хора със зрителни увреждания“.

Като добра практика в областта на студентския спорт е важно да се посочи сътрудничеството между „СКИ Витоша“ (СКИ-спортен клуб за интеграция) и СУ „Св. Климент Охридски“, които от 2002 г. подкрепят и популяризират специализирания спорт голбал и няколко години по-късно съдействат за навлизането на спорта шоудаун в България.

За времето от 2002 г. до 2014 г., Департаментът по спорт и Спортен клуб „Будо – Софийски университет „Св. Климент Охридски““ развиват и спорта Джудо сред незрящите студенти, които участват в Европейски и Световни първенства за незрящи [4], както и в проекти с Университета Палаки, насочени към стимулиране на толерантността по отношение на интегрирането на хора с физически увреждания в общността чрез активни спортни дейности.

Въпреки успехите на студентите в спорта джудо, интересът към този спорт, както и към други, предлагани от Департамента по спорт, намалява и тогава се взема друго решение, благодарение на сътрудничеството на Департамента със СКИ „Витоша“ и председателя му д-р Иван Янев.

Департаментът по спорт в Софийския университет, за да избегне масовото освобождаване на студенти със зрителни увреждания от спорт, сключва споразумение със СКИ „Витоша“ студентите да бъдат пренасочени към спортния клуб.

През 2012 г. екип от Департамента по спорт при Софийския университет си поставя за **цел** да проучи желанията и възможностите на незрящите студенти да спортуват, както и тяхната спортна дейност в рамките на университетското образование [5]. В някои от отговорите на сходни по смисъл въпроси от проведеното и сега провеждащо се изследване се наблюдават и приблизителни резултати.

Подробно съпоставяне на резултатите и задълбочен конструктивен анализ на двете изследвания ще бъде направен след приключване на настоящото изследване. Задачите които си поставят специалистите от Департамента по спорт на СУ тогава, са актуални и днес, като към тях бъдат обсъдени и добавени още задачи, поставени за дискусия между специалисти в тази област от висшите училища в България и федерацията „Спорт за хора със зрителни увреждания“:

- „Създаване на база данни за студентите със здравословни проблеми, степените и възможностите им да спортуват.
- Създаване на условия за достъп до спортните площадки.
- Създаване на адаптирани програми и условия за адаптиран спорт.
- Приобщаване на студентите от СУ към идеята за равен достъп и осъзнаване на доброволчеството като мисия на младото поколение.

- Предлагане на алтернативни начини за спорт – семинари, лагери, изнесено обучение, съботно-неделни занимания [5].
- Тясно сътрудничество с федерация „Спорт за хора с увреждания“.
- Пренасочване на студенти към специализирани клубове за зрително затруднени.
- Участия в организирани състезания по адаптирани и специализирани спортове за зрително затруднени.

Всичко това подсказва какви значителни научно-теоретични, социални, социално-психологически, дори морални усилия са необходими и колко много материални средства трябва да бъдат вложени за всестранното изследване на слепотата и най-важното, за получаване на максимално верни и обосновани изводи. Те не бива да останат само в сферата на теорията, а да предложат реални възможности за извличане на най-адекватните и най-добрите в практическо отношение мерки за социалното преодоляване на слепотата” [1].

Специалистите в областта на спорта биха добавили редица други специфични изисквания за да бъде оптимално безопасен и гравивен спорта при хората със зрителни затруднения. Съвместната работа между федерацията „Спорт за хора с увреждания“ и департаментите по спорт на висшите училища у нас ще допринесе за масовизацията и активното спортуване сред зрително затруднените, както и популяризацията и обществената подкрепа към специализираните и адаптирани спортове за хората със зрителни затруднения.

Изводите от текущото изследване дават частична за момента представа за отношението на студентите със зрителни проблеми към спорта, спортната им активност, предпочитаните спортове и местата за спортуване.

Чрез това изследване се цели да се представи реалната ситуация на спортуващите студенти със зрителни нарушения в България.

Проучването поставя доста задачи, които е необходимо да се решат, за да се избегнат негативните резултати от изключването им от спортни занимания.

Изследването на проблема във висшите училища у нас цели да се придобие цялостна представа за състоянието и обхвата на студентите със зрителни увреждания, които данни да бъдат използвани като насоки и препоръки за бъдещо развитие и за включване на всички зрително затруднени студенти в организирани спортни занимания, с цел подобряване на физическото развитие и здравето, по-добрата социализация, както и повишаване на емоционалните и психически аспекти на младата личност.

Библиография:

1. Ганев, Ив. (1995). *Етюди върху слепотата*, „Аля“, София.
2. Радулов, Вл. (2004). *Педагогика на зрително затруднените*, Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, стр. 373, София.
3. Янев, Ив. (2008). *История на спортен клуб за хора с увреждания „Витоша“*, УИ „Св. Климент Охридски“.
4. Янева, А. (2010). Световно първенство по джудо за незрящи в Анталия, Турция. *сп. Джудо*, бр. 3, ISSN 1311-7408, стр. 19, С.
5. Янева, А. (2012). Изследване на възможностите за включване на незрящите студенти в учебния процес по спорт, *В: Педагогически основи на формирането на гражданина и професионалиста в условията на университетското образование*, ЕКС-ПРЕС, Габрово.

Росица Атанасова Русева, докторант
СУ „Св. Климент Охридски“
Катедра „Специална педагогика“
e-mail: ruseva.rositsa@gmail.com
тел.: 088 527 2288
ORCID ID: 0000-0002-1975-8036

ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА ДЕЦАТА ОТ ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ В УСЛОВИЯТА НА ПАНДЕМИЯ

ТЕОДОРА СИМЕОНОВА, ВИКТОРИЯ КОВЧАЗОВА

TEODORA SIMEONOVA, VIKTORIYA KOVCHAZOVA. PHYSICAL CAPACITY OF CHILDREN PRESCHOOL AGE AT A STATE OF EMERGENCY

Абстракт: Предучилищният период е характерен с динамично развитие на детския организъм. Двигателната дейност, взаимодействието с околната среда, психофизическото израстване са важни фактори за комплексното развитие на детската личност и за детското здраве. Двигателната активност и физическото здраве са взаимосвързани и са насочени към развиване на физическата дееспособност, укрепване на мускулатурата, стимулиране на интереса на децата към спортните упражнения и игри. Системните занимания с физически упражнения и спорт по време на престоя на децата от предучилищна възраст в детската градина гарантират постигането на посочената цел. С въвеждане на извънредно положение, породено от Ковид пандемия и последвалото дистанционно обучение в предучилищна възраст се наложи ограничаване на двигателната активност на децата. През този период организирани двигателни дейности и спорт в условията на детската градина не се осъществяваха. В настоящия доклад е представено проучване на физическата дееспособност на децата от предучилищна възраст в условията на пандемия.

Ключови думи: *предучилищна възраст, физически качества и дееспособност, пандемия, двигателна дейност*

Abstrakt: 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. Physical activity and physical health are interrelated and are aimed at developing physical capacity, strengthening muscles, stimulating children's interest in sports and games. Systematic activities with physical exercises and sports during the stay of preschool children in kindergarten guarantee the achievement of this goal. With the introduction of a state of emergency caused by the Kovid pandemic and the subsequent distance learning in preschool age, it was necessary to limit the physical activity of children. This report presents a study of the physical capacity of preschool children in a pandemic.

Key words: *preschool age, physical qualities and legal capacity, state of emergency, motor activity*

Въведение

Една от целите 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.

Съгласно Наредба № 5 от 03.06.2016 г. за предучилищното образование, чл. 3. „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 фи-

зическото и психическото му здраве“ [6]. Чрез формите на физическата култура в предучилищното възпитание се цели укрепване и закаляване на децата, повишаване устойчивостта на организма към заболявания, развитие на физически качества и дееспособност. „Съобразно потребностите на обществото и възрастовите особености на децата от предучилищна възраст е необходимо да се осигури активен двигателен режим“ [1].

Двигателната активност влияе върху детския организъм в комплекс от: двигателна дейност, природни фактори и среда. В същото време двигателната активност оказва съществена роля върху психическото развитие на детето и неговата емоционална удовлетвореност. Мотивацията за занимание с двигателни дейности в тази възраст е продиктувана от интереса на детето към участие в самите движения, от постигането на резултати и от възможността за изява на собствените възможности.

Двигателната активност на детето по време на престоя му в детската градина осигурява взаимодействие със заобикалящата го среда, формира двигателни умения и навици. Реализирането ѝ ежедневно се осъществява в педагогически ситуации, в допълнителни форми на педагогическо взаимодействие, в ежедневни допълнителни форми с оздравителен характер. В посочените организационни моменти ефективно се използват подходящи средства, методи, условия на средата, а така също и оптимизиране на обективните и субективните фактори. Осъществяване на двигателна активност в цялостния режим в детската градина се насочва към физическото здраве на децата, укрепване на мускулатурата, стимулиране на заниманията с игри и физически упражнения, развиване на физическата дееспособност. „Всичко това гарантира правилното физическо развитие на детския организъм, задоволява потребностите от активно движение и емоционална удовлетвореност“ [2].

Изложение

Литературния 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].

Физическата дееспособност в предучилищна възраст обхваща физическите качества сила, бързина, издръжливост, гъвкавост и ловкост. Р. Алексиев определя физическата дееспособност като комплексен показател за общото функционално състояние на човека и неговите двигателни способности, които зависят от степента на развитие и проявление на двигателните качества [1].

Под въздействието на околната среда, на изменящите се условия на живот, обема и насочеността на заниманията с двигателна дейност, физическата дееспособност на децата от предучилищна възраст значително се изменя. Тези тенденции се наблюдават осезаемо по време на пандемичната обстановка в страната, породена от разпространението на COVID-19. „Възникналият дефицит от двигателна активност нарушава баланса от биологични потребности и реално осъществената от децата активна двигателна дейност“ [1]. Осигуряването на рационален режим на двигателната дейност е важно условие за пълноценното физическо развитие на децата.

През месец март 2020 година, във връзка с разпространението на COVID-19, Народното събрание обявява извънредно положение, което респективно води до преустановяване на посещенията на децата в детските градини, до преустановяване провеждането на: масови мероприятия, спортни събития, културно-развлекателни прояви, както и затваряне на паркове и градини за разходка. В тази връзка няколко месеца организирани двигателни дейности и спорт в условията на детската градина не се осъществяват. 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. През този период проведохме проучване за отношението на родителите на деца от предучилищна възраст към двигателната дейност по време на извънредно положение [4]. Родители на 25 деца от IV-та подготвителна група в детската градина през периода м. март – м. май 2020 г. отговориха на осем въпроса. Тяхната насоченост беше по посока на: съвместна двигателна активност и спорт 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. Два от изводите, които произлязоха от анкетата са следните:

1. „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.

2. 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“ [5].

В литературните източници проблемите относно физическата дееспособност у децата – развитие на физическите качества сила, бързина, издръжливост, гъвкавост и ловкост са актуални и това провокира тяхното постоянно и многократно изследване. Това се обуславя и от факта, че двигателната активност на децата в предучилищна възраст в условия на пандемия е значима и осъществяването ѝ в семейна среда затвърждава сътрудничеството между семейството и детската градина.

През месец март 2021 г., след повторно затваряне на детските градини, в своя заповед Министърът на образованието и науката разрешава „педагогическото взаимодействие с децата, записани за предучилищно образование в детските градини и в училищата в цялата страна, да се осъществява, доколкото и ако е възможно, от разстояние в електронна среда чрез използване на средствата на информационните и комуникационните технологии и с участието на родителите. Продължителността на педагогическото взаимодействие с децата да се определя от педагогическите специалисти в съответствие с възрастта на децата, но не може да надвишава 30 минути дневно“ [5].

Това ни провокира да проведем изследване по посока на развитието на детския организъм и формирането на физически качества.

Цел на настоящото изследване е динамиката на физическата дееспособност на децата от подготвителна група (6–7-годишни) в условия на извънредно положение и проучване мнението на родителите им.

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

1. Анализа на литературни източници по изследвания проблем.
2. Измерване на физическата дееспособност на деца от предучилищна възраст с помощта на двигателни тестове.
3. Проучване отношението на родителите на деца от предучилищна възраст по отношение на физическата дееспособност в условията на пандемия.

Анализът на литературните източници по посока на физическата дееспособност при децата от предучилищна възраст по време на пандемия показва, че той става все по-актуален, но в същото време все още недостатъчно изследван и с основание се счита, че в тази насока има възможност за нови проучвания. Нуждата от обследване на посочения проблем се обуславя от факта, че двигателната активност на децата в предучилищна възраст в условия на пандемия е значима и осъществяването ѝ в семейна среда ще затвърди взаимовръзката между семейството и детската градина.

Във връзка с проучване относно физическата дееспособност по време на извънредно положение се проведе анкета с родители на 25 деца от IV-та подготвителна група в ДГ „Щурче“, гр. Шумен през периода м. март – м. май 2021 г. Въпросите са 8 и са свързани с отношението на родители-

те 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; промяна във физическите качества на децата преди и след периода на пандемия.

Резултатите отчетоха, че продължителният престой на децата вкъщи и ограничените двигателни дейности се отразяват негативно на емоционалното и физическото им състояние.

В много случаи мнението на родителите относно физическите и двигателните качества на децата след продължителен период на пандемия съвпада с резултатите, получени от практическото изследване на физическата дееспособност, проведено след повторното отваряне на детските градини. Изследвани са 25 деца от IV-та подготвителна група в ДГ „Щурче“, гр. Шумен.

Тестовете, с които проследяваме физическата дееспособност на децата са отразени в Табл. 1.

Таблица 1. Тестове за физическа дееспособност

№	Тест	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
1.	Бягане на 40 м	сек	0,01	-
2.	Скок на дължина от място	см	1,0	+
3.	Хвърляне на плътна топка 1 кг с две ръце отгоре	см	1,0	+
4.	Хвърляне на плътна топка 1 кг с две ръце отдолу	см	1,0	+
5.	Хвърляне на малка плътна топка 150 г в цел		брой	+

Резултатите от началното и крайното изследване на предложените тестове са представени в Таблице 2 и 3. Значимостта на получените разлики установяваме с помощта на t-критерия на Студент и гаранционна вероятност, представени в Таблица 4. В таблиците тестовете са означени с числа от 1 до 5.

Тестът „Бягане на 40 м“ отчита спринтьорската бързина. От таблиците отчитаме разлика от единица, но не можем да потвърдим получената разлика заради 80% гаранционна вероятност. По този показател отчитаме намаление на коефициента на вариация от 23,06 до 17,51.

Взривната сила на долни крайници диагностицираме с теста „Скок дължина от място“. Резултатите в края $X_k = 90,33$ на наблюдавания период са с по-ниска стойност от първоначалната $X_n = 91,12$. Коефициентът на вариация намалява, което говори за изравнени възможности на децата за усилията да скачат в хоризонтален план.

Тестът „Хвърляне на плътна топка с две ръце отгоре“ разкрива скоростно-силовите възможности на ръцете и трупа. Въпреки, че разликите не са

потвърдени с необходимата гаранционна вероятност отчитаме повишена средна стойност от 181,11 до 185,55. Стойността на вариационния коефициент в края $V\% = 11,68$ говори за еднородност на групата.

Таблица 2. Статистически данни за физическа дееспособност – начало

№	n	X min	X max	\bar{X}	S	V%
1.	25	13,41	8,92	10,67	2,46	23,06
2.	25	62	108	91,12	22,80	25,02
3.	25	150	190	181,11	47,23	26,08
4.	25	149	200	176,09	42,08	23,90
5.	25	1	5	3,72	0,83	22,22

Таблица 3. Статистически данни за физическа дееспособност – край

№	n	X min	X max	\bar{X}	S	V%
1.	25	12,93	7,12	9,67	1,69	17,51
2.	25	65	115	90,33	13,83	15,31
3.	25	148	188	185,55	21,67	11,68
4.	25	144	192	181,73	23,64	13,01
5.	25	1	7	5,01	0,90	18,02

Тестът „Хвърляне на топка с две ръце отдолу“ дава информация за качеството сила на горни крайници и раменен пояс. Стойността на t-критерия на Стюдент – 1,84 и 90% вероятност показват, че получената разлика е в резултат на случайни фактори.

Таблица 4. Значимост на разликите между средните нива на физическа дееспособност

№	Начало		Край		d	t	Pt
	X	S	X	S			
1.	10,67	2,46	9,67	1,69	-1	-1,33	80%
2.	91,12	22,80	90,33	13,83	-0,79	-1,47	84%
3.	181,11	47,23	185,55	21,67	4,44	1,29	76%
4.	176,09	42,08	181,73	23,64	5,64	1,84	90%
5.	3,72	0,83	5,01	0,90	1,29	1,90	92%

Тестът „Хвърляне на малка топка в цел“ дава информация за координационните и частично за скоростно-силовите способности на детето. От получените резултати отчитаме положителна разлика $d = 1,29$ и желаното изравняване на постиженията отчетено от вариационния коефициент.

Изводи и препоръки:

От обзора на литературните източници по поставения проблем, проведеното изследване на децата и проучване мнението на родителите могат да се направят следните **изводи и препоръки:**

1. Поставеният проблем все по-често присъства в литературните източници. Въпреки това има необходимост да бъдат изтъкнати нови и актуални основания за потребностите от двигателна дейност, които ще подпомогнат повишаване равнището на физическата дееспособност по време на пандемия при деца от предучилищна възраст.

2. Динамиката на физическата дееспособност, измерена с помощта на пет теста не се потвърждава с голяма достоверност. Положително е хомогенността на групата в края, отчитайки намаления вариационен коефициент.

3. Тревога буди фактът, че физическите качества на децата за изследвания период са в застои и показателите, с които ги диагностицираме са със занижени стойности. За превъзможване на този проблем препоръчваме разнообразни двигателни дейности, подпомагащи развиването на физическата дееспособност.

4. Препоръчително е при въвеждане на дистанционното обучение в IV-та подготвителна група да се поставят и реализират двигателни задачи в електронна среда, подпомогнати от видео ситуации, подвижни игри и упражнения.

Библиография:

1. Алексиев, Р. (2019). *Методически насоки за повишаване на двигателната активност на децата в детската градина*, Шумен, УИ „Еп. К. Преславски“.
2. Витанова, Н. (1993). *Активността на детето в детската градина*. Просвета, София.
3. Дамянова, С., Т. Симеонова, Д. Обрешков. (2011). Комплексно възпитаване на двигателни качества в предучилищна възраст, *Научни трудове на Русенския университет*, том 50, серия 8.2, с.130-134
4. Ковчазова, В. (2020). Двигателната активност при деца от предучилищна възраст в условията на извънредно положение. *Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, Дванадесета международна научна конференция, УИ „Св. Климент Охридски“, С., с. 387–393.
5. Заповед № РД-09-747/19.03.2021 г. на Министъра на науката и образованието
6. Наредба № 5 от 03.06.2016 г. за предучилищното образование

доц. д-р Теодора Николаева Симеонова
Катедра ТМФВС, Педагогически факултет
Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“
t.simeonova@shu.bg
ORCID: 0000-0002-8786-990X

преп. д-р Виктория Димитрова Ковчазова
Катедра ТОПО и ПНУП, Педагогически факултет
Шуменски университет „Епископ Константин Преславски“
v.kovchazova@shu.bg
ORCID: 0000-0002-2559-4226

МЕЖДУНАРОДЕН СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ В НАЧАЛНОТО УЧИЛИЩЕ

ФИЛИП ШАБАНСКИ

FILIP SHABANSKI. INTERNATIONAL COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL AND SPORT EDUCATION TEACHING IN PRIMARY SCHOOL

Абстракт: Още преди започването на пандемията от корона вируса международната научна общност сигнализира за опасността от обездвижването на децата в ранна ученическа възраст. Тази опасност стана още по-голяма в условията на дистанционното обучение. Целта на настоящия доклад е да се направи сравнителен анализ между системите на преподаване на физическото възпитание в началното училище в някои страни. Главният метод на изследване е този на дескриптивния и интерпретативния анализ. На основата на получените резултати се прави изводът, че съществуват редица добри практики, които с успех биха могли да бъдат внедрени и в българските училища.

Ключови думи: *физическо възпитание, сравнителен анализ, начално образование*

Abstract: Even before the pandemic of the coronavirus began, the international scientific community signaled the danger of immobilizing children at an early school age. This danger has become even greater in the context of distance learning. The purpose of this report is to make a comparative analysis between the systems of teaching physical education in primary school in some countries. The main research method is that of descriptive and interpretive analysis. Based on the results obtained, it is concluded that there are a number of good practices that could be successfully implemented in Bulgarian schools.

Key words: *physical education, comparative analysis, primary schools*

Въведение

Необходимостта от физическа активност още от най-ранна детска възраст отдавна е доказана убедително в научната литература. В последните две години във връзка с пандемията на Корона вируса обездвижването на учениците заедно с опасността от социална изолация е един от основните проблеми, които общността от учители и родители търсят начин да решат. В тази връзка е необходимо да се проучват и сравняват добрите практики в различните страни, за да се популяризират и приемат най-удачните модели на справяне с проблема.

Цел и методи на изследването

Целта на настоящия доклад е да се изследват някои елементи на системата на преподаване на физическото възпитание в началното училище в шест страни от три континента:

- Германия;
- Великобритания;
- Франция;
- Канада;
- Япония;
- Австралия;

Основният метод за реализирането на целта е дескриптивния и интерпретативния анализ, като задачата е да се изследват и обобщят следните три елемента на системата за обучение в началното училище:

- Цели и задачи на обучението.
- Хорариум на дисциплината.
- Квалификация на учителите.

За нуждите на анализа и сравнението са използвани само вторични източници на информация – както научни статии, така и нормативните документи в съответните страни.

Интерпретиране на резултатите

Изследването показва, че подходът към дисциплината физическо възпитание, преподавана в началното училище, показва както сходства, така и някои различия в избраните страни.

Акцентът на обучението в Германия например е поставен върху усъвършенстването на спортните умения и повишаване на интереса и мотивацията на децата да бъдат физически активни. Учебната програма във Великобритания се основава на два подхода: създаване на двигателна култура и насърчаване на знанията относно значението на активния начин на живот (чрез създаване на множество възможности за физическа активност в училище).

В учебната програма на Франция не е упоменат конкретен подход, но от съдържанието може да бъде направен изводът, че образованието е насочено към стимулиране на психическото, двигателното и емоционалното развитие и умения, както и осъзнаването на мястото и времето на пребиваването на личността в съвременния свят.

В учебната програма в Канада акцентът е поставен върху голямата роля на участието и тясното сътрудничество на родителите, децата, училищата, правителството, неправителствените организации и средствата за масова информация във формирането на физическата култура на подрастващите, които да имат възможност чрез индивидуални и групови методи на въздействие да бъдат убедени в ползата от физически активния начин на живот. Вниманието при обучението в Австралия е насочено към всеотдайното обществено здраве и усъвършенстване (физическо възпитание,

здравна култура, извънучилищен спорт), както и стремежа към оценка на цялостната физическа култура на учениците.

Целите задачите на физическото възпитание в началното училище в разглежданите страни условно биха могли да бъдат разделени в три основни категории:

➤ *Образователен аспект*

1. Повишаване на знанията и информацията относно ролята на двигателната култура и прилагането им в живота на човека.

2. Повишаване на знанията и информацията относно здравето, безопасността, хигиената, храненето и тяхното прилагане.

3. Повишаване на знанията и информацията относно спортните и двигателните умения, способността да се анализират общите двигателни елементи, придобиване на базови умения в областта на спортните игри и стратегии и практическо използване на придобитите знания.

➤ *Емоционален и социален аспект*

4. Развитие на положително отношение към физическата активност и желание за участие в спортни игри и надпревари, както и създаването на трайни спортни и здравни навици.

5. Развитие на положително отношение относно спазването на спортните правила и готовност за отговорно поведение при участие в спортни състезания.

6. Развитие на положително отношение към някои обществени ценности, свързани със спорта, като дисциплина, отговорност, работа в екип, зачитане на социалните различия, готовност за приемане на загуби, социална активност (социално-поведенческо израстване).

7. Развитие на положително отношение към необходимостта от създаване на хигиенни и здравни навици и готовност за тяхното спазване през целия живот.

➤ *Двигателен аспект*

8. Придобиване на основни физически умения и готовност за прилагането им през целия живот.

9. Придобиване на базови двигателни умения (елементи на фитнеса).

10. Редовно участие в спортни състезания и игри.

11. Придобиване на базови умения в основните видове спорт.

12. Усъвършенстване на координацията и контрола при осъществяването на придобитите умения.

В таблица 1 е представена обобщена справка на целите и задачите на физическото възпитание в началното училище на разглежданите страни.

Таблица 1. Цели и задачи на обучението по физическо възпитание

Цел	Германия	Великобритания	Франция	Канада	Япония	Австралия
1.		*	*			
2.		*	*	*	*	*
3.		*		*		
4.				*	*	*
5.			*	*		
6.	*		*		*	*
7.	*		*	*		*
8.	*	*	*			*
9.				*	*	
10.		*		*		
11.				*		
12.		*				

От данните става ясно, че най-често поставената цел в учебните програми е повишаването на знанията и информацията относно здравето, безопасността, хигиената, храненето и тяхното практическо прилагане. Голям акцент се поставя и върху цели 6, 7 и 8, свързани с ролята на физическото възпитание за цялостното социално-поведенческо личностно израстване и придобиването на основни физически умения.

Сравнителният анализ на часовете, посветени на дисциплината физическо възпитание, показва, че в изследваните страни се отделят между 2 и 3 часа седмично, което представлява между 6.5% и 13% от всички задължителни часове (Табл. 2).

Таблица 2. Хорариум по дисциплината физическо възпитание в началното училище

Показатели	Германия	Великобритания	Франция	Канада	Япония	Австралия
Брой часове на седмица	3	1.5	3	3	2	2
Процент от общия хорариум	13	6.5	11.5	12.5	10.5	10

Що се отнася до квалификацията на персонала, в болшинството от изследваните страни часовете по физическо възпитание се водят от началните учители, а не от специалисти. Всеобщо е мнението на директорите обаче, че са необходими системни усилия за привличането на специалисти в този ранен етап на образование, както и за повишаването на квалификацията на началните учители в областта на обучението по физическо възпитание. Така например според едно проучване в Австралия 88.2% от директорите заявяват, че предпочитат да наемат специалист по дисциплината [4]. По-големи трудности с назначаването на учители-спе-

циалисти има в по-малките училища, където е налице недостиг дори на начални учители с обща квалификация. Според друго проучване в много от началните училища в Канада липсват кадри със специална подготовка по дисциплината и часовете се водят от началните учители [5].

Проблемът с повишаването на квалификацията на началните учители се решава по различен начин в разглежданите страни. Така например във Франция и Германия инструктори-специалисти влизат в часовете и на място обучават началните учители как да провеждат часовете по физическо възпитание [6]. Среща се и практиката начални учители, които вече имат по-голяма квалификация в областта на физическото възпитание, да водят часовете и на другите паралелки, като си разменят местата с колеги, които имат по-голяма специализация по други дисциплини.

Заключение

Направеното проучване показва, че в разглежданите страни проблемите, свързани с обездвижването и проявата на хронични заболявания, изисква от съответните власти да предприемат сериозни реформи в областта на целите и съдържанието на учебните програми, хорариума на дисциплината физическо възпитание и квалификацията на учителите в началното образование.

Неблагоприятната тенденция към нездравословен начин на живот се забелязва за съжаление и в нашата страна, където 18.9% от момчетата и 16.5% от момичетата във възрастта първи – четвърти клас са с наднормено тегло. Решаването на проблема налага спешни практически мерки от страна на правителството, учителите, родители и неправителствените организации [1]. За съжаление декларираните добри намерения засега са само на книга [2]. Както отбелязва бившият министър на спорта Красен Кралев „до момента установихме, че губим битката с компютрите и електронните игри и това се случва в цяла Европа. Най-модерната тенденция е привличането на професионални треньори, които да направят тези часове по-атрактивни. Без да подценявам учителите по физическо възпитание, но те имат по-обща подготовка. Докато тук конкретните специалисти могат да разкрият магията и спецификата на конкретния спорт, те биха направили часовете по-атрактивни“ [3].

Думите са изречени през 2015 година, но все още звучат като добро пожелание за бъдещето. Изследването и прилагането на чуждия опит би помогнал заявените цели и намерения да се реализират на практика.

Библиография:

1. Държавни образователни изисквания, Приложение 8 към чл. 4, т. 8, НАРЕДБА № 2 от 18.05.2000 г. за учебното съдържание: физическо възпитание и спорт, Министерство на образованието и науката“, изт. <https://www.mon.bg/bg/100105>

2. Национална стратегии за развитието на физическото възпитание и спорта в Република България 2012-2022, изт. file:///C:/Users/a_sim/Downloads/sport.pdf
3. Треньори по спорт ще преподават по физическо в училищата, Дарик, април 2015, изт. <https://dariknews.bg/novini/bylgariia/trenxori-po-sport-shte-prepodavat-po-fizicheskovo-uchilishtata-1425145>
4. Lynch T. (2015). Health, and physical education (HPE): Implementation in primary schools, International Journal of Educational Research.
5. Moon J. (2021). Elementary School Classroom Teachers' Perceptions of Teaching Physical Education: A Literature Review, Journal of Health, Sports, and Kinesiology.
6. Physical Education and Sport at School in Europe, European commission, 2013, изт. <https://eurydice.org.pl/wp-content/uploads/2014/11/150EN.pdf>

Гл. ас. Филип Шабански, д-р
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт, Катедра ИСР
fshabanski@yahoo.com
ORCID ID: 0000-0002-2916-3896

**РЕКРЕАЦИЯТА, АНИМАЦИЯТА
И СПОРТЪТ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ –
ПРЕВЕНЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ**

ПРОУЧВАНЕ МНЕНИЕТО НА УЧЕНИЦИ, ОТНОСНО ПРОВЕЖДАНЕ НА ИЗВЪНКЛАСНИ ЗАНИМАНИЯ ПО ФУТБОЛ

ГАЛЯ ЕЧЕВА, ГЕОРГИ ИГНАТОВ

GALIA ECHEVA, GEORGI IGNATOV. STUDY OF THE OPINION OF STUDENTS ABOUT CONDUCTING EXTRACURRICULAR FOOTBALL ACTIVITIES

Абстракт: Настоящото изследване има за цел да проучи мнението на учениците, относно провеждането на извънкласни занимания по футбол. За целите на изследването бе използван анкетният метод. Специално затворената анкетна карта, състояща се от 18 въпроса, беше съставена според същността на проучването. Изследването се проведе през месеците септември и октомври 2020 г. Обект на изследването са 32 момчета, посещаващи извънкласни занимания по футбол от две основни училища в област Велико Търново. Получените резултати са анализирани и презентирани на базата на анализа на честоти (f) и проценти (%).

Ключови думи: извънкласни занимания, футбол, 9-10-годишни ученици, резултати

Abstract: The present study aims to examine students' opinions about conducting extracurricular football activities. The survey method was used for the purposes of the study. The specially closed questionnaire, consisting of 18 questions, was compiled according to the nature of the survey. The survey was conducted in September and October 2020. The object of the study are 32 boys attending extracurricular football classes from two primary schools in Veliko Tarnovo district. The obtained results are analyzed and presented on the basis of the analysis of frequencies (f) and percentages (%).

Key words: extracurricular activities, football, 9-10-year-old students, results

Въведение

Безспорен факт е, че футболът е най-популярният спорт в света. Днес той се практикува и наблюдава от хора на всякаква възраст и полова принадлежност, като в международната футболна асоциация – ФИФА, членуват 211 страни [8]. Е. Атанасов разглежда футболната игра като част от физическата култура и я определя, като един от „феномените на съвременното общество“, който притежава „трудно обяснима магическа сила да привлича хората“ [3]. В тази насока В. Ангелов извежда генералната идея за произхода и развитието на футбола, а именно, че „Футбола възниква на основата на идеята на игрите с топка, съпътстващи развитието на културата на народите още от дълбока древност до наши дни, и е исторически породило се явление в обществения живот“ [2]. Според Ст. Денев, „футболът е игра, която се характеризира с естествения, непринуден характер на изпълняваните действия и движения, които определят в голяма степен достъпността на играта; огромното разнообразие, неповторяемостта на действията и постоянно сменящите се игрови ситуации; наличието на единоборство с противника в екстремални условия и ко-

лективният характер на действията, насочени към постигане на успеха“ [5]. Малко известен факт е, че „появата и развитието на футболната игра в България е свързано с училищното физическо възпитание“ [1]. Основна роля за популяризиране и развитие на играта в нашата страна играе Жорж де Режибюс, един от швейцарските учители, дошли у нас през 1893 г., за да поставят основите на физическото възпитание. Преди появата им футболът е наричан от населението на страната „ритни топка“. Като родно място на футбола в България можем да определим двора на варненската мъжка гимназия „Фердинад I“, където Жорж де Режибюс преподава две години [8]. Малко преди пристигането на швейцарските учители у нас от 1879 г. в Източна Румелия, а от 1880 г. в Княжество България „физическото възпитание бива въведено в училищата, като редовен учебен предмет“ [4]. Първата учебна програма по физическо възпитание датира от 1896 г. По данни на Н. Петрова, именно тогава футболът е препоръчан за първи път като „училищна игра“, а в кн. 3 на вестник „Училищен преглед“ швейцарските учители Алоиз Билтер и Жак Фардел публикуват правилата за организиране и развитие на футбола в училище [11]. Същата авторка установява от исторически източници, че футболът се възприема положително от учащата се младеж, създават се правила за практикуването му и се изграждат учебни програми у нас още през 1900 г. [11]. Първата програма по футбол, третираща отделни елементи от техниката и тактиката на играта е от 1960 г. По-късно върху изучаването на елементите на играта се поглежда по-професионално и се въвеждат програми, които освен технически елементи предвиждат изучаване на тактически задачи, развиване на физическите качества и др. През 1992 г. Министерството на образованието и науката прилага в страната Програма по физическо възпитание и спорт и Указание № 4 от 03.08.1992 г. за организация на спортната и научната работа в системата на СОУ, СПТУ и техникумите, в която футболът е застъпен като свободно избираем предмет [7]. В приложенията към учебните програми футболът е избираем шест пъти (1951, 1957, 1974, 1991, 1992 и 1994 г.), а задължителен е бил четири пъти (1960, 1966, 1984, 2009 г.) [7]. В периода от 1951 г. до 2019 г. Министерството на народната просвета и неговия правопреемник МОН имат доста големи вариативности по отношение на използването на задължителната или изборната форма в часовете по футбол, както и за изборът на намалената възраст за занимания с тази игра. През последните години, обаче на нея се обръща особено внимание и футболът е включен от 2009 г. до сега в програмите от първи до дванадесети клас. Като нововъведение в посока усъвършенстване на нормативните документи в областта на образованието е „Държавният образователен стандарт за учебно съдържание“, който регламентира „равнищата на общообразователна

подготовка на учениците в края на етап и степен на образование“ [9]. Според посочения Държавен образователен стандарт учебният предмет „Физическо възпитание и спорт“ е част от културно-образователната област „Физическа култура и спорт“ [9]. Ст. Иванов, анализирайки учебните програми, посочва, че в тях са отразени необходимите знания и умения и степента на тяхното овладяване, които учениците трябва да постигнат по изучаваните спортове в края на всеки клас. Посочват се условията и дейностите, които ще подпомагат учителя и училищното ръководство при реализирането на целите по отделните теми на учебното съдържание [6]. Учебното съдържание по предмета „Физическо възпитание и спорт“, според „Държавите образователни стандарти“, е разделено на основни и допълнителни ядра. Основните ядра са със задължителен характер и са три – лека атлетика, гимнастика и спортни игри, където са включени баскетбол, волейбол, хандбал и футбол. Допълнителните ядра, едно от които трябва да избират учениците от началния етап на основната образователна степен, са водни спортове, туризъм и танци [9]. Извънурочните форми на работа по физическо възпитание и спорт са естествено продължение на урочната работа. Създават възможности за повишаване на двигателната активност на учениците в дневния и седмичния режим и пълноценна реализация на задачите в урока. Характерно за извънурочните форми на работа е, че те са съобразени с интересите на учениците и материалната база на училището. Основните им задачи са насочени към привличане на подрастващите за системни спортни занимания, разширяване и усъвършенстване на знанията, уменията и навиците им в съответните спортове, планирани за изучаване по физическо възпитание и спорт [10].

Изложените по-горе фактори наложиха провеждането на настоящето изследване, което има за **цел** да проучи мнението на учениците, относно провеждането на извънкласни занимания по футбол.

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

1. Чрез специално изготвена анкетна карта, да извършим анкетно проучване сред ученици.

2. Да проучим мнението на учениците, относно провеждането на извънкласните занимания по футбол в училищата.

3. Да получим обратна информация за ефективността от провеждането на извънкласните занимания по футбол в училищата.

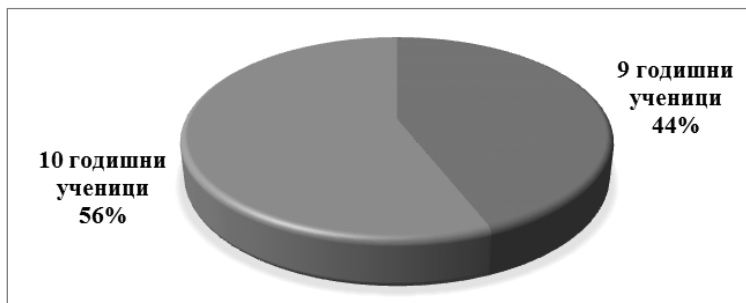
За целите на изследването бе използван анкетният метод. Специално затворената анкетна карта, състояща се от 18 въпроса, беше съставена според същността на проучването. Изследването се проведе през месеците септември и октомври 2020 г.

Обект на изследването са 32 момчета, посещаващи извънкласни занимания по футбол от две основни училища в обл. Велико Търново. Полу-

чените резултати са анализирани и презентирани на базата на анализа на честоти (f) и проценти (%).

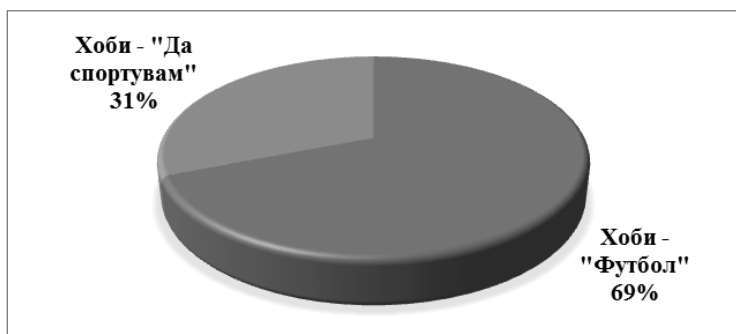
Резултати и дискусия

Изследвани са общо 32 ученици, посещаващи извънкласни занимания по футбол, от които 16 са ученици в ОУ „Патриарх Евтимий“ – гр. Велико Търново и 16 в ОУ „Христо Ботев“ – с. Росен (Великотърновска област). Всички изследвани ученици са момчета, от които 44% са на възраст – 9 години, а 56% са на възраст – 10 години (Фигура. 1).



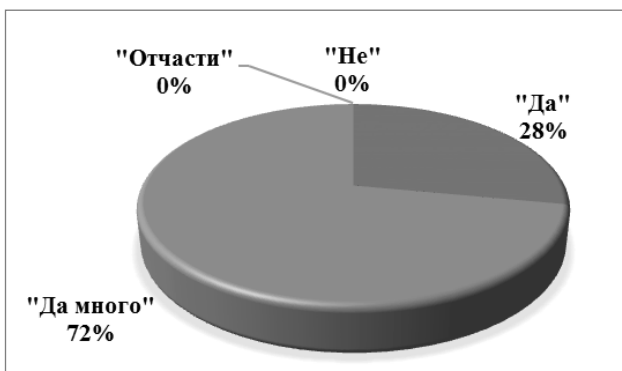
Фигура 1. Възраст на изследвания контингент (%)

На въпроса „Какво е вашето хоби?“, 69% от анкетираните ученици отговарят „Футбол“, а 31% – „Да спортувам“ (фиг. 2).



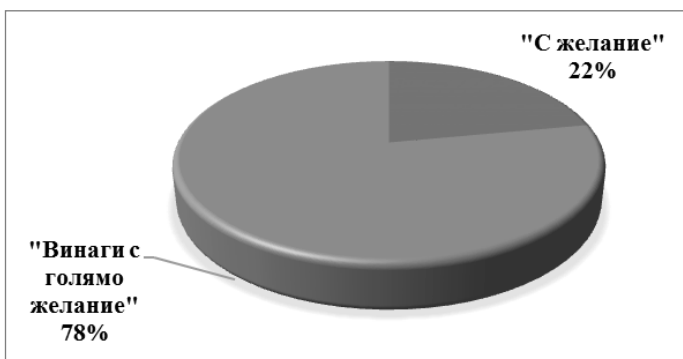
Фигура 2. Хоби на анкетираните ученици (%)

На следващия въпрос: „Обичате ли да спортувате?“, 28% отговарят – „Да“, а 72% отговарят – „Да много“. Няма отговорили „Не“ или „Отчасти“, каквито бяха останалите два отговора в анкетата (фиг. 3).



Фигура 3. Въпрос: „Обичате ли да спортувате?“ (%)

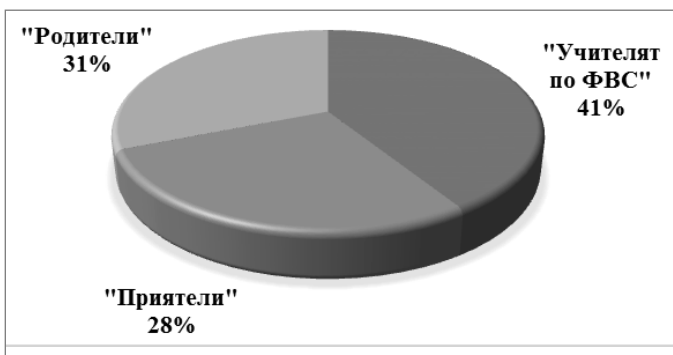
На въпроса „Участието Ви в извънкласната дейност по футбол е:“, 22% отговарят: „С желание“, а 78% отговарят „Винаги с голямо желание“. Няма ученици посочили „Не винаги с желание“, „Без желание“, „Не мога да преценя“ или „Друг отговор“ (фиг. 4).



Фигура 4. Участие на учениците в извънкласната дейност по футбол (%)

На въпроса: „От колко време посещавате извънкласни занимания по футбол?“, 56% отговарят от „3 години“, а 44% отговарят от „2 години“.

Относно това „Кой ви подтикна да се занимавате с футбол?“, учениците отговарят: „Учителят по физическо възпитание и спорт“ – 41%, „Приятели“ – 28% и „Родители“ – 31% (фиг. 5).

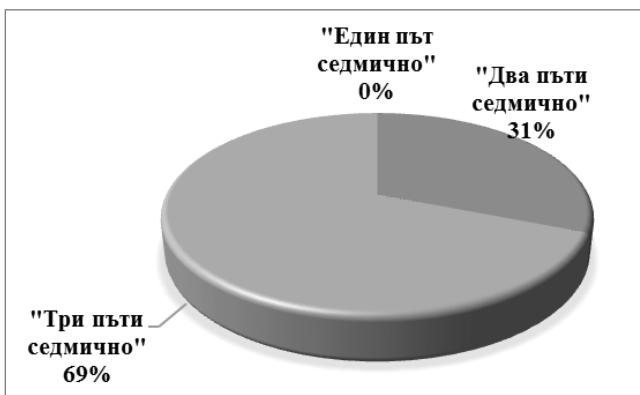


Фигура 5. Въпрос: „Кой ви подтикна да се занимавате с футбол?“ (%)

На следващия въпрос „Какво е мнението на родителите Ви за спорта?“, всички анкетирани отговарят – „Положително“. Няма ученици отговорили „Отрицателно“, „Нямат мнение“ или „Друг отговор“, каквито бяха останалите три отговора в анкетата.

100% от анкетираните ученици отново отговарят положително и на въпроса „Получавате ли подкрепа от близките си, докато тренирате футбол?“.

На въпроса „Колко пъти седмично желаете да играете футбол?“, 69% отговарят „Три пъти седмично“, 31% – „Два пъти седмично“, няма ученици отговорили „Един път седмично“ (фиг. 6).

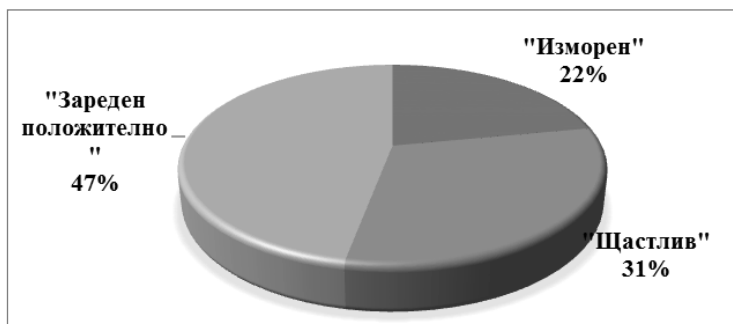


Фигура 6. Въпрос: „Колко пъти седмично желаете да играете футбол?“ (%)

На следващия въпрос: „Бихте ли тренирали професионално футбол?“, 72% от учениците отговарят с „Да“, а 28% отговарят „Не знам“. Няма ученици отговорили „Не“.

На показателния въпрос: „Какво влияние оказват извънкласните занимания по футбол върху здравето на Вашия организъм?“, 100% отговарят положително.

На интересния според нас въпрос: „Как се чувствате след тренировката по футбол?“, 22% от учениците отговарят – „Изморен“, 31% – „Щастлив“, а 47% отговарят „Зареден положително“ (фиг. 7).



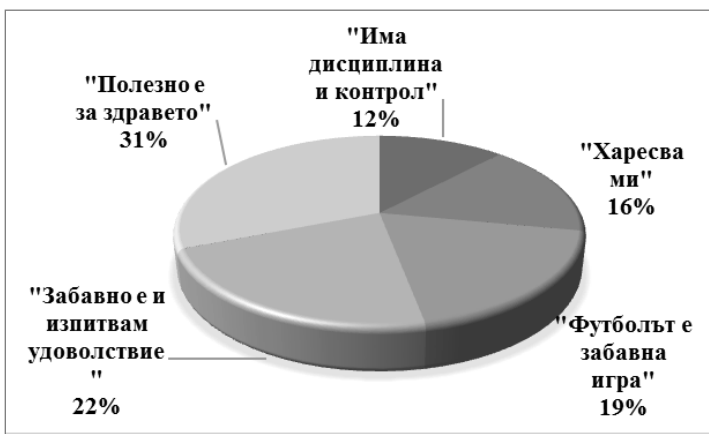
Фигура 7. Въпрос: „Как се чувствате след тренировката по футбол?“ (%)

На следващия въпрос: „Извънкласните занимания по футбол пречат ли Ви на подготовката по останалите учебни дисциплини?“, всички анкетиранни ученици отговарят отрицателно.

На въпроса, касаещ материалната база в двете училища, а именно: „В какво състояние е материално-техническата база във Вашето училище?“, 100% от анкетираните отговарят, че състоянието е „Добро“. Няма ученици отговорили „Лошо“ или „Има нужда от подобрене“.

Що се касае до въпроса: „Бихте ли препоръчали на Вашите приятели, съученици да се запишат на футбол?“, всички ученици отговарят с „Да“.

На последния въпрос в анкетата: „Ако препоръчвате, напишете защо?“, анкетираните ученици, участващи в извънкласни занимания по футбол, отговарят така: „Има дисциплина и контрол“ – 12%, „Харесва ми“ – 16%, „Футболът е забавна игра“ – 19%, „Забавно е и изпитвам удоволствие“ – 22% и „Полезно е за здравето“ – 31% (фиг. 8).



Фигура 8. Защо препоръчвате на ваши приятели да се занимават с футбол? (%)

Изводи и препоръки

От извършения анализ на мнението на учениците, относно провеждането на извънкласни занимания по футбол, могат да бъдат направени следните по-важни **изводи и препоръки**:

1. От получените резултати на изследваните 9-10-годишни момчета, участващи в извънкласни занимания по футбол е видно, че 56% от тях посещават извънкласни занимания по футбол от 3 години, а 44% от 2 години. 41% от тях са подтикнати да се занимават с футбол от учителя по ФВС, 28% от приятели, а 31% от родителите си. За 69% от тях „футболът“ е любимото хоби, а за 31%, хобито е да „да спортуват“.

2. В подкрепа на това, че анкетираните ученици обичат спорта е и отговора на въпроса: „Обичате ли да спортувате?“, където 72% от тях отговарят „Да много“, а 28% отговарят само с „Да“.

3. Показателно е и отношението на учениците към участието им в извънкласната дейност по футбол, където 22% отговарят с „С желание“, а 78% отговарят „С голямо желание“. В подкрепа на това е и, че 69% от тях имат желание да играят организирано футбол три пъти седмично, а 31% – два пъти седмично, както и фактът, че 72% от тях имат желание да тренират професионално футбол.

4. Всички анкетирани ученици смятат, че извънкласните занимания по футбол оказват положително влияние върху здравето им. 47% от учениците се чувстват заредени положително след тренировките по футбол, а 31% се чувстват щастливи.

5. Много добро впечатление прави и твърдението на всички ученици, че техните родители имат положително отношение към спорта и че получават подкрепа от близките си, докато тренират футбол.

6. Единодушно е мнението на учениците, че извънкласните занимания по футбол не пречат на подготовката им по останалите учебни дисциплини.

Заключение

Настоящият доклад разглежда необходимостта от възраждането и по-пълноценното използване на възможностите, които предлагат извънурочните форми (по-конкретно на футбола) за работа по физическо възпитание и спорт в училищата. Отчита се влиянието на организираните занимания по футбол и влиянието им върху здравето на учениците. В следствие на повишената мотивация и желанието на учениците за участие във футболни занимания се реализира целта и се решават успешно разнобразните задачи на физическото възпитание и спорта – образователни, оздравителни и възпитателни.

Планираните извънурочни занимания по футбол могат да подобрят вниманието и концентрацията на учениците, а участието в спортни отбори и клубове, организирани от училищата и провеждани извън учебната програма, могат да повишат средния успех и да стимулират стремежа към образование и самоусъвършенстване. Освен това футболната игра позволява на учениците да се научат да вземат решения, да спазват правила, да упражняват самоконтрол, да се научат да се справят с емоциите си и да се социализират.

Би следвало да се помисли как във всички училища да се въведат задължителни извънурочни занимания по различни видове спорт, в зависимост от квалификацията на съответните учители по физическо възпитание и спорт, което ще подобри не само здравословното състояние на учениците, но ще подпомогне и тяхното умствено развитие, ще доведе до намаляване на риска от някои емоционални проблеми и агресивността в поведението им и не на последно място по-бързо ще спомогне за възвръщане към нормалния живот на учениците след пандемията от Covid-19.

Библиография:

1. Абусетта, С. (1989). *Изследване ефективността на началното обучение по футбол в урока по физическа култура в ЕСПУ*. Дисертация. С.
2. Ангелов, В. *Футбол* (Въпроси на нападателната тактика). (1977). ЕЦНПКФКС. С.
3. Атанасов, Е. *В света на женския футбол*. (2013). Монография. НСА ПРЕС, С.
4. Гешев, А., П. Георгиев., Н. Петрова. (1965). *Основи на физическото възпитание. Народна просвета*. С.
5. Денев, Ст. (2018). *Аз преподавам футбол*. Ай анд Би. В. Търново.
6. Иванов, Ст. (2002). Образователните промени във физическото възпитание и спорта – равностметка за 10 години. *Актуални проблеми на физическата култура*, Тип-топ прес. С., стр. 53-56.
7. Министерство на образованието и науката. (1992). *Указание №4/3,08,92 г за организиране на учебната работа по физическо възпитание в СОУ, СПТУ и техникумите през учебната 1992/93*, Печатна база МОН, София.

8. Найденова, К. (2020). *Теоретико-методични постановки на обучението по футбол с ученици*. Монография. НСА ПРЕС, С.
9. Наредба №2 от 15.08.2000 за учебното съдържание. ДВ, бр. 48, 13.06.2000.
10. Пенева, П. И. Илиева. (2014). Влияние на извънурочните занимания по физическо възпитание и спорт върху двигателната активност на учениците. *Научни трудове на Русенския университет*. Том 53. Серия 8.2.
11. Петрова, Н. (1983). *Училищното физическо възпитание през капитализма (1878–1944)*. С.

Галя Маринова Ечева, докторант
Великотърновски университет, Педагогически факултет, катедра „ТМФВ“,
e-mail: gali_88@abv.bg
ORCID 0000-0002-3117-4076

проф. Георги Владимиров Игнатов, д-р
Софийски университет, Департамент по спорт,
катедра „Спортни игри и планински спортове“,
e-mail: gochev730626@abv.bg
ORCID 0000-0002-3264-8376

ДЕЙНОСТИ, НАСОЧЕНИ КЪМ РАЗВИТИЕТО НА ФИЗИЧЕСКАТА АКТИВНОСТ НА ПЪЛНОЛЕТНИ ЛИЦА С УМСТВЕНИ УВРЕЖДАНИЯ В ДЦПЛУ „СВЕТА МАРИНА“, ГР. СОФИЯ

ДАНКА ЩЕРЕВА, ЙОТКА ТОДОРОВА, ДИМИТЪР СТОЯНОВ

DANKA SHTEREVA, YOTKA TODOROVA, DIMITAR STOYANOV. ACTIVITIES AIMED AT THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL ACTIVITY OF ADULTS WITH MENTAL DISABILITIES IN "SVETA MARINA" DAILY CENTER, SOFIA

Абстракт: Диагнозата на всеки вид нарушение позволява адекватен избор на психо-корекционни методи и средства за въздействие. Авторите на статията насочват своето наблюдение към пълнолетни лица с интелектуални нарушения от ДЦПЛУ „Св. Марина“ – София. Акцентира се върху прилагането на двигателните дейности и арт-техниките като средство за социализация, намаляване на тревожността и развиване на моториката на горни и долни крайници.

Ключови думи: лица с увреждания, физическа активност, арт-техники

Abstract: The diagnosis of each type of disorder allows an adequate choice of psycho-correctional methods and means of influence. The authors of the article direct their observation to adults with intellectual disabilities from „St. Marina ” daily center – Sofia. Emphasis is placed on the application of motor activities and art techniques as a means of socialization, reducing anxiety and developing motility of the upper and lower limbs.

Key words: people with disabilities, physical activity, art techniques

Въведение

През 2006 година се приема конвенцията на ООН с регламентиранни стандарти за защита на човешките права на хората с увреждания [3]. Хората с умствени увреждания се нуждаят не само от подкрепата на институциите за тяхното интегриране, но и от цялостна промяна в нагласите на обществото, в приемането на „различния“ и полагането на необходимите грижи за него.

Предприемат се ефективни и подходящи мерки, за да се даде възможност на хората с увреждания да постигнат и поддържат максимална самостоятелност, пълноценна физическа, умствена, социална и професионална реализация и пълноценно включване и участие във всички сфери на живота. Укрепват и разширяват цялостна система от услуги и програми по абилитация и рехабилитация, и по-специално в сферите на здравеопазването, заетостта, образованието и социалните услуги по такъв начин, че тези услуги и програми да започват на възможно най-ранен етап, като се основават на мултидисциплинарна оценка на индивидуалните нужди и предимства.

Социалните услуги за лица с увреждания целят водещо да е лицето с увреждане и неговите нужди и да бъдат предоставяни в общността в близка до семейната среда, а не в специализирани институции.

С хуманната мисия – социални услуги за пълнолетни лица с ментални увреждания се заема Сдружение „Информация и консултации“, като предоставя на тези хора дневна и седмична грижа. Госпожа Йотка Тодорова е управител на Дневен център за пълнолетни лица с увреждания „Света Марина“ и член на управителния съвет на Сдружение „Информация и консултации“ [1].

С нейната инициативност, активност, всеотдаденост и работа по редица проекти и помощта на Столична община за качествено предоставяне на услуги за лица с ментални увреждания е реновирана двуетажна просторна, комфортна и добре оборудвана сграда на ДЦПЛУ (Дневен център за пълнолетни лица с увреждания) „Св. Марина“ в София.

Трите корпуса са обособени и много добре адаптирани за лица с увреждания. Осигурени са прекрасни възможности и кътове за занимания, спорт, релакс, социални контакти и достатъчно пространство.

Спортна площадка е построена с финансовата помощ на посолството на Израел в Българи и Столична голяма Община. На нея са монтирани фитнес уреди на открито, баскетболен кош, маса за тенис и др. Налична е и втора спортна площадка, която е финансирана от Община Възраждане. На нея също има монтирани фитнес уреди на открито. Това е едно от предпочитаните места за спортни занимания на посетителите на центъра, чийто капацитет е 70 места.

Целта на настоящото проучване е да се опишат ефективните форми на работа за подобряване на физическата активност при лица с умствена изостаналост от ДЦ.

Метод на изследване: Системни наблюдения върху желанието и предпочитанията за включване в дейности, за подобряване на цялостната физическа кондиция както на долни крайници, така и за фината моторика на ръцете.

Целевата група са пълнолетни лица (над 18 години) с ментални увреждания.

Контингент: Както бе отбелязано по-горе в ДЦ, потребителите (лицата) които посещават центъра с цел рехабилитация, ежедневни грижи и социализация чрез упражняване на елементарни битови дейности са общо 65 души, с различна степен на интелектуална недостатъчност. Поради различни причини – Ковид 19, физически и психически дискомфорт, през 2021 г. реалната дневна посещаемост не е била с пълен капацитет, а около половината или една трета от посетителите. Затова нашето наблюдение е съсредоточено върху 20 лица, които са най-честите и редовни посетители в Дневния център (табл. 1).

Таблица 1. Статус на лицата с умствена изостаналост, участващи в проучването

Инициали	Възраст	Диагноза	Степен на умствена изостаналост
1. Б. К.	36 г.	Отлепване на ретината с ретинално разкъсване	УУИ
2. Д. Х.	21 г.	Детски аутизъм	ТУИ
3. А. М.	44 г.	Параноидна шизофрения	УУИ
4. В. Д.	36 г.	Умерена умствена изостаналост. Епилепсия	УУИ
5. М. О.	39 г.	Лека умствена изостаналост – значително нарушение на поведението	ЛУИ
6. И. С.	44 г.	Болест на Даун	УУИ
7. Н. Н.	37 г.	Детска церебрална парализа	УУИ
8. Л. С.	28 г.	Детска церебрална парализа	ТУИ
9. С. С.	36 г.	Генерализирано разстройство на развитието	ЛУИ
10. Т. Х.	31 г.	Детски аутизъм	УУИ
11. А. В.	49 г.	Лека умствена изостаналост	ЛУИ
12. Б. К.	46 г.	Умерена умствена изостаналост	УУИ
13. Н. Н.	45 г.	Умерена олигофрения	УУИ
14. К. Г.	49 г.	Органични разстройства на настроението	ЛУИ
15. Й. Д.	23 г.	Лека умствена изостаналост. Синдром на Уилямс – Бюрен	ЛУИ
16. С. Т.	33 г.	Умерена умствена изостаналост	УУИ
17. М. Д.	20 г.	Тежка умствена изостаналост	ТУ
18. Х. Ш.	36 г.	Умерена олигофрения – тежка към средна имбецилност	УУИ
19. А. Н.	29 г.	Болест на Даун	УУИ
20. Б. Н.	28 г.	Аутистично разстройство	ТУИ

Ще опишем двете основни програми, които са насочени към усъвършенстване на физическата дееспособност и активност на лицата, посетители на Центъра.

I. ПРОГРАМА ЗА ФИЗИЧЕСКИ ТРЕНИНГ – насочена към укрепване на мускулатурата на долни и горни крайници.

II. ПРОГРАМА ЗА АРТ-ЗАНИМАНИЯ – насочена към усъвършенстване на фината моторика на ръката.

Упражненията с уреди помагат за повишаването на физическата активност на хората с ментални увреждания.

Дневният център разполага с рехабилитационен салон, който е оборудван с шведска стена, велоергометри, бягаща пътека, степер, малко механично колело за долни крайници и няколко швейцарски топки. Чрез тях се осигурява възможност за спортуване и поддържане на добро здравословно състояние на хората с ментални увреждания.

Шведската стена е многофункционален спортен и терапевтичен уред, с който се активират много мускулни групи. Използва се при заболявания и травми на опорно-двигателния апарат, при заболявания на централната и периферната нервната система, при проблеми със стойката, за подобряване на функциите на стомашно-чревния тракт. Шведската стена се прилага за цялостно укрепване на мускулите на гърба, седалището, горните и долните крайници и мускулите на корема.

Велоергометрите заемат специално място в рехабилитационния процес. Чрез тях се подобряват редица функции и системи в човешкия организъм – сърдечно-съдовата система, дихателната системата, нервната система, опорно-двигателния апарат, ендокринната система.

Упражненията с швейцарска топка са насочени към укрепването на всички групи мускули. Швейцарската топка повишава мускулната сила и издръжливост, стимулира тонуса и кардиоактивността, тренира вестибуларния апарат, нормализира обмяната на веществата, подобрява координацията на движенията, помага за развиване на ловкостта, съсредоточеността и търпението.

Както бе споменато, дневният център притежава и спортна площадка, която е оборудвана с много фитнес уреди – велоергометри, кростренажори, степери, уреди за въздушно ходене, лостове, тренажори за талия, занимателен панел за раздвижване, достъпен за хора с нарушени двигателни функции.

Всички тези уреди се използват с удоволствие от посетителите на ДЦ и те са едно от основните средства за подобряване на тяхното физическо състояние.

Йога и стречинг

Това е един от клубовете, който предлага ДЦПЛУ „Света Марина“. В него лицата с умствена изостаналост разучават и изпълняват основни пози от йогата и стречинга.

Като съчетание от различни пози, дихателни упражнения и медитация, чрез йогата се усъвършенстват качества като сила, координация и гъвкавост. При изпълнението и се активират всички мускулни групи, като по този начин се укрепва цялото тяло.

Йогата води до подобряване на психичното здраве, себепознанието, усещането за вътрешен баланс.

Основните ползи, които развива йогата са подобрената гъвкавост, укрепването на мускулатурата, повишената жизнена енергия, подобрената кръвна циркулация, релаксация на нервната система и др.

Едни от основните пози на йогата, приложими за хора с ментални увреди са:

1. Куче, гледащо надолу

Чрез нея се разтяга, а и същевременно се укрепва мускулатурата на цялото тяло; успокояват се умът и нервната система, което помага за намаляването на стреса и напрежението; подобрява се паметта и концентрацията.

2. Детска поза

Тя е една от най-добрите пози за успокояването на нервната система, като по този начин се намалява стреса и напрежението. Също така е полезна и за храносмилането.

3. Шавасана поза – „мъртва поза“.

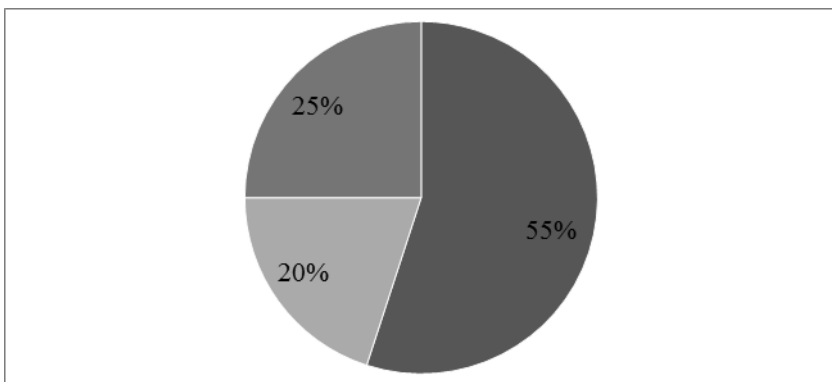
Това е една от най-релаксиращите пози, която може да се практикува в началото, средата и в края на заниманието. Практикуването ѝ има успокояващ и релаксиращ ефект върху съзнанието, намалява кръвното налягане, подобрява концентрацията и зарежда с енергия.

Стречингът представлява специфични упражнения за разтягане на мускулите и прилежащите им тъкани – сухожилия, лигаменти, мускулни фасции, съединителна тъкан, периферни нерви.

Основните ползи от стречинга, когато се прилага при лицата с умствени увреждания са: подобряване гъвкавостта и еластичността на мускулите; подобряване на възстановяването след физическо натоварване; увеличаване обема на движение на ставите; успокояване на съзнанието; релакс; „енергийно зареждане“.

Обикновено се прилагат в края на заниманието.

I. Ще направим кратък анализ на резултатите от проведените наблюдения върху предпочитаните дейности за подобряване на физическата активност на посетителите на ДЦ (фиг.1).



Фигура 1. Предпочитания за физически дейности

С най-голям процент – 55% е желанието за занимания с уредите за физическо натоварване: кростренажори, бягаща пътека, механично колело и др. С почти равен процент са включванията в колективните занимания по стречинг и йога при лицата с интелектуална недостатъчност, съответно – 25% и 20% .

II. За подобряване фината моторика на ръката е включена **програмата по приложни арт- занимания** (рисуване, апликиране и моделиране). В тези дейности умело се съчетава работата на ръцете и трениране на концентрацията на вниманието, проявата на елементарно въображение и социализиране в групата [2].

Структурата на арт дейностите включва: а) въвеждаща част; б) съществена част; в) заключителна част.

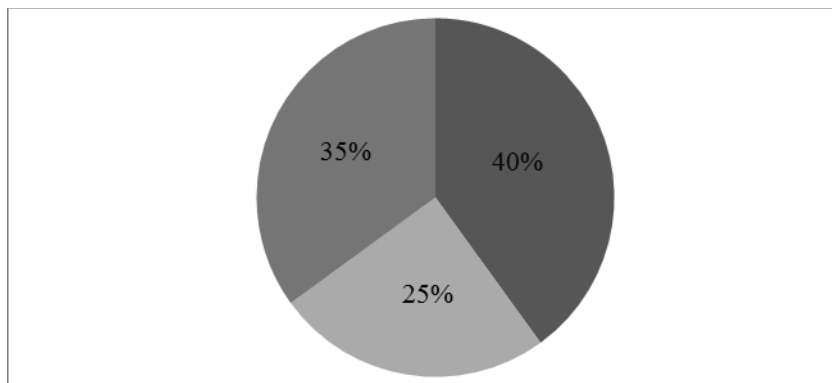
Обикновено първата част започва с музика – релакс за лицата с ментални увреждания и представяне на темата, дадена с ясни и точни инструкции за работа.

Съществената част е насочена към реализацията на „продукта“. Дават се инструкции за осъществяване на елементарни и сложни действия.

Като предпочитани арт – приложни дейности в нашето проучване сред посетителите на ДЦ се нареждат следните рисувателни техники: с четка, тампони, цели ръце и пастели – 40%, които съставляват 8 човека.

Към апликирането желание и активност проявяват 25% (5 човека). В тази техника се работи с ножица, лепило и различни материали: хартия, текстил, природни ресурси.

Особен интерес се проявява към моделирането с глина 35% (виж фиг. 2).



Фигура 2. Предпочитани арт-техники за развиване на фината моторика

Към елементарните действия за ръката се включват: овалване, месене с длани, точене, издърпване, прибавяне и смесване. Към сложните се

включват: усукване, прищипване, оформяне на едри детайли, придаване на желаната окончателна форма.

Споменатите комплекси от манипулации са изключително полезни за усъвършенстване на фината моторика. В тази дейност инструкциите започват с демонстрация и изпълнение на елементарни манипулации, последвани от сложните дейности и последен етап е оформяне на фините детайли на изделието (с помощта на арт-терапевта).

Ще споменем и още една дейност, свързана с развитието и усъвършенстването на фината моторика – трудотерапията, съсредоточена в клуб „Вкусно“. Заложената идея е посетителите на ДЦПЛУ да бъдат стимулирани в усвояването на елементарни умения за приготвянето на ястия и напитки, които изискват детайлна и прецизна работа на ръцете, както и умения да се ползват правилно електрическите уреди в ежедневието.

Заклучение

През 2018 г. в България се сменя термина „инвалид“ с „лице с увреждания“. Това е стъпка напред в преодоляване на дискриминационния модел в понятието, а заедно с това и преодоляване на схващането за непълноценност на хората с умствена изостаналост. Грижата за тези хора, тяхната социализация, обучение, изграждането на трудови и социални умения, физическа пригодност и рехабилитация са доказателство за зрелостта на едно общество. Именно към тези високо хуманни дейности е насочена и цялостната дейност на Дневния център „Света Марина“, което е доказателство, че всеки човек може да развие потенциала си и да бъде пълноценен за себе си и обществото в което живее.

Библиография:

1. Информационен бюлетин на Сдружение „Информация и консултации“
2. Караджова К., Щерева Д. (2009). Алтернативни средства за въздействие и развитие при деца с умствена изостаналост, Университетско издателство „Св. Кл. Охридски“, С.
3. <https://eurlex.europa.eu/legal/content/BG/TXT/HTML/?uri=CELEX:52016PCO466&from=EN>

Доц. д-р Данка Щерева, СУ „Св. Кл. Охридски“
E-mail: shtereva.dan@abv.bg; 0889829632
ID ORCID: 0000-0002-3974-5750

Йотка Тодорова, Управител на ДЦПЛУ „Св. Марина“
E-mail: joti4@abv.bg; 02/9201991

Димитър Стоянов, Рехабилитатор в ДЦПЛУ „Св. Марина“
E-mail: dimitar.stoqnov17@abv.bg; 0895210171

SITTING VOLLEYBALL – ДА ИГРАЕМ ВСИЧКИ ЗАЕДНО

МИНА АНТОНОВА, ВЕРА АНТОНОВА

MINA ANTONOVA. VERA ANTONOVA. SITTING VOLLEYBALL – LET'S PLAY ALL TOGETHER

Абстракт: Sitting Volleyball (седащ волейбол) е адаптиран волейбол за хора с физически увреждания. Също така може да се използва и като приобщаващ спорт, даващ възможност по забавен начин да участват всички заедно, независимо от своите различия. Приобщаващият седащ волейбол е основен приоритет в спортната дейност на Европейския съюз.

Ключови думи: *волейбол, sitting volleyball, спорт за хора с увреждания, приобщаващ спорт*

Abstract: Sitting Volleyball is an adapted volleyball for people with physical disabilities. It can also be used as an inclusive sport, allowing everyone to participate together in a fun way, regardless of their differences. Inclusive sitting volleyball is of high priority in the European Union's sporting activities.

Key words: *volleyball, sitting volleyball, sport for disabled people, inclusive sport*

Въведение

Интеграцията и социализацията на хора с увреждания в съвременния начин на живот става най-лесно и достъпно чрез участието/включването им в спортни дейности. Освен това постоянно се търсят средства и форми за приобщаване на хората, които под една или друга форма са дискриминирани на различна основа и се търси създаване на социална среда, в която те да се чувстват пълноценни и щастливи. „Спортът е универсален език. Той е ефективно средство за мобилизиране на образованието и обществото. Спортът притежава потенциала да свързва хора и общности с различен произход и различни възможности“ (Нелсън Мандела).

Днес на хората с увреждания, благодарение на въвеждането на специфични адаптации, се гарантира участие във физическото възпитание в училищата в едни от най-разпространените спортове [9, 11].

Терминът „спорт с увреждания“ се отнася до спортове, предназначени за хора с увреждания. Волейболът като световна игра, практикувана от здрави/способни спортисти, е модифицирана и адаптирана до нивото, което позволява на спортистите с увреждания да участват [12].

Sitting Volleyball, като едни от спортовете за хора с физически увреждания, има огромен психологически и социален ефект – колективен, приобщаващ, емоционален и динамичен спорт.

При седящия волейбол няма диференциация на/в нивата на умения, както в други спортове [3, 4]. Веднъж седнали на земята, различните умения се изравняват, позволявайки на спортисти с увреждания и тези без да си сътрудничат [5].

Поради тази причина в този спорт хората в неравностойно положение и трудоспособния човек могат съвместно да си сътрудничат чрез владеене на добро техническо ниво и по този начин са важен пример за сътрудничество и най-вече за приобщаване [7, 8].

Цел на изследването е популяризирането на седящия волейбол, като средство за преодоляване на различията и промяна във възприемането на уврежданията.

За постигане на целта се поставят следните **задачи**:

1. Теоретичен анализ на достъпната литература.
2. Представяне на Sitting volleyball като приобщаващ спорт.
3. Същност и характеристика на играта.

Sitting volleyball е създаден в Нидерландия, от нидерландски спортен комитет през 1956 г., като спорт за рехабилитация на ранени войници. През 1958 г. между немски и нидерландски клубни отбори се провежда първата международна среща. Sitting volleyball е създаден като комбинация от класическия волейбол (в зала) и Sitzball – немски вариант за спорт без мрежа и седящи играчи [10].

На Параолимпийските игри в Торонто (Канада) през 1976 г. за първи път се демонстрира Sitting volleyball. Четири години по-късно, през 1980 г. в Арнем, Sitting volleyball е включен официално като спорт с разпределение на медали на Параолимпийските игри за мъже. Включването на женските отбори е чак през 2004 г., на Параолимпийските игри в Атина, Гърция [14].

Sitting volleyball е параолимпийски спорт, практикуван от хора с физически увреждания, с адаптирани правила и със създадена система за международни състезания от висок ранг. Съществува и волейбол за хора с ментални увреди (унифайт волейбол), отново с адаптирани правила, но също така даващ възможност да се усети волейболната емоция.

В днешно време спортните дейности са широко признати като жизнени нужди за всички. Политиката на Европейския съюз е да насърчава активното интегриране и пълноценното участие на хората с увреждания в обществения живот, в съответствие с човешките права и основния подход към въпросите на уврежданията. Смисълът на „приобщаването“ е всички хора, независимо от техните физически възможности, здравен статус, раса, култура, възраст, пол, външен вид т.н., които често се разглеждат като „дискриминирани“, да имат равнопоставен достъп до всички социални дейности, в това число и до спорт [13]. Същественото е да се промее-

ни възприемането за увреждане и да се гарантира, че хората с увреждания или дискриминираните под една и ли друга форма са пълноправни и равнопоставени във възможността им да практикуват спорт, форми на физическа активност и физическо възпитание (особено в сферата на образованието). Предизвикателството е пред учителите и треньорите – да интегрират младите хора с увреждания или приеманите като „различни“, в спортни дейности в училище (в часовете по физическо възпитание и спорт) или в клубове. *Sitting volleyball* е една от възможностите, които отговаря на критериите за успешна интеграция в спорта. Седнали всички на пода, равнопоставени във физическите си характеристики, умения и способности, играейки волейбол с ясно установени адаптирани правила, превъзможвайки всички дискриминационни елементи. Спортът, в конкретния случай волейболът, има силата да събира различни хора, независимо от тяхната възраст, пол, физически възможности/способности и т.н. Когато играта се представи интересно и достъпно, когато се даде възможност да се играе наравно с останалите, мотивацията у практикуващите нараства все повече. Тук вече идва ролята на педагога (треньор/учител). С различни средства и методи, по интересен начин, поставяйки всички на равно (всички седнали) да се усвоят основните умения от техниката, да се развие мускулатурата, бързите реакции, общата функционалност, двигателното поведение и като цяло спортните движения. В същия момент, се развиват психомоторните способности, умствената дейност и социализацията, чрез практикуването на честна игра. Значителна е ролята на адаптираните физически активности и спорта в образованието, възпитанието и развлекателните дейности. Касае се упражнения, игри, спорт, предназначени да отговарят на уникалните физически, психически, социални и образователни потребности на хората. В сферата на физическото възпитание и спорта, в образователната система, приобщаващият спорт (*Sitting volley*) дава решение на дългосрочните уникални нужди и равния достъп за физическа активност на всички, в рамките на урока в училище.

Приобщаващият седящ волейбол и популяризирането му е положено в проекта „*Sit2play*“ и програмата „*Erasmus +*“. Осем партньорства от 6 европейски държави – *Paravolley Europe* – Люксембург, Италианския параолимпийски комитет, Естонската волейболна федерация, Турската волейболна федерация и Италианската федерация по волейбол положили основата за представянето на играта и организирането на семинар с участието на български и чуждестранни специалисти във волейбола и адаптирана физическа активност за провеждането на обучение на учители, студенти и ученици.

Достъпното оборудване, големия психологически ефект на колективния спорт и адаптираните правила на *Sitting volleyball* позволяват включването

на играещи с и без увреждания. В сферата на образованието, в часовете по физическо възпитание и спорт и конкретно в уроците по волейбол, идеята е практикуването да бъде достъпно за всички, независимо от техния здравословен статус, възраст, ниво на способности, културен произход, расова или религиозна принадлежност. Sitting volleyball (и изобщо спортът) дава възможност да играем всички заедно.

Въпреки специфичните особености на Sitting volleyball, играта запазва своите изисквания в технико-тактически план, а нестандартното изходно положение – седящи е истинско предизвикателство. Повечето от спотовете, които се практикуват от хора с увреждания, придвижването по игралното поле се извършва с колички. Тук придвижването е чрез плъзгане на седалището, подпомагано най-вече от ръцете (даните). При контакт с топката, играещият няма право да „отлепя“ седалището си от игралната повърхност. Според вида увреждане на долните крайници и функционалността им зависи и седящата позиция.

Съществена разлика от традиционния/класическия волейбол е големината на игралното поле. Размерите са 6 м на 5 м.

Нападателната линия е на два метра от мрежата и разделя игралната площ на две полета – нападателно и отбранително/защитно.

Сервис зоната е 6 м и съвпада с крайната линия. Важна особеност е, че при изпълнение на начален удар, седалището на изпълняващия трябва да е задължително зад крайната линия.

Височината на мрежата е 1,05 м за жените и 1,15 м за мъжете.

Когато говорим за Sitting volleyball като приобщаващ спорт, в сферата на образованието, трябва да отбележим, че е позволено да се играе с по-малка по размери и по-лека топка (64.5 – 66.5 см; 160 – 180 г). Това допълнително дава възможност на играещите да се „освободят“ от страха към летящата тежка топка. Друга възможност за по-голяма достъпност да се играе свободно е височината на мрежата от 1 м и не отсъждането на грешка при докосване на мрежата (стига да не се влияе на хода на играта).

Адаптираният и приобщаващ спорт е създаден и модифициран за нуждите на хората с увреждания и за тези, които по една или друга причина не могат да практикуват класическите варианти на дисциплините. Заниманията с адаптиран спорт са преживяване, което създава предпоставка за добра физическа кондиция, лично удовлетворение, добро самочувствие и чувство за пълноценност. Физическите и психологическите ползи от заниманията с адаптиран спорт имат положителен принос за качеството на живот на хората [1].

Изследванията показват, че практикуващите адаптивни спортове предпочитат индивидуалните пред колективните, което се счита за нормално, имайки предвид организацията и координацията, която изискват колек-

тивните. От друга страна, обаче, участието в спорт, който е отборен, спрямо този, който е индивидуализиран, вече може да доведе до по-високо ниво на чувство за общност поради факта, че спортистът е заобиколен от други, които работят с тях за постигане на обща цел.

За да бъде спортът общност, за да има равнопоставеност, за да има приобщаване, съществуват фактори, които са неделима част от него. Това са общият интерес, социалните измерения, справедливостта, възможностите за лична/отборна изява, възможностите за лидерство, конкуренцията, която дава още по-голямата мотивация и развитие. Освен това, спортът дава екипност, влияние, задоволяване на нуждите от физическа активност, споделено емоционално изживяване [6].

Практикуването на адаптирани и приобщаващи спортове, какъвто е *Sitting Volley*, дава подобряване на комуникацията, приобщаване, по-голяма социалната подкрепа, отхвърля дискриминационния фактор, който в повечето случаи е водещ; подобрява физическата кондиция; извежда на преден план удоволствието, емоцията и забавлението, което дава спортът и изобщо физическата активност [2].

Библиография:

1. Côté-Leclerc, F., G. Duchesne, P. Bolduc, A. Gélinas-Lafrenière, C. Santerre, J. Desrosiers, M. Levasseur. (2017). How does playing adapted sports affect quality of life of people with mobility limitations? Results from a mixed-method sequential explanatory study, *Health and Quality of Life Outcomes*, DOI 10.1186/s12955-017-0597-9, pp. 1–8.
2. Diaz, R., E. K. Miller, E. Kraus, M. Fredericson, (2019). Impact of Adaptive Sports Participation on Quality of Life. *Sports Med Arthrosc Rev*. Volume 27, Number 2, June 2019, pp. 73–82.
3. Gaetano, R. (2012). Didactics of volleyball into the educate program for coaches/trainers/technicians of Italian Federation of Volleyball (FIPAV) *Journal of Physical Education and Sport*, 12 (1), pp. 25–29.
4. Gaetano, R., Paloma, F.G., Gaetano, A. (2015). Anxiety in the youth physical and sport activity, *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6 (3), pp. 227–230. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n3s2p227>
5. Martino, L., Fonzo, E., Cassese, F.P., D'isanto, T. (2019). Principles of adaptation of the rules for disabled athletes for an inclusion sport, *Journal of Human Sport and Exercise*, 14 (Proc2), pp. S215-S220. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.proc2.08>
6. Pearsall, C. N. (2019, April). *The Relationship of Adaptive Sport Participation on Sense of Community and Community Integration*, Mastersthesis, USA.
7. Raiola, G. (2013). Body knowledge and motor skills, *Knowledge Cultures*, 1 (6), pp. 64–72.
8. Raiola, G. (2015). Inclusion in sport dance and self perception, *Sport Science*, 8, 99–102.
9. Sanseviero, I., Cassese, F.P., Fonzo, E., Altavilla, G. D'Elia F. (2019). Study on the master's degree in sciences of sports evaluation and sport for disabled at the University of Salerno, Italy. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14 (Proc2): S239-S244. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.proc2.12>
10. Sitting volleyball. (2021, Aug. 19). In *Wikipedia*. [# History](https://en.wikipedia.org/wiki/Sitting_volleyball)

11. Viscione, I. (2020). Inclusive assessment in sitting volleyball, *Winter Conferences of Sports Science. Costa Blanca Sports Science Events*. Alicante, Spain, 15 (Proc2): S261-S267.
12. Vute, R. (2009). *Teaching and coaching volleyball for disabled*, foundation course Handbook, Lubliana,.
13. <https://www.sit2play.eu/>
14. <https://www.worldparavolley.org/>

Гл. ас. Мина Антонова, д-р
СУ „Св. Климент Охридски“, Департамент по спорт,
Катедра „Спортни игри и планински спортове“
mina_antonova@abv.bg
ORCID ID: 0000-0002-1835-3635

Доц. Вера Антонова, д-р
НСА „Васил Левски“, Катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал“
antonova.v@abv.bg
ORCID ID: 0000-0003-3210-5264

ВЛИЯНИЕ НА ЙОГА ВЪРХУ УЧИЛИЩНАТА ТРЕВОЖНОСТ НА ДЕЦА ОТ 5 И 6 КЛАС

ТЕОДОРА ПЕНЕВА

TEODORA PENEVA. INFLUENCE OF YOGA ON THE SCHOOL ANXIETY OF CHILDREN FROM 5TH AND 6TH GRADE

Абстракт: Статията обобщава резултатите от изследване за влиянието на йога върху училищната тревожност на деца след проведени системни часове по йога с ученици от 5 и 6 клас през първи срок на учебната 2018–2019 година. Изследването е проведено в периода от 8 октомври 2018 г. до 23 януари 2019 г. с 50 минутни практики по йога два пъти седмично във физкултурния салон на училището, от 16.00–16.50 ч. Анализът на тестовете показва, че йога влияе положително върху децата като намалява училищната тревожност и повишава социалната адаптация на децата. Направени са подробни изводи и препоръки за следващи изследвания.

Ключови думи: йога, училищна тревожност, ученици, социална адаптация

Abstract: The article summarizes the results of a study on the influence of yoga on school anxiety of children after systematic yoga classes with pupils of grades 5 and 6 during the first term of school year 2018/2019. The survey was conducted from October 8, 2018 to January 23, 2019, with 50-minute yoga practices twice a week in the school's gym, from 16.00–16.50. The analysis of the tests shows that yoga positively affects children by reducing school anxiety and increasing the social adaptation of children. Detailed conclusions and recommendations for further research are made.

Key words: yoga, school anxiety, pupils, social adaptation

Въведение

Тревожността се разглежда като една от базовите емоции на човека, отрицателна, свързана със „страх, загриженост, опасение че нещо неприятно, лошо ще се случи, може да се е случило, или силна нервна възбуда от заплахата на нещо лошо, опасно“ [2]. Понятието тревога се обяснява като силно вълнение и безпокойство [1].

Тревожността често се разглежда като черта (лична тревожност), и като резултат от дадена ситуация – стрес или заплахата (ситуационна тревожност) [5]. Ситуационната тревожност от своя страна може да бъде и социална – когато се проявява при дадено социално събитие – говорене пред публика, други изяви пред публика, контакт с непознати, явяване на изпити, и т.н. Състоянието на тревожност намалява ефективността от ученето, преработващия капацитет на паметта, а усилието се увеличава.

В този контекст, училищната тревожност се разглежда като вид социална тревожност, породена от контакта на учениците с учителите и другите

деца и отношението родители-деца, свързано с поведението и резултатите на детето в училище.

Източниците на тревога в училище са изследвани и анализирани в немалко статии в България, като Куликов посочва 31 причини за тревога [6]. Учениците от 5 клас са подложени на редица нови събития, пораждащи социална тревожност. Сред тях са приключването на началния курс обучение, смяната на класния ръководител, запознанството с редица нови учители, всеки с различни изисквания и особености. Започва изпитване чрез разказване и поставяне на задължителна оценка на устно изпитване. Това е една причина за целева група на настоящото изследване да се избера именно ученици от 5 и 6 клас.

Начините за справяне с тревожността, описани в „Тревожността в педагогическия процес“ [5] са определени като 1) формиране на навици за работа с учебника и други материали; 2) развитие на умения за получаване на информация и опит от наблюдение на експерименти и друг вид самостоятелна търсеща дейност; 3) изграждане на социални умения; 4) формиране на умения за преодоляване на вътрешните конфликти и самооценка чрез целенасочено изграждане на личностни качества като увереност, самообладание, самоувереност и сигурност в себе си, готовност за преодоляване на трудностите в живота; 5) развитие на емоционална интелигентност, на рефлексия и на умение за справяне с повишена тревожност, преди тя да е станала черта на личността.

В настоящото изследване се прилага редовна практика по йога, като начин за формиране на самоувереност и сигурност в себе си и самообладание. Йога е система от физически и ментални упражнения, които наблягат на процеса на самоосъзнаване, чрез наблюдение. Упражненията се извършват в изометричен режим и позволяват осъзнаването на всяка част от тялото и състоянието на духа при задържане на позата. В часовете по йога, освен различните йога пози, се включват различни медитативни техники, като оцветяване на мандали, провеждане на водени визуализации и медитации, водещи до успокояване на ума, намиране на вътрешно спокойствие и равновесие на емоциите. Емоциите се наблюдават задължително в начало и в края на всяка една практика, като участниците се учат да правят разлики в усещанията си. Емоциите се наблюдават и при задържане на пози, и при игрови практики. Използването на различни игри е важен елемент за разпускане на напрежението, за създаване на положителни емоции и въвеждане на творчески елемент, а не просто изпълнение на пози зададени от инструктора.

Ефектът на спорта върху училищната тревожност, личностната и междуличностната тревожност, е изследван при спортуващи и неспортуващи ученици [4]. Резултатите от изследването показват най-голяма разлика в

училищната тревожност при спортуващи и неспортуващи ученици. Друго изследване на НСА е върху тревожността на спортистите преди състезание, като са приложени масажни техники за успокояване на напрегнатостта в нервната система. Тревожността в спорта като цяло е предмет на научната дисциплина Спортна психология.

Настоящото изследване като предмет обединява изследванията на педагогическата психология и спортната психология и предоставя начин за намаляване на тревожността, комбиниращ серия от техники – физически, социални, медитативни и творчески. Хипотезата за положително влияние на йога върху тревожността се потвърждава, а наблюденията дават основа и насока за следващи по-задълбочени изследвания.

Параметри на изследването

Предмет: Училищна тревожност и нейните подвидове.

Обект: Деца от 5 и 6 клас от 60-то ОУ в кв. Бенковски, гр. София.

Цел: Да измери състоянието на училищна тревожност преди и след редовна практика по йога чрез контролна и експериментална група на ученици и да оцени ефекта на практиката с количествени измерители.

Методи: Тест за училищна тревожност в „Методики за изследване на функционалните състояния“ [3].

Задачите на изследването са както следва:

1. Проучване на литературни източници, имащи отношение към изследваната проблематика.

2. Организиране на група редовно участващи ученици.

3. Прилагане на практика, която целенасочено на подпомага емоционална стабилност, увереност и да намалява нивата на тревожност, да създава приятни и забавни емоции в децата (еднотипна практика, с игрови елементи и медитации).

4. Организация на изследването:

a. Организиране на група от около 20 души и провеждане на йога занятия два пъти седмично от 16.00–16.50 ч. в продължение на 3,5 месеца – от 8 октомври 2018 г. до 23 януари 2019 г.

b. Провеждане на занятията в кръг, първо със загрявка, после с преминаване през еднотипни пози (асани), и накрая игра, рисуване на мандали или медитация).

c. Етапи на изследването:

I. Първи етап: Провеждане на тестове за тревожност преди йога практиката с експерименталната и контролната група в периода 1–10 октомври 2018 г.

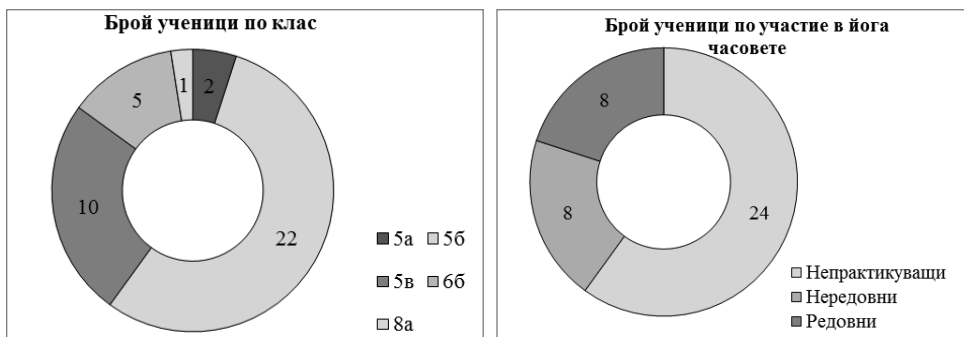
II. Втори етап: Провеждане на йога занятията.

III. Трети етап: Провеждане на тестове за тревожност след йога практиката с експерименталната и контролната група в периода 1-10 февруари 2019 г.

IV. Четвърти етап: Анализ на данните и обобщение на резултатите.

Хипотезата на изследването е, че редовните йога практики влияят положително върху училищната тревожност на децата от прогимназиален курс и повишават общата им физическа и психическа работоспособност.

Целева група. В практиките участват общо 16 деца, от които 8 редовни и 8 нередовни, но с минимум 3 посещения на месец в рамките на 3,5 месеца, или минимум 10 посещения общо. Децата са от 5б, 5в и 6б клас. В групата са включени и пет деца от Центъра за настаняване от семеен тип в кв. „Бенковски“, от които само две участват в изследването с тестове и само едно се обучава редовно в 60-то училище. В групата на редовно практикуващите има три момчета, при редовни практики от между 12-16 души, като е имало практики от по 20 деца, от които над 10 са били момчета. Контролната група на изследването са 24 ученици от класовете на децата, участващи в йога практиките. По този начин се предполага че няма промяна на факторите на училищната среда на двете групи (Фигура 1).



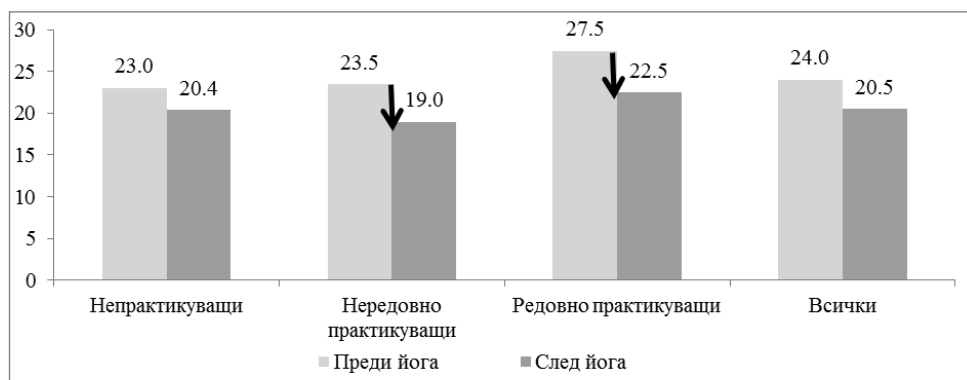
Фигура 1. Брой ученици по клас и според участието в йога практиките

Принципът на подбор на деца е свободен – всеки, който прояви интерес се записва в групата по йога практиките, с декларация за съгласие от родителите. Учителката по физическо възпитание също препоръча на няколко деца предвид тяхната интровертност, гръбначни изкривявания, наднормено тегло или други съображения. Тестовите преди и след изследването се провеждат със съдействието на психолога на училището в часовете на класния ръководител или в часовете по ФВС.

Резултати от изследването

Средното ниво на тревожност за всички 40 ученици в изследваната група е 24 точки, които след провеждане на йога практика пада до 20,5. Групата на редовно практикуващите 8 ученици е започнала първи срок с тревожност с 27,5 точки, малко над средната за групата и пада с най-голяма амплитуда в началото на втория срок до 22,5 точки. При непрактикуващите амплитудата е 2,6 точки, при нередовно практикуващите е 4,5 точки и при редовно практикуващите е 5 точки (Фигура 2).

Данните показват, че **участието в йога практиките (дори нередовно) е повлияло положително върху общата училищна тревожност, като я е намалило в по-голяма степен отколкото тя е спаднала естествено през същия период при учениците от контролната група, неучастващи в йога практиките** (Таблица 1).



Фигура 2: Обща тревожност по групи ученици според участието в йога практиките

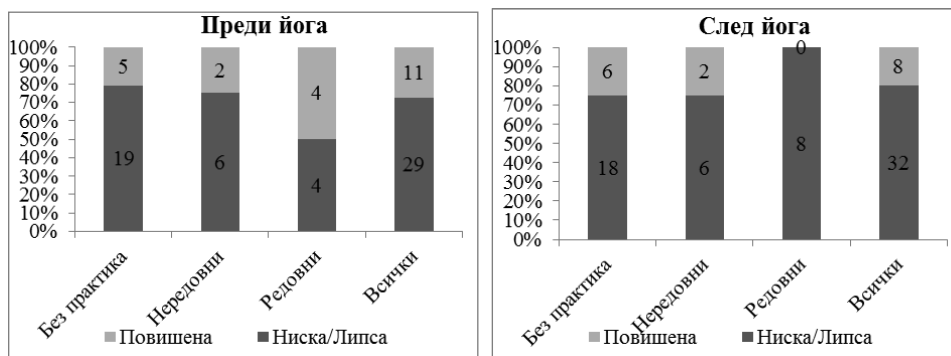
Таблица 1. Статистически анализ на обща тревожност по класове

	Клас	Average	Min	Max	StdDev	Varp	Count
Преди ЙОГА	5а	29,0	19,0	39,0	14,1	100,0	2,0
	5б	21,8	7,0	33,0	7,5	54,0	22,0
	5в	26,1	18,0	35,0	7,3	47,7	10,0
	6б	27,4	20,0	34,0	5,4	23,4	5,0
	8а	25,0	25,0	25,0	-	0,0	1,0
Всички		24,0	7,0	39,0	7,6	56,0	40,0
След ЙОГА	5а	23,0	13,0	34,0	10,5	74,0	3,0
	5б	18,0	5,0	31,0	8,4	68,0	22,0
	5в	25,3	11,0	37,0	7,6	51,8	9,0
	6б	20,4	16,0	27,0	4,0	13,0	5,0
	8а	25,0	25,0	25,0	-	0,0	1,0
Всички		20,5	5,0	37,0	8,2	65,8	40,0

Като цяло общата тревожност на 40-те деца в избрани паралелки 5 и 6 клас на 60-то ОУ преди йога практиките е ниска. Над две трети от децата (29 от 40) са с ниска тревожност и едва 27% (11 на брой) са с повишена тревожност, като няма нито едно дете с висока училищна тревожност. Тревожността се отчита с общото число на несъвпадения за целия въпросник от 58 въпроса с легенда с отговори. При несъвпадения над 50% е налична повишена тревожност а над 75% – висока тревожност.

В двете графики по-долу са представени и нивата тревожност като брой ученици (Фигура 3). В началото на първи срок е имало 11 деца с повишена тревожност, от тях 4 са в групата на редовно практикуващите йога. В началото на втория срок този брой е спаднал на 8, като вече нито едно от тях не е от групата на редовно практикуващите.

Ролята на практиките за социализацията на групата е много важна. В групата има и деца с различен вид образователни потребности, три от които са на индивидуален тип обучение и не са включени в анализите с тестове. По време на практиките редовите деца проявяват по-висока толерантност и приемане на деца различни от себе си, намират общ език с деца с трудности при говора чрез езика на тялото, чрез игрите, чрез общото изпълнение на асани (йога пози), чрез рисуването на мандали и медитирането.



Фигура 3. Брой ученици с ниска и повишена обща тревожност по групи ученици според участието в йога практиките

През последния месец на практиките, въпреки напредването в двигателните качества на гъвкавост и издръжливост, децата искат да остават по-малко време в пози и да имат повече време за игра заедно, искат да експериментират с позите, да правят балансиращи пози като „дърво“ по двойки, да разказват йога приказки и всеки да може да изяви себе си по един нов и различен начин. Децата започват да проявяват повече

творчество и необходимост за себеизразяване и по-малко желание за спазване на всички асани в практиката.

Обобщения и изводи от изследването

1. Редовната практика по йога повлиява положително на общата училищна тревожност на деца от 5 и 6 клас, като я намалява от 27,5 до 22,5 точки при практикуващите, при намаление от 23,0 на 20,5 точки при непрактикуващите в същото училище в същия период.

2. При отделните подвидове тревожност не са открити статистически значими тенденции.

3. Качеството на издръжливост се повишава при децата още през третия месец на практиките, задържат по-дълго време в обърнати и балансиращи пози.

4. При изпълнение на поза „Дърво“ – техника за балансиране – се наблюдава увеличаване на издръжливостта от преброяване до 10 до преброяване до 50 при всички редовно практикуващи деца.

5. Констатира се интерес към по-сложни пози като паун и гарван в края на курса при 2-3 от редовно практикуващите деца.

6. Децата започват да проявяват повече творчество и необходимост за себеизразяване чрез тялото и по-малко желание за спазване на всички асани в практиката.

7. Увеличен интерес към медитациите, децата сами ги търсят, и предпочитат времето прекарано в игри, медитации и рисуване на мандали.

8. Нивото на мотивация за редовно участие в практиките сред деца от тази възраст е ниско. Най-редовни се оказват 30% или 8 души, при опитали близо 20 деца.

9. Мотивацията на редовно практикуващите деца от ЦНСТ Бенковски е изключително висока, благодарение на добрата организация на Центъра.

10. Редовните йога практики подпомагат социалната интеграция на деца лишени от родителска грижа и повишава толерантността и приемането на деца с различни образователни потребности.

11. Наблюдава се увеличен интерес към практиката от деца със СОП към третия месец.

12. Децата преодоляват пречки при контакта с деца с трудности при говора, и без натиск, без изискване и очакване общуват чрез езика на тялото, чрез игрите, чрез общото изпълнение на асани, рисуването на мандали и медитирането.

13. Разширен интерес от момчета в последните два месеца от курса.

14. Йога практиките създават положителни емоции сред децата, часовете по йога се свързват с положителни преживявания, без оценка и без натиск.

Препоръки:

1. Изследването да се разшири и получените резултати да се допълнят с подобни класове ученици, за да се даде възможност за по-широк статистически и сравнителен анализ.

2. Тъй като са констатирани създадени положителни емоции при децата свързани с часовете по йога, добре е да се изследват и други подобни показатели свързани с емоциите на децата.

3. Изследването може да се проведе в редовните часове по физкултура в рамките на 40-минутен час и да се сравнят резултатите и за по-дълъг период от време, например, една учебна година.

4. Препоръчва се въвеждането на часове по йога в училище като задължителна част от програмата на 5 и 6 клас, за намаляване на училищната тревожност и повишаване ефективността на учебния процес.

Библиография:

1. Андрейчин, Л., Георгиев, Л., Илчев, Ст., Костов, Н. Леков, Ив., Сойков, Ст., Тодоров, Цв. (Ред.) *Български тълковен речник*. София. Наука и Изкуство, 1976.
2. Димитрова, М., Спасова, А. *Синонимен речник на съвременния български книжовен език*. София. Българска академия на науките, 1980.
3. Иванов И. Методики за изследване на функционалните състояния. *Серия „Избрани методи за психологическа и педагогическа диагностика“*. Шумен. ISBN954-8789-58-2, 1999.
4. Илиев Д., Мутафова-Заберска Ю. (2008) Личностна, училищна и междуличностна тревожност при спортуващи и неспортуващи ученици. В: *Спорт и Наука*, бр. 4/201 декември 2008.
5. Костова, З. (2015) Тревожността в педагогическия процес. В: *Педагогика*, том 87, №2, 2015.
6. Куликов, Л.В. (2000). *Психогигиена личности: основные понятия и проблемы*. Санкт Петербург: Изд. СПбГУ

Гл. ас. Теодора Пенева, доктор
БАН, ИИИИ
teodorapeneva@hotmail.com
359 878 588 757

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0382-4764>

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТА**

ПРОМЯНА В АНТРОПОМЕТРИЧНИТЕ ПОКАЗАТЕЛИ И СОМАТОТИП НА ПОДРАСТВАЩИ СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО АРТИСТИЧНА ГИМНАСТИКА

АЛЕКСАНДЪР МАРКОВ, ТАТЯНА ДЗИМБОВА

ALEKSANDAR MARKOV, TATYANA. DZIMBOVA. CHANGES IN THE ANTHROPOMETRIC INDICATORS AND SOMATOTYPE OF ADOLESCENT ARTISTIC GYMNASTS

Абстракт: Анатомо-морфологичните особености на спортната гимнастика са продиктувани от нейната биомеханика, предявявайки високи изисквания към показателите за относителна сила, бързина и мощност на двигателните действия. Затова за занимания с гимнастика се предпочитат състезатели с невисок ръст и тегло. Целта на настоящето изследване е да се проследят промените в антропометричните показатели и соматотипа на състезателите от ГК „Пирин – 2011“ в период от 18 месеца. Проведени са три измервания на телесен състав и соматотипа, в началото на изследвания период, след 12 и след 18 месеца. Въпреки че изследваните състезатели са във възраст на бурен растеж, статистически значими промени в изследваните параметри се наблюдават едва след 18 месеца.

Ключови думи: гимнастика, антропометрия, соматотип, възрастови изменения

Abstract: The anatomical and morphological features of gymnastics are dictated by its biomechanics, placing high demands on the indicators of relative strength, speed and power of motor actions. Therefore, athletes with short stature and weight are preferred for gymnastics. The aim of the present study is to track the changes in the anthropometric indicators and somatotype of the athletes from GC “Pirin – 2011” in a period of 18 months. Three measurements of body composition and somatotype were performed at the beginning of the study period, after 12 and after 18 months. Although the athletes are in the age of rapid growth, statistically significant changes in the studied parameters are observed only after 18 months.

Key words: gymnastics, anthropometry, somatotype, age changes

Въведение

Има много фактори, които определят успеха в елитния спорт. Сред тях, притежаването на антропометрични характеристики, специфични за избрания спорт, носи на спортиста определени предимства. Процесът, чрез който физическите изисквания на даден спорт определят най-адекватната морфология и телесен състав за споменатия спорт, е известен като „морфологична оптимизация“ [8].

Соматотипът и съставът на тялото оказват голямо влияние върху представянето в различни спортове на високо ниво. В артистичната гимнастика тези променливи също играят важна роля. Като цяло, морфологичните характеристики на елитните гимнастици са основни в състезанията, поради новите изисквания на гимнастическия правилник от точки и създаването на нови упражнения, които стават все по-трудни, като например такива, при които се извършва много ротация около оста вертикално и

хоризонтално. Има няколко изследвания, които разглеждат влиянието на соматотипа и телесния състав при представянето на гимнастиците [9].

Антропометричната соматотипна система на Heath и Carter's е най-често използваната за идентифициране на соматотипния профил на спортисти от различни спортове, включително артистичната гимнастика [1-7,10]. Преглед на соматотипа на гимнастички показва преобладаването на мезоморфизма, докато процентът на екоморфизма е по-висок от ендоморфизма. Тази класификация е известна като „ектоморфен мезоморф“ и отличава гимнастичките от неатлетични жени, които са склонни да бъдат по-ендоморфни и по-малко мезоморфни [11].

Освен това артистичната гимнастика е пример за спорт, в който тялото е изтласкано срещу гравитацията и поради това гимнастичката трябва да е лека. За гимнастичките предимствата да бъдат по-леки и по-ниски могат да бъдат доказани чрез биомеханика, а също и чрез съотношението на абсолютната сила към относителната сила и връзката между ръст и тегло.

Целта на настоящото изследване е да се проследят промените в антропометричните показатели и соматотипа на състезателите от ГК „Пирин – 2011“ в период от 18 месеца.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Изследването е проведено през м. януари 2019 година, м. януари 2020 и края на м. 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 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 9 гимнастици от ГК „Пирин – 2011“ – Благоевград (10.11 ± 1.96 години в началото на изследването). Изследваните лица посещават три пъти Центъра по функционални изследвания в кинезитерапията и спорта – ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград, където се извършват всички изследвания.

Преди изследването участниците бяха помолени да се въздържат от физически натоварвания, храна и прием на течности. Измерен е ръстът, теглото, 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).

Резултати и дискусия

Във всичките три изследвания участват 9 гимнастици, които при първото изследване (табл. 1-А) са на възраст 10.11 ± 1.96 години, ръст 140.11 ± 12.37

sm, тегло 35.48 ± 9.68 kg; при второто – на възраст 11.11 ± 1.96 години, ръст 145.22 ± 11.21 sm, тегло 38.77 ± 9.31 kg (табл. 1 – Б) и при третото – на възраст 11.78 ± 2.33 години, ръст 147.17 ± 11.58 sm, тегло 41.37 ± 10.58 kg (табл. 1 – В).

Таблица 1-А. Антропометрични данни за изследваните лица – първо изследване – м. януари, 2019

Код	Възраст, години	Ръст, cm	Тегло, kg	Мазнини, %	Мазнини, kg	Безмасна телесна маса, kg	Мускулна маса, kg	ИТМ, kg/m ²
G2	8	128	27,4	6,9	1,9	25,5	23,9	16,7
G3	12	155	50,2	15,7	7,9	42,3	39,4	20,9
G4	10	143	40,2	11,4	4,6	35,6	33,2	19,7
G5	10	143	36,2	8,8	3,2	33	30,9	17,7
G9	12	149	40,5	17	6,9	33,6	31,2	18,2
G11	10	128	25,7	5,4	1,4	24,3	22,8	15,7
G12	7	125	22,6	11,5	2,6	20	18,7	14,5
G13	13	158	46,7	11,8	5,5	41,2	38,5	18,7
G17	9	132	29,8	6	1,8	28	26,3	17,1
Mean	10,11	140,11	35,48	10,50	3,98	31,50	29,43	17,69
±SD	1,96	12,37	9,68	4,11	2,37	7,64	7,08	1,97

Направен е статистически анализ на получените данни и е установено, че има статистически значима разлика в ръста между първото и третото изследване (Friedman test, $P < 0.001$), теглото между първо и трето изследване (Friedman test, $P < 0.001$), мускулната маса между първо и трето (Friedman test, $P < 0.01$) и ИТМ между първо и трето (Friedman test, $P < 0.05$). Прави впечатление ниският процент мазнини при изследваните спортисти, който успява да остане непроменен през изследвания период. Друга важна констатация е фактът, че за периода от 1 година, през който са проведени първите две изследвания, при лицата няма статистически значими разлики в антропометричните показатели, въпреки че се намират във възраст на активен растеж и развитие. Разликите стават осезаеми едва след период от 18 месеца (третото измерване). Групата не е хомогенна по отношение на ръст и тегло, тъй като в тази възраст нормално се срещат най-много различия, но ИТМ варира най-малко. Въпреки че гимнастиците като цяло са слаби и с нисък индекс на телесна маса, прави впечатление, че с годините той се увеличава и това се дължи на увеличаване както на мускулната маса в резултат на тренировките, но и на процента мастна

телесна маса. Ако в началото на изследването процентът на телесни мазнини е $10.50 \pm 4.11\%$, то 18 месеца по-късно той е $12.46 \pm 6.79\%$.

Във всичките три изследвания участват 9 (девет) изследвани лица. Средният соматотип се променя съответно 2.8-6.7-2.9 (първо изследване), 2.7-6.3-3.0 (второ изследване) и 2.8-6.3-2.8 (трето изследване).

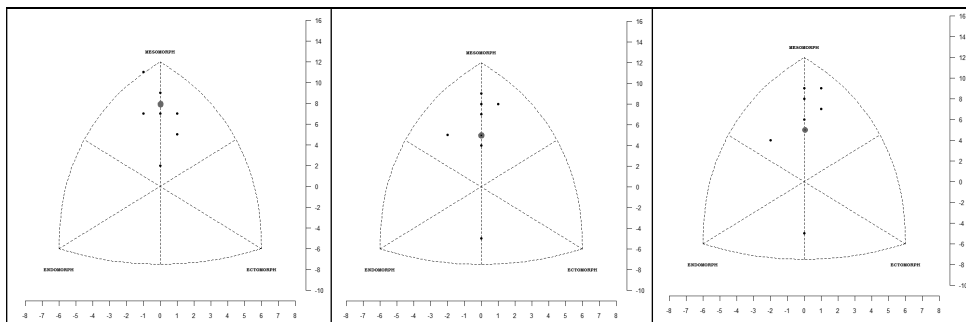
Таблица 1-Б. Антропометрични данни за изследваните лица – второ изследване – м. януари, 2020

Код	Възраст, години	Ръст, cm	Тегло, kg	Мазнини, %	Мазнини, kg	Безмастна телесна маса, kg	Мускулна маса, kg	ИТМ, kg/m ²
G2	9	135	30,1	6,3	1,9	28,2	26,4	16,5
G3	13	159	49,2	12,6	6,2	43	40,2	19,5
G4	11	151	45,3	10,8	4,9	40,4	37,7	19,9
G5	11	148	38	8,4	3,2	34,8	32,6	17,3
G9	13	151	47,9	24,6	11,8	36,1	33,4	21
G11	11	132,5	28,8	8,3	2,4	26,4	24,7	16,4
G12	8	133	27,9	14	3,9	24	22,4	15,8
G13	14	161	49,7	20,3	10,1	39,6	36,7	19,2
G17	10	136,5	32	5,6	1,8	30,2	28,3	17,2
Mean	11,11	145,22	38,77	12,32	5,13	33,63	31,38	18,09
±SD	1,96	11,21	9,31	6,45	3,62	6,74	6,24	1,84

Таблица 1-В. Антропометрични данни за изследваните лица – трето изследване – м. юни, 2020

Код	Възраст, години	Ръст, cm	Тегло, kg	Мазнини, %	Мазнини, kg	Безмастна телесна маса, kg	Мускулна маса, kg	ИТМ, kg/m ²
G2	9	137	30,4	3,6	1,1	39,3	27,5	16,2
G3	14	163	56,8	15,5	8,8	48	44,7	21,4
G4	11	155	50,6	12,3	6,2	44,4	41,5	21,1
G5	12	150	42,3	8,7	3,7	38,6	36,1	18,8
G9	14	151	47,9	24,6	11,8	36,1	33,4	21
G11	12	134	30,4	9,9	3	27,4	25,6	16,9
G12	8	135	30,4	14,1	4,3	26,1	24,3	16,7
G13	15	162	50,9	19,1	9,7	41,2	38,3	19,4
G17	11	137,5	32,6	4,3	1,4	31,2	29,3	17,2
Mean	11,78	147,17	41,37	12,46	5,56	36,92	33,41	18,74
±SD	2,33	11,58	10,58	6,79	3,80	7,47	7,24	2,08

На общите соматограми ясно се вижда, че изследваните лица имат силно изразен мезоморфен тип. Мезоморфният тип е типът, който е характерен при гимнастици, както е показано и в редица изследвания [6, 9, 12]. Соматотипът им слабо варира при трите измервания, а извадката от 9 изследвани лица може да бъде представителна за целия отбор, тъй като разликите между техния среден соматотип и средния соматотип на всички изследвани лица са незначителни. Анализът на отделните соматотипни компоненти показва, че няма статистически значима разлика при трите измервания (Kruskal-Wallis test).



Фигура 1. Соматограми на изследваната група при трите измервания (а – януари 2019, б – януари 2020, в – юни 2020; червената точка се отнася за средния соматотип).

Извод:

Основният извод, който може да се направи от проведеното изследване е, че въпреки че състезатели са във възраст на бурен растеж, статистически значими промени в изследваните антропометрични параметри се наблюдават едва след 18 месеца. По време на изследването средният соматотип, както и соматотипните компоненти на отделните гимнастици не се променят.

Библиография:

1. Arkarev, L. I., & Suchilin, N. G. (2009). *How to Create Champions: The Theory and Methodology of Training TopClass Gymnasts*. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
2. Claessens, A. L., Beunen, G., Stijnen, V., Maes, H., & Veer, F. (1991). Gymnastic Performance as Related to Anthropometric and Somatotype Characteristics in Male Gymnasts. *Anthrop. Kozl*, 33, 243–247.
3. Čuk, I., Korenčič, T., Tomazo-Ravnik, T., Peček, M., Bučar, M., & Hraski, Z. (2007). Differences in Morphologic Characteristics Between Top Level Gymnastics of Year 1933 and 2000. *Collegium Anthropologicum*, 31, 613–619.
4. João, A., & Fernandes Filho, J. (2002). Identificação do Perfil Genético Somatotípico e Psicológico das Atletas Brasileiras de Ginástica Olímpica Feminina de Alta Qualificação Esportiva. *Fitness & Performance Journal*, 1(2), 12–19.
5. Kvetoslava, P., Vadasová, B., & Sousková, B. (2013). *Somatic Profile of Young Female Gymnasts (Vol. 3)*. Rzeszow: University of Rzeszów.

6. Massidda, M., Toselli, S., Brasili, P., & Calò, C. M. (2013). Somatotype of Elite Italian Gymnasts. *Collegium Antropologicum* 37(3), 853–857.
7. Mosqueira, C. H., Mora, J. I., Muñoz, F. R., Vásquez, D. H., Silva, S. F., & Filho, J. F. (2014). Composición corporal y somatotipo de jugadores categoría sub 13 del club deportivo ñublense de chillan. *Revista Motricidad Humana*, 18-26.
8. Norton, K., & Olds, T. (2000). *Antropometria*. Rosario: Biosystem Servicio Educativo.
9. Poblano-Alcalá, A., & BraumZawosnik, D. (2014). Differences among Somatotype, Body Composition and Energy Availability in Mexican Pre-Competitive Female Gymnasts. *Food and Nutrition Sciences*, 5, 533–540.
10. Rodríguez, X., Castillo, O., Tejo, J., & Rozowski, J. (2014). Somatotipo de los deportistas de alto rendimiento de Santiago, Chile (Vols. 41, N°1). Santiago: Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología.
11. Sands, W. A., Caine, D. J., & Borms, J. (2003). *Scientific Aspects of Womens´ s Gymnastics*. *Medicine Sport Science*, vol 45, 110–127.
12. Sterkowicz-Przybycien, K., & Gualdi-Russo, E. (2019). Evaluation of Somatotype in Artistic Gymnastics Competitors: a Meta-Analytical Approach. *J Sports Med Phys Fitness*, 59(3), 449–455.

ас. Александър Марков,
 Югозападен университет „Неофит Рилски“,
 a.markov@swu.bg
 ORCID iD: 0000-0002-8734-5700

доц. д-р Татяна Дзимбова,
 Югозападен университет „Неофит Рилски“,
 tania_dzimbova@abv.bg,
 ORCID iD: 0000-0002-1182-0157

ПРОУЧВАНЕ НА ОТНОШЕНИЕТО НА 14-19-ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ КЪМ ВРЕДНИТЕ НАВИЦИ И ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ КАТО ФАКТОРИ НА ЗДРАВЕТО

АНЕЛИЯ КОЗЛЕВА, СТЕФАНИЯ БЕЛОМЪЖЕВА-ДИМИТРОВА

ANELIYA KOZLEVA, STEFANIYA BELOMAZHEVA-DIMITROVA. STUDY OF THE ATTITUDE OF 14-19-YEAR-OLD STUDENTS TO HARMFUL HABITS AND MOTOR ACTIVITY AS FACTORS OF HEALTH

Абстракт: Основните рискови фактори за здравето на съвременния човек са нездравословното хранене, ниската двигателна активност, употребата на алкохол и тютюнопушенето. Тревожен е фактът, че всички те са широко застъпени в обществото и тяхното разпространение се провокира от съвременния начин на живот. За да бъде спряна тази негативна тенденция е необходимо да се възпита поколение с висока здравна култура. Съвременното общество, чрез своите основни институции, каквито са училището и семейството, полага усилия и залага основите на дългия и труден процес на здравното възпитание. Дали той е достатъчно ефективен и нужни ли са допълнителни действия в тази посока, може да се установи само чрез получаване на обратна връзка.

Целта на настоящото изследване е да се проучи отношението на 14-19-годишни ученици към двигателната активност и вредните навици като фактори на здравето, както и поведението на младите хора, свързано с тези фактори.

Ключови думи: *двигателна активност, вредни навици, отношение, ученици*

Abstract: The main risk factors for the health of modern man are unhealthy diet, low physical activity, alcohol consumption and smoking. It is worrying that all of them are increasingly prevalent in society and their spread is provoked by the modern way of life. In order to stop this negative tendency, it is necessary to educate a generation with a high health culture. Modern society, through its basic institutions, such as school and family, makes efforts to put the foundations of the long and difficult process of health education. Whether it is effective enough and do we need further steps in this direction can be established only by receiving a feedback. The purpose of the present study is to examine the attitudes of 14-19-year old students towards physical activity and bad habits as factors of health, as well as the behavior of young people related to these factors.

Key words: motor activity, harmful habits, health, attitude, students

Въведение

Факторите на риска за здравето водят началото си в детството и юношеството, с тенденция за нарастване с възрастта [5]. Установено е, че основните рискови фактори за здравето на съвременния човек са ниската двигателна активност, нездравословното хранене, тютюнопушенето и злоупотребата с алкохол.

Тютюнопушенето и употребата на алкохол освен, че крият риск за възникване на множество заболявания, могат да станат причина и за развитие

на зависимости, които сами по себе си са бич за съвременното общество [8]. Алкохолът спада към най-опасните наркотични вещества, наравно с хероина и кокаина. Младите хора имат по-малка поносимост към него, защото се разгражда трудно от черния им дроб. При консумация, дори и на малки количества, настроението се променя, от възбуда и еуфория до депресия, наблюдава се раздразнителност и загуба на задръжки.

Тютюнът е най-широко използваната дрога по света. Причинява повече здравни проблеми, отколкото алкохолът, наркотиците, хипертонията и повишеният холестерол взети заедно. За съжаление се очертава неблагоприятна тенденция все повече деца от ранна възраст да посягат към алкохола и цигарите. Според Търпоманова и Стефанова (2018), българските ученици заемат първите места по ежедневна употреба на алкохол и цигари [11]. А според Борисова и Михайлов (2020), те са сред първенците в Европа по нездравословен начин на живот, обездвижване, прекомерна употреба на застрашаващи здравето вещества и липса на хигиенни навици [4].

Съчетаването на употребата на цигари и алкохол с нарастващата хиподинамия сред децата и младежите, е друг тревожен факт, който води до сериозни последици върху здравето на младото поколение.

Ниската двигателна активност е една от причините за появата на наднормено тегло и затлъстяване, които допринасят до голяма степен за развитие на хронични незаразни болести, намаляват продължителността и качеството на живот [8]. Обездвижването в днешно време е все по-широко разпространено. Предпоставка за него е съвременната организация на живот със своето натоварено ежедневие, неизменното използване на превозни средства и технически улеснения в бита. При децата и учениците освен всичко останало са налице и повишени изисквания към интелектуалната им подготовка [1]. Развитието на технологиите дава възможност все по-голяма част от населението да има достъп до дигитални устройства и все по-рано децата да започват да боравят с тях [6]. Така по пътя си към модернизация и глобализация съвременното общество неволно „залага капани“ на своите граждани и най-вече на младото поколение. За да се противодейства на тези неблагоприятни условия и за да се избегнат препятствията, стоящи пред младите хора, е нужно да се възпита поколение с висока здравна култура.

Формирането на здравната култура на личността е актуален и значим проблем. Инвестицията в този процес и резултатът от него, носи здравословен, медицински, социален и икономически ефект. Терзиева (2010) смята, че здравната култура включва в себе си три основни компонента. На първо място са знанията, следвани от формираните нагласи и отношение, за да се стигне до позитивното здравно поведение. [9]. Според Ангелова (2016) здравето на човека трябва да бъде поставено в сферата

на образоваността и тук училището има своята ключова роля [2]. Една от най-важните задачи на съвременното образование у нас е запазването и укрепването на здравето на подрастващите в процеса на образователната дейност. Училището като единствената обществена институция, която обхваща всички ученици, в най-голяма степен може активно да повлияе процеса на формиране на здравни знания и умения [7]. Базелков (2020) смята, че извънучилищните занимания с физически упражнения и спорт са свързващо звено между училището и живота [3].

Важно условие за постигането на добро здравно възпитание е единството в действията от страна на семейство, училище и общество. В семейната среда родителите непосредствено предават на децата своя опит, морални ценности и култура на поведение. Семейството има формираща роля по отношение на здравните поведенчески модели на младото поколение [10].

Съвременното общество, чрез своите основни елементи, каквито са училището и семейството, полага усилия и залага основите на дългия и труден процес на здравното възпитание на младите хора. Дали той е достатъчно ефективен и нужни ли са допълнителни действия в тази посока, може да се установи само чрез получаване на обратна връзка.

Целта на настоящото изследване е да се проучат нагласите и отношението на 14–19-годишни ученици към двигателната активност и вредните навици като фактори на здравето, както и поведението на младите хора, свързано с тези фактори.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕ

За постигане на така формулираната цел бяха поставени следните **задачи**: да се разработи и проведе анкетно проучване сред ученици от гимназиален етап на образование, имащо за цел да установи тяхното отношение към двигателната активност и вредните навици като фактори на здравето, както и поведението им свързано с тези фактори; да се обработят статистически данните, получени от анкетното проучване и да се анализират резултатите; да се формулират конкретни изводи и препоръки за практиката.

Контингент на изследването са 511 ученици на възраст от 14 до 19 години от четири училища на територията на Община Велико Търново, от които 239 момчета и 272 момичета.

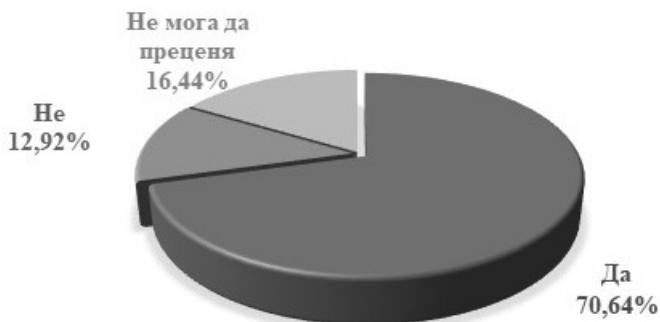
Анкетата бе проведена в периода април-май 2019 година.

При изпълнение на задачите бяха използвани следните **методи**: *анкетен метод на проучване* – анкетата включва девет въпроса от затворен тип, при които бе необходимо да се посочи един от няколко възможни отговора; *честотен метод* за обработване и анализ на данните; *графичен метод* за онагледяване на получените резултати.

Резултати

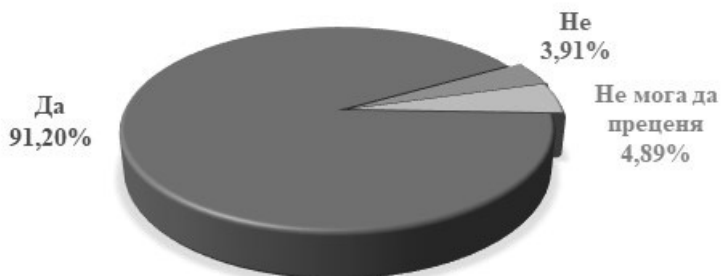
Акцент в нашето изследване беше да установим какво е отношението на учениците към вредните навици – употреба на алкохол и тютюнопушене.

От *фигура 1* се вижда, че според 70,64% от анкетираните алкохолът вреди на здравето, като има известна диференциация на отговорите според пола на учениците (момчета 63,18% и момичета 77,21%). 16,44% не могат да преценят дали алкохолът вреди на здравето (момчета 18,83%, момичета 14,34%), а 12,92% смятат, че алкохолът не вреди на здравето (момчета 17,99%, момичета 8,46%).



Фигура 1. Според Вас алкохолът вреди ли на здравето?

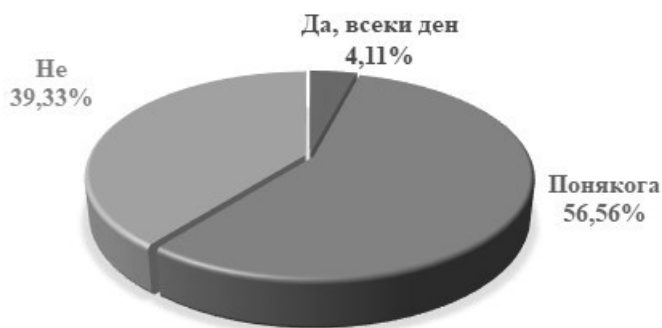
Фигура 2 показва, че 91,20% от запитаните ученици смятат, че тютюнопушенето вреди на здравето (момчета 86,19%, момичета 95,59%). Не могат да преценят дали тютюнопушенето вреди на здравето 4,89% от учениците, като тук отново се забелязва диференциация на отговорите по пол (момчета 8,37%, момичета 1,84%). Според 3,91% от анкетираните тютюнопушенето не вреди на здравето (момчета 5,44%, момичета 2,57%).



Фигура 2. Според Вас тютюнопушенето вреди ли на здравето?

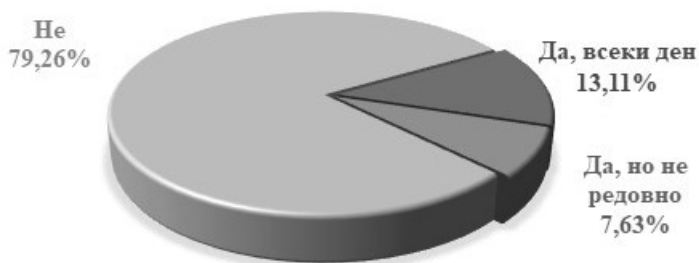
Следващите два въпроса са насочени към изясняване на съотношението на учениците, които употребяват или не алкохол и цигари. От *фигура*

З се вижда, че всеки ден консумират алкохол 4,11% от учениците (момчета 7,53% и момичета 1,10%), понякога алкохол консумират 56,56% (момчета 54,39% и момичета 58,46%) и не консумират алкохол 39,33%, като в отговорите на този въпрос няма съществена диференциация по признак пол.



Фигура 3. Консумирате ли алкохол?

По отношение на тютюнопушенето, всеки ден пушат 13,11% от анкетираните ученици (момчета 10,46%, момичета 15,44%), пушат, но не редовно 7,63% от учениците (момчета 4,60%, момичета 10,29%) и не пушат 79,26% от учениците (момчета 84,94%, момичета 74,26%) (фигура 4).

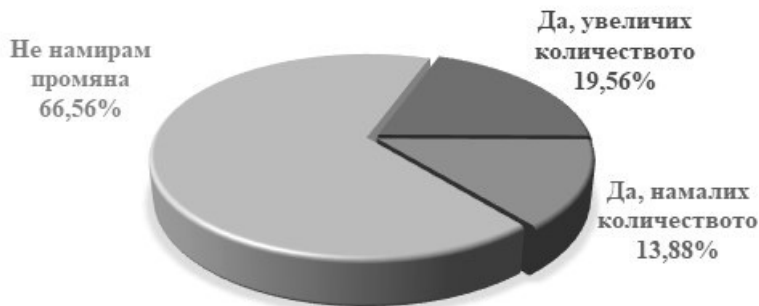


Фигура 4. Пушите ли?

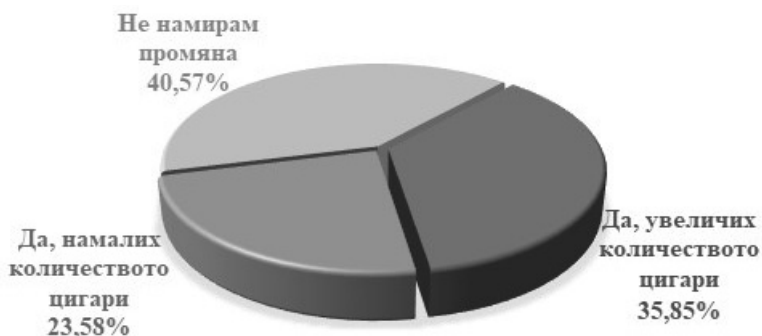
Следващите два въпроса са насочени към учениците, които употребяват алкохол и цигари. С тях се цели да се установи дали има някаква промяна в техните навици спрямо предходната година.

Анализът на отговорите, които могат да се видят от *фигура 5*, показва, че при 66,56% от учениците, употребяващи алкохол, не е настъпила никаква промяна (момчета 58,82%, момичета 73,78%), 19,56% са увеличили количеството на алкохола (момчета 22,88%, момичета 16,46%), а едва 13,88% са намалили количеството алкохол, което употребяват (момчета 18,30%, момичета 9,76%).

По отношение на учениците, които пушат, се вижда, че спрямо предходната година при 40,57% от тях не е настъпила промяна (момчета 41,67%, момичета 40,00%), 35,85% са увеличили количеството на цигарите (момчета 41,67%, момичета 32,86%), а само 23,58% са намалили количеството (момчета 16,67%, момичета 27,14%) (фигура 6).



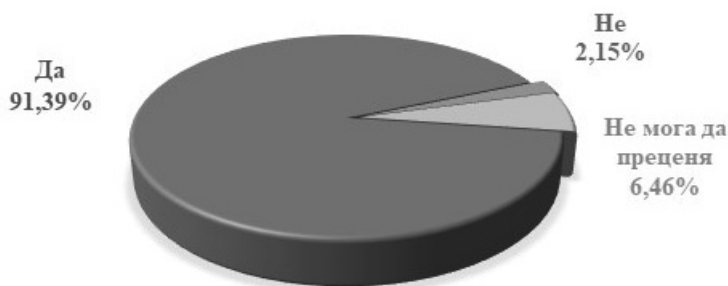
Фигура 5. Има ли промяна в навиците Ви за употреба на алкохол в сравнение с миналата година? (само за употребляващите алкохол)



Фигура 6. Има ли промяна в навиците Ви за тютюнопушене в сравнение с миналата година? (само за пушачите)

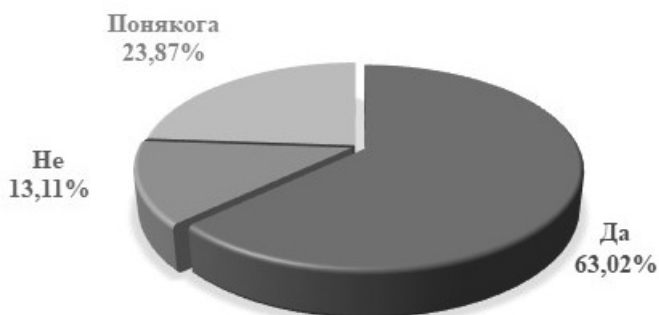
Следващите въпроси от анкетата засягат отношението на учениците към физическите упражнения и практикуването на физическа активност и спорт в свободното време.

От *фигура 7* се вижда, че учениците са категорични в мнението си, че физическите упражнения укрепват здравето (91,39%, като от тях момчета – 84,94% и момичета 97,06%). Все пак се срещат ученици, които не могат да преценят дали физическите упражнения са полезни за здравето (6,46%, от тях момчета – 11,30% и момичета – 2,21%), а според 2,15% от тях физическите упражнения не укрепват здравето (момчета 3,77%, момичета 0,74%).

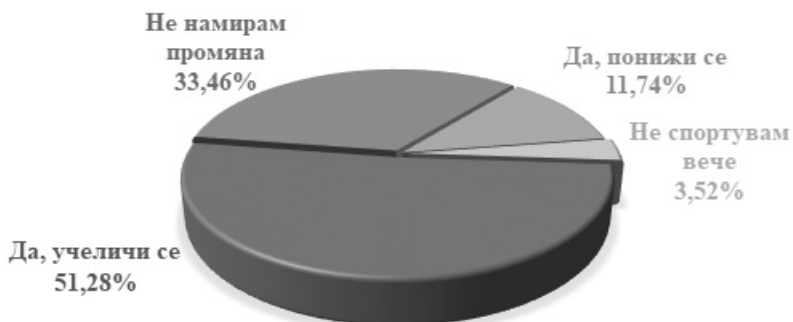


Фигура 7. Според Вас физическите упражнения укрепват ли здравето?

Извън училище практикуват двигателна активност и спорт 63,02% от учениците, като от тях момчета са 67,36%, а момичета – 59,19%. Понякога практикуват двигателна активност и спорт 23,87% (момчета – 20,50%, момичета – 26,84%), а 13,11% не практикуват двигателна активност и спорт, като няма съществена разлика в този отговор по признак пол (фигура 8).



Фигура 8. Упражнявате ли някакъв вид спорт или друг вид физическа дейност извън училище?



Фигура 9. Има ли промяна във физическата Ви активност в сравнение с миналата година?

Положителен е фактът, че 51,28% от анкетираните ученици са увеличили двигателната си активност спрямо предходната година, като се отчита съществена разлика в този отговор по признак пол, момчетата са 57,74%, а момичетата едва 45,59% (*фигура 9*). Не намират промяна в своята двигателна активност 33,46%, като момчетата са 27,62%, а момичетата 38,60%, при 11,74% двигателната активност се е понижала (момчета – 9,62%, момичета – 13,60%), а 3,52% вече не спортуват (момчета – 5,02%, момичета – 2,21%).

Анализът на отговорите на първите два въпроса показва, че по-голямата част от учениците са запознати с вредата от употребата на алкохол и тютюнопушенето, но въпреки това има не малък процент ученици, които не могат да преценят или не смятат, че тези навици са вредни, като се забелязва, че момчетата преобладават в по-голяма степен в тези отговори, отколкото момичетата. Това според нас означава, че момичетата са по-загрижени за състоянието на своето здраве, отколкото момчетата.

Анализът на трети и четвърти въпрос показва, че по-голяма част от анкетираните ученици употребяват алкохол всеки ден или понякога, като момчетата са представени в по-голяма степен от момичетата в тези групи. Пушат цигари малко над 1/5 от анкетираните, като момичетата представляват по-голямата част от далите положителен отговор.

Обобщавайки резултатите от отговорите на въпроси пет и шест се отчита тревожна тенденция, която се изразява в по-голям процент на учениците, които са увеличили употребата на алкохол и цигари, спрямо тези, които са редуцирали количествата на алкохола и цигарите спрямо предходната година. Забелязва се също, че момчетата, които са увеличили употребата на алкохол и цигари през предходната година са повече от момичетата.

От отговорите на седми, осми и девети въпрос става ясно, че момичетата проявяват по-голямо отношение към физическите упражнения и в много по-голяма степен осъзнават ползата от практикуването на двигателна активност, отколкото момчетата, но повече момчета практикуват системно спортни дейности извън училище, отколкото момичета. Вижда се, че момичетата, които само понякога спортуват са повече от момчетата. Повече момчета, отколкото момичета са увеличили своята двигателна активност спрямо предходната година, при по-голям процент момичета двигателната активност се понижава.

Изводи

Направеното анкетно проучване сред 14-19-годишни ученици очертава следните положителни тенденции: по-голямата част от учениците са запознати с вредата от употребата на алкохол и тютюнопушенето и са наясно

с ползите от двигателната активност за здравето на човека. Повече от половината ученици практикуват системно спортни дейности извън училище, а над три четвърти не пушат. Трябва да се отбележи, че по отношение и на двата фактора, момчетата в по-голяма степен от момичетата проявяват здравословно поведение, което е в противовес на констатираното по-рано, че момичетата са по-добре информирани за ползите и вредите от съответните здравни фактори.

Въпреки положителните резултати, има не малък процент ученици, които не могат да преценят или не смятат, че алкохолът и цигарите са вредни. По-голямата част от анкетираните ученици употребяват алкохол всеки ден или понякога. Пушат цигари малко над 1/5 от анкетираните. Отчита се също тревожна тенденция, която се изразява в по-голям процент на учениците, които са увеличили употребата на алкохол и цигари, спрямо тези, които са редуцирали количествата на алкохола и цигарите спрямо предходната година.

Всички тези констатирани факти ни карат на направим следното заключение: очертава се необходимост от продължаване и задълбочаване на обучението по здравни въпроси в училищна среда, което да е насочено към повишаване нивото на здравните знания, умения и навици на учениците. Това може да се постигне успешно не само чрез застъпване на здравни теми в общообразователните дисциплини, но и чрез въвеждането на самостоятелна образователна дисциплина в училище, която да засяга здравното образование на учащите, като инвестиция за добро здраве в зряла възраст. В процесът на изграждане на здравна култура сред учащите и населението трябва ефективно да си партнират обществото, семейството и училището като институции, както и да бъдат въвлечени всички специалисти, имащи отношение към този процес, като здравни и педагогически специалисти, социални работници, училищни психолози и др.

Библиография:

1. Алексиев, Р. (2009). За някои аспекти и проблеми на двигателната активност и здравословното състояние на децата в съвременните детски градини. *Научни трудове на Русенския университет*, XLVIII, 8.2, с. 63 – 66.
2. Ангелова, С. (2016). Нормативно осигуряване на здравното образование в училище: възможности и перспективи. *Science and technologies*. Volume VI, Number 8: Education, p. 21-27.
3. Базелков. С. (2020). Физическата активност и здравето през погледа на учениците от гимназиалния етап на средното училище. *Годишник на Шуменския университет „Епископ Константин Преславски“*, Педагогически факултет, с. 942-948.
4. Борисова, И., Н. Михайлов. (2020). Нагласи сред български ученици за въвеждане на учебен предмет по здравно образование в училище. *Здравна икономика и мениджмънт*, брой 2 (76), с. 23-28.
5. Добрилова, П., К. Стефанова. (2017). Хиподинамията – рисков фактор за появата на хронични заболявания при деца и подрастващи. *Сестринско дело*, 49, №2, с. 47-51.

6. Кардалиев, Я. (2010). Обзор върху феномена зависимост на децата и юношите от компютърни и видеоигри. *Списание на Софийския университет за електронно обучение*, 2010/2, с.1 – 15.
7. Момчилова, А. (2010). Здраве и здравно-образователна среда за обучение в началното училище, *Научни трудове на Русенския университет*, том 49, серия 8.2, с. 18-27.
8. Национална програма за превенция на хроничните незаразни болести 2014-2020 г.
9. Терзиева, Г. (2010). Здравната култура на учениците в ранна училищна възраст. *Управление и образование*, том VI (4) 2010, с. 327-335.
10. Торньова, Б., Д. Шопов. (2008). Формиране на здравни навици и умения в контекста на семейните отношения. *Управление и образование*, том IV (3), с. 131-136.
11. Търпоманова, Ц., Р. Стефанова. (2018). Употреба на цигари и алкохол и наркотици сред учениците от 7-9 клас в Добрич и Каварна. *Варненски медицински форум*, т. 7, прил. 3, с. 231-23.

Анелия Козлева, докторант
 Катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Великотърновски университет
 „Св. св. Кирил и Методий“,
 e-мейл: ani_kukova@abv.bg,
 ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-7288-6918>

Доц. Стефания Беломъжева-Димитрова, д-р,
 Катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Великотърновски университет
 „Св. св. Кирил и Методий“,
 e-мейл: stefania@ts.uni-vt.bg,
 ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-1718-024X>

ПОДБОРЪТ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЯ ТЕНИС НА МАСА

ВЕНЕЛИНА ЦВЕТКОВА

VENELINA TSVETKOVA. THE SELECTION IN YOUTH TABLE TENNIS

Абстракт: Подборът на талантиви деца е основополагащ проблем при водещи европейски и световни страни в тениса на маса. Все повече се утвърждава фактът, че в детско-юношеската възраст се поставят основите на високото спортно майсторство. Целта на настоящата разработка е да се анализира подбора в детско-юношеския тенис на маса. Изграждането на цялостна система за подбор има мултидисциплинарен характер и е изключително сложна дейност, обхващаща в териториален аспект държавата. Структурата е пирамидална и цели максимален обхват на деца. Все по-ниска е възрастовата граница на специфичния (основния) подбор. Провеждат се различни изследвания – антропометрични данни, спортно-педагогически, психологически и физиологични тестове. Научните експерименти и интерпретация на данните са водещи за развитието и постоянното усъвършенстване на системите за подбор.

Ключови думи: *подбор, идентифициране на талант, детско-юношески тенис на маса*

Abstract: The selection of talented children is a major problem in leading European and world countries in table tennis. The fact that the basis of high sport performance is being laid in youths becoming more and more established. The purpose of this study is to analyze the selection in youth table tennis. The establishment of an enhanced selection system has a multidisciplinary nature and is an extremely complex activity, covering the state in territorial terms. The structure is pyramidal and aims for maximum range of children. The age limit of the specific (basic) selection is lower and lower. Various researches are carried out – anthropometric data, sports-pedagogical, psychological and physiological tests. Scientific experiments and interpretation of data are leading to the development and continuous improvement of selection systems.

Key words: *selection, talent identification, youth table tennis*

Въведение

Подборът е „многогодишен процес за наблюдение, изследване, прогнозиране и ориентиране на кандидата към най-подходящата за него двигателна дейност“. Обобщават се следните етапи на подбор:

1. Първичен (начален) етап за включване на децата в групите за начална спортна подготовка.
2. Основен (специфичен) етап за определяне на спортната пригодност на кандидатите и ориентирането им към конкретен вид спорт.
3. Специален етап за включване в съставите на отбори за участие в състезания от различен ранг.

Основната цел на първия етап е „да се открият повече деца с подходящи конструкционни функционални и двигателни данни за спортното развитие“ [4]. Налице е ключовата дума „талант“.

Общата психология дефинира таланта като качество на личността, което е в по-висока степен на развитие от способностите и дарбите. Способностите са психични особености, които при наличието на конкретни знания осигуряват успешна пригодност на личността за изпълнение на определена дейност. Дарбата е съчетание от заложби, които дават възможност за оптимално развитие на способностите. Талантливият човек освен, че е способен и надарен, показва и подчертани интереси към съответната дейност и висока работоспособност [2].

„При първоначалния подбор резултатите от тестовете за физическото развитие и двигателната пригодност (координация на движенията, степен на развитие на физическите качества сила, бързина, издръжливост, ловкост, гъвкавост) не трябва да се абсолютизират. Задачата при този подбор е да се обхванат повече деца“ [5].

Вторият етап на подбор е основен, специфичен, за ориентиране на децата към конкретен вид спорт. Е. Чолова споделя, че е от значение „получаването на информация за координацията на движенията, вестибуларната усетливост, пространствената ориентация и ловкостта на децата в елементарни задачи, близки по кинематични характеристики до основните удари и сръчности в тениса“ [7].

Според А. Амелин, третия заключителен етап на подбора в тениса на маса има за цел да установи динамиката на прираста в спортното развитие, чрез включване в състезания. Като по време на участие в състезанията треньорът трябва стриктно да следи: спортно-техническия резултат; степента на овладяване на спортната техника; психологическата устойчивост и здравословното състояние [1].

При подбора „винаги е важно да се ценят качествата на всеки състезател, но водещ аргумент е най-доброто за отбора, както като игра и класиране, така и като атмосфера по време на тренировка, състезание...“ [3].

Селекция, тренировка и мениджмънт са трите фактора, които оказват влияние върху развитието на тениса на маса. Научният подбор на състезатели в Китай е важен проблем от години [9].

Методология на изследването

Целта на настоящата разработка е да се анализира подбора в детско-юношеския тенис на маса.

Задачи на изследването

1. Да се проучат някои добри практики в подбора по тенис на маса.
2. Да се анализират основни параметри, закономерности, структурни аспекти при детско-юношеския подбор по тенис на маса.

3. Да се определят методологичните тенденции в детско-юношеския подбор по тенис на маса.

Методи на изследване

1. Методи на предварително проучване:

- Информационно проучване – проучени са 16 литературни, документални източници.

- Исторически метод – събиране на информация за появата и развитието на системи за подбор в тениса на маса; логическо обяснение и подреждане на фактите.

- Анализ на документи – контент анализ на литературни и документални източници по теоретични, научно-приложни и практически аспекти за организация, структура и имплементация на подбора в тениса на маса.

2. Теоретико-логически методи: анализ, синтез, индукция и сравнение.

Резултати

През 1994 г. се създава експертната система за начален подбор на деца в Словения. Създадена е информационна система SLO-FIT, която включва база данни на повечето словенски деца (повече от 300 000 лица на година) от началните и основни училища. Информационната система съдържа данни за морфологичен статус, базисни двигателни умения, антропологичен статус, които се анализират и обработват. По този начин децата се насочват в 19 вида спорт. Открити са повече от 1 500 талантиви деца за спорта тенис на маса [13].

За да се анализира мнението на важни фактори и характеристики при идентифицирането на таланта в тениса на маса се провежда анкетно проучване със затворени въпроси сред 40 международни треньори. Установява се следното процентно съотношение за най-ефективните фактори при идентифицирането на таланта: антропометрия (36.1%), психологически характеристики (33.3%), психомоторика – 25%, физическа подготовка (13.9%), функционални характеристики (11.1%). При подробното изследване на факторите са налице следните резултати [14]:

- Антропометрия – ръст (21%), височина на таза (15.8%), дължина на трупа (10.5%), тегло (10.5%), дължина на горни крайници (10.5%).

- Психологически характеристики – мотивация (50%), самоувереност (30%), концентрация (27.5%), работа при високо психическо напрежение (22.5%), трудолюбивост (17.5%).

- Психомоторика – коефициент на интелигентност (57.5%), бързина на реакцията (21%), вземане на решение (13.2%), антиципация (7.9%).

- Физическа подготовка – ловкост (60%), динамична сила (37.5%), координация (23.5%), обща издръжливост (15%), обща бързина (12.5%).

- Функционални характеристики – работа на креатин-фосфатен механизъм (45.2%), процентно съотношение на бързите мускулни влакна в играещата ръка (т.нар. „бърза ръка“) – 15.3%, пулсова честота и аеробен праг (12.9%), процентно съотношение на бавните мускулни влакна в долните крайници (12.9%) лактат и анаеробен праг (9.7%), максимална кислородна консумация (9.7%), процентно съотношение на бързите мускулни влакна в долните крайници (9.7%), процентно съотношение на бавните мускулни влакна в играещата ръка – 6.4%.

Най-предпочитаните методи за подбор сред анкетираните лица по приоритетност са следните: наблюдение, научни методи, участие в състезания, педагогически експеримент.

Антропометричният профил и морфологичните данни при 8-9-годишни деца, желаещи да практикуват тенис на маса в Турция е от съществено значение за извършване на подбор. Изследват се 205 деца по 11 антропометрични показатели – височина, тегло, кожни гънки, BMI и т.н. [8].

Научноизследователи от Тракийския демократичен университет в Комотини провеждат педагогически експеримент (покриване на тестова батерия) за усъвършенстване на първоначалния подбор по тенис на маса сред 75 деца на възраст 11-12 години. Децата са разделени в две групи – контролна и експериментална. Тестовата батерия се състои от нормативи за обща физическа подготовка (щифетно бягане, силата на ръката измерена с динамометър, фламинго баланс) и специфични умения в тениса на маса – балансиране, жонглиране и дриблиране с ракета и топка [12].

Интересна е цялостната система за подбор в Китай. Основната цел на кръга „тенис на маса“ в Китай е водещата роля за култивиране на резерв от таланти. Системата за откриване на таланти е работеща в цялата държава. Изграждането на състезатели започва от ранно детство по този начин се създава „малкия свят“ на тениса на маса в Китай. Основан е Департамент, частно звено за откриване на таланти деца в 26 общини, автономни региони или области. Основани са организации за изследване в 18 спортни Департамента в градовете или областите, където работят 100 щатни изследователи. Създадена е текуща тренировъчна система, чиято структура е пирамидална. След идентифицирането на талант у дете или състезател, то лицето бива насочвано в някое ниво. Пирамидалната структура съдържа 4 нива:

1. Базисно ниво талант – базисно ниво тренировъчно-състезателна дейност (детски градини, начални и основни училища).
2. Елементарно ниво талант – елементарно ниво тренировъчно-състезателна дейност (спортни училища и основни училища).
3. Средно ниво талант – средно ниво тренировъчно-състезателна дейност (областен кадрови център, военни университети, професионални клубове).

4. Най-качествено ниво талант – най-качествено ниво тренировъчно-състезателна дейност (олимпийски центрове, национален отбор на Китай – отбор 1 и отбор 2).

Нещо повече, авторът споделя, че съществуват над 30 000 картотекирани състезатели в системата на детско-юношеския спорт, които участват в организирани занимания към аматьорските спортни училища и ключови спортни училища в Китай. Броят на професионалните състезатели от системата ДЮС е около 2 000; състезателите от национален отбор 1 и национален отбор 2 са около 100. Прави се заключение, че кръгът „тенис на маса“ постоянно търси възможности за усъвършенстване на системата за подбор [16].

От друга страна се установяват съществуващи проблеми в системата за първоначален подбор сред аматьорските спортни училища за основно образование. Без научна специфична система за тестиране самият процес се превръща в семпъл и непрактичен. В тази връзка се определят основните принципи за усъвършенстване на системата за първоначален подбор в тениса на маса по следния начин [9]:

1. Изграждане на голяма скала за тестиране по възможно най-опростения и лесен начин.

2. Ефективност по отношение намиране на потенциален талант у децата.

3. Общото тестиране и специализираното тестиране да бъдат разделени на нива и етапи, различни едни от други.

Холандската асоциация по тенис на маса разработва система за идентифициране на талантливите състезатели на възраст от 6 до 12 години, включвайки 7 специфични теста: координация „око-ръка“, контрол на топката, координация, бързина, анаеробна мощ и ловкост. Треньорите не са доволни от първоначалните резултатите при тест „око-ръка“, дефиниращ част от специфичните умения в тениса на маса. В тази връзка, научни изследователи разработват 4 вариации на теста за координацията „око-ръка“. Изследват се 43 деца на възраст 7-12 г. от национални, регионални и локални центрове по тенис на маса, избира се най-подходящата разновидност на теста. Талантливите състезатели от националните и регионални центрове показват по-високи стойности от децата в локалните спортни клубове, което увеличава надеждността на теста [10].

Специалният етап на подбора е свързан с включването в съставите на отбори за участие в състезания от различен ранг. Подборът е на база следните изисквания [6]:

1. Спортно-технически резултат.

2. Динамика на развитие на спортния резултат (начало, връх, постижение).

3. Степен на овладяване на спортната техника и устойчивост на спортиста при провеждане на спортната борба в екстремални условия.

4. Състояние на здравето в зависимост от специфичните изисквания на избрания вид спорт.

Испанският модел на селекция и развитие на млади талантиви състезатели по тенис на маса за националните отбори се характеризира с методологично пионерство и мултидисциплинарна оценка на спортните качества – интегрален подбор, базиращ се на променящи се технико-тактически, физически, психологически, биомедически и социални характеристики. В организационно отношение структурата се състои от директор (специалист в теорията и методиката на спортната тренировка по тенис на маса) и трима зонални директори – южна, северна и източна зони, състоящи се региони. Във всяка зона има център за специализирана подготовка по тенис на маса на високо равнище. Моделът за подбор се състои от няколко показатели за оценка на състезателите: контрол на специфични технико-тактически умения, тестова батерия за дефиниране на физическата годност, психологически характеристики, медико-биологичен статус [15].

Проведен е експеримент във връзка с психологическото осигуряване на таланливите испански състезатели. Осъществяват се 45 психологически сесии разделени в 2 макроцикъла – основно и специфично психологическо осигуряване. Състезателите показват по-високо равнище на самоопределеност, самоконтрол, ефикасност, удовлетвореност и мотивация [11].

Изводи

1. Подборът на талантиви деца е основополагащ проблем при водещи европейски и световни страни в тениса на маса. Все повече се утвърждава фактът, че в детско-юношеската възраст се поставят основите на високото спортно майсторство. Добрите практики за селекция на състезатели се осъществяват в различни етапи от подбора – от началния етап за включване на децата в групите за начална спортна подготовка до тяхното ориентиране към спорта тенис на маса и включване в съставите на отбори за участие в състезания от различен ранг.

2. Изграждането на цялостна система за подбор има мултидисциплинарен характер и е изключително сложна дейност, обхващаща в териториален аспект държавата. Структурата е пирамидална и цели максимален обхват на деца. Провеждат се различни изследвания – антропометрични данни, спортно-педагогически, психологически и физиологични тестове. Научните експерименти и интерпретация на данните са водещи за развитието и постоянното усъвършенстване на системите за подбор.

3. В началния етап на подбора най-ефективните фактори при идентифицирането на таланта са антропометрични данни и общата физическа годност. В основния етап на подбора на преден план са психомоторика, психологически характеристики и физическа подготовка, а в специалния

етап – овладяване на спортната техника и устойчивост на спортиста при провеждане на спортни съревнования в екстремални условия и динамика, развитие на спортно-техническия резултат. Все по-ниска е възрастовата граница на специфичния (основния) подбор.

Библиография:

1. Амелин, А. (2005). *Настольный теннис: 6 + 12*. ФиС. Москва.
2. Попов, Н. (1998). *Обща психология*. Учебник, София.
3. Пелтекова, И. (2014). *Спортна подготовка по баскетбол на студентски отбори*. УИ „Св. Климент Охридски“, www.unipress.bg С., ISBN 978-954-07-3680-8; стр. 24.
4. Рачев, Кр., Матеева, Н., Дражева, Ц., Алипиева, В., Маринов, Б., Петров, Л., Христосков, П., Стоев, В. (1998). *Теория и методика на физическото възпитание*, част 2, Учебник за студентите от НСА (под ред. на Крум Рачев), НСА Прес, София.
5. Стоянов, С. (2005). *Учебна програма по футбол за деца и юноши*, София.
6. Филин В. (1982). *Възрастови основи на физическото възпитание*, МиФ, С.
7. Чолова, Е. (2003). *Първоначален подбор и оптимизиране на техническото обучение и усъвършенстване на деца специализиращи тенис (8-12 години)*, дис., София.
8. Amre, E., Oktay, C., Vedat, A. (2007). The determination of anthropometric characteristics of Turkish children tends to be table tennis players, *The proceedings of the 10th International Table tennis Federation Sports science congress, Zagreb*.
9. Cheng Y. (2005). A research on preliminary selection of table tennis athletes, *The proceedings of the Ninth International Table Tennis Federation Sports Science congress*, China Publishing House.
10. Faber, IR, Oosterveld, FGJ, Nijhuis-Van der Sanden, MWG. (2014). Does an Eye-Hand Coordination Test Have Added Value as Part of Talent Identification in Table Tennis? A Validity and Reproducibility Study. *PLoS ONE* 9(1): e85657. doi:10.1371/journal.pone.0085657.
11. Godoy-Izquierdo, D., Mercedes, V., Francisko, P., Luis, C. (2007). Psychological intervention in table tennis: skills assessment and enhancement in talented-young players, *The proceedings of the 10th International Table tennis Federation Sports science congress, Zagreb*.
12. Katsikadelis M., Pilianidis, T., Douda, H., Tokmakidis, S.P. (2005). Talent identification in table tennis, *The proceedings of the Ninth International Table Tennis Federation Sports science congress*, China Publishing House.
13. Kondric, M. (1996). The expert system for orientation of children into table tennis in the Republic of Slovenia, *International Journal of Table Tennis Sciences*, № 3, ITTF.
14. Limoochi, S. (2005). A survey of table tennis coaches' opinions of some criteria in talent identification, *The proceedings of the Ninth International Table Tennis Federation Sports science congress*, China Publishing House.
15. Pradas, F., Berta, I., Antonio, G., Luis, C., Rafael, H., Debora, G. (2007). A selection and formation model for Spanish young table tennis talents, *The proceedings of the 10th International Table Tennis Federation Sports science congress, Zagreb*.
16. Wang, J. (2005). The present situation and prospect of talent identification of table tennis players in China, *The proceedings of the Ninth International Table Tennis Federation Sports science congress*, China Publishing House.

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА ПО ТЕНИС НА МАСА ПРИ 9–12-ГОДИШНИ ДЕЦА

ВЕНЕЛИНА ЦВЕТКОВА

VENELINA TSVETKOVA. TECHNICAL-TACTICAL TABLE TENNIS PREPARATION AMONG 9-12 YEARS OLD CHILDREN

Абстракт: С напредъка на техническата подготовка и развитието на физическите качества се усъвършенства и задълбочава тактическата подготовка, която се планира в целогодишния тренировъчен процес. Контролът и оценката на текущото технико-тактическо ниво на състезателите по тенис на маса може да се извършва по всяко време, но за да се отчете ефектът от приложените програми за натоваарване е необходимо да се извършва комплексно тестиране минимум 2 пъти през спортносъстезателната година – в началото и края. Целта на изследването е анализиране резултатите след тестиране на технико-тактическата подготовка по тенис на маса при 9-12-годишни деца. При второто тестиране средните стойности на експерименталната група са по-високи от тези на контролната група при 13 показатели след прилагане на програма за усъвършенстване на технико-тактическата подготовка.

Ключови думи: *технико-тактическа подготовка, тенис на маса, деца*

Abstract: With the progress of technical training and the development of physical qualities, the tactical training, which is planned in the year-round training process, is improved and deepened. The control and assessment of the current technical and tactical level of the table tennis players can be performed at any time, but in order to take into account the effect of the applied load programs it is necessary to perform complex testing at least 2 times during the competition year – at the beginning and the end. The aim of the study is to analyze the results after testing the technical and tactical training in table tennis among 9-12 years old children. In the second evaluation, the average values of the experimental group are higher than those of the control group at 13 indicators after the implementation of a program for improving the technical and tactical training.

Key words: *technical-tactical preparation, table tennis, children*

Въведение

Спортната техника е специализирана система от едновременни и последователни движения, с оглед най-пълното им използване за високи спортни резултати [3].

Техническата подготовка е част от спортната подготовка, в която се изучават и усъвършенстват отделни движения и сложни упражнения с различна координация, необходими за спортиста рационално и ефективно да изпълнява елементи или цялостната техника от определен вид спорт [4].

В процеса на тренировъчно-състезателната дейност по тенис на маса за изучаване и усъвършенстване на техническите похвати [1] се определят пет етапа:

1. Създаване на ясна представа за движението.
2. Създаване на първоначално умение.
3. Оформяне способността за завършено изпълнение на движението.
4. Пълно изграждане на навика.
5. Изграждане на майсторско умение.

С напредъка на техническата подготовка и развитието на физическите качества се усъвършенства и задълбочава тактическата подготовка. Протича при следната последователност: упражнения срещу еднообразна топка и в условна посока; при пасивен противник – точно уговорено противодействие на партньора за вида удар и място за насочване; срещу активен противник – разнообразни удари в неизвестна посока; учебни игри; контролни срещи и състезания [2].

Тактическата подготовка се планира в целогодишния тренировъчен процес като нейния дял нараства в края на подготвителния и през целия състезателен период. Контролът и оценката на текущото технико-тактическо ниво на състезателите може да се извършва по всяко време, но за да се отчете ефектът от приложените програми за натрениране е необходимо да се извършва комплексно тестиране минимум 2 пъти през спортносъстезателната година – в началото и края.

Методология на изследването

Целта на изследването е анализиране резултатите след тестиране на технико-тактическата подготовка по тенис на маса при 9-12-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 данните 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 техниката и тактика в спорта, в частност – тенис 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 съ-

тезатели), 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 [5]. Проведени са тестове (по 2 опита с отчетен по-добър резултат), които могат да бъдат систематизирани и описани по следния начин:

1. ДТ/ИУ – дланен топ-спин/изтеглен удар срещу сечена топка (40 топки в зона, отчитат се брой попадения, фиг. 1): 1. по диагонал; 2. в среда; 3. по права.

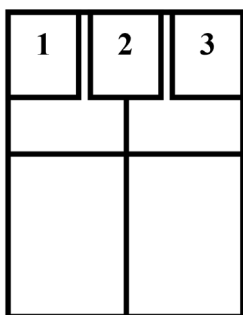
2. ОТ/ИУ – обратен топ-спин/изтеглен удар срещу сечена топка (40 топки в зона, отчитат се брой попадения, фиг. 1): 1. по диагонал; 2. в среда; 3. по права.

3. упражнение „едно-едно“ изтеглени/топ-спин 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/топ-спин удари (40 топки в зони, отчитат се брой попадения фиг. 1): 1. по диагонал; 2. в среда; 3. по права.

5. КСНУ – къс сложен начален удар (брой попадения от 20 удара, фиг. 2): 1. дланен; 2. обратен.

6. ДСНУ – дълг сложен начален удар (брой попадения от 20 удара, фиг. 2): 1. дланен; 2. обратен.



Фиг. 1. Зони за насочване на ударите



Фиг. 2. Зони за насочване на начални удари

- **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 топ-спин/изтеглени удари поот-

делно, 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 за дланни и обратни топ-спин/изтеглени удари, поотделно в серия, при ЕГ и КГ

ДТ/ИУ1	n	X_{min}	X_{max}	R	X ср	S	V	As	Ex
ЕГ	5	24	34	10	27	4.10	15	1.265	1.588
	5	25	36	11	32	4.53	14	-1.131	0.239
КГ	5	17	33	16	26	7.42	29	-0.552	-2.94
	5	16	37	21	26	9.81	37	0.157	-2.905
ДТ/ИУ2	n	X_{min}	X_{max}	R	X ср	S	V	As	Ex
ЕГ	5	20	27	7	23	2.77	12	0.243	-0.882
	5	22	31	9	28	3.49	13	-1.483	2.581
КГ	5	29	33	4	31	1.58	5	0	-1.2
	5	27	38	11	31	4.18	13	1.537	2.914
ДТ/ИУ3	n	X_{min}	X_{max}	R	X ср	S	V	As	Ex
ЕГ	5	21	26	5	23	1.87	8	1.145	2
	5	26	34	8	29	3.46	12	0.782	-1.021
КГ	5	22	27	5	24	1.95	8	0.081	-0.817
	5	21	28	7	24	3.05	12	0.162	-2.501
ОТ/ИУ1	n	X_{min}	X_{max}	R	X ср	S	V	As	Ex
ЕГ	5	15	23	8	19	3.19	17	0.301	-1.344
	5	16	31	15	25	5.63	22	-1.31	2.396
КГ	5	16	20	4	18	1.67	10	0.512	-0.612
	5	17	26	9	21	4.04	19	0.123	-2.711
ОТ/ИУ2	n	X_{min}	X_{max}	R	X ср	S	V	As	Ex
ЕГ	5	22	28	6	25	2.61	10	-0.164	-1.812
	5	26	29	3	28	1.22	4	-1.361	2
КГ	5	20	30	10	26	4.02	16	-0.601	-0.578
	5	24	30	6	28	2.68	10	-0.813	-1.539
ОТ/ИУ3	n	X_{min}	X_{max}	R	X ср	S	V	As	Ex
ЕГ	5	21	28	7	25	3.21	13	0.299	-2.718
	5	26	31	5	29	1.92	7	-0.59	-0.022
КГ	5	23	28	5	26	2.12	8	-0.524	-0.963
	5	22	28	6	25	2.55	10	0	-2.26

По отношение на дланните изтеглени/топ-спин удари (ДТ/ИУ № 1,2,3) забелязваме че, средните стойности в първо и второ изследване при КГ са еднакви, т.е. групата няма прираст, въпреки най-високите резултати в тест ДТ/ИУ1 (X_{max} = 37) и тест ДТ/ИУ2 (X_{max} = 38). По отношение на средните стойности в първо изследване КГ има по-висок резултат при тест ДТ/ИУ2 (X_{ср.} = 31), тест ДТ/ИУ3 (X_{ср.} = 24). Във второ изследване ЕГ има

по-висок резултат при тест ДТ/ИУ1 (Хср. = 32) и тест ДТ/ИУ3 (Хср. = 29). Коефициентът на вариация е силно нееднороден при второ изследване на КГ тест ДТ/ИУ1 ($V = 37\%$). Тест ДТ/ИУ3 се характеризира със статистически значим коефициент (V) на вариация, силна еднородност (до 10-12%). При тест ДТ/ИУ2 забелязваме силно еднороден коефициент на вариация в първо изследване (ЕГ: $V = 12\%$, КГ: $V = 5\%$) и задоволителна еднородност в края на изследването (ЕГ: $V = 13\%$, КГ: $V = 13\%$). При ЕГ дланните изтеглени/топ-спин удари са насочвани най-добре по диагонал (тест ДТ/ИУ1, Хср. = 32), следва насочване по правата (тест ДТ/ИУ3, Хср. = 29) и с най-ниска средна стойност е насочването в средата на масата (тест ДТ/ИУ2, Хср. = 28). При КГ забелязваме най-висока средна стойност на удара насочен в средата на масата (тест ДТ/ИУ2, Хср. = 31), следва насочване по диагонал (тест ДТ/ИУ1, Хср. = 26) и насочване по правата (тест ДТ/ИУ3, Хср. = 24).

Обратните изтеглени/топ-спин удари се характеризират с по-високи средни резултати за КГ в първо изследване – тест ОТ/ИУ2 (Хср. = 26) и тест ОТ/ИУ3 (Хср. = 26), а при ЕГ – тест ОТ/ИУ1 (Хср. = 19). Във второто изследване с най-високи средни стойности е ЕГ при тест ОТ/ИУ1 (Хср. = 25) и тест ОТ/ИУ3 (Хср. = 29). При тест ОТ/ИУ2 забелязваме еднакви средни стойности за двете групи (Хср. = 28). Коефициентите на вариация (V) в тест ОТ/ИУ са силно еднородни (до 12%) и задоволително еднородни (12-30%). ЕГ най-добре насочва обратните изтеглени/топ-спин удари по правата (Хср. = 29, тест ОТ/ИУ3), следва в средата на масата (Хср. = 28, тест ОТ/ИУ2) и по диагонал (Хср. = 25, тест ОТ/ИУ1). КГ насочва най-добре удара в средата на масата (Хср. = 28, тест ОТ/ИУ2), по правата (Хср. = 25, тест ОТ/ИУ3), с по-ниски стойности е насочването по диагонал (Хср. = 21, тест ОТ/ИУ1).

Тестове „1-1“ (едно-едно) и „2-1“ (две-едно) в Таблица 2 ни дават информация за технико-тактическата подготовка на последователно изпълнени дланни и обратни топ-спин/изтеглени удари в серия. Най-често използваните, базисни, упражнения за усъвършенстване на ударите са тест „1-1“ – 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 „2-1“ – 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“ (тест „1-1“ 1, тест „1-1“ 2, тест „1-1“ 3) чрез 40 топки „мултибол тренинг“

забелязваме че, най-ниски резултати имат отново някои състезатели от ЕГ. В края на изследването максималните стойности принадлежат също на ЕГ. При първо изследване забелязваме по-високи средни стойности за КГ (тест „1-1“ 1, $X_{\text{ср.}} = 28$, тест „1-1“ 2, $X_{\text{ср.}} = 28$) и равни средни стойности за двете групи ($X_{\text{ср.}} = 25$) за тест „1-1“ 3. При второ изследване средните стойности за ЕГ се характеризират с по-висок прираст от КГ. Коефициентите на вариация (V) са предимно силно еднородни за двете групи в изследванията, т.е. до 12%. Забелязваме че, максималните стойности при ЕГ във второ изследване $X_{\text{max}} = 36-39$, приближават максималния брой изхвърлени топки – 40. Налице е висок прираст и резултат след приложената Програма.

Налице е умение за насочване на ударите в трите изследвани посоки. ЕГ насочва най-добре ударите „1-1“ в серия в средата на масата ($X_{\text{ср.}} = 34$, тест „1-1“ 2), и еднакво добре в ъглите ($X_{\text{ср.}} = 33$, тест „1-1“ 1 и тест „1-1“ 3). КГ насочва ударите най-добре в десен ъгъл и среда на масата ($X_{\text{ср.}} = 29$, тест „1-1“ 1 и тест „1-1“ 2), с малко по-ниски стойности ($X_{\text{ср.}} = 27$, тест „1-1“ 3) в ляв ъгъл на масата. И при двете групи забелязваме умение за насочване на ударите в трите посоки, т.е. няма голяма разлика между средните стойности.

При тест „две-едно“ („2-1“), забелязваме еднакви минимални и максимални стойности между двете групи само в първо изследване на тест „2-1“1 ($X_{\text{min}} = 17$, $X_{\text{max}} = 24$), но средната стойност при ЕГ е по-висока ($X_{\text{ср.}} = 22$). Коефициентите на вариация (V) са задоволително еднородни (между 12-30%). При тест „2-1“3 забелязваме по-висока средна стойност за КГ ($X_{\text{ср.}} = 20$) в първо тестване и задоволително еднороден коефициент на вариация ($V = 15\%$). При тест „2-1“2 забелязваме най-ниска и най-висока стойност при първо тестване на ЕГ ($X_{\text{min}} = 15$, $X_{\text{max}} = 28$). По отношение на второ изследване забелязваме прираст и най-високи стойности във всички тестове при ЕГ. За КГ тест „2-1“1 се характеризира с липса на прираст, еднакви средни стойности в двете изследвания ($X_{\text{ср.}} = 21$), въпреки по-високата минимална стойност във второ изследване ($X_{\text{min}} = 19$). ЕГ има най-високи стойности за насочване на „2-1“ и в трите посоки ($X_{\text{max}} = 38$). Максималните постижения приближават максималния брой на изхвърлени топки – 40, т.е. при ЕГ е налице много висока сигурност и резултатност за насочване на „2-1“ с изтеглени/топ-спин удари. Коефициентите на вариация (V) във второ изследване на двете групи са силно еднородни (до 12%) и задоволително еднородни (между 12-30%) в първо изследване. ЕГ насочва ударите най-добре в ляв диагонал и среда на масата ($X_{\text{ср.}} = 35$, тест „2-1“3 и тест „2-1“2), следва десен диагонал ($X_{\text{ср.}} = 34$, тест „2-1“1). КГ насочва ударите най-добре в средата на масата ($X_{\text{ср.}} = 27$, тест „2-1“2), следва насочване в ляв ъгъл на масата ($X_{\text{ср.}} = 22$, тест „2-1“ 3) и десен ъгъл на масата ($X_{\text{ср.}} = 21$, тест „2-1“1).

Таблица 2. Вариационни параметри на резултатите за дланни и обратни контра-нападателни/изтеглени удари, последователно в серия („едно-едно“ и „две-едно“) при ЕГ и КГ

„1-1“ 1	n	X _{min}	X _{max}	R	X ср.	S	V	As	Ex
ЕГ	5	22	27	5	25	2.30	9	0.197	-2.716
	5	28	37	9	33	3.54	11	-0.566	-0.688
КГ	5	23	32	9	28	3.70	13	-0.607	-1.174
	5	25	33	8	29	3.54	12	0	-2.608
„1-1“ 2	n	X _{min}	X _{max}	R	X ср.	S	V	As	Ex
ЕГ	5	24	32	8	27	3.96	15	0.598	-3.068
	5	30	39	9	34	3.21	9	0.154	1.694
КГ	5	26	30	4	28	1.58	6	0	-1.2
	5	27	30	3	29	1.22	4	-1.361	2
„1-1“ 3	n	X _{min}	X _{max}	R	X ср.	S	V	As	Ex
ЕГ	5	21	29	8	25	3.36	13	-0.379	-1.913
	5	28	36	8	33	3.11	9	-0.933	0.762
КГ	5	22	29	7	25	2.59	10	1.228	2.399
	5	25	29	4	27	1.58	6	0	-1.2
„2-1“ 1	n	X _{min}	X _{max}	R	X ср.	S	V	As	Ex
ЕГ	5	17	24	7	22	3.05	14	-2.13	4.575*
	5	32	38	6	34	2.49	7	0.92	0.317
КГ	5	17	24	7	21	3.11	15	-0.437	-2.681
	5	19	24	5	21	1.92	9	0.59	-0.022
„2-1“ 2	n	X _{min}	X _{max}	R	X ср.	S	V	As	Ex
ЕГ	5	15	28	13	22	5.32	24	-0.405	-1.034
	5	32	38	6	35	2.77	8	0.009	-2.704
КГ	5	16	24	8	20	3.56	18	0.272	-2.68
	5	25	29	4	27	1.58	6	0	-1.2
„2-1“ 3	n	X _{min}	X _{max}	R	X ср.	S	V	As	Ex
ЕГ	5	12	23	11	17	3.94	23	0.615	2
	5	31	38	7	35	3.21	9	-0.753	-2.039
КГ	5	15	23	8	20	3.11	15	-1.549	2.675
	5	20	24	4	22	1.58	7	0	-1.2

Таблица 3 ни дава информация за вариационния анализ на технико-тактическата подготовка на последователно изпълнени по 20 броя сложни началните удари къси и дълги, дланни (КСНУ1 и ДСНУ1) и обратни (КСНУ2 и ДСНУ2).

По отношение на късите сложни начални удари забелязваме че, в първо изследване ЕГ има по-високи средни стойности (КСНУ1: Хср. = 13 и КСНУ2: Хср. = 14) от КГ. Тест КСНУ1 се характеризира с липса на повишение на средната стойност на резултатите във второ изследване (Хср. = 12) при КГ.

Максималните стойности ($X_{\max} = 18$) на тест КСНУ1 са постигнати във второ изследване на ЕГ, при тест КСНУ2 във второ изследване на КГ. Забелязваме, равни средни стойности между изследваните групи при последователно изпълнение на 20 къси сложни начални удара с обратната страна на ракетата (тест КСНУ2) във второ изследване ($X_{\text{ср.}} = 15$). Коефициентът на вариация във второ изследване на ЕГ при тест КСНУ2 е силно еднороден ($V = 11\%$). Двете изследвания на КГ и първо тестиране на ЕГ се характеризират със задоволително еднороден коефициент на вариация (V) между 12-30%.

Резултатите за дълги сложни начални удари (Тест ДСНУ) се характеризират с по-високи средни стойности за ЕГ, както в първите, така и във вторите изследвания. Забелязваме че, максималните стойности за дланните (ДСНУ1) и обратните (ДСНУ2) сервиси ($X_{\max} = 16$) са постигнати от изследваните лица във второ тестиране на ЕГ. Минималните стойности в двете изследвания принадлежат на КГ (тест ДСНУ1 – $X_{\min} = 6$; тест ДСНУ2 – $X_{\min} = 4$). Средните стойности на изследваните лица от ЕГ за дланни и обратни дълги сложни начални удари са равни ($X_{\text{ср.}} = 14$). Налице е умение да се изпълняват дълги сложни сервиси както с дланната, така и с обратната страна на ракетата. Коефициентите на вариация са силно еднородни ($V = 11\%$) при вторите изследвания на ЕГ.

Таблица 3. Вариационни параметри на резултатите за къси и дълги (дланни и обратни) начални удари при ЕГ и КГ

КСНУ1	n	X_{\min}	X_{\max}	R	$X_{\text{ср.}}$	S	V	As	Ex
ЕГ	5	8	17	9	13	3.49	27	-0.31	-0.644
	5	12	18	6	16	2.30	15	-1.033	1.129
КГ	5	10	14	4	12	1.82	16	0.567	-2.231
	5	9	16	7	12	2.70	22	0.183	-0.681
КСНУ2	n	X_{\min}	X_{\max}	R	$X_{\text{ср.}}$	S	V	As	Ex
ЕГ	5	12	17	5	14	2.00	14	0.938	-0.188
	5	13	17	4	15	1.58	11	0	-1.2
КГ	5	10	15	5	12	1.82	15	0.267	1.074
	5	12	18	6	15	2.17	14	-0.422	1.435
ДСНУ1	n	X_{\min}	X_{\max}	R	$X_{\text{ср.}}$	S	V	As	Ex
ЕГ	5	7	11	4	8	1.67	20	1.089	0.536
	5	12	16	4	14	1.58	11	0	-1.2
КГ	5	6	9	3	7	1.30	18	0.541	-1.488
	5	6	11	5	9	1.92	22	-0.59	-0.022
ДСНУ2	n	X_{\min}	X_{\max}	R	$X_{\text{ср.}}$	S	V	As	Ex
ЕГ	5	7	14	7	9	2.92	32	1.816	3.384
	5	12	16	4	14	1.58	11	0	-1.2
КГ	5	4	8	4	6	1.48	24	-0.552	0.868
	5	4	9	5	7	2.07	28	-1.447	1.931

По отношение на технико-тактическото изпълнение на сложни къси и дълги, дланни и обратни начални удари, забелязваме че, в края на изследването при ЕГ има прираст за всички показатели. При КГ забелязваме по-ниска технико-тактическа подготовка за изпълнение на дълги сложни начални удари.

Изводи:

1. При първото изследване средните стойности на ЕГ са по-високи от тези на КГ при 8 показатели – дланен и обратен топ-спин/изтеглени удари по диагонал; дланен и обратен къси сложни начални удари; дланен и обратен дълг сложен начален удар; упражнение „2-1“ в десен ъгъл на масата и в средата; средните стойности на ЕГ са по-ниски от тези на КГ при 1 показател – насочване на упражнение „1-1“ в ляв ъгъл на масата; средните стойности на КГ са по-високи от тези на ЕГ при 7 показатели – дланен топ-спин/изтеглен удар в среда и по права; обратен топ-спин/изтеглен удар в среда и по права; насочване на упражнение „1-1“ в десен ъгъл и в среда; насочване на упражнение „2-1“ в ляв ъгъл на масата.

2. При второто изследване средните стойности на ЕГ и КГ са с равни показатели при насочване на обратен топ-спин/изтеглен удар в средата на масата и обратен къс сложен начален удар; КГ има по-висока средна стойност при насочване на дланен топ-спин/изтеглен удар в средата на масата; ЕГ има по-високи средни стойности в останалите 13 показатели.

Библиография:

1. Дряновски Й., Кое И. (1977). *Ръководство за упражненията по тенис на маса*. МиФ, София.
2. Дряновски Й. (1979). *Тактика на съвременния тенис на маса*, София.
3. Желязков Ц. (1977). *Теория и методика на спортната тренировка*. МиФ, София.
4. Рачев Кр., Матеева Н., Дражева Ц., Алипиева В., Маринов Б., Петров Л., Христосков П., Стоев, В. (1998). *Теория и методика на физическото възпитание*, част 1, Учебник за студентите от НСА (под ред. на Крум Рачев), НСА Прес, София.
5. Цветкова, В. (2017). *Усъвършенстване на технико-тактическата подготовка по тенис на маса при 7-12 годишни деца*. дис., София.

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 СКОРОСТНИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ НА СЪСТЕЗАТЕЛИ ОТ ФУТЗАЛ КЛУБ „ЛЕВСКИ СОФИЯ“

ВЛАДИМИР БАХЪРОВ

VLADIMIR BAHAROV. CONDITION OF THE SPEED OPPORTUNITY OF PLAYERS FROM FUTSAL CLUB „LEVSKI SOFIA“

Абстракт: Футзалът е състезателна отборна игра, в която играчите трябва да се адаптират към променящата се динамична среда, в която имат ограничено време и пространство за взимане на решения или извършване на действия, които ще осигурят по-добро представяне на отбора. Футзалът води до високо ниво на двигателна активност и интензивна практическа дейност с тактически аспекти по отношение на възприятието и вземането на решения по време на игра с решаващо значение за ефективността на всеки елемент от играта.

Ключови думи: футзал, ограничено време и пространство, двигателна активност

Abstract: Futsal is a competitive team game in which players must adapt to a changing dynamic environment in which they have limited time and space to make decisions or perform actions that will ensure better team performance. Futsal leads to a high level of motor activity and intense practical activity with tactical aspects in terms of perception and decision-making during the game, crucial for the effectiveness of each element of the game.

Key words: futsal, limited time and space, physical activity

Спортът футзал е игра като баскетбол, където треньорът задава определени „модели“ на игра, но в голяма част от играта, играчите са тези, които търсят как да направят място или да използват пространството, създадено от някой друг с цел ефективен завършек [7].

Футзалът е прекъсващ и динамичен (т.е. интензивен) спорт, който включва бързи действия и прецизни движения въз основа на физически, технически и тактически параметри [2]. Играчите по футзал трябва да имат или да развият голяма способност за периодична издръжливост, повтарящи се спринтове, експлозивна сила на долните крайници и пъргавина на движенията [4]. Освен това играчите показват ниска интензивност на всеки 14 сек, средна интензивност на всеки 37 сек, висока интензивност на всеки 43 сек, максимален интензитет на всеки 56 сек, с 8,6 дейности на минута игра на мач и смяна на двигателни дейности на всеки 3,3 сек [5].

По този начин способността за повторен спринт е абсолютно необходима поради множеството спринтови действия, последвани от кратки периоди на почивка [6].

Бързината е второто по значимост качество, от което се нуждаят състезателите по футзал, след издръжливостта и по-точно специалната издръжливост, която може да бъде определена като високоефективна спе-

цифична работоспособност в рамките на конкретна двигателна дейност. Всички или почти всички спринтове във футзала са под 7 секунди и се изпълняват на 90-95% от максимума [1, 2].

По подобен проблем са работили още Barbero Álvarez J. С. и колектив [3], и Rodrigues V.M. и колектив [8, 9].

Целта на изследването е да се установи състоянието на скоростните възможности на състезатели по футзал-мъже.

Задачи на изследването:

1. Проучване на литературни източници по проблема.
2. Да се съберат данни за бързината на състезателите.
3. Да се анализират и обобщят получените резултати.

Контингент на изследването бяха 8 състезатели по футзал на възраст от 20 до 35 години от футзал клуб „Левски“ София.

Методика на изследването: Използвани бяха тестове, целящи да разкрият скоростните възможности състезатели по футзал-мъже, а именно 5 м спринт/10 м спринт/20 м спринт, 505 Тест, Т-Тест. В таблица 1 са посочени частните параметри на тестовата батерия.

Таблица 1. Тестова батерия

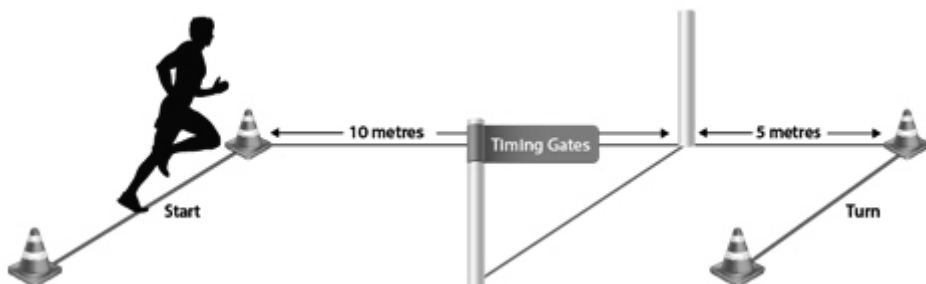
Признак	Тест	Мерна единица	Посока на нарастване	Измервателна скала	Точност на измерване
Бързина	5 м спринт	Секунди	-	Пропорционална	0,01 сек
Бързина	10 м спринт	Секунди	-	Пропорционална	0,01 сек
Бързина	20 м спринт	Секунди	-	Пропорционална	0,01 сек
Бързина	505 Тест	Секунди	-	Пропорционална	0,01 сек
Бързина	Т-Тест	Секунди	-	Пропорционална	0,01 сек

Описание на тестовата батерия:

Тестове 5 м/10 м и 20 м спринт бяха използвани за установяване на бързината на изследваните лица. Цел – праволинейна отсечка, да се премине с възможно най-висока скорост. За регистрирането на данните се използват фотоклетки. Стартира се без сигнал от висок старт, от място. Измерва се скорост и време на пробягване без да се включва бързина на реакция при подаване на сигнал. Кракът, от който се стартира не трябва да се поставя на стартовата линия, за да не стартира времеотчитането преди старта. Да се внимава за движението на ръцете преди старта – също като евентуална причина за преждевременно стартиране на времеизмерването. Всеки играч прави два опита, от които се взема по-доброто постижение.

Тест 505 – също цели установяването на бързината на състезателите, но като включва смяна на посоката на движение. Състезателят стои в началото, а таймерът стои на 10 метра. По команда играчът спринтира до знака 15 м, завърта на десния си крак и спринтира обратно през

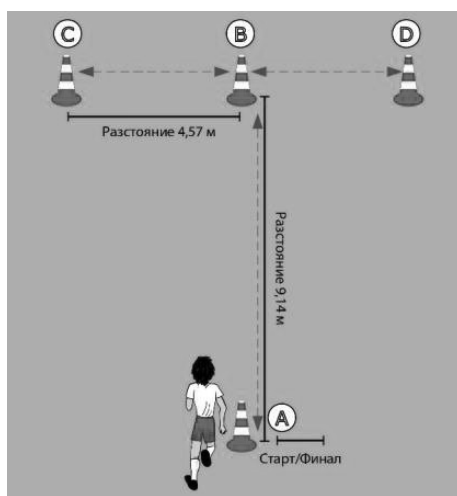
маркера на 10-я метър. Хронометърът се включва когато се премине през 10-я метър и се спира, когато играчът премина същата маркировка по обратния път. Всеки играч прави по два опита на ляв и десен крак при обръщането като се взима средният резултат за всеки.



Фигура 1. 505 Тест

T-Тест – Целта на този тест е да проследи развитието на скоростните способности на състезателите при промяна на посоката на движение.

Тестът се провежда по следния начин: на трасето се поставят 3 конуса на разстояние 5 м един от друг, а четвъртият конус се поставя на 10 м разстояние от средния, така че да се получи буквата „Т“. Изследваното лице стартира от точка „А“ след сигнал, бяга до точка „В“ и докосва конуса, със странично бягане се придвижва и докосва точка „С“, отново със странично бягане се придвижва до точка „D“ и докосва конуса, връща се до точка „В“ със странично бягане, от там с бягане назад се връща до стартовия конус „А“ където се отчита времето. Тестът се провежда два пъти, като се записва най-доброто постижение.



Фигура 2. T-Тест

Таблица 2. Вариационен анализ на теста 5 м спринт

5 м спринт – футзал	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
	8	0,18	0,9	1,08	1,0	0,06	6,39	-0,381	-1,275

На табл. 2 са представени резултатите на състезатели по футзал при тест 5 м спринт. Изследвани са 8 състезатели, като минималната стойност е 0,9 сек, а максималната 1,08 сек. Средната стойност е както следва: 1,0 сек. Разпределението на стойностите е нормално.

Таблица 3. Вариационен анализ на теста 10 м спринт

10 м спринт – футзал	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
	8	0,29	1,68	1,97	1,8	0,11	6,38	0,769	-0,722

На табл. 3 са представени резултатите на състезатели по футзал при тест 10 м спринт. Изследвани са 8 състезатели, като минималната стойност е 1,68 сек, а максималната 1,97 сек. Средната стойност е както следва: 1,8 сек. Разпределението на стойностите е нормално.

Таблица 4. Вариационен анализ на теста 20 м спринт

20 м спринт – футзал	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
	8	0,44	2,87	3,31	3,01	0,15	5,12	1,216	0,607

На табл. 4 са представени резултатите на състезатели по футзал при тест 20 м спринт. Изследвани са 8 състезатели, като минималната стойност е 2,87 сек, а максималната 3,31 сек. Средната стойност е както следва: 3,01 сек. Разпределението на стойностите е нормално.

Таблица 5. Вариационен анализ на теста 505 Тест

505 Тест – футзал	Ляв крак	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		8	0,38	2,25	2,63	2,47	0,12	4,94	-0,604	0,046
505 Тест – футзал	Десен крак	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
		8	0,37	2,31	2,68	2,48	0,12	4,83	0,112	-0,126

На табл. 5 са представени резултатите на състезатели по футзал при 505 Тест. Изследвани са 8 състезатели, като минималната стойност на ляв крак е 2,25 сек, а на десен крак – 2,31 сек. Максималната стойност за ляв крак е 2,63 сек, а за десен крак е 2,68 сек. Средната стойност е както следва: за ляв 2,47 сек, за десен – 2,48 сек. Разпределението на стойностите е нормално.

Таблица 6. Вариационен анализ на теста T-Тест

T-Тест –футзал	N	R	Min	Max	Mean	S	V	As	Ex
	8	1,35	9,31	10,66	9,87	0,45	4,59	0,559	-0,506

На табл. 6 са представени резултатите на състезатели по футзал при Т-Тест. Изследвани са 8 състезатели, като минималната стойност е 9,31 сек, а максималната 10,66 сек. Средната стойност е както следва 9,87 сек. Разпределението на стойностите е нормално.

Заклучение: В заключение може да се каже, че получените резултати от изследването потвърждават мнението, че бързината в спорта, в частност – футзал, е основен компонент, който трябва да се развива за да се постигнат по-високи резултати. Проявата на по-добри скоростни възможности от състезателите предопределя успеха в състезанията. Промяната на посоката на състезателите по футзал оказва влияние върху техните по-добри показатели спрямо пробягването на праволинейни отсечки на различна дистанция. Резултатите от проучването предразполагат за изготвянето и формирането на нормативна база данни за бързината на състезателите като е цел за бъдещо по-мощно изследване на този компонент от играта, включващ по-голям брой клубове.

Библиография:

1. Стоилов, И. (2018). Футзал, комплексен подход за подготовка. Издателски комплекс – УНСС. София, 2018г.
2. Стоилов, И. (2012). Анализ на беговата дейност и пулсовата честота по време на срещите от финалите на държавното първенство по футзал 2010/2011 година. Спорт и наука.
3. Barbero Álvarez J. C., Carlo Castagna, (2007) Activity patterns in professional futsal players using global position tracking system, Journal of Sports Science and Medicine Volume 6, Suppl.10, 208,
4. Castagna, C., D'Ottavio, S., Vera, J. G., & Álvarez, J. C. B. (2009). Match demands of professional Futsal: A case study. Journal of Science and Medicine in Sport, 12(4), 490–494.
5. Caetano, F.G.; de Oliveira, M.J.; Marche, A.L.; Nakamura, F.Y.; Cunha, S.A.; Moura, F.A.(2015). Characterization of the Sprint and Repeated-Sprint Sequences Performed by Professional Futsal Players, According to Playing Position, During Official Matches. J. Appl. Biomech. 2015, 31, 423–429. [CrossRef]
6. Dogramaci, S. N.;Watsford, M.L.; Murphy, A.J.(2011). Time-Motion Analysis of International and National Level Futsal. J. Strength Cond. Res. 2011, 25, 646–651. [CrossRef]
7. Grieve S., Garrido N., (2020). Futsal Tactics Becoming Soccer Tactics.
8. Naser, N.; Ali, A.; Macadam, P.(2017). Physical and Physiological Demands of Futsal. J. Exerc. Sci. Fit. 2017, 15, 76–80. [CrossRef] [PubMed]
9. Rodrigues, VM, Ramos, GP, Mendes, TT, Cabido, CET, Melo, ES, Condessa, LA, Coelho, DB, and Silami-Garcia, E. (2011) Intensity of official futsal matches. Journal of Strength & Conditioning Research 25(9), 2482 – 2487.

Владимир Бахъров

HCA, Катедра „Футбол и тенис“

E-mail: vlado_baharov@abv.bg

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3148-9676>

АНАЛИЗ НА ИГРОВАТА ДЕЙНОСТ НА ПФК „ЛУДОГОРЕЦ“ В ГРУПОВАТА ФАЗА НА ТУРНИРА „УЕФА ЛИГА ЕВРОПА“

ДАНИЕЛ ДИМОВ

DANIEL DIMOV. ANALYSIS OF GAME ACTIVITY PFC "LUDOGORETZ" IN THE GROUP STAGE OF "UEFA EUROPA LEAGUE" TOURNAMENT

Абстракт: В съвременния футбол все повече отбори се ориентират към подход на игра, основан на владееене на топката с използване на предимно къси, средни и по-малко дълги подавания, като използват активен вратар при изграждането на атаката. „Лудогорец“ са много силен отбор, който редовно участва в евротурнирите, като успяват да влязат 4 пъти в групите на „Лига Европа“ както и 3 пъти успяват да излязат от тях. Изследвахме игровата дейност на ПФК „Лудогорец“ в груповата фаза на турнира.

Ключови думи: футбол, анализ, игрова дейност

Abstract: In modern football, more and more teams are moving towards a ball-based approach to playing using mostly short, medium and less long passes, using an active goalkeeper to build the attack. Ludogorets are very strong team that regularly participates in European tournaments, as they manage to enter the group of the Europa League 4 times and 3 times they manage to leave them. We researched the game activity of PFC Ludogorets in the group phase of the tournament.

Key words: soccer, analysis, game activity

Въведение

Турнирът „УЕФА Лига Европа“ е ежегоден футболен турнир, който се организира от УЕФА от 1971 г., и който включва заслужили европейски клубни отбори, на база тяхното представяне в техните национални първенства и турнирите за купата на съответната страна [7, 8].

В съвременния футбол все повече отбори се ориентират към подход на игра, основан на владееене на топката с използване на предимно къси, средни и по-малко дълги подавания, като използват активен вратар при изграждането на атаката [3, 4].

Според Campos I., Esposito S., Lopez J., Moreno J. тактиката е свързана с вземането на решение колкото се може по-бързо, което да бъде последвано с подходящ моторен отговор, по време на игра. Това предопределя и голямата взаимовръзка между техника и тактика [2].

Според някои автори ситуацията 1 срещу 1 е ключова за крайния изход на футболните срещи. Ключът за успешната игра 1 срещу 1 са понятията „Бързина на изпълнението“ и „Компетентност на действието“. „Бързината на изпълнението“ е „комплексно и специфично умение на

играча да изпълнява действия за възможно най-малко време и възможно най-голяма ефективност“ [1].

Според Steven Turek [6] посочените видове подавания, според посоката на топката спрямо игралното поле, имат характерни различия. Той посочва, че използването на хоризонтално подаване принуждава противника да се премести само встрани, ако се използва вертикално подаване, то защитния противников блок ще се премести назад, но ако се използва диагонално подаване, то противниковите защитници ще трябва да се преместят едновременно по хоризонтала и по вертикала, което увеличава възможността от грешка в подредбата и придвижването на дефанзивния блок.

Освен познатите две фази на игра – атака и защита, съществуват още две фази на преход от атака в защита и обратното – от защита в атака. Според Athanasios Terzis [5] при прехода от атака в защита са от особено значение следните условия, които да са изпълнени по време на владението на топката, преди нейната загуба: поддържането на числено превъзходство в задни позиции, поддържане на баланс в средата на терена, поддържането на баланс в близост до страничните линии с оглед покритието на придвижващия се напред краен защитник и поддържането на играч в „безопасна позиция“ през цялото време т.нар. „safety player“, който е близо до владеещия топката съиграч и се намира зад и често по диагонал спрямо него.

От една страна, този играч в „безопасна позиция“ предлага опция за подаване, когато играта в дълбочина не е възможна и от друга страна при загуба на топката, той или те, осъществяват преса върху противника моментално с цел възвръщане притежанието на топката. Този подход е особено актуален в съвременния футбол, но ако топката не бъде покрита често е необходимо отборът загубил топката да извърши отстъпление или забавяне атакуващите действия на противника.

По отношение на прехода от защита в атака отново Athanasios Terzis [5] откроява три основни вида преход: „директен преход“ – прилага се тогава, когато топката е отнета високо в противниковото поле и противникът не успява веднага да покрие топката, тогава се прибягва до подаване напред в празно пространство обикновено зад линията на защитата на противника; „индиректен преход с подаване в дълбочина“ – намира приложение, когато топката е отнета в противниковото поле, но противника съумява навреме да покрие топката, тогава е необходимо съигращите в предни позиции да се придвижат в позиция, позволяваща им да получат топката, следва подаване в дълбочина, но предимно на крак, след което често се прибягва до обратно подаване към полузащитник, който вече може да реализира подаване в празно пространство; „индиректен преход със смяна фронта на атаката“ – намира приложение, когато не е възмож-

но подаване в дълбочина, тогава вместо подаването да е напред, то често бива хоризонтално, при което следва смяна фронта на атаката в търсене на празно пространство.

Целта на настоящото изследване е да се анализира игровата дейност на ПФК „Лудогорец“ в груповата фаза на турнира „Лига Европа“.

Задачи:

1. Да се проучат литературни източници.
2. Да се извърши наблюдение на срещите на ПФК „Лудогорец“ от груповата фаза на турнира „Лига Европа“ в реално време и на запис.
3. Да се регистрират данните за играта в атака и защита на отбора, използвайки съвременни софтуери, след което да се обработят и анализират.
4. Да бъдат оформени изводи и препоръки въз основа на получените резултати.

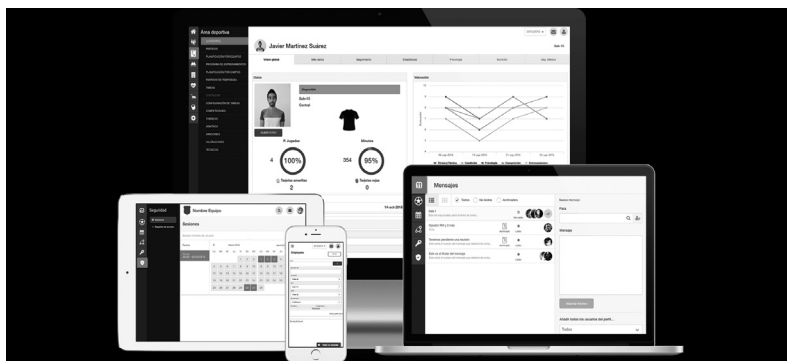
Предмет на изследването са основни показатели на играта във фаза атака и във фаза защита за „Лудогорец“.

Обект на изследването са игровата дейност и играчите на ПФК „Лудогорец“, взели участие в мачовете от груповата фаза на турнира „Лига Европа“ сезон 2020/21 г.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Изследването се проведе в периода от 22.10.2020 г. до 10.05.2021 г., като повечето от мачовете наблюдавахме в реално време, а след това и на запис.

„Director11“ е софтуер, който е предназначен за управление на футболен клуб. Този софтуер предоставя функции и опции не само за анализирането на футболни мачове, но за събиране и систематизиране на данни от различни аспекти (Фиг. 1) с оглед оптимизацията на клубните ресурси и повишаване ефективността и ефикасността на процеса на вземане на решения при подготовката на състезателите.



Фигура 1. Графично представяне на част от функциите на програмата „Director11“

„Video Redo TV suite 5“ е съвременна програма за създаване, редактиране и конвертиране на видео файлове много бързо и лесно. Функционална програма, която обработва всякакви формати за минути (Фиг.2).



Фигура 2. Програмата „Video Redo TV suite 5“

Анализ на игровата дейност във фаза атака:

Както се вижда от табл. 1, през първото полувреме отправените удари за първото полувреме от българския отбор са шест, като само един от тях обаче намери очертанията на вратата на противника. С най-голям дял, от общия брой удари, са блокираните изстрели. Всички удари, в това число и блокираните, идваха от фронталната зона. Само един точен удар отправиха разградчани, дело на Десподов от контраатака, след грешка на противника.

Таблица 1. Показатели във фаза атака Лудогорец – Антверпен

Показател	Първо полувреме	Второ полувреме	Общо
Отбелязани голове	0	1	1
Удари	6	8	14
Точни	1	3	4
Неточни	2	3	5
Блокирани	3	2	5
Брой атаки	9	14	23
Дясно флангови	4	3	7
Ляво флангови	0	3	3
Фронтални	5	8	13
Подавания	260	254	514
Точни	217	214	431
Неточни	43	40	83
1x1 в атака	8	13	21
Успех при 1x1	5	10	15
Неуспех при 1x1	3	3	6
Владеене на топката	56%	50%	53%

От посочената табл. 2 става ясно, че за първото полувреме ПФК „Лудогорец“ успява да отбележи гол още през първата част, който е дело на Елвис Ману след провеждане на фронтална атака. Ударите за първото полувреме са едва три, като единствения точен удар се превърна в попадение за разградския отбор. Останалите два удара биват – един неточен и един, който противниковият отбор успява да блокира, като всички удари бяха осъществени от фронталната зона. През втората част се вижда, че ПФК „Лудогорец“ успява да реализира два гола и двата дело отново на Елвис Ману. Вижда се прираст и в броя на отбелязаните удари по посока противниковата врата, като три от тях са точни, а другите два – блокирани.

Таблица 2. Показатели във фаза атака „ Ласк“ Линц – Лудогорец

Показател	Първо полувреме	Второ полувреме	Общо
Отбелязани голове	1	2	3
Удари	3	5	8
Точни	1	3	4
Неточни	1	0	1
Блокирани	1	2	3
Брой атаки	14	14	28
Дясно флангови	3	2	5
Ляво флангови	6	5	11
Фронтални	5	7	12
Подавания	270	255	525
Точни	207	195	402
Неточни	63	60	123
1x1 в атака	30	26	56
Успех при 1x1	18	16	34
Неуспех при 1x1	12	10	22
Владеене на топката	54%	50%	52%

Статистическите показатели от табл. 3 сочат, че за първата част отборът на ПФК „Лудогорец“ не е успял да нанесе нито един удар по посока противниковата врата. Малкото удари в голяма степен са в следствие и на малкото атаки проведени от отбора на „Лудогорец“, като общият брой е шест с преимущество на дясно фланговите атаки, втори по най-голям дял са атаките през фронталната зона и само една проведена през левия фланг. През втората част на двубоя, показателите показват значителни разлики спрямо първата част. От една страна отборът успя да отбележи попадение, дошло след фронтална атака. По отношение на ударите техният брой е чувствително повече спрямо първото полувреме. Общият им брой е десет. Точните удари са три, неточните също и четири от ударите

са блокирани. Всички са от фронталната зона, като само един от неточните е бил нанесен от дясната флангова зона от Текпетей.

Таблица 3. Показатели във фаза атака Лудогорец – Тотнъм

Показател	Първо полувреме	Второ полувреме	Общо
Отбелязани голове	0	1	1
Удари	2	10	12
Точни	0	3	3
Неточни	1	3	4
Блокирани	1	4	5
Брой атаки	6	14	20
Дясно флангови	3	6	9
Ляво флангови	1	3	4
Фронтални	2	5	7
Подавания	287	223	510
Точни	251	170	421
Неточни	36	53	89
1x1 в атака	7	17	24
Успех при 1x1	5	11	16
Неуспех при 1x1	2	6	8
Владеене на топката	46%	42%	44%

През първата част гостите проведеха едва три атаки по една през лявата, дясната флангова зона и фронталната зона. Атаките се дължаха най-вече да възможностите, които се откриха пред отбора на гостите, след отнемане на топката да контраатакуват. През втората част се вижда прираст по отношение на проведените атаки, отново обаче без отборът да съумее да достигне до удар.

Най-много са фланговите атаки през левия фланг, роля за тях имаха както левият краен защитник Недялков, така и подкрепящите го Каули, Текпетей, Янков. През дясната зона гостите успяха да проведат две атаки. През фронталната зона също бяха проведени две атаки (Табл. 4).

Таблица 4. Показатели във фаза атака Тотнъм – Лудогорец

Показател	Първо полувреме	Второ полувреме	Общо
Отбелязани голове	0	0	0
Удари	0	0	0
Точни	0	0	0
Неточни	0	0	0
Блокирани	0	0	0
Брой атаки	3	7	10
Дясно флангови	1	2	3

Показател	Първо полувреме	Второ полувреме	Общо
Ляво флангови	1	3	4
Фронтални	1	2	3
Подавания	195	226	421
Точни	142	179	321
Неточни	53	47	100
1x1 в атака	6	11	17
Успех при 1x1	3	6	9
Неуспех при 1x1	3	5	8
Владеене на топката	37%	37%	37%

На база гореизложените показатели от табл. 5 се вижда, че отборът на ПФК „Лудогорец“ не отбелязва гол през първата част. Това в голяма степен се дължи на факта, че българският отбор успя да отправи само един удар по посока вратата на противника, дело на Недялков, след изпълнение на ъглов удар за неговия отбор. През втората част „Лудогорец“ съумя да отбележи гол, дело на Десподов, а освен това чувствително успя да увеличи броя на атаките към противниковата врата, а оттам и ударите по посока на нея. Лудогорец успя да отправи цели осем удара: по три точни и неточни удара и два блокирани от противника.

Таблица 5. Показатели във фаза атака Антверпен – Лудогорец

Показател	Първо полувреме	Второ полувреме	Общо
Отбелязани голове	0	1	1
Удари	1	8	9
Точни	0	3	3
Неточни	1	3	4
Блокирани	0	2	2
Брой атаки	8	14	22
Дясно флангови	2	2	4
Ляво флангови	4	4	8
Фронтални	2	8	10
Подавания	161	193	354
Точни	116	147	263
Неточни	45	46	91
1x1 в атака	6	5	11
Успех при 1x1	1	4	5
Неуспех при 1x1	5	1	6
Владеене на топката	31%	39%	35%

При последния мач на ПФК „Лудогорец“ от груповата фаза на Лига „Европа“, първото полувреме ярко контрастира спрямо второто. За първата част отборът на Лудогорец не успя да отправи удар по посока противни-

ковата врата. Общия брой на атаките е само шест. Като преимуществено те бяха проведени през лявата флангова зона, благодарение на активността както на Чибота, така и на Десподов. През дясната флангова зона беше проведена само една атака, същото важи и за фронталната зона.

През втората част се вижда осезаема разлика в показателите, отборът на домакините отбелязва попадение след проведена фронтална атака, дело на усилията на Ману и Кешеру. Освен това Лудогорец успя да отпрати общо три удара по посока противниковата врата – два точни и два неточни. Има прираст и в броя на проведените атаки. Болшинството от тях дойдоха през фронталната зона, във връзка с активността на Ману и Кешеру. Повечето дясно флангови атаки пък, са следствие на появата в игра на Текпетей. Значителни резерви са налице по отношение на атаките през левия фланг (Табл. 6).

Таблица 6. Показатели във фаза атака Лудогорец – „Ласк“ Линц

Показател	Първо полувреме	Второ полувреме	Общо
Отбелязани голове	0	1	1
Удари	0	3	3
Точни	0	2	2
Неточни	0	1	1
Блокирани	0	0	0
Брой атаки	6	9	15
Дясно флангови	1	3	4
Ляво флангови	4	1	5
Фронтални	1	5	6
Подавания	175	198	373
Точни	130	147	277
Неточни	45	51	96
1х1 в атака	13	10	23
Успех при 1х1	4	7	11
Неуспех при 1х1	9	3	12
Владеене на топката	38%	47%	42%

Анализ на игровата дейност във фаза защита

Големият брой удари нанесени от противниковия отбор говори за неговото превъзходство през първата част. През второто полувреме отборът на Лудогорец допусна три попадения в своята врата (както се вижда от табл. 7).

Таблица 7. Лудогорец – „Ласк“ Линц

Показател	Първо полувреме	Второ полувреме	Общо
Допуснати голове	0	3	3
Удари	13	13	26
Точни	3	6	9
Неточни	6	5	11
Блокирани	4	2	6
Нарушения	6	5	11
Отнемания на топката	18	19	37
1х1 в защита, единоборства	41	41	81
Успешни	20	24	44
Неуспешни	21	17	38

От табл. 7 се вижда, че отборът на Лудогорец е съумял да не допусне попадение в своята врата, но за сметка на това е позволил противниковият отбор да нанесе общо 13 удара, от които 6 точни, 3 неточни и 4 блокирани удара.

Всички нанесени удари към вратата на разградчани дойдоха от фронталната зона.

От табл. 8 се вижда, че през първата част отборът на Лудогорец е позволил на противника да отправи цели 12 удара към своята врата – 6 точни, 5 неточни и 1 блокиран удар. Големият брой отправени удари говори за превъзходството на гостуващия отбор. По отношение на играта 1х1 в защита, то съществува относително равенство в броя на успешните и неуспешните единоборства.

Таблица 8. Лудогорец – Тотнъм

Показател	Първо полувреме	Второ полувреме	Общо
Допуснати голове	2	1	3
Удари	12	10	22
Точни	6	3	9
Неточни	5	4	9
Блокирани	1	3	4
Нарушения	3	5	8
Отнемания на топката	15	33	48
1х1 в защита, единоборства	23	33	56
Успешни	11	14	25
Неуспешни	12	19	31

Обикновено отборът на Лудогорец, през първата част, посреща противника в средната третина на терена и упражняваше „средна преса“. През второто полувреме общия брой удари отправени към вратата на домаки-

ните е 10–3 точни, 4 неточни и 3 блокирани удара. Става ясно, че броят на допуснатите удари през втората част е по-малък от този през първото полувреме. Повече спрямо първата част обаче са извършените нарушения от разградчани – общо 5, които като цяло са малко, предвид индивидуалната класа на противниковия отбор. Значителен прираст се забелязва в показателя „отнемане на топката“, като през второто полувреме играчите на Лудогорец са успели да отнемат топката цели 33 пъти, което е над два пъти повече спрямо отнетите топки през първото полувреме. По отношение на игрите 1x1 в защита, 14 са успешни, а цели 19 неуспешни.

От табл. 9 се вижда, че през първото полувреме отборът на Лудогорец е допуснал цели три попадения в своята врата. Противниковият отбор е съумял да нанесе общо 9 удара по посока вратата на гостите – 4 точни, 3 неточни и 2 блокирани удара. По отношение на игрите 1x1 в защита, общият им брой за първото полувреме е 27–16 успешни опита и 11 неуспешни.

Таблица 9. „Ласк“ Линц – Лудогорец

Показател	Първо полувреме	Второ полувреме	Общо
Допуснати голове	3	1	4
Удари	9	13	22
Точни	4	3	7
Неточни	3	7	10
Блокирани	2	3	5
Нарушения	6	4	10
Отнемания на топката	32	29	61
1x1 в защита, единоборства	27	36	63
Успешни	16	24	40
Неуспешни	11	12	23

През второто полувреме отборът на Лудогорец допусна едно попадение в своята врата, но за сметка на това отправените удари от противника бяха повече – общо 13. От тях 3 точни, 7 неточни и 3 блокирани удара. При показателят „1x1 в защита“ се вижда, че, за разлика от първото полувреме, броят на успешните единоборства е два пъти по-голям от неуспешните.

На табл. 10 виждаме, че през първото полувреме домакините са отправили общо 15 удара по посока вратата на Лудогорец – 4 неточни, 9 точни и 2 блокирани удара. Големият брой възможности за отбелязване на гол за домакините говори за тяхното игрово превъзходство за първата част от двубоя.

Таблица 10. Тотнъм – Лудогорец

Показател	Първо полувреме	Второ полувреме	Общо
Допуснати голове	2	2	4
Удари	15	10	25
Точни	4	5	9
Неточни	9	4	13
Блокирани	2	1	3
Нарушения	5	4	9
Отнемания на топката	26	25	51
1x1 в защита, единоборства	40	33	73
Успешни	20	15	35
Неуспешни	20	18	38

Прави впечатление обаче, че отнеманията на топката, извършени от състезателите на Лудогорец, са цели 26, но, поради бързата ѝ загуба след нейното спечелване, гостите не съумяха да създадат опасности пред противниковата врата. При статични положения на противника, Лудогорец противодейства със зонов принцип на пласиране.

През втората част гостите също допуснаха два гола в своята врата, като се забелязва, че създадените опасности от противника и нанесените удари са по-малко спрямо първата част (общо 10 – 5 точни, 4 неточни и един блокиран удар). Що се отнася до единоборствата в защита, то повечето от тях са неуспешни – цели 18, а другите 15 успешни. Но въпреки немалкия брой отнемания и спечелените единоборства, бързата загуба на топката след спечелването ѝ попречи на гостите да създадат опасни контраатаки.

От табл. 11 става ясно, че през първата част от първия мач в груповата фаза на Лига Европа, отборът на Лудогорец не е допуснал попадение в своята врата. Отправените удари по посока вратата на домакините са общо 6, като само един е бил точен, а останалите неточни. Освен това броят на допуснатите удари в сравнение с първата част е по-голям, като противникът е успял да отправи цели 12 удара – 6 точни, 3 неточни и 3 блокирани удара. Както и през първото полувреме извършените нарушения от играчите на домакините са малко – едва 5. Броя на отнеманията на топката е по-малък в сравнение в първата част – 16 пъти, но контрадействията след отнемане се отличават със същата неефективност.

Таблица 11. Лудогорец – Антверпен

Показател	Първо полувреме	Второ полувреме	Общо
Допуснати голове	0	2	2
Удари	6	12	18
Точни	1	6	7
Неточни	5	3	8
Блокирани	0	3	3
Нарушения	4	5	9
Отнемания на топката	19	16	35
1х1 в защита, единоборства	33	36	69
Успешни	20	18	38
Неуспешни	13	18	31

От табл. 12 става ясно, през първото полувреме на срещата отборът на Лудогорец е допуснал едно попадение и цели 12 удара по посока своята врата – 2 точни и 10 неточни. Всичко това говори за превъзходството на противника, както и за неефективни действия в защита от играчите на Лудогорец.

Таблица 12. Антверпен – Лудогорец

Показател	Първо полувреме	Второ полувреме	Общо
Допуснати голове	1	2	3
Удари	12	5	17
Точни	2	4	6
Неточни	10	0	10
Блокирани	0	1	1
Нарушения	3	11	14
Отнемания на топката	18	16	34
1х1 в защита, единоборства	30	29	59
Успешни	15	10	25
Неуспешни	15	19	34

От статистическите показатели се вижда, че през второто полувреме отборът на Лудогорец е допуснал два гола в своята врата, но отправените удари от противника са по-малко на брой спрямо първата част, отличаващи се обаче с по-голяма точност спрямо първото полувреме.

Заключение През всички изиграни мачове се забелязваше тенденцията ПФК „Лудогорец“ да владее по-малко топката (в някои мачове чувствително по-малко спрямо противника), което е нехарактерно за стила и философията на разградския отбор. Отборът също така не съумя да използва ефективно статичните положения в атака, като успя да отбележи само едно попадение от подобно положение (след отбелязване на гол

от дузпа). Във фаза защита отборът допусна голям брой опасности пред своята врата в почти всички мачове. Бихме предложили на играчите на ПФК „Лудогорец“ да усъвършенстват тактическите си действия, свързани с провеждане на атакуващи действия през фланговите зони, тъй като голяма част от тях приключваха без създаване на по-голяма опасност за противника. Също така работа за преход от фаза защита във фаза атака, с оглед намирането на играч в дълбочина и бърза подкрепа за създаване на голова опасност.

Библиография:

1. Amthor J., Hubscher, Schreiner P. (2018). *Offensive 1 vs 1: Speed of Execution and Action Competence*.
2. Campos I., Esposito S., Lopez J., Moreno J. (2012). *Spanish Academy Soccer Coaching*.
3. Terzis A. (2019). Pep Guardiola Attacking Tactics: Tactical Analysis and sessions from Manchester City's 4-3-3, *Paperback – May 20, 2019*.
4. Terzis A. (2017). Marcelo Bielsa: Coaching Build Up Play Against High Pressing Teams. *Paperback – June 30, 2017*.
5. Terzis A. (2015). Jurgen Klopp's Attacking Tactics. *Paperback – January 13, 2015*.
6. Turek. S. (2016). „Attacking Against Low Block Teams: Basic Tactical Principles; Match Solutions; *Training Exercises*.
7. <https://www.uefa.com/uefaeuropaleague/history/>
8. <https://bg.wikipedia.org>

гл. ас. Даниел Димов, д-р
НСА „ Васил Левски“, Катедра „Футбол и тенис“
E-mail: ddimov83@abv.bg
ORCID <https://orcid.org/0000-0003-3224-6112>

СИЛАТА НА „СЛАБИЯ“ ПОЛ ПРЕЗ ПРИЗМАТА НА ОЛИМПИЙСКИТЕ ПОСТИЖЕНИЯ В ТОКИО 2020

ЕЛИЦА СТОЯНОВА

ELITSA STOYANOVA. THE STRENGTH OF THE „WEAK“ GENDER THROUGH THE PRISM OF THE TOKYO OLYMPIC ACHIEVEMENTS

Абстракт: Настоящата статия е академична провокация и опит за реабилитиране на българския спорт чрез олимпийските постижения на жените на Олимпиадата – Токио 2020. Осъществен е философско-психологичен анализ, онагледяващ връзката между подмяната на ценностите и неограничеността и широкоспектърността на женските възможности; всеотдайността и отговорността на жената, мотивацията за поставяне и постигане на високи цели, които са в основата българските жени-спортистки да завоюват победи в мъжки спортове на олимпийските игри в Токио.

Ключови думи: спорт, жени, Олимпиада, постижения

Abstract: This article is an academic provocation and an attempt to rehabilitate Bulgarian sport through the Olympic achievements of women at the Olympics – Tokyo 2020. A philosophical-psychological analysis was carried out, illustrating the connection between the substitution of values and the infinity and broad spectrum of women's possibilities; the dedication and responsibility of women, the motivation to set and achieve the high goals that are the basis for Bulgarian women athletes to win victories in men's sports at the Olympic Games in Tokyo.

Key words: sport, women, Olympics, achievement

Въведение

Белезите на еволюцията на съвременния спорт през последните 30 години далеч не са същите като в българския спорт. Развитието на българския спорт е непоследователно. И днес законът за физическото възпитание и спорта не се прилага еднозначно в различните висши училища. Липса визия за развитие на спорта в дългосрочен план. Въпреки това, обаче, 2021 година ще остане в историята на българския спорт. След повече от 16 години българите имат повод за гордост. България завоюва три златни медала на олимпийските игри в Токио. Българският спорт, въпреки остарелите формати на взаимодействие между отделните организационни структури (звена) и държавата; въпреки недостатъчно ясните модели на управление и финансиране, трудно адаптиращи се към динамичните и често променливи правила, принципи, устои, успя да възроди български дух.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

За всеки запознат с материята е ясно, че постигнатите резултати от българските спортисти са изключителни, не само защото популяризирането на българското спортно майсторство е почти невъзможно, при липса на съвременни спортни съоръжения, лоша инфраструктура, недостатъчност на професионални кадри и средства; не само поради факта, че днес „спортът е бизнес за професионалисти, експериментите се наказват“ [12], но и поради допълнително усложнената от корона вируса обстановка в държавата и света.

Безспорно Олимпиадата в Токио ще остане една от най-успешните за българските спортисти. С извоюваните шест медала, България, отново се нарежда в топ 30 на най-успешните държави на олимпийските игри (Таблица 1).

Завоюваните златни медали от Стойка Кръстева в бокса (кат. 51 кг); Ивет Горанова – карате (кат. до 55 кг); Симона Дянкова, Мадлен Радуканова, Лаура Траатс, Стефани Кирякова и Ерика Зафирова – художествена гимнастика; сребърен медал от Антоанета Костадинова – 10 м въздушен пистолет; бронзовите медали на Тайбе Юсеин и Евелина Николова – борба не само са повод за радост и гордост, но и повод да се отговори на негласно зададения от медиите въпрос: Защо само жени постигнаха победа в мъжки спортове на Олимпиадата в Токио?

Таблица 1. Летни олимпийски игри

Игри	Спортисти	Злато	Сребро	Бронз	Общо
Атина 2004	95	2	1	9	12
Пекин 2008	72	1	1	3	5
Лондон 2012	63	0	2	1	3
Рио де Жанейро 2016	51	0	1	2	3
Токио 2020	42	3	1	2	6

Настоящата статия няма за цел конфронтация и дискредитиране на даден пол за сметка на друг. Няма да се спираме на отношението към темата за половете, което варира между признаване на традиционния двуполусен модел; обезличаване и заличаване на пола и признаване на друга половост, различна от традиционната.

Ясно е, че, от една страна, понятието за пол постепенно се изпразва от съдържание, а от друга, зад все още отстояващи своята независимост традиционни полове и присъщите им полови различия стоят личности, характери, воля, знание, възпитание, опит и много други качества, необходими за постигане на победа.

„Във всичко онова, което не зависи от пола, жената е мъж... във всичко онова, което зависи от пола, жената и мъжът навсякъде се съотнасят и навсякъде се различават: трудността да ги сравним произтича от трудността да определим в конструирането на единия и на другия онова, което принадлежи на пола и онова, което не принадлежи“.

Жан Жак Русо „Емил или за възпитанието“

Целта на настоящата статия е академична провокация и опит за ребилитиране на българския спорт чрез олимпийските постижения на жените на Олимпиадата – Токио 2020.

Методика на изследването

Осъществен е философско-психологичен анализ, онагледяващ връзката между подмяната на ценностите и неограничеността и широкоспектърността на женските възможности; всеотдайността и отговорността на жената, мотивацията за поставяне и постигане на високи цели, които са в основата българските жени-спортистки да завоюват победи в мъжки спортове на олимпийските игри в Токио.

Обект на изследване са постиженията на жените от Олимпиадата в Токио 2020.

Предмет на изследване е връзката между предизвикателствата на времето (подмяна на ценности, КОВИД 19 и др.) и умението на жените-спортистки да се мобилизират в критични ситуации.

Времето драстично подмени човека и неговите ценности. Спортът е „огледало, в което се отразява светът, в който живеем, микромодел на обществото и културата ни“ [10].

От избора на целите и ценностите – възвишени (стремеж към духовно извисяване) или низши, примитивни (задоволяване на първичните инстинкти), от степента на отдаденост и жертвоготовност (за/на кауза, идея), от проявената лична, колективна (екипна) и политическа воля и отговорност зависи (не)благополучието на човека, обществото, държавата.

Според Бърк проблемът за същността на възвишеното следва да се търси в присъщите на човека два основни стремежа – стремеж към самосъхранение, на който съответства, от гледна точка на естетическото – възвишеното и стремеж към общуване, на който съответства – красивото, прекрасното. „Възвишеното е идея, която е свързана със самопознаването, затова то е една от най-силните идеи, които притежаваме“ [6]. Самопознанието, самовъзпитанието, самоусъвършенстването, самонадграждането е проява на възвишеното. Преодоляването и контролирането на първичността на страстите, спонтанността на пристрастията; на суетата изисква качества на характера – сила, воля, разум, отдаденост, постоянство. В този смисъл, всеки, който притежава способността не само да

осъзнае общочовешките (божествени) ценности (етически, естетически, морални), но и реално да ги приложи в ежедневието си се възвисява, действа „възвишено“. Когато човек съумее да овладее първичността на инстинктите и страстите и подчини желанието си за материално благополучие, той подчертава „висотата на духовното си величие“ [5]. Без качеството на характера – „сила“ индивидът не би могъл да превъзмогне големите препятствия.

Ясно е, че спортът развива не само физическата сила на индивида, но е в състояние да развие или доразвие и „силата“ на характера. Именно тази сила на характера тласка жената към стремеж за себедоказване във всяка една сфера на живота, включително и в спорта.

В изследване на Боряна Игова „Пол и участие в спорта“ [4], позовавайки на Teetzel [11], авторът посочва успехът, който жените постигат като участие в олимпийските игри, които до определен момент са били изцяло за мъже (в Сочи, жените заемат 49% от участниците, а на Игрите в Рио де Жайро 45%).

Днес, фактите са красноречиви и ясно показват, че успехите на българските мъже-спортисти при участие на олимпиади се превръщат във все по-избледняващ спомен. Емблемата на олимпийските игри, олицетворяващи силата, волята, непримиримия дух и силен характер, през последните две десетилетия е в ръцете на българските жени-спортистки.

Без да претендирам за обстоен преглед ще спомена, че дебютът на българската жена на олимпийски игри е през лятото на 1952 г. в Хелзинки, където участват 9 състезателки, 8 от които са гимнастички и една лекоатлетка – Цветана Берковска (мъжете печелят 32 медала за България, от които 7 златни), първия успех за „слабия“ (нежен) пол е на олимпиадата в Мюнхен през 1972 г., където Диана Йоргова (скок на дължина) и Йорданка Благоева (скок на височина) извоюват сребърни отличия; Иванка Христова (тласкане на голе) и Василка Стоева (мятане на диск) – бронзови медали в леката атлетика.

Не закъсняват и първите златни медали за България, спечелени от жени (Монреал 1976 г.) от Иванка Христова (голе), Светла Оцетова и Здравка Йорданова (гребане – двойка скул), Сийка Келбечева и Стоянка Груйчева (двойка без рулеви), а през 80-те години на XIX век имената на Стефка Костадинова, Йорданка Донкова, Таня Богомолова, Ваня Гешева, Весела Лечева и др. трайно се установяват в редиците на българския спорт.

„Самият факт, че от осемте издания на летните олимпийски игри след 1990 г. страната ни е спечелила общо 73 медала (включително настоящите шест), е достатъчно красноречив за цялостния регрес на спорта у нас. А като се добави, че всички 5 медала от зимните игри в края на XX и началото на XXI век са извоювани от дами (Екатерина Дафовска, Ирина

Никулчина и Евгения Раданова), картинката става съвсем тъжна за мъжките дисциплини“ [3].

От игрите в Пекин през 2008 г. насам, България е спечелила 17 медала, от които 13 са от жени, включително последните четири олимпийски титли на Румяна Нейкова (гребане скиф в Китай); Ивет Горанова (карате), Стойка Кръстева (бокс) и ансамбъла по художествена гимнастика.

На олимпиадата в Рио през 2016 г. медалите са на Мирела Демирева (сребърен медал в скока на височина), Елица Янкова (бронзов медал в борбата) и ансамбълът (бронзов медал в многобоя). Отново да споменем и приносите от олимпиадата в Токио 2020 на Тайбе Юсеин и Евелина Николова, „сребърната“ Антоанета Костадинова и „златните“ Ивет Горанова, Стойка Кръстева и квинтетът Симона Дянкова, Стефани Кирякова, Мадлен Радуканова, Лаура Траатс и Ерика Зафирова.

Безспорно отговорът на въпроса: „На какво се дължи все по-силното представяне на жените в спорта?“, може да бъде открит в насоката на развитие на ценностите. Темата за подмяната на ценностите и отражението им в спорта е застъпена в редица статии [7,8], но и тук не може да подминем факта за преоценката на ценностите.

До 1990 г. двуполюсният модел (добро-зло; красиво-грозно; възвисяване-пропадане; градация-деградация и пр.; в геополитически план – Изток – Запад) ясно и категорично определяше – целта, насоката на развитие, мястото и ролята на индивида и държавата и гарантираше за успеха при следване принципите на еднопартийния модел.

Днес, многополюсният модел е демократичен, но липсва ясна цел. Насоката на развитие е „да се угоди“ на Запада, за който възприемането и отразяването на света е в способността да се променят нещата съществено; да се изопачават мислите, чувствата, действията, поведението и отношението на и между хората; да се провокира, манипулира, конкурира, доминира; да се унищожават света и щастието на другите – агресивно и силово [9]. Мястото и ролята на индивида и държавата днес са „променлива величина“.

Без да се спирам подробно на етапите на обезличаването и заличаването на индивида, който днес е лесно заменим – в семейните, трудови, социални и пр. отношения и взаимодействие, ще насоча вниманието към далечната 1977 г., когато се появяват първите признаци за насоката на развитие на ценностите на човечеството (и по-конкретно в спорта), но съществуващата „желязна завеса“ между Изтока и Запада спира нахлуването на тези ценности в България.

През 1977 г. Ренен Ричардсън печели US Open за жени, а се оказва, че е родена мъж. След оповестяването на този факт, титлата е отнета и достъпът ѝ до женски първенства е прекратен [2].

Посоката на развитие е зададена и методично се следва, до момента когато през 2008 г. (олимпийските игри в Пекин) официално се променя правилника на МОК. Право на участие има всеки човек, който две години преди началото на квалификациите за олимпийските игри е осъществил съответната оперативна и хормонална терапия и се състезава в съответния пол [4]. Авторът Боряна Йгова в своето изследване „Пол и участие в спорта“ подробно ни информира за „чисто физическите предимства“ на мъжете пред жените и нечестното преимущество, некоректна конкуренция на мъжете в състезанията след оперативна намеса [4].

През 2016 г. в европейския парламент депутат от Германия – Шефрен Кьонигер отправя обръщение към всичките 31 пола, които са приети от Комисията за човешки права (в Ню Йорк е издаден списък с различните полове, които бизнесът трябва да приеме или следва да бъдат налагани немалки глоби) [13].

Не са ясни мотивите, които тласкат индивида към подобна трансформация и това оставя широко поле за разсъждения. Освен физически, безспорно тези мотиви са и психически, което не изключва възможността, психически лабилни индивиди, отегчени и неудовлетворени от реалността да правят опит за „рестарт“ на живота си, влизайки в чуждо тяло (женско, за да се преживее „слабостта“ на пола (нежелание да се поеме отговорност, търси се закрила; мъжко, за да се преживее „силата“ на пола – (желание да се доминира).

Без да внасям осъдителен характер в насоката на развитие на ценностите и човечеството, без да феминизирам темата, но отчитайки заслугата на българските жени-спортистки за успеха на българския спорт, спонтанно възникват въпроси: „Какво се случва, когато „силният“ пол се отклонява от божествената си предопределеност? Какво се случва, когато абдикира физически, психически? Какво се случва, когато изоставя изконното си право на „ловец“ и „водач“?

Отговорът е еднозначен – за да съществува човека и света е нужен баланс. Логично е той да бъде постигнат много по-лесно, когато съзнанието е концентрирано между две точки, макар и напълно противоположни. Това е един от основните принципи в източната култура и философия – идеята за „средния път“. А, съгласно принципите на физиката при повече дисбалансиращи точки, балансът би бил трудно постижим.

Дисбалансът породен от подмяната на ценностите, динамиката и новите изисквания на времето и нужди на хората безспорно усложняват ситуацията и възможността за постигане на баланс и хармония (емоционална интелигентност), които са гаранция за успеха. Възстановяването на баланса изисква усилие, което, някак си естествено, се поема (поради системните усилия за: преодоляване на физическата болка и натоварване,

психическото неразположение, контрол на вродената емоционална ангажираност, произтичащи от специфичните полови особености на жената) от по-нежната половина от човечеството.

Според Бовоар [1], жената приема ролята на „слаб“ (нежен) пол в резултат на застъпените във времето патриархални модели. Светът е създаден от мъже, твърди авторът, поради което на жената не е оставено нищо друго освен да се впише в този свят, приемайки норми и модели на поведение и подражание.

Веднъж усвоените мъжки модели, редом с множеството функционални особености на женския пол и произтичащите от тях, нетърпящи отлагане множество дейности, са едни от основните причини за формираната психическа устойчивост (емоционална интелигентност), физическа издръжливост, безусловна отдаденост, жертвоготовност и отговорност при изпълнение на поети ангажименти (заложени и доразвити от майчиния инстинкт); многофункционалност и мотивация, и в допълнение с качествата придобити и развити чрез спорт – безусловна гаранция за успех и адекватност в критична ситуация.

Олимпиадата в Токио по безспорен начин илюстрира невъзможността на жената да абдикира от поетия пред себе си, българското общество и спорта ангажимент за достойно представяне, въпреки влошените от епидемичната обстановка условия за подготовка; въпреки утежняващата непоследователност на управляващите при вземане на стратегически важни за спорта решения; въпреки остарялата материално-техническа база; въпреки липсата на квалифициран екип (не само треньор) при подготовка; въпреки „бремето“ от все по-често поеманата и изпълнявана и „мъжка“ роля в семейството, работата, живота.

Претенцията за равнопоставеност между половете, застъпена в Стратегията за равенство между половете 2020-2025 г. не отчита всеобхватната, утежняваща ангажираност на жената и тясно специализираната активност на мъжа, а измества центъра на разсъждение върху насилието, без да се отчитат причините, провокиращи това насилие.

Невъзможността на „силния“ пол да отговори на динамиката на времето; невъзможността да се открие в „ексхибиционистката“ надпревара сред „своите“ (т.е. от същия пол); непрекъснатата конкуренция с „нежния“ пол и все „по-високите“ му изисквания рефлектират върху психиката на мъжа и желанието му за „рестарт“, в резултат на което той абдикира – абдикира физически (отчуждение, изоставяне, насилие и пр.); абдикира психически – изоставя своята „мъжественост“ и резултатът е видим. Погрозом – на човека, обществото, спорта, държавата!

От всичко казано дотук се очертава **изводът**, че резултатите през последните години от олимпиадите и по-конкретно Олимпиадата в Токио,

където българските жени-спортистки спечелиха ясно и категорично победи в мъжки спортове, са много ясен ориентир за неограничеността и широкоспектърността на женските възможности; всеотдайността и отговорността на жената, мотивацията за поставяне и постигане на високи цели.

Българският спорт, за пореден път, изигра ролята на обединител на българската нация; за пореден път повдигна българското самочувствие и компенсира немощната политика на управляващите; за пореден път показва силата на българския дух, за съхранението на който, днес, заслуга има нежния пол.

С победата на Олимпиадата в Токио 2020, българските жени реабилитираха спорта! Поклон!

Библиография:

1. Бовоар, С. (1996), *Вторият пол*. София. Конс-5.
2. Бърдарова, Р. (2008). *История на олимпийското движение*. НСА–Прес, София.
3. Евтимов, Я. (2021). Жените отсрамват българския спорт вече почти две десетилетия. *ел. издание на в. „Сега“*, 08.08.2021 г.
4. Игова, Б. (2018). Пол и участие в спорта, *сп. „Етически изследвания“*, бр. 3, кн. 1, НСА.
5. Паси, И. (1975). *За красотата и изкуството*, София.
6. Богданов, Б. (1985). Лонгин, За възвишеното. *Наука и изкуство*, София, с. 36.
7. Стоянова, Е. (2006). Преоценка на ценностите в условията на социокултурен преход, Диоген, *Философия и праксиология*, УИ ВТУ „Св. Св. Кирил и Методий“, Велико Търново.
8. Стоянова, Е. (2019). Връзката между спорт и държавност, *Европейски стандарти в спортното образование*, Ай Анд Би, Велико Търново.
9. Чомски, Н., Вълчек, А. (2017). *За Западния тероризъм – от Хирошима до дроновете*, Сиела.
10. McLuhan. М. (2013). *Understanding Media: The Extensions of Man*, Berkeley, Gingo Press.
11. Teetzel, S. (2017). Transgender Eligibility Policy in Sport: Science, Ethics, and Evidence. In: *Reflecting on Modern Sport in Ancient Olympia*, Parnassous Press, NY)
12. <https://gong.bg/oshte-sport/problemyt-s-izgrazhdaneto-i-menidzhmynta-na-sportnite-syoryzheniia-prez-poslednite-30-godini-626781>
13. <http://www.memoriabg.com/2016/05/27/new-york-gender/>

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

ПРОУЧВАНЕ НА СЪСТЕЗАТЕЛНАТА ЕФЕКТИВНОСТ ПРИ 16-ГОДИШНИ БАСКЕТБОЛИСТКИ

ЖАСМИН ЦАНКОВА, МАРИЯ ЦАНКОВА-КАЛОЯНОВА

JASMIN TZANKOVA, MARIA TZANKOVA-KALOYANOVA. STUDY OF THE COMPETITIVE EFFICIENCY OF 16-YEARS OLD BASKETBALL PLAYERS

Абстракт: Състезателната ефективност в баскетбола се определя от голям брой фактори, които в своята съвкупност определят високите спортни резултати. Целта на настоящето проучване е анализ и оценка на състезателната ефективност на първите осем отбора от републиканското първенство по баскетбол за кадетки до 16 г. В разработването е приложено обзорно проучване на специализираната литература, експертна оценка, наблюдение и запис на състезателната ефективност. Получените резултати от изследването са обработени математико-статистически чрез алтернативен анализ и сигмален метод за оценка. Можем да обобщим, че се наблюдава изоставане в част от игровите показатели на кадетките в сравнение с най-добрите баскетболистки на тази възраст.

Ключови думи: баскетболистки, анализ, ефективност, оценка

Abstract: Competitive efficiency in basketball is determined of large number of factors, which in total determine high sport results. The aim of the present study is analysis and evaluation of the competitive efficiency of the first eight teams from basketball championship for cadets up to 16 years. The article includes a desk research of the specialized literature, expert evaluation; monitoring and recording of competitive efficiency. The obtained results from the study are processed mathematically and statistically through alternative analysis and sigma evaluation method. We can summarize that there is a lag in some of the game indicators of the cadets compared with the best basketball players of that age.

Key words: basketball players, analysis, efficiency, evaluation

Въведение

В съвременната спортна теория все повече се налага мнението, че постигането на високи и стабилни спортни резултати може да се постигне единствено на базата на добре изградена и структурирана многогодишна спортна подготовка [4].

В основата на анализа на тази подготовка е състезателната реализация на баскетболистите по време на участието им в Държавните първенства за съответната възрастова група.

Решаващо условие за ефективност на действията на баскетболистите в игра е способността за съхраняване стабилността на точността, която се нарушава по време на състезанието, в резултат на настъпването на умората [3].

Състезателната ефективност е обект на изследване на редица автори [1,2,5,6,7].

В последните години за регистрирането на игровите показатели се използват компютърни програми и комплектации. Това позволява в реално време, след приключването на всяка една част от една баскетболна среща, регистрираната информация да бъде на разположение на треньорските ръководства и състезателите. Също така по този начин баскетболните срещи могат да бъдат предавани по Интернет, което в последните години е задължително изискване на FIBA и на БФБаскетбол.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕ

Целта на настоящето проучване е анализ и оценка на състезателната ефективност на първите осем отбора от републиканското първенство по баскетбол за кадетки до 16 г. Изследването е проведено през периода 23.06 – 27.06.2021 година.

Изследвани лица са 96 баскетболистки от отборите завършили надпреварата на първите осем места на Държавното първенство по баскетбол за момичета до 16 години.

За реализирането на поставената цел си поставихме следните **задачи**:

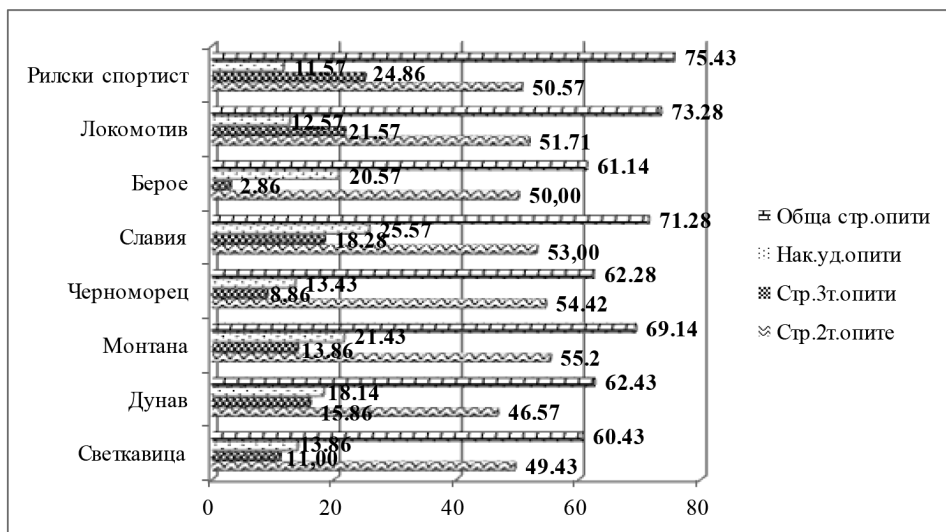
1. Проучване на специализираната литература по проблема.
2. Експертна оценка, наблюдение и запис на състезателната ефективност.
3. Разкриване на средните нива на състезателната ефективност за първенството.
4. Оценка състоянието на изследваните признаци на състезателната ефективност.

За нуждите на изследването е събрана информация за игровите действия на състезателите от националния отбор с помощта на 14 игрови показателя по време на всичките 7 изиграни срещи.

Получените резултати от проучването са обработени математико-статистически чрез алтернативен анализ и сигмален метод за оценка.

Анализ на резултатите

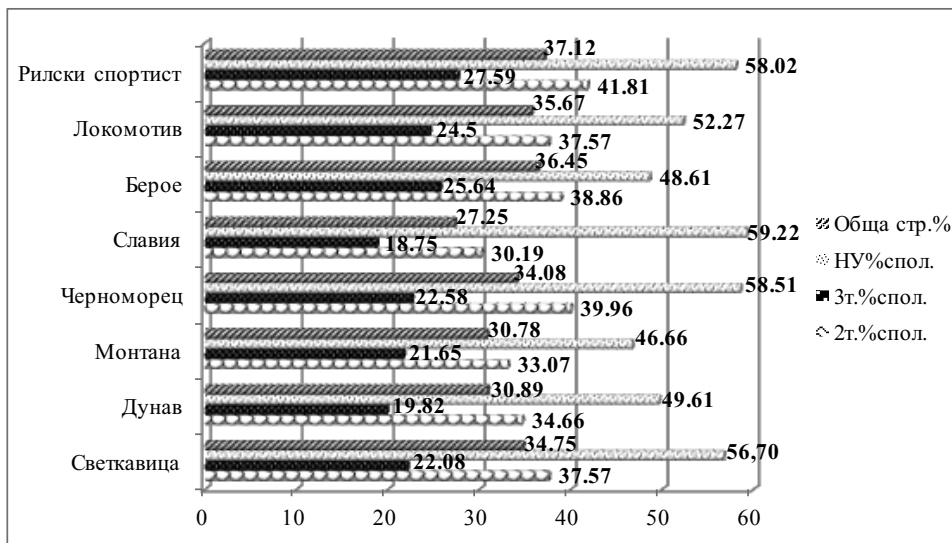
В държавното първенство за кадеки до 16 години отборът на „Рилски спортист“ е отбелязал най-много точки средно на мач – 69,57, докато най-малко точки е отбелязал отборът на „Дунав“ – Русе – 50,71.



Фигура 1. Относителни дялове на количествените показатели на стрелба в коша

На фигура 1 са показани относителните дялове на количествените показатели на стрелбата в коша на най-добрите осем отбора на тази възраст в България. Най-много опити за стрелба за 2 точки са направили „Монтана 2003“ (6-то място) – 55,20. С 54,42 е отборът на „Черноморец 2014“ (5-то място), а с 53,00 „Славия“ (4-то място). При опитите за стрелба за 3 точки се отличават отборите на „Рилски спортист“ (1-во място) – 24,86 и „Локомотив“ (2-ро място) – 21,57. Останалите отбори са извършили значително по-малко опити, като с най-малко са отборите на „Берое“ (3-то място) – 2,86 и „Черноморец 2014“ (5-то място) – 8,86. От линията за изпълнение на наказателни удари с най-много опити – 25,70 са „Славия“ (4-то място), а с най-малко „Рилски спортист“ (1-во място) – 11,57. При общата стрелба за турнира с най-много извършени опити са класирали се на първите две места – „Рилски спортист“ (1-во място) – 75,43 и „Локомотив“ (2-ро място) – 73,28.

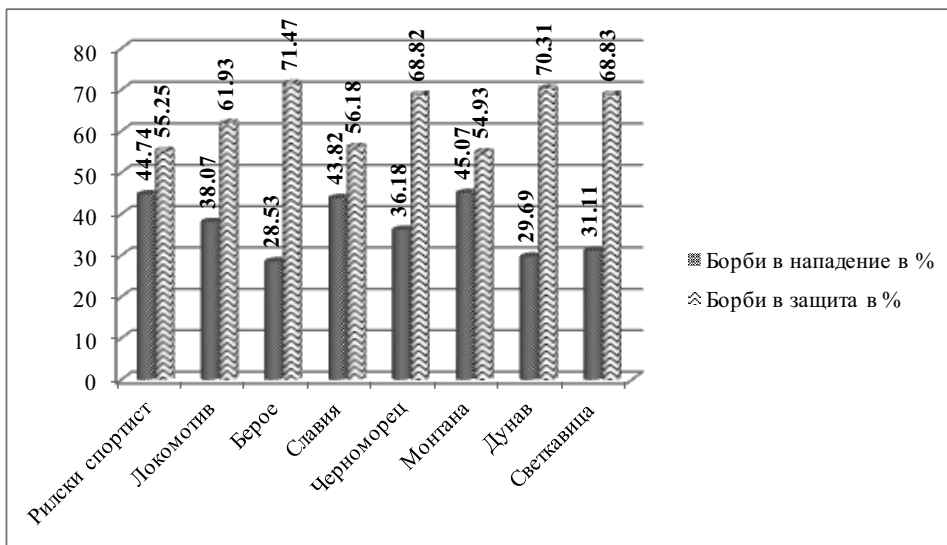
Фигура 2 ни дава информация за количествените показатели на стрелбата в коша на класирали се от първо до осмо място отбори на Държавното първенство по баскетбол за кадетки. Като цяло общата ефективност на стрелбата е доста ниска. Тя варира между 37,12% и 27,25%. Ефективността на стрелбата от близки и средни разстояния (от зоната за 2 т.) е между 41,815% и 30,19%, стрелбата от далечни дистанции (зоната за 3 т.) – 27,59% – 18,75%, а от линията за изпълнение на наказателни удари – 58,02% – 46,66%.



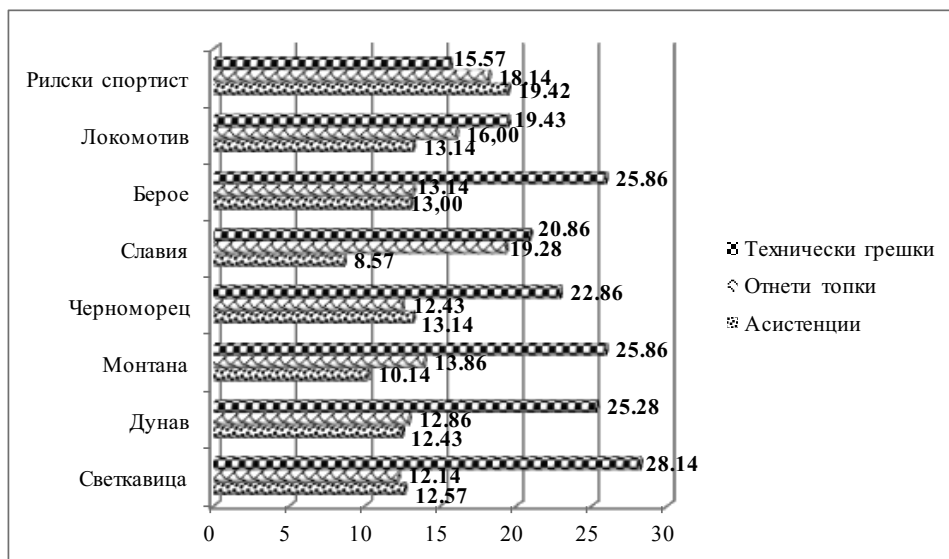
Фигура 2. Ефективност на стрелбата в кошa – общо за първенството

На фигура 3 са представени средните стойности на показателите, носещи информация за ефективността на борбата под двата кошa (в нападение и в защита). В съвременния баскетбол това са едни от най-важните игрови показатели. Най-висок процент на овладени топки в нападение е постигнал отборът на „Монтана 2003“ (6-то място) – 45,07%, следван от „Рилски спортист“ (1-во място) с 44,74% и „Славия“ (4-то място) с 43,82%. При овладените топки в защита отборът постигнал най-висок процент е на „Берое“ (3-то място) – 71,47%. След него се нареждат „Дунав“ (7-мо място) – 70,31% и „Черноморец 2014“ (5-то място), с 68,82%.

На фигура 4 са показани данните на т.нар. допълнителни показатели. От анализа установяваме, че най-много завършващи подавания средно на мач са направили от „Рилски спортист“ (1-во място) – 19,42.



Фигура 3. Овладени топки в борба под коша – общо за първенството в %

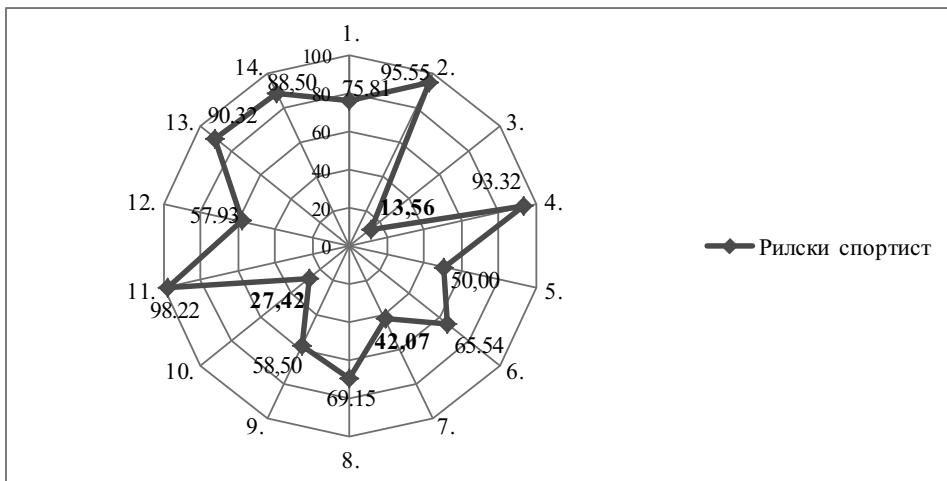


Фигура 4. Средни нива на допълнителните показатели – общо за първенството

При оснаналите отбори асистенциите се движат между 13,14 и 8,57. При отнетите топки най-много средно на мач са постигнали „Славия“ (4^{-то} място) – 19,28 и „Рилски спортист“ (1^{-во} място) – 18,14. С най-много допуснати технически грешки средно в една среща на първенството е

отборът на „Светкавица“ (8-мо място) – 28,14. С по 25,86 са „Берое“ (3-то място) и „Монтана 2003“ (6-то място). Най-малко извършени технически грешки средно на мач е „Рилски спортист“ (1-во място) – 15,57.

За решаване на целта и задачите на изследването, е извършено оценяване на резултатите на първите осем отбора от държавното първенство за кадетки до 16 години, на базата на най-добрите български баскетболистки от националния отбор за кадетки, по всички признаци на състезателната ефективност. Оценките на отбора завършил на първо място – „Рилски спортист“ в (P%) са представени нагледно на фигура 5.



Фигура 5. Оценка на състезателната ефективност на отбора на „Рилски спортист“

При десет от изследваните показатели стойностите на оценките Т са по-високи от 25 т. (P50%) – разположени са в границите между 57,93% и 95,55%. Също така от фигурата се вижда, че по три от изследваните показатели оценките Т са по-ниски от средните за тази възраст елитни баскетболистки. Това означава, че кадетките от „Рилски спортист“ имат проблеми с признаците на състезателната ефективност, за които тези показатели носят информация.

Отборът на „Локомотив“ (2-ро място), по девет от показателите е над средното ниво и по четири показателя оценките им са по-ниски. Отборът на „Берое“ (3-то място) е над средното ниво за тази възраст по десет от изследваните показатели и при четири е под него. Не така стоят нещата при отборите извън призовата тройка. Отборите на „Славия“ и „Черноморец 2014“ са над средното ниво по осем показателя, но отстъпват при шест. Отборът на „Монтана 2003“ е над средното ниво по 6 от показателите, но при осем е под него. Отборите на „Дунав“ и „Светкавица“ са над средното ниво при пет от показателите, носещи информация за

състезателната ефективност и при девет от показателите са под средното ниво за най-добрите кадетки до 16 години.

Изводи и препоръки

На базата на направените анализи от обработените резултати, можем да обобщим, че се наблюдава изоставане в част от игровите показатели на кадетките в сравнение с най-добрите баскетболистки на тази възраст. Единствено отборите класирали се на първите три места са достигнали ниво над средното за тази възраст при повечето изследвани показатели. По време на първенството се наблюдава ниско ниво на игрова реализация общо за всички отбори по отношение на точността на стрелбата от зоната за близко и средно разстояние (за 2 точки), стрелбата от зоната за далечно разстояние (за 3 точки), също така и при стрелбата от линията за изпълнение на наказателни удари. Необходимо е баскетболистките да подобрят успеваемостта си при изпълнението на наказателни удари, като средство за подобряване на точковия принос. Също така трябва да се обърне внимание и на агресивността при играта в защита и умението на баскетболистките да отнемат по-голям брой топки от опонентите си.

Библиография:

1. Иванов, Вл. (2016). *Тенденции в изменение на физическото развитие и дееспособност на студентите в дългосрочен план*. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“ София, стр. 11-15, ISSN 1314-2275
2. Пелтекова, И. (2004). Игровата ефективност по постове на мъжкия баскетболен отбор при СУ „Св. Климент Охридски“ сезон 2001-2002. *Годишник на Софийския Университет „Св. Кл. Охридски“*, Департамент по спорт, том. 84, С, ISSN 0205-0692, с. 61-69.
3. Пельменев, В. (2004). Управление точностными действиями баскетболистов. *Сп. игры: настоящее и будущее*, С.-Петербург.
4. Цанков, Ц. (2020). *Многогодишна подготовка на баскетболистки*. Монография, Найс Ан ЕООД, ISBN 978-954-8587-27-7.
5. Цанкова-Калоянова, М. (2019). Анализ на състезателната реализация на националния отбор по баскетбол жени до 18 г. на Р. България на Европейското първенство през 2019 г. *Спорт и наука*, изв. бр. стр. 50-57 ISSN: 1310-3393.
6. Tzankova, J. (2014). Relationship between the sports preparedness and the game realization of the national team – women 20. *17 simposium on sports and physicaleducation of youth, Ohrid*, ISBN 1857-7679 стр. 205-208, Vol 42 №2.
7. Tsankov, Ts., J.Tsankova. (2013). Research on the competitive performance of the Bulgarian National team of under 16 female players in the European Championship, Division B in 2012. *SPORT MONT*, XI/37,38,39/ pp. 534-541 ISSN 1451-7485

ст. преп. Жасмин Цанкова
Медицински университет
Департамент по езиково обучение и спорт,
Сектор „Спорт“
e-mail: kapralova@abv.bg
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8755-9039>

гл. ас. Мария Цанкова-Калоянова
Национална спортна академия „Васил Левски“
Факултет „Педагогика“,
Катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал“
e-mail: maria_tzankova@abv.bg
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1719-473X>

ИГРОВА РЕАЛИЗАЦИЯ НА ЕВРОПЕЙСКОТО ПЪРВЕНСТВО ПО БАСКЕТБОЛ ЗА ЖЕНИ ПРЕЗ 2021 Г.

ЖАСМИН ЦАНКОВА, МАРИЯ ЦАНКОВА-КАЛОЯНОВА

JASMIN TZANKOVA, MARIA TZANKOVA-KALOYANOVA. GAME REALIZATION OF THE EUROPEAN BASKETBALL CHAMPIONSHIP FOR WOMEN IN 2021

Абстракт: В баскетбола от съществено значение за определяне на игровата реализация е игровата ефективност на всеки един състезател и тази на отбора. Целта на изследването е разкриване на игровите показатели на най-добрите осем отбора на Европейското първенство по баскетбол за жени през 2021 г. Методите използвани в разработката са обзорно проучване на специализираната литература, експертна оценка, наблюдение и запис на състезателната ефективност. Резултати от изследването са обработени математико-статистически чрез алтернативен анализ. Установено е значително превъзходство при девет от игровите показатели на отборите от призовите места в надпреварата.

Ключови думи: *реализация, баскетболистки, игрови показатели*

Abstract: In basketball, it is essential to determine the game realization of each player and that of the team. The aim of the study is revelation the game indicators of the best eight teams in European basketball championship women`s in 2021. The article includes a desk research of the specialized literature, expert evaluation; monitoring and recording of competitive efficiency. The results from the study are processed mathematically and statistically through alternative analysis. There is significantly superiority in nine of the game indicators in teams from the prize places in the competition.

Key words: *realization, basketball players, game indicators*

Въведение

Игровата реализация при баскетболистите се определя от нивото на състезателното им постижение. Също така и тяхната ефективност се определя от възможностите им да разгърнат таланта си в екстремалните условия на спортното състезание.

В съвременната спортна теория все повече се налага мнението, че постигането на високи и стабилни спортни резултати може да се постигне единствено на базата на добре изградена и структурирана многогодишна спортна подготовка [3].

Параметрите на игровата ефективност в екстремални условия в баскетбола се установявя с т.нар. игрови показатели, които интегрират в себе си всички страни на спортната подготовка – функционална, двигателна, технико-тактическа, психологическа [4].

Нивото на развитие на физическите качества при баскетболистите има отражение върху спортната подготовка и игровата им ефективност. По този проблем изследвания са провели [1,2,5,6].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕ

Целта на настоящето изследване е разкриване на игровите показатели на най-добрите осем отбора на Европейското първенство по баскетбол за жени през 2021 г. Проучването е проведено през периода 17.07. – 27.07.2021 г.

Изследвани лица са 96 баскетболистки от класиралите се на първите осем места от Европейското първенство по баскетбол за жени, което се проведе през 2021 г. в Испания и Франция.

За изпълнението на поставената цел си поставихме следните **задачи**:

1. Проучване на специализираната литература по проблема.
2. Експертна оценка, наблюдение и запис на състезателната ефективност.
3. Разкриване на средните нива на състезателната ефективност за първенството.

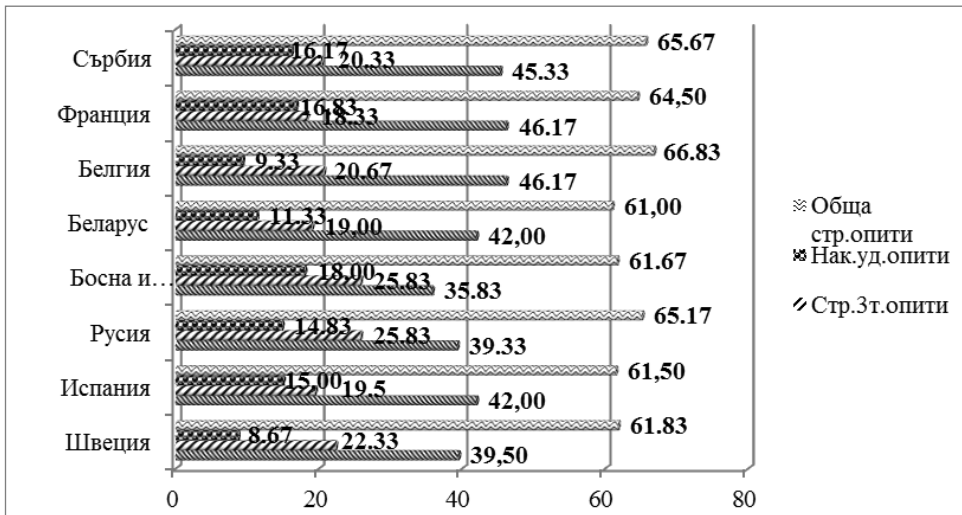
Събрана е информация за игровите действия на баскетболистките с помощта на 15 игрови показателя по време на всичките 6 изиграни от тях срещи.

Резултатите получени от изследването са обработени математико-статистически чрез алтернативен анализ.

Анализ на резултатите

По време на Европейското първенство по баскетбол за жени, Франция е отборът с най-резултатно нападение. Средно на мач те са отбелязали по 78,0 точки. Вторият най-резултатен отбор е европейският шампион Сърбия с по 77,7 точки. След тях се нарежда завършилият на шесто място Русия с по 76,5 точки средно на мач. Най-малко резултатен е отборът на Швеция (8^{-мо} място), с по 59,3 точки средно на мач.

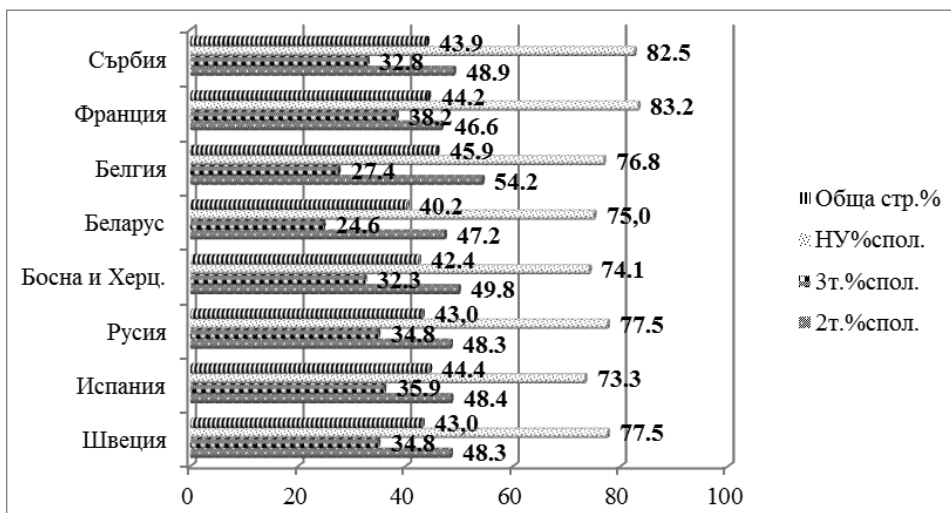
На фигура 1. са представени относителните дялове на количествените показатели на стрелбата в коша на отборите класирали се на първите осем места в надпреварата.



Фигура 1. Количествени показатели на стрелба в коша на Европейското първенство – жени

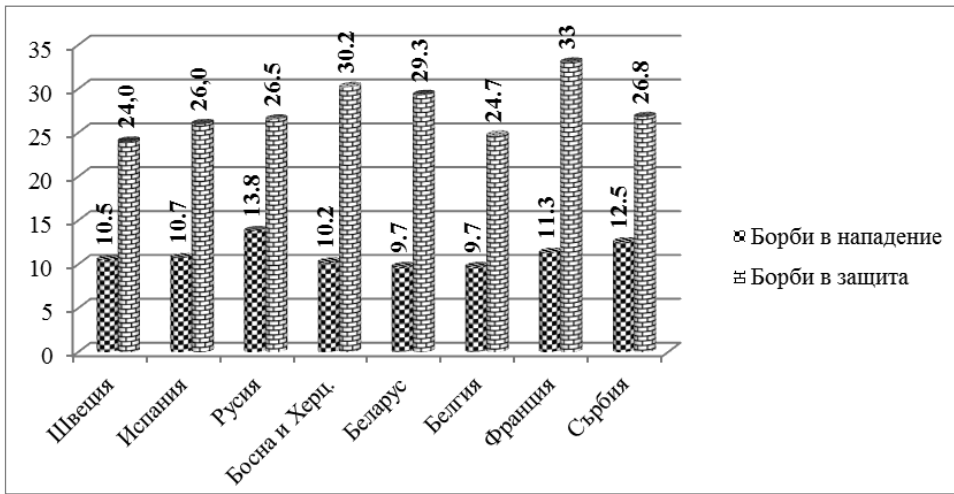
Най-много опити за стрелба са направили Белгия (3-то място) – 66,83, като от тях 46,17 са опити за 2 точки, 20,67 опити за 3 точки. Опитите от наказателната линия са 9,33. Сръбските баскетболистки са извършили 65,67 опита обща стрелба, като от тях 45,33 за 2 точки, 20,33 за 3 точки, а от наказателната линия опитите им са 16,17. Отборът на Франция е направил 64,50 опита обща стрелба, като 46,17 за 2 точки, 18,33 за 3 точки, а от линията за изпълнение на наказателни удари – 16,83. Отборът с най-малко опити за стрелба на първенството е Беларус (4-то място) – 61,00. За 2 точки опитите им са 42,00, за 3 точки – 19,00, докато от наказателната линия – 11,33.

С голяма значимост за баскетбола е ефективността на стрелбата в коша. Фигура 2 носи информация за средната ефективност на стрелбата в коша на отборите от топ осем. Най-високата ефективност на стрелба в коша от зоната за 2 точки е 54,2% на отбора на Белгия (3-то място). С 49,8% е отборът на Босна и Херцеговина (5-то място) и 48,9% Сърбия (1-во място). Най-ниската ефективност по този показател е на Франция (2-ро място) – 46,6%. Ефективността на стрелбата от зоната за 3 точки на отборите от топ осем варира между 38,2% и 24,6%, като най-високият процент е на Франция (2-ро място), а най-ниският на Беларус (4-то място). При ефективността на стрелбата от наказателната линия най-високи резултати са постигнали финалистите – Франция – 83,2% и Сърбия – 82,5%. По отношение на ефективността на общата стрелба на отборите в турнира, тя е най-значителна при отбора на Белгия (3-то място), 44,2% на Франция (2-ро място) и 44,4% на Испания (7-мо място). Най-нисък процент на общата стрелба се наблюдава при отбора на Беларус (4-то място) – 40,2%.



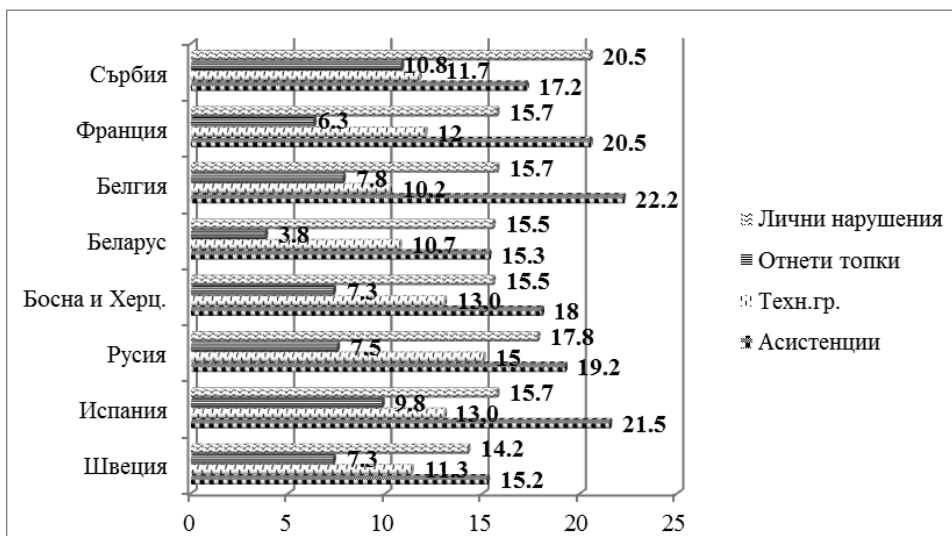
Фигура 2. Ефективност на стрелбата на отборите от топ осем на ЕП – жени

На фигура 3 са представени средните стойности в една среща на ефективността на борбата под двата коша – в нападение и в защита. Най-много възможности за отбелязване на точки от втори шанс са за отбора на Русия (6-то място) – по 13,8 борби в нападение средно на мач. Европейският шампион Сърбия е овладяла 12,5, Франция – 11,3. По най-малко борби в нападение – 9,7 са овладели отборите Белгия (3-то място) и Беларус (4-то място). Под собствения кош (в защита) най-много борби средно на мач са овладели Франция (2-ро място) – 33,0, Босна и Херцеговина (5-то място) – 30,2 и Беларус (4-то място) – 29,3, докато най-малко са овладели Швеция (8-мо място) – 24,0.



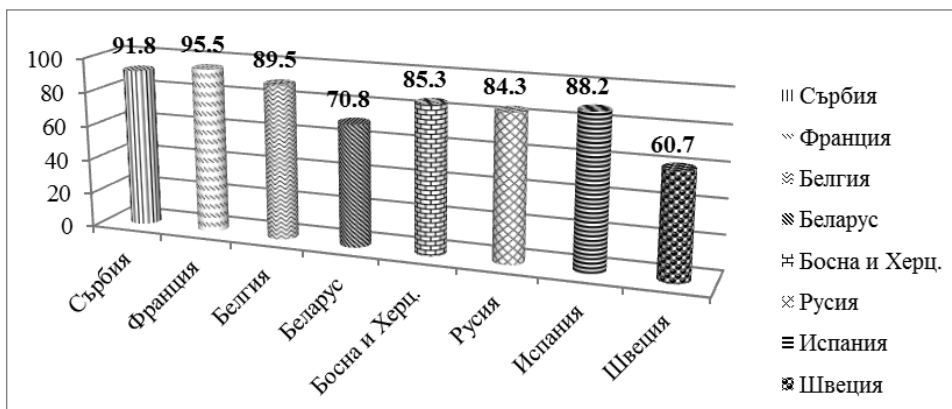
Фигура 3. Овлдени топки в борба под коша средно на мач

На фигура 4 са показани средните стойности на т.нар. допълнителни показатели. Най-много завършващи подавания е подал отборът на Белгия (3^{-то} място), следван от Испания (7^{-мо} място) – 21,5 и Франция (2^{-ро} място) – 20,5. С най-малко асистенции средно на мач са отборите на Швеция (8^{-мо} място) – 15,2 и Беларус (4^{-то} място) – 15,3. Отборът на Русия (6^{-то} място) е допуснал най-много средно на мач технически грешки – 15,0. След него се нареждат отборите на Босна и Херцеговина (5^{-то} място) и Испания (7^{-мо} място) с по 13,0 средно технически грешки във всяка среща. При показателя „отнети топки“ най-много средно на мач са за Сърбия (1^{-во} място) – 10,8. При останалите отбори броят им варира между 6,3 и 9,8, като Беларус (4^{-то} място) има едва по 3,8. Личните нарушения, които извършват отборите средно на мач по време на Европейското първенство са близки помежду си – от 14,2 до 17,8, като отборът на Сърбия (1^{-во} място) е извършил най-много персонни нарушения – 20,5.



Фигура 4. Средни нива на допълнителните показатели

Представените данни на фигура 5 ни дават информация за игровата ефективност на най-добрите осем отбора на Европейското първенство за жени през 2021 г.



Фигура 5. Игрова ефективност на отборите от топ 8 на Европейското първенство за жени 2021 г.

Коефициентът на ефективност се изчислява по следният начин: ((Отбелязани точки + Борби + Асистенции + Отнети точки + Блока) – ((2Т опита – 2Т вкарани) + (3Т опита – 3Т вкарани) + (НУ опита – НУ вкарани) + Грешки)). По този показател лидер е отборът на Франция (2^{по} място) с 95,5 ефективност средно на мач. Отборът на Сърбия (1^{во} място) е постиг-

нал средно по 91,8, Белгия (3^{-то} място) – 89,5. С най-ниска ефективност са отборите на Швеция (8^{-мо} място) – 60,7 и Беларус (4^{-то} място) – 70,8.

Изводи и препоръки

От направената статистическа обработка, анализи и синтез от получените резултати можем да обобщим, че е установено значително превъзходство при девет от игровите показатели на отборите от призовите места в надпреварата. Това са показателите, даващи информация за: отбелязаните точки средно на мач, ефективността, опитите за стрелбата от зоната за 2 точки, общата стрелба – опити, процент отбелязани наказателни удари, процент на общата стрелба, овладените борби в нападение и защита, лични нарушения. От отборите, завършили на местата от 5^{-то} до 8^{-мо} място се наблюдават по-добри резултати при показателите: опити за стрелба за 3 точки, изпълнени наказателни удари, отнети топки. Трите отбора с най-добра игрова реализация са Франция (2^{-ро} място), Белгия (3^{-то} място) и Сърбия (1^{-во} място).

Библиография:

1. Иванов, Вл. (2016). *Тенденции в изменение на физическото развитие и гееспособност на студентите в дългосрочен план*. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“ София, стр. 11-15, ISSN 1314-2275.
2. Пелтекова, И. (2004). Игровата ефективност по постове на мъжкия баскетболен отбор при СУ „Св. Климент Охридски“ сезон 2001-2002. *Годишник на Софийския Университет „Св. Кл. Охридски“*, Департамент по спорт, том. 84, С, ISSN 0205-0692, с. 61-69.
3. Цанков, Ц. (2020). *Многогодишна подготовка на баскетболистки*. Монография, Найс Ан ЕООД, ISBN 978-954-8587-27-7
4. Цанкова-Калоянова, М. (2019). Анализ на състезателната реализация на националния отбор по баскетбол жени до 18 г. на Р. България на Европейското първенство през 2019 г. *Спорт и наука*, изв. бр. стр. 50-57 ISSN: 1310-3393.
5. Tzankova, J. (2014). Relationship between the sports preparedness and the game realization of the national team – women 20. *17 simposium on sports and physicaleducation of youth*, Ohrid, ISBN 1857-7679 стр. 205-208, Vol 42 №2.
6. Tsankov, Ts., J.Tsankova. (2013). Research on the competitive performance of the Bulgarian National team of under 16 female players in the European Championship, Division B in 2012. *SPORT MONT*, XI/37,38,39/ pp. 534-541 ISSN 1451-7485

ст.преп. Жасмин Цанкова
Медицински университет
Департамент по езиково обучение и спорт, Сектор „Спорт“
e-mail: kapralova@abv.bg
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8755-9039>

гл.ас. Мария Цанкова-Калоянова
Национална Спортна Академия „Васил Левски“
Факултет „Педатогика“, Катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал“
e-mail: maria_tzankova@abv.bg
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1719-473X>

ПРИЛАГАНЕ НА МОДЕЛ ЗА ЛЕЧЕНИЕ НА НЕСПЕЦИФИЧНА БОЛКА В ОБЛАСТТА НА ГРЪБНАЧНИЯ СТЬЛБ

ИВАЙЛО ПРОКОПОВ

IVAYLO PROKOPOV. APPLICATION OF A MODEL FOR THE TREATMENT OF NON-SPECIFIC BACK PAIN

Абстракт: Болките по продължение на гръбначния стълб са едно от най-честите оплаквания на хората на възраст между 35 и 60 години. Проблемът с болките в областта на гръбначния стълб се задълбочи особено по време на пандемията от Covid-19, през която повечето дейности, които трябва да се извършват от населението преминават в електронен вариант, от разстояние, седейки на бюрото пред компютъра. Целта на настоящето изследване е да се проучи ефектът от прилагане на авторска методика за лечение на неспецифична болка в гърба.

Ключови думи: терапия, болка, гръбначен стълб

Abstract: Pain along the spine is one of the most common complaints of people between the ages of 35 and 60. The problem of back pain deepened, especially during the covid-19 pandemic, during which most of the activities that had to be performed by the population went into electronic form from a distance sitting at a desk in front of a computer. The aim of the present study was to investigate the effect of applying the author's methodology for the treatment of non-specific back pain.

Key words: therapy, pain, spine

Въведение

Болките в областта на гръбначния стълб се превръщат в основен социално-икономически проблем сред хората. Усещането за болка значително повлиява качеството на живот и респективно производителността по време на работа и в същото време е свързано с редица разходи за медикаментозно лечение, физиотерапия, рехабилитация и други [3].

Друг аспект на болката в областта на гръбначния стълб е, че тя води до постурални изменения и ограничения в обема на движение на тялото. Всичко това налага прилагането на различни методи и средства за превенция, профилактика и лечение на болковата симптоматика.

Един от най-често срещаните методи за лечение на неспецифична болка в областта на гръбначния стълб е мануалният масаж [4].

Други често срещани методи са ставните манипулации, медикаментозно лечение с аналгетици и нестероидни противовъзпалителни средства, както и физикална терапия, включваща електро и ултразвукова терапия, топлинни и крио процедури и др. Повечето от гореупоменатите методи изискват прилагане на минимум пет процедури, а в повечето случаи де-

сет процедури в рамките на две до три седмици. Алтернатива на гореизброените методи са кинезиотейпинга, гуа-ша и грастън терапиите, както и миопунктурата.

За целите на настоящето изследване се представят първите три алтернативни метода. Кинезиотейпингът представлява апликации на специална еластична лепяща лента върху различни части на тялото, което от своя страна предизвиква разместване между кожата и подлежащите слоеве, както и засилено дразнене на нервните рецептори водещо до подобряване на нервната проводимост, засилване на трофиката, намаляване на оттока и в същото време кинезиотейпингът има и стабилизиращ ефект.

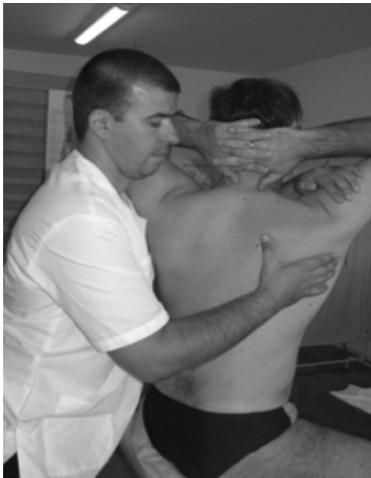
Гуа-ша и грастън терапиите са масажни техники, използващи инструменти от кост, нефрит или медицинска стомана. Съществуват различни инструменти по форма и размери, предназначени за по-лесна манипулация в различни зони на тялото. Механизмът на тези терапии се основава на биологичния ефект вследствие на постъпателните движения с работния инструмент. Той активира макрофагите (произлизат от моноцитите), осъществяват фагоцитоза (усилват имунната активност на лимфоцитите) и фибробластите (основен клетъчен вид). Образуват основната субстанция на съединителната тъкан и трите вида влакна (колагенни, еластични и ретикуларни). Също така редица проучвания са установили, че чрез този метод се стимулира образуването на ензим, който има антиоксидантни свойства – ензимът HO-1. Хемоксигеназа-1 е индуцируема изоформа на контролиращия разграждането ензим на хем до желязо, въглероден окис (CO) и биливердин, който от своя страна се метаболизира до билирубин (BR). Действието на HO-1 се осъществява чрез крайните продукти от индукцията на този ензим. Механизмите на протекция се основават на антиоксидантна активност на билирубина, секвестрация на желязото от феритина и антифибринолитичен и вазодилататорен ефект на CO [1,2,5].

Модел на приложеното лечение

Приложена бе авторска методика за лечение на болката в областта на гръбначния стълб, включваща гуа-ша/грастън терапия, постизометрична релаксация (ПИР) на m. erector spinae и кинезиотейпинг по авторска схема.

При провеждане на терапия с гуа-ша/грастън всички пациенти са третирани предимно в точките на максимално болково усещане. Като продължителността на една процедура е от 5 до 10 мин. на зона. Създадената експериментална методика налага преимуществено третиране на максимално болковите точки до постигане на силна хиперемия на обработвания участък.

ПИР се провежда в три етапа с противодействие от страна на пациента по 13 сек. Начинът на извършване на ПИР за торако паравертебралната мускулатура е изобразен на снимка 1.



Снимка 1. ПИР на торако-паравертебрална мускулатура

Кинезиотеипингът беше прилаган в областта на лумбалния и цервикалния дял на гръбначния стълб, независимо дали пациентите имат оплаквания и в двете области с цел профилактика. Апликацията в областта на лубалния гръбнак се осъществяваше при флексия на гръбначния стълб, като първоначално се поставят две ленти паравертебрално с дължина двадесет сантиметра и начална точка линията на трети лумбален прешлен (сн. 2) с посока на апликацията към шията и 0–20% разтягане. Както при всяка една апликация на кинезиоленти 2–4 см от краищата на лентата се залепят без напрежение.

Втората фаза на апликацията представлява залепването на лента със същата дължина перпендикулярно на предишните, като мястото на пресичане на лентите трябва да отговаря на мястото на максимално болково усещане. Когато липсва такова третата лента се поставя на линията на четвърти лумбален прешлен. Силата на опън е 50–70% и лепенката се поставя центрирано спрямо гръбначния стълб (сн. 3).

Апликацията в областта на шията се извършва по същата схема, като паравертебралните ленти се посавят с начало 6 см под седми цервикален прешлен до аксиса, с 5–15% разтягане, а перпендикулярната лента се поставя под седми цервикален прешлен, с 50–70% разтягане (сн. 4).



Снимка 2. Апликация на лумбалния дял на гръбнака – първа фаза

Снимка 3. Окончателен вид на кинезиотейпинг в лумбалния дял на гръбнака

Снимка 4. Кинезиотейпинг цервикален дял

Методиката на лечение изисква извършване на процедурите в следната последователност: ПИР, гуа-ша/грастън терапия, кинезиотейпинг. Пациентите се подлагат на два броя процедури през период от четири дни. По време на четири дневния период тейпингът е постоянно на пациентите. Така приложеният модел дава възможност за лечение и профилактика на лумбалната, торакалната и цервикалната част на гръбначния стълб и прилежащите тъкани.

Цел на изследването

Да се установи ефекта от прилагане на нов модел за лечение на неспецифична болка в гърба.

Задачи на изследването

- Да се анализират литературни източници по проблема.
- Да се опише модела за лечение на неспецифична болка в гърба.
- Да се изготви оценъчна скала и да се апробира предложеният модел.

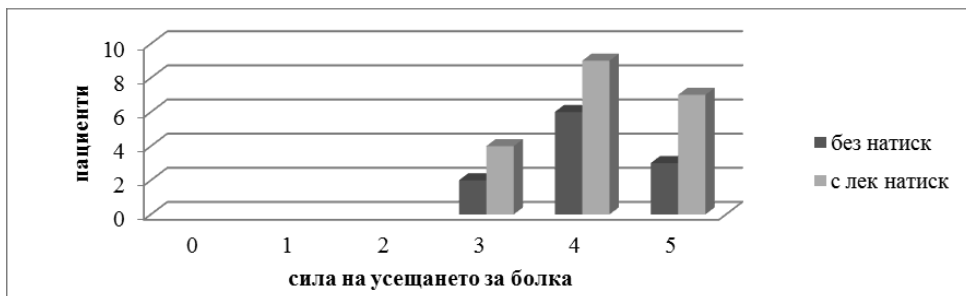
Методика на изследването

Субектът на изследването са 31 пациенти. Изследването се провежда в периода май 2020 г. – юли 2021 г., като 25 от тях са мъже и 6 жени, на средна възраст 44 г. Изследването и лечението се провежда при домашни посещения при спазване на всички противоепидемични мерки. При всички пациенти се регистрират оплаквания от болка и скованост в различни части на гърба и шията с неустановен произход. Изготвя се скала за оценка от 0 до 5, основаваща се на усещането на пациента за болка и свобода на движение, като 0 е липса на болка и максимална свобода на движение, а 5 е максимално усещане за болка и ограничена

свобода на движение. След анализа на състоянието на пациентите, преди прилагане на терапията се попълва скалата за оценка на болката, както и след палпация на паравертебралните мускули.

Резултати и анализ

Резултатите, представени на фиг. 1, за всички изследвани лица са с усещане за болка над средното равнище. Прави впечатление, че преобладава усещането за силна и много силна болка, съответно четвърта и пета степен по скалата, след прилагането на лек натиск чрез палпация на мускулатурата.



Фигура 1. Резултати от усещането за болка преди провеждане на лечебните процедури

След приключване на лечението усещането за болка преди и след осъществяване на лек натиск върху мускулатурата на пациентите намалява, като резултатите са представени на фиг. 2.



Фигура 2. Резултати от усещането за болка след провеждане на лечебните процедури

Както е видно от фиг. 2. девет от пациентите не усещат болка дори и след приложен лек натиск. Пет от пациентите имат най-ниска степен за усещане на болка без приложен натиск, а четири с приложен лек натиск върху мускулатурата.

Заклучение

От посочените резултати и от обективното състояние на пациентите може да се **заклучи**, че приложената авторска методика за лечение на неспецифична болка около гръбначния стълб е високо ефективна и то само след две манипулации. Едно от преимуществата на представената методика за лечение е обхващането на всички части от гръбначния стълб. Повечето известни ни публикации, свързани с лечение на болка в гърба, са насочени само за една област, например лумбален дял. Предложената терапия има както лечебен така и профилактичен характер. Лесното изпълнение и краткото време на процедурите я правят желана както от пациенти, така и от терапевти.

Библиография:

1. Ernst E, Pittler MH. (1997). *Alternative therapy bias. Nature*. doi: 10.1038/385480c0.
2. Kwong KK, Kloetzer L, Wong KK et al. (2009). *Bioluminescence imaging of heme oxygenase-1 upregulation in the Gua Sha procedure*. J Vis Exp.
3. Morken T, Riise T, Moen B, Hauge SH, Holien S, Langedrag A, et al. (2003). Low back pain and widespread pain predict sickness absence among industrial workers. *BMC Musculoskeletal Disord*, 4:21.
4. Walker B, Muller R, Grant W. (2004). Low back pain in Australian adults: *Health provider utilisation and care seeking*. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, 27 (5): 327-335. 10.1016/j.jmpt.2004.04.006.
5. Xia ZW, Zhong WW, Meyrowitz JS, Zhang ZL. (2008). The role of heme oxygenase-1 in T cell-mediated immunity: the all encompassing enzyme. *Curr Pharm Des*. 14 (5): 454-464.

доц. Ивайло Прокопов, доктор
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент на информация и усъвършенстване на учителите
+ 359888818941,
iprokopov@gmail.com
ORCID ID:0000-0001-9863-8587

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ВЪЗМОЖНОСТИТЕ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ ТОЧНОСТТА НА СТРЕЛБАТА В КОША ОТ СРЕДНО РАЗСТОЯНИЕ ПРИ СТУДЕНТКИ ОТ УНСС

ЛАРИСА КАСАБОВА

LARISSA KASABOVA. RESEARCH ON THE POSSIBILITIES OF IMPROVING THE ACCURACY OF SHOOTING IN A BASKET FROM AVERAGE DISTANCE IN UNWE STUDENTS

Абстракт: Игрите действия при баскетбола се характеризират с голяма вариативност. Стрелбата в кошата често е възпрепятствана от противника, което изисква тя да бъде много прецизна, за да е успешна. За да оптимизираме управлението на учебно-тренировъчния процес, си поставихме за цел да определим влиянието на показателите, влияещи върху точността на стрелбата от средно разстояние и важноста им. Извършени са две тестирания – в началото на часа и след основната му част. Данните бяха обработени чрез вариационен и корелационен анализ. Успехът на стрелбата от средно разстояние се определя от възможността за преодоляване на персоналната защита и зрителните ограничения. Тактилните промени и звуковите смущения не оказват значителен ефект върху точността на стрелбата от средно разстояние.

Ключови думи: баскетбол, точност, стрелба, представяне, отрицателно въздействие, студентки

Abstract: Basketball games are characterized by great variability. Shooting in the basket is often hindered by the opponent, which requires it to be very precise in order to be successful. In order to optimize the management of the training process, we set ourselves the goal to determine the influence of the indicators influencing the accuracy of medium distance shooting and their importance. Two tests were performed – at the beginning of the class and after its main part. Data were processed by variation and correlation analyzes. The success of medium-range shooting is determined by the ability to overcome personal protection and visual limitations. Tactile changes and sound disturbances do not have a significant effect on the accuracy of medium-range shooting.

Key words: basketball, accuracy, shooting, performance, negative impact, female students

Въведение

Проблематиката за точността на движенията отдавна е обект на множество научни изследвания и разработки, тъй като за многообразните човешки дейности е необходимо проявление на висока точност за постигане на определените цели [1,2,3,5,9,10]. Съвременният баскетбол се характеризира с повишена обща и специфична издръжливост, изискваща от баскетболистите значително повишаване на техните физически способности. Независимо от това, с настъпващата умора те трябва да могат да проявят своите технически и тактически умения по време на всяка част от състезанието. Това изисква от спортните експерти да планират и управляват умело процеса на спортната подготовка [12]. Управлението на

учебно-тренировъчния процес в баскетбола е свързано с избор на точни критерии, определящи водещите показатели на физическата, специалната физическа подготовка, технико-тактическата и психическата подготовка на практикуващите тази многообразна, динамична и привлекателна игра [3,4,7,11,13]. Игровите действия при баскетболната игра се характеризират с голяма вариативност. Тук се редуват бързи смени на посоката, къси спринтове, отскоци, придвижвания със и без топка, непрекъснато сменящи се игрови ситуации, съприкосновения с противника и др. От особена важност е да се определят показателите: двигателна памет, обем на възприятията – зрителни, тактилни, слухови и др. [6], способността за пласиране на най-подходящото място в непрестанно променящите се игрови ситуации, определяне на точното време за прилагане на конкретно технико-тактическо умение или действие. Редица автори [2,5,9,11,13] разкриват зависимостите между кондиционните качества и точността на стрелбата в коша. Учебно-тренировъчния процес в баскетбола е базиран на общата теория за управление на биологичните процеси на чиято основа се изгражда цялостен количествено-качествен модел. Ирен Пелтекова (2012) установява различията в точността при изпълнението на стрелбата по време на учебно-тренировъчно занимание в сравнение с официална среща [8]. Основната цел на баскетболната игра е отбелязване на кошове и съответно – постигане на победа, чрез реализирането на точки, като доминиращ показател са точките постигнати при стрелба от близко, средно и далечно разстояние [1,7,9,10].

Целта на проведеното от нас изследване е да се разкрие значимостта на показателите, от които зависи точността на стрелбата в коша от средно разстояние.

За постигане на целта сме си поставили **следните задачи**:

1. Да определим значимостта на показателите, които оказват негативно влияние върху стрелбата в коша.
2. Да установим степента им на влияние върху резултатността при игрови условия.
3. Математико-статистическа обработка на получените данни.
4. Да се направят изводи за предстоящата учебно-тренировъчна работа.

Организация на изследването

Контингент на изследването са 38 студентки от групите спорт по избор – баскетбол в УНСС.

Предмет на изследването са специфичните технико – тактически умения, по-точно стрелбата от място от средно разстояние.

Обект на изследването са промените в резултатността и въздействието на различни фактори, които създават затруднения и имат негативно влияние.

яние върху точността при изпълнението и. Изследването е проведено в периода февруари 2019 – май 2019 година.

Проведена е статична стрелба в коша. По две серии от 10 стрелби от три позиции на разстояние 5.80 метра – диагонал 45 градуса ляво и дясно и от 90 градуса по следните начини:

1. Без вмешателство.
2. Със звуков дразнител (със слушалки възпроизвеждащи сила на звука 80 децибела).
3. С тактилна промяна (поставяне на кожена ръкавица).
4. Със зрително ограничение (очила с централен отвор 0,25 мм).
5. С персонална пасивна защита (пасивен защитник с ръце вдигнати горе).

Всеки участник в експеримента последователно изпълнява две серии по десет стрелби от всеки вид, от всяка позиция.

Данните обработихме с помощта на вариационен анализ, като е взето сумарното средно статистическо значение от всеки двадесет стрелби от вид. Извършени са три серии по десет стрелби с отскок с една ръка – под влиянието на всеки един от дразнителите. Тестирането е проведено двукратно, в началото на часа след тридесетминутна загрявка и в края на часа, непосредствено след завършване на основната му част.

Резултати и анализ

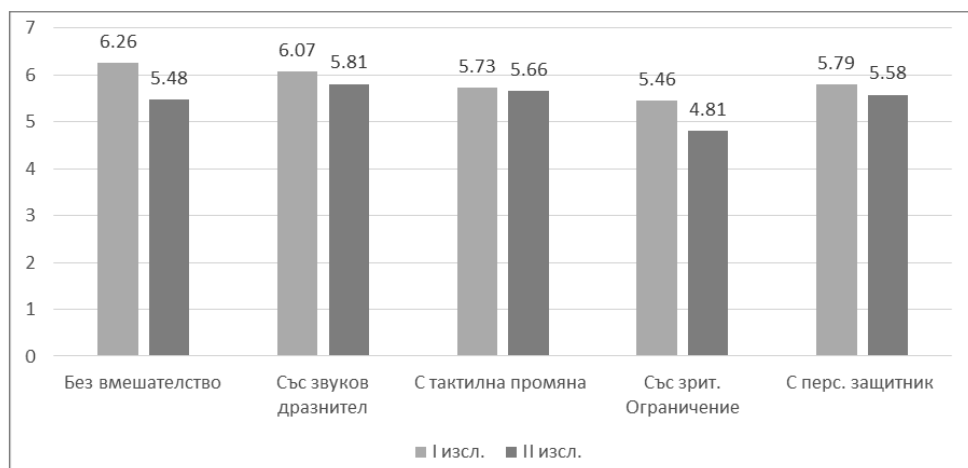
Получените резултати, посочени в табл. 1 показват, че най-резултатна е естествено стрелбата без вмешателство, проведена в началото на часа. Средно са реализирани 6,26 стрелби. Звуковият дразнител не оказва съществено влияние върху точността на стрелбата от средно разстояние, при тази стрелба са отбелязани 6,07 попадения. При стрелбата с промяна на тактилната усетливост в сравнение с тази без вмешателство, точността намалява с 0,53 (9,20%). Чувствително по-голямо е влиянието върху стрелбата на пасивната персонална защита 5,73 (5,19%). Най-значително е влиянието на зрителното ограничение, при което са постигнати средно 5,46 попадения, което е сравнително нисък процент на успеваемост (15,22%).

При проведеното второ тестиране след завършване на основната част на учебно-тренировъчното занимание се установи, че умората не оказва съществено влияние върху точността на стрелбата от средно разстояние с различни видове затруднения. И тук в общи линии, както и при първото тестиране се запазва градацията на точността при стрелбата. Лидер при точността на попаденията с най- висок абсолютен дял 5,81 коша е стрелбата при която има звуково вмешателство, следвана от тази с тактилна промяна – 5,66 коша, а с най-нисък дял е отново стрелбата с ограничение на зрението – 4,81 коша.

Таблица 1. Резултатност на стрелбата в коша от средно разстояние с различни дразнителни

№ на изследване	Без вмешателство		Със звуков дразнител		С тактилна промяна		Със зрително ограничение		С персонален защитник		Средна резултатност	
	V	SD	V	SD	V	SD	V	SD	V	SD	V	SD
1.	6,26	0,38	6,07	0,39	5,73	0,52	5,46	0,42	5,79	0,47	5,86	0,44
2.	5,48	0,31	5,81	0,33	5,66	0,53	4,81	0,38	5,58	0,53	5,46	0,41
Абс. изменение	-0,78		-0,26		-0,07		-0,65		-0,21		0,4	
Pt между T1 и T2	0,95		0,95		0,91		0,92		0,95		0,94	

Прави впечатление, че при това тестиране чувствително намалява точността на попаденията при стрелбата без вмешателство – 5,48 коша (6,26 коша при първото), което отдаваме на подценяване на този вид стрелба, тъй като липсва дразнител.

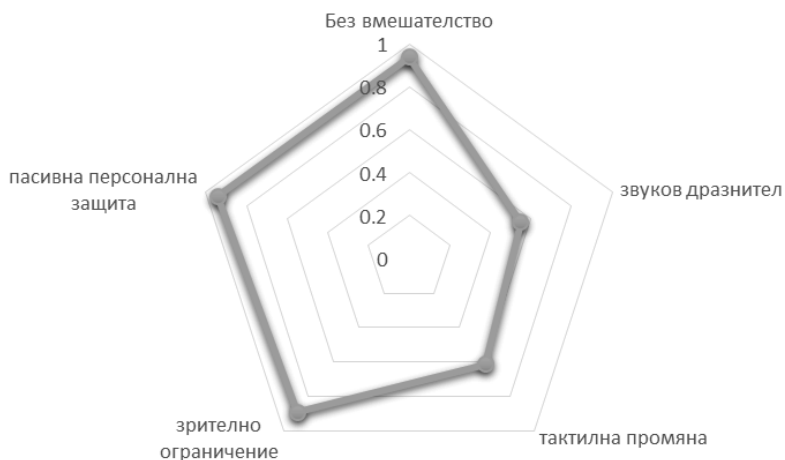


Фигура 1. Сравнение зависимостта на точността на стрелбата от различните дразнителни при първото и второто изследване

При сравняване на данните от двете изследвания установихме, че най-малкото отклонение е регистрирано при стрелбата с тактилна промяна. Влошаването на този показател е 0,07 коша ($P_t = 0,91$). Най-големи са разликите, констатирани при стрелбата без вмешателство 0,78 ($P_t = 0,95$) и тази с ограничаване на зрението – 0,65 коша (при $P_t = 0,92$). Стрелбата с пасивна персонална защита и тази със звуков дразнител имат изменение съответно -0,26 и -0,21 коша. Промените са несъществени и статистически достоверни ($P_t = 0,95$). Разликата на общата успеваемост на стрелбата установена между първото и второто тестиране е

несъществена – 0,4 коша. Относителното понижаване на резултатността на стрелбата при занимание с технико-тактически характер е 6,83% при достоверност P_t 0,88%, което ни подсказва, че няма натрупване на умора от учебно-тренировъчното занимание с такъв характер.

Зависимостта на стрелбата от показателите които имат негативно влияние върху успешната и реализация, установихме чрез корелационните зависимости (фиг 2). На фигурата се вижда, че най-съществен дял има стрелбата с персонален защитник ($r = 0,94$) и стрелбата без вмешателство ($r = 0,95$) стрелбата със зрително ограничение ($r = 0,89$). Най-слабо е негативното влияние, което оказват тактилните промени ($r = 0,61$) и звуковото вмешателство ($r = 0,55$).



Фигура 2. Корелационна зависимост между ефективността на стрелбата и негативните фактори

Изводи и препоръки

1. Успехът на стрелбата от средно разстояние се определя от възможностите на играчите да преодоляват персоналната защита, а също така и зрителните ограничения.

2. Общата резултатност се формира преимуществено от попаденията без вмешателство, тези с персонална защита и зрително ограничение. Тактилните промени и звуковото вмешателство нямат съществено влияние върху точността на стрелбата от средно разстояние.

3. Препоръчваме в часовете за усъвършенстване на стрелба да се има предвид значението на различните видове дразнителни (показатели) за точността на попаденията в коша и да се акцентира върху тренировъчната стрелба при наличието им.

4. Анализът на резултатите помага за усъвършенстване на учебно-тренировъчния процес при студенти на база по-ефективно разпределение на основните тренировъчни средства за техника при стрелба в коша.

Библиография:

1. Ауербих, А., (1978). Баскетбол. София, Медицина и физкултура.
2. Бойченко, С.Д., и кол, (2004), О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей физическом воспитании и спортивной тренировке. ТПФК №3, Москва, с.15 – 17.
3. Дашева, Д., (1991). Стрес и стресови въздействия в подготовката на баскетболисти. Непубликувана докторска дисертация,София: ВИФ.
4. Желязков, Ц., (1978), Методологични основи на управлението и оптимизирането на спортната подготовка при висококвалифицирани баскетболисти. Непубликувана докторска дисертация, София: ВИФ.
5. Немцов, О.Б., (2004), Место точности движений в структуре физических качеств. ТПФК, №3, Москва, с.19 – 21.
6. Катков Ю.В., М.В. Проломова, (2000), Тренировка сенсорных систем как дополнительный фактор в повышении технического мастерства гандболисток. Теория и практика физической культуры, № 4. – Москва, с.37-38.
7. Лебед, Ф., (1989), Теория спортивных игр как основа управления подготовкой квалифицированных спортсменов в этих видах спорта //Управление подготовкой спортсменов высокой квалификации в спортивных играх: Сб. науч. трудов Киев, София, с. 4-39.
8. Пелтекова, И., (2012), „Проучване мнението на треньори по баскетбол по проблемите на точността на стрелбата в коша“. Научно-методическо списание „Спорт и наука“, брой 1, София, с. 78-83.
9. Пелтекова, И., (2012), „Изследване на корелационните зависимости между специфичните кондиционни качества и точността на стрелбата в коша“. Научно-методическо списание “Професионално образование”, книжка 4, година XIV, Изд. „Аз.Буки” – МОМН, София.
10. Цървов, Кр. Състезателната ефективност в баскетбола. София, (2012), Болид инс.
11. Цървов, К., А. Василева, А. Дойчинова,(2007), Анализ и оценка на индивидуалната състезателна ефективност на баскетболистките от отбора на “Лукойл”. Сп. Спорт & Наука, Изв. брой 5, София, с. 5-10.
12. Asparuhov, Y., M. Borukova,(2019), Comparative analysis of the physical development and sports preparedness of “Beroe” basketball club (bc)“cadets” 16 team, 2-nd International Scientific Congress „Applied Sports Sciences“, N 978-954-718-601-9.София.НСА ПРЕС, 2019, с. 70-76.
13. Tzarova, R., A. Vasileva – Tzarova, (2016), Physical development and specific workability of the students with “basketball” profile department from the sport schools of Bulgaria. 25-th World FIEP congress of Physical Education and Sport – Rabat`2015, END, s. r. o. Topolcianky, Slovakia – Bratislava, s. 229-235.

доц. Лариса Касабова, доктор,
Катедра „Физическо възпитание и спорт“
УНСС, София

Служ. тел. + 35929629075
larissa.kasabova@gmail.com; lariissa.kasabova@unwe.bg
ORCHID – 0000-0001-5156-7590

ПРЕДСЪСТЕЗАТЕЛНА ТРЕВОЖНОСТ ПРИ 10-13-ГОДИШНИ ШАХМАТИСТИ

ЛЕЙЛА ДИМИТРОВА

LEYLA DIMITROVA. PRESTART ANXIETY OF 10-13-YEAR-OLD CHESS PLAYERS

Абстракт: Успешното представяне в състезания изисква от спортиста максимално напрежение и зависи от неговите адекватни емоционални реакции, психически състояния, а също и от уменията да ги регулира. В настоящото изследване са представени резултатите от теста за измерване на предсъстезателна тревожност на 37 шахматисти на възраст 10-13 години. Показана е корелацията между нивото на предсъстезателна тревожност и представянето в турнира от гледна точка на една от най-разпространените съвременни теории – мултидименсионалната теория на Р. Мартенс. Използвана е апробация на теста за изследване на състезателната тревожност CSAI -2 в български условия на Г. Домусчиева-Роглева. Получените резултати от изследването са обработени математико-статистически чрез прилагането на сравнителен и вариационен анализ. Установено е, че при шахматистите от тази възраст представянето в състезанието има право пропорционална зависимост от силата на мотивационната им постановка за постигане на успех.

Ключови думи: *предсъстезателна тревожност, психологическа подготовка в шахмата, мотивация за успех.*

Abstract: Athletes' successful performance in competition requires maximum tension and depends on their adequate emotional reactions, psychic states, and the ability to regulate. This research presents the results obtained from the test for measuring the prestart anxiety of 37 chess players aged between 10 and 13 years. The correlation between the prestart anxiety and performance in the tournament was presented considering one of the most prevalent contemporary theories – multidimensional theory of R. Martens. The version of the test measuring prestart anxiety CSAI -2 was used, adapted for Bulgarian conditions by G. Domuschieva-Rogleva. The questionnaire measures the quantity parameters of athletes' proneness to emotionally react to the state of anxiety with different intensity in prestart environment. The obtained results from the research were processed with math-statistical comparative and variation analyses. It was established that the performance of chess players in this age group was in direct ratio to the strength of their motivation for achieving success.

Key words: *prestart anxiety, psychological preparation in chess, motivation for success*

Въведение

В настоящата пандемична ситуация шахматът се оказва един от малкото спортове, които успяха да се адаптират успешно към неприсъствената (онлайн) форма на обучение и практика [5]. Професионалните шахматисти имат богат опит в онлайн практиката, като използват различни платформи за игра в Интернет. При подрастващи 10-13-годишни шахматисти обаче важноста на живия контакт с треньора и съотборниците е от съществено значение за шахматното им усъвършенстване. От практическа гледна

точка така създамата се ситуация предоставя възможност за изследване на актуални проблеми като: степента на взаимовръзка и взаимосвързаност между присъствената и онлайн форма на шахматна практика на тази възрастова група; зависимостта между нивото на тревожност на тези шахматисти и техните състезателни постижения; възможности за осигуряване на шахматен и психологически комфорт в присъствена и онлайн среда. Това формулира и **целта** на изследването: Получаване на научно-приложни резултати, които ще дадат отговор на актуални въпроси от областта на шахматната методика в пандемична обстановка.

С търсенето на решения на тези проблеми са свързани и главните **задачи на настоящото изследване**: 1. Провеждане на педагогически експеримент, резултатите от който да доведат до установяване на сходства и разлики в шахматното представяне на 10-13-годишни състезатели по шахмат в традиционна (присъствена) и онлайн шахматна среда. 2. Установяване на актуалното взаимодействие между двете форми на шахматна практика чрез изследването на когнитивната предсъстезателна тревожност на участниците в педагогическия експеримент.

Обект на изследването е когнитивната предсъстезателна тревожност на 10-13-годишни шахматисти.

Предмет на изследването са психо-емоционалните състояния на 10-13-годишни шахматисти, които възникват в непосредствена предсъстезателна ситуация.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО.

В изследването взеха участие 37 шахматисти на възраст 10-13 години от четири шахматни клуба в България. Участниците в проучването бяха селектирани чрез входящ тест, който да удостовери, че покриват изискването за шахматно ниво в рамките на рейтинг ЕЛО 1050- 1300 т. По време на педагогическия експеримент бяха проведени два кръгови шахматни турнира с едни и същи участници, като веднъж те играха помежду си на живо и още веднъж – онлайн. Използвана е апробация на теста за изследване на състезателната тревожност CSAI -2 в български условия на Г. Домусчиева-Роглева. Въпросникът е предназначен за количествено измерване на склонността на спортиста емоционално да реагира на състоянието на тревога с различна интензивност в предсъстезателна обстановка. За обработка на данните са използвани: корелационен анализ; Mann-Whitney U Test; One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test; Честотен анализ [3, 7].

Резултати

Спецификата на шахматния спорт, който не изисква сериозна динамична работа, се състои в това, че основното състезателно натоварване се поема от психиката на спортиста. Същността на борбата на шахматната дъска, съставянето на стратегически план, изборът на всеки един ход и др. зависи от индивидуалните характеристики на шахматиста: опита, знанията, темперамента, стила на мислене, психологическите особености, нивото на тревожност и т.н. [4]. Един от най-важните проблеми в психологическата подготовка на шахматиста е поддържането на оптимално ниво на ситуативна тревожност с цел възможно най-ефективно представяне в състезанието.

Върху значението на определени психически и физически качества за успеха в шахматни състезания науката започва да обръща внимание преди близо век [2]. Въз основа на лабораторни изследвания на най-известните шахматисти за онова време авторите съставят списък с 16 професионално значими за всеки шахматен майстор свойства.

Според някои учени [10] предсъстезателната тревожност при представителите на индивидуалните спортове е по-висока отколкото при тези от колективните спортове.

Също така е известно, че за степента на тревожност може да се съди само по нейните прояви. За изследването на подобни състояния са разработени достатъчно продуктивни оценъчни скали, като тази за състезателната личностна тревожност на Р. Мартенс [8, 9] е предназначена за количествено измерване именно на склонността на спортиста да реагира с различна по сила тревожност в предсъстезателни и състезателни ситуации. Тази характеристика дава представа за относително стабилната диспозиция на спортиста при възприемането и реагирането на различни страни от обективната състезателна ситуация. Съгласно теорията на Мартенс има три основни компонента на състезателната тревожност: когнитивен, соматичен и поведенчески, всеки от които въздейства по специфичен начин върху представянето на спортиста.

В нашето изследване сме се концентрирали върху компонента **когнитивната тревожност**, който включва: негативните очаквания за представянето, възможните последствия от неуспеха, неспособност за концентрация, разстройства на вниманието преди и по време на представянето [1].

За целите на настоящия анализ степента на когнитивна тревожност се формира от отговорите на следните въпроси:

- Безпокоя се за изхода от това състезание.
- Опасявам се как ще се представя.
- Безпокоя се, че няма да се представя толкова добре на това състезание, колкото мога.

- Безпокоя се, че мога да загубя.
- Безпокоя се, че ще се представя лошо.
- Безпокоя се, дали ще постигна целта си.
- Безпокоя се, че другите ще бъдат разочаровани от моето представяне.
- Безпокоя се, че няма да мога да се концентрирам.

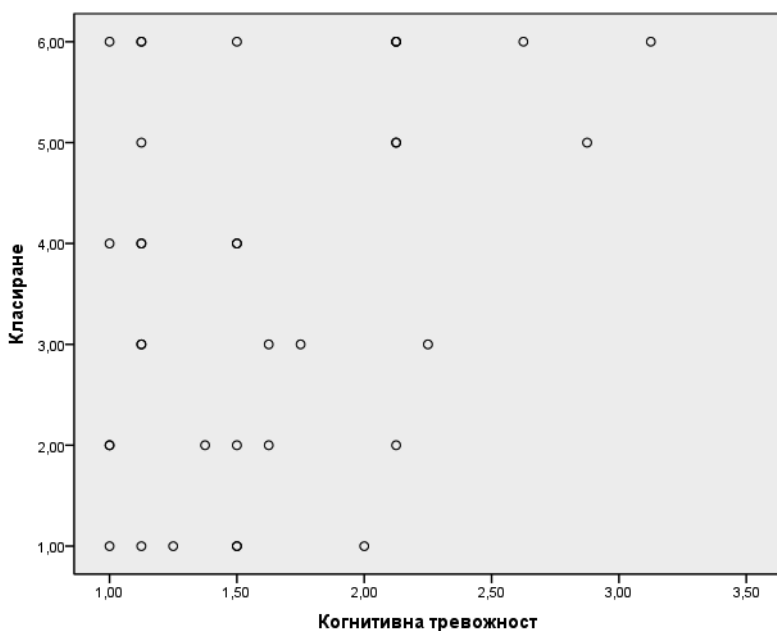
Въз основа на тях бе установена силата на зависимостта при 95% ниво на значимост ($\alpha = 0.05$) между:

1. Нивото на когнитивна тревожност на състезателите и постигнатото от тях класиране в присъствена и онлайн форма на провеждане на шахматен турнир.

2. Нивото на когнитивна тревожност и състезателния опит на участниците в присъствена и онлайн форма на провеждане на шахматен турнир.

3. Опитът на състезателите и постигнатото от тях класиране в присъствена и онлайн форма на провеждане на шахматен турнир.

1.1. Оценката на силата на зависимостта между когнитивна тревожност на състезателите и класирането им **в присъствена форма** на провеждане на шахматен турнир е показана на корелограма 1.



Корелограма 1. Влияние на когнитивната тревожност върху крайното класиране в присъствен турнир

Таблица 1. Въздействие на когнитивната тревожност върху представянето на шахматистите в присъствен турнир

Показател	Класиране	Когнитивна тревожност
Класиране	1.000	.274
Когнитивна тревожност	.274	1.000

Критична стойност на коефициента на Спирман при $n = 35$ $r_{s,0.05} = 0.34$

Проявата на зависимост между когнитивна тревожност на състезателите и постигнатото от тях класиране в присъствена форма е **слаба и несъществена – дължи се на случайни фактори**.

1.2. Силата на зависимостта между когнитивната тревожност на състезателите и постигнатото от тях класиране в **онлайн форма** на провеждане на шахматен турнир е изобразената в таблица 2:

Таблица 2. Въздействие на когнитивната тревожност върху представянето на шахматистите в онлайн турнир

Показател	Класиране онлайн	Когнитивна тревожност онлайн
Класиране онлайн	1.000	.316
Когнитивна тревожност онлайн	.316	1.000

Критична стойност на коефициента на Спирман при $n = 34$ $r_{s,0.05} = 0.36$

Проявата на зависимост между когнитивна тревожност на състезателите и постигнатото от тях класиране в **онлайн форма** е **умерена и несъществена – дължи се на случайни фактори**.

2.1. Зависимостта между когнитивна тревожност и опита на състезателите при провеждане на присъствен шахматен турнир е илюстрирана в таблица 3.

Таблица 3. Взаимовръзка между когнитивната тревожност шахматния опит на участниците в присъствен турнир

Показател	Когнитивна тревожност	Спортен стаж
Когнитивна тревожност	1.000	-.394
Спортен стаж	-.394	1.000

Критична стойност на коефициента на Пирсън при $n = 35$ $r_{r,0.05} = 0.33$

Проявата на зависимост между когнитивна тревожност на състезателите в присъствена форма и спортния им стаж е **умерена и съществена**. **С увеличаване на спортния стаж когнитивната тревожност на състезателите в присъствена форма намалява**.

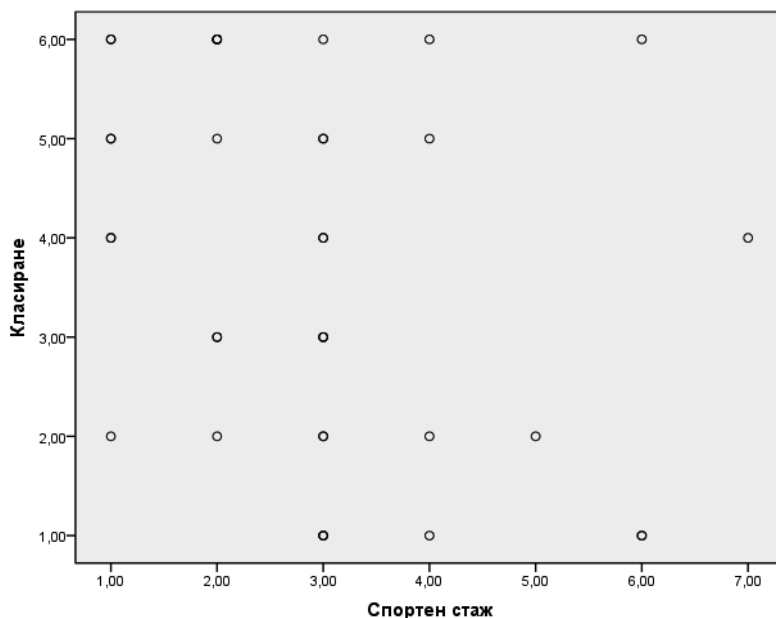
2.2. От друга страна зависимостта между когнитивна тревожност на състезателите и спортния им стаж при онлайн турнир е **слаба и несъществена – дължи се на случайни фактори** (табл. 4).

Таблица 4. Взаимовръзка между когнитивната тревожност шахматния опит на участниците в онлайн турнир

Показател	Когнитивна тревожност онлайн	Спортен стаж
Когнитивна тревожност онлайн	1.000	-.013
Спортен стаж	-.013	1.000

Критична стойност на коефициента на Пирсън при $n = 34$ $r_{0.05} = 0.35$

3.1. На корелограма 2 е показана зависимостта между спортния стаж на състезателите и класирането им в присъствена форма на шахматен турнир. Тази зависимост е **умерена и съществена, като с увеличаване на спортния стаж състезателите постигат по-добро класиране.**



Корелограма 2. Оценка на силата на зависимост между шахматния опит на състезателите и постигнатото от тях класиране в присъствена форма

Таблица 5. Взаимовръзка между шахматния опит на състезателите и постигнатото от тях класиране в присъствена форма

Показател	Класиране	Спортен стаж
Класиране	1.000	-.354
Спортен стаж	-.354	1.000

Критична стойност на коефициента на Спирман при $n = 35$ $r_{s0.05} = 0.33$

В онлайн формат проявата на зависимост между спортния стаж на състезателите и класирането им също е **умерена и съществена** (табл.

б). С увеличаване на спортния стаж състезателите постигат по-добро класиране.

Таблица 6. Взаимовръзка между спортния стаж на шахматистите и постигнатото от тях класиране в онлайн формат

Показател	Класиране онлайн	Спортен стаж
Класиране онлайн	1.000	-.385
Спортен стаж	-.385	1.000

Критична стойност на коефициента на Спирман при $n = 34$ $r_{.05} = 0.36$

Изводи:

1. Когнитивната тревожност не оказва съществено влияние върху класирането на състезателите в присъствена и онлайн форма на провеждане на шахматен турнир.

2. Опитът на състезателите оказва влияние върху степента на когнитивната им тревожност единствено в присъствена форма. С увеличаване на спортния стаж когнитивната тревожност на състезателите намалява. Подобна зависимост при състезания, проведени онлайн, не се наблюдава.

3. Опитът на състезателите оказва влияние върху класирането и в двете форми на провеждане на състезания. С увеличаване на спортния стаж състезателите постигат по-добро класиране.

Библиография:

1. Домусчиева-Роглева, Г. (2007). Аprobация на теста за изследване на състезателната тревожност CSAI -2 в български условия. *В: Личност, мотивация, спорт*. Т. 12, НСА, С. [Domuschieva-Rogleva, G. Aprobacija na testa za izsledvane na sustezatelnata trevoznost CSAI -2 v bulgarski uslovija. *Lichnost, motivacija, sport*, V.12 NSA, Sofia.]
2. Дьяков И., Петровский, А., Рудик, П. (1926). *Психология шахматной игры*. М.: Физкультура и спорт, стр. 161. [Diakov I., A. Petrovskij, P. Rudik (1926). *Psikhologija shahmatnoj igry* [Psychology of chess game], Moscow, Physical Culture and Sport, – 161 p.]
3. Кончев, М. (2018). *Съвременни методи за анализ на данни за дистанционна форма на обучение*, София, НСА Прес. [Konchev, M. (2018). *Suvremenni metodi za analiz na dannii za distantzionna forma na obuchenie*, Sofia, NSA Pres.]
4. Крогиус Н. (1975). *Психологическая подготовка шахматиста*. Физкультура и спорт, М., с. 128. [Krogjus N. (1975). *Psihologicheskaya podgotovka shahmatista*, Physical Education and sport, М., pp 128.
5. Петкова, В. (2020). Спорт за всички и интеграцията на хора и иновации. *Годишник на НСА „В. Левски“*, НСА ПРЕС 2682-9908 – ISSN TJS (print)Том 2, с.45-56, [Petkova, V. (2020). Sport for All and Integration of People and Innovation. *Annual of NSA “V. Levski”*, NSA Press, 2682-9908 – ISSN TJS (print), pp 45-56
6. Файн Р. (2015). Психология шахматного игрока. Размышления психоаналитика о шахматах и шахматистах. *Русский шахматный дом*, М.2015. 96 с. 4. Fine, R. the Psychology of the chess player. Reflections of a psychoanalyst about chess and chess players. *Russian chess house*, М., pp 96.

7. Konchev, M. (2019). Big data, neural network and predictive analytics: application in the field of sport, In *International scientific congress "Applied Sports Sciences" and Balkan scientific congress "Physical Education, Sports, Health" in Sofia, Bulgaria*, NSA Press, Sofia, pp 393-397.
8. Martens R. (1975). *Social psychology and physical activity*. Harper and Row, N. Y.
9. Martens R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Human Kinetics Publishers, Illinois., pp 150.
10. Simon, J., Martens, R.(1979). Children's anxiety in sport and non-sport evaluation activities, *Journal of Sport Psychology*, 1, p.160-169.

Използваните данни са получени от изследвания по научноизследователския проект на НСА „В. Левски“ „Изследване ефекта от присъствена и онлайн форма на тренировки и състезания в практиката на 10-13-годишни шахматисти“.

Доц. Лейла Димитрова, доктор,
НСА „В. Левски“,
leyla.dimitrova@nsa.bg
ORCID iD 0000-0002-1806-9183

АНАЛИЗ НА ПРЕДСТАВЯНЕТО НА НАЦИОНАЛНИЯТ ОТБОР, ЖЕНИ, УЧАСТВАЩ В ЕВРОПЕЙСКО ПЪРВЕНСТВО ПО ВОЛЕЙБОЛ ПРЕЗ 2021 ГОДИНА

ЛЮБОМИР ЦЕКОВ

LYUBOMIR TSEKOV. ANALYSIS OF REPRESENTATION OF NATIONAL VOLLEYBALL WOMENS TEAM, WHO HELD EUROPEAN CHAMPIONSHIP DURING 2021

Абстракт: През 2021 година, от 18-ти август до 4-ти септември в град Пловдив се провежда Европейско първенство по волейбол за жени. Турнирът се провежда в четири страни – Сърбия, България, Хърватска и Румъния. Българският национален отбор игра в Пловдив. В група „Б“ те се изправиха срещу отборите на Полша, Гърция, Германия, Чехия и Испания. Анализът на тяхното представяне ще подпомогне работата на Българска федерация по волейбол.

Ключови думи: *волейбол, селекция и резултати, класификация и перспективи*

Abstract: During the 2021 year, from 18th of August to 4th of September in Plovdiv, is held European championship for women. The tournament takes place in four countries- Serbia, Bulgaria, Croatia and Romania. Bulgarian national team played their games in Plovdiv. In group B they played against Poland, Greece, Germany, Czech Republic and Spain. Analysis of their representation will improve the work of BFV.

Key words: *volleyball, selection and results, classification and perspectives*

Въведение

В исторически план Националният отбор по волейбол на Република България отбелязва 30-то си участие на Европейски първенства и 40 години от единствената ни Европейска титла в София през 1981 г.

През месец юни в гр. Русе националният ни отбор – жени печели „Златната лига“, след победа на финала над силния отбор на Хърватия. Тази победа класира отбора за Чалъндж турнира за влизане в Лигата на Нациите през 2022 г. Успехите пораждат очакване и за достойно представяне на Европейското първенство през 2021 г. На последното Европейско първенство през 2019 г. България се класира на 8-мо място след загуба на полуфинала от шампиона Сърбия.

Силно е представянето на националния отбор по волейбол – жени на България в ЕвроВолей 2021. Състезанието се провежда в четири европейски страни – България, Сърбия, Хърватия и Румъния. Турнирът на българска земя се провежда в гр. Пловдив в спортна зала „Колодрума“ и посреща отборите на Полша, Германия, Чехия, Испания, Гърция и България.

В настоящото изследване се анализират предпоставките за постигнатите резултати и се правят необходимите заключения, подпомагащи работата на женския ни национален отбор.

Основните предпоставки за високи постижения в спорта се определят от:

- перспективна селекция;
- подготвени треньорски кадри;
- условия за ефективен тренировъчен процес;
- пълноценен спортен календар и участие във вътрешни и международни състезания.

В таблица № 1 са показани резултатите по отношение на селекцията на националните отбори, участващи в Европейското първенство в нашата група „Б“, средната възраст на отборите и резултатите при отчитане на основните елементи от волейболната игра – атака и посрещане на началния удар.

В ръстово отношение българският отбор е на четвърто място след отборите на Полша – 189,4 см, Германия – 188,2 см, Чехия – 185,3 см, но не отстъпва чувствително по този показател – 184,4 см.

Българският национален отбор е най-възрастният в групата със средна възраст – 28,4 години. Най-младият отбор е този на Германия – 20,7 г., следван от Испания – 22 г. и Полша – 24,6 г.

След отличните победи над Полша, Чехия, Гърция и Испания и драматичната загуба от Германия с 3:2 гейма, България се класира за 1/8 финал с Швеция. Относително млад отбор – 23,4 г. но превъзхождащ ни в елемента поемане – 51%. Шведският отбор отстъпва в атаката – 42% срещу 45% за българския.

Особено внимание заслужава диагоналят на Швеция Изабела Хаак с впечатляващия си ръст от 196 см и 60% успеваемост в атаката.

Прави впечатление, че резултатът на Българския национален отбор в елемента поемане е най-нисък от всички участващи в групата отбори – 39%. Най-добри са показателите на Германия – 55%, което е предпоставка и за по-добра организация на играта и по-рационалното използване широчината на атаката. В атака България и Полша имат най-добри показатели – 45% успеваемост, а Германия – 44% [2].

Таблица 1. Резултати от тестовете за ръст/тегло/възраст, нападение и посрещане нач. удар

По ред на класиране	Средни данни				
	Ръст	Тегло	Възраст	Атака	Посрещане
България	184,4	69,1	28,4	45%	39%
Полша	189,2	75,5	24,6	45%	47%
Германия	188,2	70,0	20,7	44%	55%
Чехия	185,3	74,2	25,6	40%	40%
Испания	179,0	70,5	22,0	34%	52%
Гърция	185,1	72,8	28,4	39%	47%
Швеция	185,7	72,1	23,4	42%	51%
Общо средно	185,2	72,0	173,1	41%	47%

В изследванията си върху факторната структура на специалната двигателна годност на млади волейболисти Анна Божкова (2007) достига до извода, че няколко са определящите показатели, характеризиращи факторното тегло на определени тестове. С най-високо факторно тегло – 22,18% от изходната дисперсия са тестовете за вертикален отскок от място и вертикален отскок със засилване [1]. Именно те са включени в тестирането на участниците в националните отбори жени (табл. 2).

Таблица 2. Отскокливост на участниците в европейските финали

Отбор жени	Отскок от място – см	Отскок със засилване – см	Разлика – см
България	287.7	297.7	10
Полша	295.1	307.6	12.5
Германия	292.5	302.5	10
Чехия	296.3	305.4	9.1
Испания	282.1	295.9	13.8
Гърция	277.8	287.1	9.3
Среден резултат	247.4	256.6	9.2

Анализът на резултатите от тестовете показва, че по отношение на отскокливостта българският национален отбор изостава от останалите отбори в групата. Неочаквано най-високи са показателите на Чехия – 296,3 см на блокада и 305,4 см максимална височина, следвани от отбора на Полша 295,1 см и 307,6 см и Германия 292,5 и 302,5 см. На четвърто място е отборът на България с постижение 287,7 см и 297,7 см.

По-голямата рутина на българския отбор с най-висока средна възраст, все пак се оказва решаваща за спечелването на победа в група „Б“ и заемането на първото място след победи над Чехия, Испания и Гърция с по 3:0 и загуба от Германия с 2:3. Особено престижна е победата над

Полша, който е участник в Лигата на нациите – най-престижното състезание след Олимпиадата през 2021 г.

Отличните резултати в групата и спечелването на първото място извеждат националния отбор на България до по-предно класиране в ранглистата на CEV до престижното 9-то място. В предишната класация българският отбор е 15-ти, а отборите на Полша и Германия са по-напред в ранглистата [3].

Капитанът на българския национален отбор – Елица Василева побеждава и в класирането в групата за най-добро представяне в организираната от CEV анкета в компанията на световни знаменитости като Тияна Бошковиц – Сърбия, Паула Егону – Италия, Ебрар Каракурт – Турция.

За най-добър блокиращ в нашата група е определена и Христина Вучкова с впечатляващите 17 сполучливи блокади в състезанията от предварителните групи.

На 1/8 финалите в Пловдив българският национален отбор играе с отбора на Швеция. Съставът е доста по-млад от българския, класирал се е на 4-то място в група „Д“, но съставен от много перспективни състезатели и разполагащ с изключителното дете-чудо Изабела Хаак, оглавяваща класацията за най-добър нападател с 131 реализирани до момента точки.

В изключително оспорван и драматичен мач, отборът на България в елиминационната фаза губи от Швеция с резултат 2:3 гейма и отпада от Европейското първенство. Тъжен край на една, иначе сполучлива година, след спечелването на „Златната лига“ в Русе и спечелената тежка група „Б“ на Евроволей.

За последната фаза на турнира се класират отборите на домакина Сърбия – шампион от последното европейско първенство, отбора на Турция, Италия и победителят от нашия поток – Холандия. Пред близо 8000 зрители в сръбската столица Белград се играе и финалната среща между отборите на Италия и Сърбия. Двубоят предоставя на зрителите и специалистите изключително добро качество на волейболната игра и завършва с победа и трета евротитла за отбора на Италия.

За най-добър състезател е обявена състезателката на Италия – Паула Егону, която реализира 29 сполучливи атаки във финалния мач. За успеха на италианките допринася и състезателката с български родители – Офелия Малинов, дъщеря на бившия треньор на националния ни отбор – Атанас Малинов и бившата ни национална състезателка Камелия Арсенова.

Изводи и препоръки

1. По отношение на селекцията, националният отбор на България отговаря на съвременните изисквания за ръст, но отстъпват по показатели

за развитие на двигателните качества – отскок от място и със засилване на най-добре представилите се отбори от Европа.

2. Българският национален отбор закъснява с подмладяването на състава и чувствително отстъпва в средната възраст с 28,4 г., което ги определя като най-възрастния отбор на Европейското първенство. Необходимо е подмладяване на женския ни национален отбор и използването на по-широк кръг състезателки от младото поколение.

3. Слабата конкуренция на вътрешното първенство на България с участието на едва 7–8 отбора, не допринася за развитието на младите състезателки и подготовката им за участие в представителния отбор на България. В момента всички перспективни състезателки са част от отбора на „Марица“ Пловдив, което води до слаба конкуренция във вътрешното ни първенство.

Направените изводи могат да послужат като база за подобряване на цялостната организация на учебно-тренировъчния процес и работа с националните младежки гарнитури за младежи и девойки на България.

Библиография:

1. Божкова, А. (2007). Фактурна структура на показателите за физическо развитие и специфичната работоспособност при студенти-волейболисти. *Сп. Спорт и наука*, изв.бр.5.
2. Бюлетини от Интернет на CEV. 2021.
3. Бюлетини от Интернет FIVB.

Любомир Светославов Цеков, преподавател
Медицински университет Пловдив
Email: tsekov.lubomir@gmail.com
Mob. tel.: +359885540728
ORCID ID: 0000-0003-1043-8455

КОНТРОЛ НА ПОДГОТОВКАТА, ФУНДАМЕНТАЛЕН ФАКТОР ЗА ПОСТИГАНЕ НА ВИСОКИ РЕЗУЛТАТИ

МАЯ ЧИПЕВА

MAYA CHIPEVA. PRESEASON CONTROL, A FUNDAMENTAL FACTOR FOR ACHIEVING HIGH RESULTS

Абстракт: В статията са представени изследвания на база предсезонна подготовка на професионални футболисти. Приложени са изследвания преди старта на подготовката и след нейното приключване. Целта на настоящото изследване е да се докаже, че чрез специфичен начин на работа физическите показатели значително се подобряват. Контролният резултат показва, че футболистите са подобрили физическите си качества на база контрол на подготвителния период.

Ключови думи: *физическа подготовка, спортно постижение, футболисти*

Abstract: In the article are presented studies based on preseason training for professional football players. Attached are studies before beginning the preseason and after completing the preseason. The results show that football players improved their physical fitness based on the control of the preseason period.

Key words: *physical conditioning, psychological preparation, sporting achievement*

Въведение

Един от най-важните проблеми в съвременната спортна тренировка е този за контрола и оптимизирането на спортната подготовка при висококвалифицирани спортисти. Проблемът е извънредно сложен и затова е решен на различно ниво в отделните страни и в различните видове спорт. Е. Атанасов разглежда футболната игра като част от физическата култура и я определя, като един от „феномените на съвременното общество“ [2]. Според В. Ангелов „Футбола възниква на основата на идеята на игрите с топка, съпътстващи развитието на културата на народите още от дълбока древност до наши дни, и е исторически породило се явление в общественния живот“ [1]. Според Ст. Денев, „футболът е игра, която се характеризира с естествения, непринуден характер на изпълняваните действия и движения, които определят в голяма степен достъпността на играта; огромното разнообразие, неповторяемостта на действията и постоянно сменящите се игрови ситуации; наличието на единоборство с противника в екстремални условия и колективният характер на действията, насочени към постигане на успеха“ [5]. На ниво масов спорт „Футболът се практикува и наблюдава от хора на всякаква възраст и пола принадлежност“ [8].

Към този момент България не може да се похвали със сериозни резултати в тази насока, като се наблюдава изоставане най-вече в колективните

спортове като баскетбол, футбол, волейбол, при които се затруднява разкриването на главните фактори на спортното постижение. Една от причините за това изоставане е подценяването на основен фактор като „Контрол на подготовката“. Това е процес, при който се събира информация и се оценява действителното състояние на даден състезател и неговото сравняване с планираното. Предмет на контрола са главните фактори на спортното постижение – двигателните качества – сила, издръжливост, бързина, ловкост, гъвкавост и двигателните умения и навици. „Някои специалисти разглеждат скоростта и бързината като синоними.“ [7]. Посочените фактори са променливи величини, под въздействието на тренировъчните натоварвания, което извежда на преден план необходимостта от тяхното постоянно измерване, оценяване и оптимизиране. Изчерпателен отговор на този въпрос ни дават изследвания на Желязков и Дашева [6].

Целта на статията е да се проследят данните за контрол и подобряване на физическите показатели на професионални футболисти, като основа за подобряване на представянето им в състезание. За база се използва работата на един от добрите специалисти в тази област у нас Александър Томаш с отбора на „Етър“. Периодът обхваща един месец – от втората седмица на януари, което е втора подготовка в макроцикъл на отбора. Това е етапът на зимна подготовка на отбора в паузата между есенния и пролетния дял от шампионата в България.

Всеки треньор е наясно, че промените във физическото състояние на поверените му футболисти може да настъпи едва след края на официалните мачове и по време на подготвителния период. В началото на подготовката състезателите се подлагат на обстойни медицински прегледи, резултатите, от които могат да се видят на таблица 1.

В изследването са включени 19 състезатели със следните параметри:

1. Пореден номер на състезателя.
2. Ръст на състезателя в сантиметри.
3. Тегло на състезателя в килограми.
4. % телесни мазнини е в норма до 15%, *препоръчително е 10–12%*.
5. Количество „свободни“ мазнини в кг. Забележка: Може да се свалят без проблем до 60%.
6. BMI (индекс телесна маса). Структура на тялото. *Норма: 18.5-25.0.*
7. Количество на хемоглобина е в норма, когато е *130-180. Препоръчително е да е над 150.*
8. Серумното желязо е в норма между *10.6-28.3.*
9. Макс. кислородна консумация – *препоръчително да е над 4 500.*
10. Макс. кислородна консумация на кг телесно тегло е в норма над *54 мл/кг. Препоръчително е над 60 мл/кг*

11. Кислороден пулс/кг е показател за ефективността на метаболизма. *Нормата е над – 0,300. Препоръчително е над 0,330.*
12. Изходен пулс преди натоварване.
13. Максимален пулс (преизчислен) – 42/мин.
14. Теоретичен максимален пулс – $(208 - /0,7 \times \text{възраст}/)$. *Препоръчително е максималният пулс да е по-нисък от теоретичния!*

Таблица 1. Медицински изследвания на ФК „ЕТЪР“ мъже – от 5–7 януари 2021 в МЦРСМ – В. Търново

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Съст.	Ръст /см	Тегло/ кг	Fat%	Мазнини/кг	BMI	Hg	Сер. желязо	VO ₂ /max	VO ₂ /max/ tt	O2 пулс	Изх. пулс	Max. пулс	Теор. Max. пулс
	186	88.5	10.5	6.6	24.6	129	15.3	4736	53.51	0,292	68	183	183
	175	78.3	14.5	11.4	25.6	150	11.4	4393	56.10	0,297	67	189	181
	174	72.7	9.7	7.1	24.0	157	24.2	3891	53.52	0,273	81	192	194
	180	77.4	8.5	5.0	23.9	174	17.9	4585	59.23	0.322	65	184	190
	187	79.3	6.6	5.2	22.6	167	27.3	4997	62.97	0.348	78	181	189
	174.5	74.1	8.7	6.5	24.2	167	30.4	4364	58.89	0.320	71	184	183
	184	81.8	8.6	6.2	23.9	169	34.8	4994	61.05	0.332	72	184	190
	188	82.9	11.0	9.1	23.5	149	27.0	4898	59.08	0.322	74	183	189
	187	91.6	9.9	8.2	25.2	163	20.7	4994	54.51	0.302	84	181	194
	181	78.2	10.0	7.8	23.9	161	32.5	4669	59.70	0.324	56	184	183
	190	82.6	9.4	7.8	22.9	169	23.0	4798	58.08	0.309	77	188	186
	185	91.2	15.8	14.4	26.6	157	16.2	4393	48.16	0.255	76	189	183
	176.5	68.1	7.5	5.1	21.7	167	21.0	4310	63.37	0.332	85	191	187
	177	73.1	10.3	7.5	23.3	161	23.2	4736	64.78	0.348	73	186	187
	171.5	68.6	11.8	8.1	23.2	157	17.2	3678	53.61	0.287	90	187	193
	186.5	81.4	10.2	8.3	23.3	171	25.4	4602	56.53	0.299	74	189	193
	175.5	68.0	8.3	5.3	22.0	152	19.4	4187	61.57	0.335	66	184	185
	179	74.3	7.3	4.9	23.2	152	19.2	4442	5978	0.327	72	183	187
	182	70.5	7.4	5.2	21.3	163	23.1	3837	54.42	0.289	74	188	191

Всеки един специалист си поставя за цел да вкара в оптимално физическо състояние своите футболисти, тъй като данните, които вижда от първите изследвания са разочароващи. Той прилага три основни форми на контрол – оперативен, текущ и етапен.

Оперативният контрол – дава информация за състоянието на спортиста в процеса на конкретното тренировъчно занимание, като се използват редица методики, които са приложими в естествени условия. Най-често се прилагат: контрол на пулсовата честота след еднократно пробягване на дадено разстояние; контрол на скоростта на пробягване на дадена отсечка; контрол на броя на вдишванията и издишванията във връзка с усвояния кислород при натоварване и др.

Текущият контрол – има основната задача да установи денонощните промени в състоянието на спортиста след една или няколко тренировки. Осъществява се предимно с помощта на апаратурни методики в теренни и лабораторни условия, като се регистрират редица биохимични, физиологични, психологически и други показатели. Текущият контрол служи за планиране на тренировъчното натоварване в седмичните микроцикли. Например, регистриране на лактат (най-често след приключване на тренировката се взема кръв от меката част на ухото и се обработва в лабораторни условия). Стойностите на лактата се движат от 1-2 mmol l⁻¹ до 20 mmol l⁻¹ кръв като се определят от величината, характера и насочеността на тренировъчното натоварване. По този начин се получава информация за състоянието на спортиста по време на тренировката. Друг биохимичен показател е уреята – най-често сутрин след ставане от сън, се взема кръв от меката част на ухото (висулката) и се обработва в лабораторни условия. Ако в два последователни тренировъчни дни стойностите сутрин превишават 55-60 mmol l⁻¹ кръв, това е показател за настъпила умора в организма. Това изисква промяна в тренировъчното натоварване. Други показатели, които могат да бъдат използвани са рН (алкално-киселинно равновесие) на кръвта и БЕ (излишък на основи). Като физиологични показатели могат да се използват: стойностите на пулсовата честота преди ставане от сън (колкото пулсовата честота е по-ниска, толкова тренираността е по-висока); минутен дихателен обем (количеството на кислород, което може да се усвои за една минута). Като психологични показатели могат да се използват устойчивост на вниманието, концентрация на вниманието, тремор, съсредоточеност и др.

Етапният контрол – носи информация за трайния ефект от тренировъчните натоварвания, т.е. за тренираността и спортната форма. Той има комплексен характер. Извършва се с помощта на спортно-педагогически, медико-биологически и психологически методики, тестове и показатели в теренни и лабораторни условия. Например, провеждане на тестиране в края на общо-подготвителния етап на подготвителния период, чрез което се получава информация за общата и специалната работоспособност на състезателя. Подобна мярка в процеса на спортното усъвършенстване в редица спортове е използването на така наречените прагове на аеробния и анаеробният обмен“ Н. Грънчаров [5].

В хода на контрола на подготовката се проследява пулсовата честота на футболистите на „Етър“, като се акцентира върху 5 основни зони:

1. Аеробна зона – Зона на неограничена адаптация.
2. Аеробно-анаеробна зона – Зона на ограничена адаптация.
3. Анаеробно-аеробна зона – Зона на ограничена адаптация – Тренировъчна зона.

4. Анаеробен праг – Граница между аеробен и анаеробен режим на работа.

5. Анаеробна зона – Зона на недостатъчна адаптация – високоинтензивна зона.

На таблица 2 са представени резултатите от измерванията, направени в началото на зимната подготовка.

С посочените форми на контрол треньорът търси отговори на въпросите – какво е моментното състояние на футболистите и какъв резултат може да се очаква. Той опитва да разбере каква е „цената“ на този резултат за организма, както и доколко пълно са били използвани потенциалните възможности на играчите и следователно може ли да се очаква при това ниво на тренираност по-висок резултат.

Таблица 2. Тренировъчни зони представени чрез пулсовата честота – за 1 мин

Съст.	Аеробна зона	АЕ-АН зона	АН праг	АН-АЕ зона	АН зона	
1	68-108	108-142	142	142-165	Над 165	183
2	67-101	101-121	121	121-174	Над 174	189
3	81-110	110-127	127	127-173	Над 173	192
4	65-115	115-139	139	139-169	Над 169	184
5	78-107	107-146	146	146-166	Над 166	181
6	71-112	112-128	128	128-169	Над 169	184
7	72-116	116-137	137	137-166	Над 166	184
8	74-106	106-121	121	121-171	Над 171	183
9	84-112	112-139	139	139-169	Над 169	181
10	56-103	103-137	137	137-173	Над 173	184
11	77-112	112-136	136	136-168	Над 168	188
12	76-109	109-120	120	120-176	Над 176	189
13	85-113	113-140	140	140-166	Над 166	191
14	73-114	114-142	142	142-166	Над 166	186
15	84-113	113-125	125	125-171	Над 171	187
16	74-114	114-132	132	132-169	Над 169	189
17	66-113	113-138	138	138-169	Над 169	184
18	72-108	108-141	141	141-167	Над 167	183
19	90-116	116-134	134	134-173	Над 173	188

В спортната практика много от факторите на спортното постижение (двигателните качества, умения и навици) са скрити признаци, чието директно измерване е невъзможно. Единственият начин за тяхното определяне е тестирането – изследването с помощта на контролни упражнения, за които се предполага, че носят информация за изследваното качество. Обикновено тези тестове, в основата на които лежат двигателни задачи,

се наричат двигателни. Използването обаче на подобни контролни упражнения (тестове) е коректно само, ако отговарят на няколко основни изисквания: стандартност – условията и правилата, при които се провежда тестирането да са еднакви за всички изследвани състезатели; валидност на теста – доколко даденият тест измерва качеството, за които е предназначен; надеждност – доколко количествено измерения резултат чрез теста отговаря на действителното състояние на измерваното качество; обективност – доколко този, който измерва не влияе върху количественото измерване на резултата от теста. По своята същност оценката е унифицирана мяра за постижението на спортист или отбор в някаква конкретна дейност. Обикновено оценяването се извършва в два етапа – в началото показаните резултати въз основа на скали за оценка се превръщат в цифри, а след това – чрез сравняване на тези цифри с предварително установени норми, се определя окончателната оценка.

На базата на резултатите от първите тестове, треньорът изгражда конкретна подсистема на оптимизиране, чиято основна функция е да осигури предпоставки за вземането на оптимални стратегически решения за постоянно актуализиране на тренировъчните натоварвания. Успешното решаване на проблема за оптимизиране на факторите на спортното постижение, като част от системата на контрола, създава условия за избор на повече варианти за управление на тренировъчния процес.

Контролът върху тренираността има важно значение за управление на тренировъчния процес. Най-обобщеният критерий на тренираността е спортният резултат, показан в официални или контролни състезания. Но поради своята обобщеност, спортният резултат не позволява избирателно да се контролират отделните страни от подготовката на спортиста (физическа, техническа и пр.). Това налага да се намерят допълнителни (частни) критерии. От биологична гледна точка тренираността се характеризира с увеличаване на енергетичните възможности на организма и тяхното рационално използване и възстановяване. Известно е, че енергетичните критерии на тренираността се свързват с три вида възможности на организма: аеробни, анаеробни гликолитични и анаеробни алактатни. Обикновено тези показатели са свързани с т. нар. „функционална диагностика“ на тренираността, която включва предимно спироергометрични и биохимични изследвания. Спироергометрията е метод за изследване на работоспособността на дихателната и сърдечносъдовата системи като основни системи, определящи работоспособността на спортиста и характеризиращи тренираността. Биохимичните показатели отразяват състоянието на енергетичните източници. За тази цел най-често се използват показатели, като: млечна киселина (лактат) в кръвта; показатели на алкално-киселинното равновесие (pH, BE), свободни мастни киселини; глицерол; някои хормони и ензими; максимална кислородна консумация (VO₂max)

и др. От спортнопедагогическа гледна точка тренираността може да бъде оценена чрез тестове, с които се установяват видовете спортна подготовка (физическата, техническата и тактическата). От психологическа гледна точка критериите за тренираността са свързани с различните психически състояния и процеси (емоционална устойчивост, концентрация на вниманието, умение за мобилизация, способност за саморегулиране на поведението, формиране на оптимална готовност за състезание, емоционален подем, оптимистично настроение и др.).

Една от най-успешните методики, които прилага треньорът е контролът на натоварването. Ефективността на тренировъчния процес зависи от уменията на треньора да оптимизира тренировъчните натоварвания. Задачата се свежда до решаване на няколко практически процедури – да се извърши класификация на тренировъчните въздействия по величина, характер и насоченост; да се подберат показатели за точно измерване на външното натоварване; да се намерят информативни критерии за оценка на ефекта от външните въздействия.

С оглед целта и задачите на подготовката, която провеждат футболистите на „Етър“ предмет на контрола в техния случай са, както общото състояние на физическата подготовка, така и равнището на отделни двигателни качества – издръжливост, взривна сила скоростна издръжливост.

В края на физическата подготовка на отбора на „Етър“, благодарение на методите на Александър Томаш и правилният контрол, в рамките само на 20 дни, той успява да вдигне физическите показатели на играчите до почти максимално допустимата стойност. Резултатите са онагледени на таблици 3 и 4. Тестирането е проведено на 8 февруари само на титулярния състав.

Таблица 3. Медицински изследвания на ФК „ЕТЪР“ мъже, от 8.02.2021 в МЦРСМ – В. Търново

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Съст.	Ръст /см	Тегло/ кг	Fat%	Мазнини/ кг	ВМІ	Hg	Сер. желязо	VO ₂ /max	VO ₂ /max/ tt	O2 пулс	Изх. пулс	Max. пулс	Теор. Max. пулс
4	180	77.5	8.6%	5.0	23.9	174	17.9	4736	61.19	0.322	65	184	190
5	187	80.3	7.0%	5.2	22.6	167	27.3	5297	65.97	0.348	78	181	189
7	184	81.6	8.1%	6.2	23.9	169	34.8	5297	64.09	0.332	72	184	190
9	187	92.4	8.9%	8.2	25.2	163	20.7	5598	60.59	0.302	84	181	194
10	181	80.2	8.9%	7.8	23.9	161	32.5	4909	61.21	0.324	56	184	183
11	190	83.7	8.2%	7.8	22.9	169	23.0	4909	58.64	0.309	77	188	186
13	176.5	69.0	6.8%	5.1	21.7	167	21.0	4754	66.89	0.332	85	191	187
15	171.5	69.6	10.5%	8.1	23.2	157	17.2	4085	59.03	0.287	90	187	193
16	186.5	80.3	8.9%	8.3	23.3	171	25.4	5170	64.38	0.299	74	189	193
17	175.5	69.2	8.0%	5.3	22.0	152	19.4	4518	65.29	0.335	66	184	185

Таблица 4. Тренировъчни зони представени чрез пулсовата честота – за 1 мин от 08.02.2021

Съст.	Аеробна зона	АЕ-АН зона	АН праг	АН-АЕ зона	АН зона
4	71-117	117-141	141	141-174	НаД 174
5	58-115	115-148	148	148-173	НаД 173
7	64-120	120-146	146	146-170	НаД 170
9	90-118	118-148	148	148-175	НаД 175
10	68-107	107-141	141	141-176	НаД 176
11	72-116	116-142	142	142-179	НаД 179
13	61-117	117-142	142	142-169	НаД 169
15	75-114	114-129	129	129-173	НаД 173
16	83-118	118-138	138	138-176	НаД 176
17	57-115	115-142	142	142-173	НаД 173

Специалистът постига исканите от него резултати и следва нова крачка – контрол на техническата подготовка. При техническата подготовка обект на контрола са следните основни показатели: обем на техниката – общото количество на техническите действия, които умее да изпълнява спортистът; разностранност на техниката – степен на разнообразие на двигателните действия, които владее спортистът; ефективност на техниката – степента на реализиране на т.нар. моторен потенциал на спортиста (двигателни качества, умения и навици и аеробни, анаеробни и смесени възможности). Най-важна от гледна точка на спортното постижение е ефективността на техниката, като за нейната оценка се използват два подхода: оценка на отделни елементи на техниката на спортиста (положение на тялото, посока, амплитуда, разстояние, темп, скорост на движение, сила на опората и т.н.); комплексна оценка, която дава представа за цялостното изпълнение на техниката при отделния състезател, т.е. ефекта от сумарните действия на спортиста. Комплексната оценка се отчита количествено, чрез изкуствено създадени единици. За тази цел се използват субективни и обективни методи.

Субективните методи са видеотехника и експертна оценка.

Обективните методи са:

- Метод на индексите – той се основава на представата за някакъв модел индекс, за който се предполага, че отразява интегралното ниво на техниката;
- Метод на сумарната оценка. Изграден върху онези елементи от техниката, които имат съществено влияние върху спортното постижение.

Контролът на тактическата подготовка е един от най-трудните. Три са основните причини за това: комплексният характер на тактиката, която включва в себе си различните видове спортна подготовка (физическа, тех-

ническа, психологическа); липсата на количествено измерими показатели за оценка на нейното съдържание; неопределеният характер на тактическите действия, типичен за футбола. Обект на оценяване са различните елементи на тактиката: индивидуални тактически действия, групови тактически действия.

Най-добри резултати се постигат, когато контролът на тактическата подготовка се извършва в естествени условия – по време на официални или контролни състезания. За целта треньорът Александър Томаш използва педагогически и апаратурни методи: наблюдение и педагогически запис, чрез различни символи – знаци, числа букви и др.; експертна оценка от висококвалифицирани специалисти в дадения спорт; анкета, с която се разкрива самооценката на състезателите за проведените от тях тактически действия; кино и видеотехника, които позволяват многократно възпроизвеждане на състезанието със забавено или ускорено изпълнение.

В крайна сметка работата му дава резултат. Той поема „Етър“, когато отборът няма нито една победа в първите 7 мача от първенството, като записва 2 равенства и 5 загуби. Статистиката от мачовете, в които той е начело на тима изпраща „Етър“ сред шестте най-добри в надпреварата.

Заключение

От всичко казано дотук и с оглед на посочените примери в промяната на физическите показатели на спортистите става ясно, че събирайки обективна информация за ефекта от приложените въздействия върху тях, се оптимизира тренировъчният процес, подобрява се състоянието и е налице положителен ефект от контрола, което води и до постигане на по-добри резултати и по-високо спортно майсторство. Именно поради тази причина е наложително в България, която изостава в това отношение, да се обърне сериозно внимание на проблема и да се вземат спешни мерки. За целта федерациите и клубовете са длъжни да разработят програми, като основна част от спортно-състезателната дейност, които да наложат Контрола на подготовката – физическа, техническа, тактическа и психологическа, което да гарантира подобряването на показателите на спортистите. Този метод трябва да се прилага на състезателите от юношеските им години и само тогава родният спорт ще бъде конкурентноспособен в международен план.

Библиография:

1. Ангелов, В. (1977). *Футбол. Въпроси на нападателната тактика*, ЕЦНПКФКС. С.
2. Атанасов, Е. (2013). *В света на женския футбол*. Монография. НСА ПРЕС, С
3. Грънчаров Н. (1997). *Анаеробен праг – същност и приложна стойност*. Монография. НСА ПРЕС, С.
4. Дашева Д. (1998). *Стрес и адаптация в спорта*. Монография, Тип-топ прес, С.
5. Денев, Ст. (2018). *Аз преподавам футбол*. Ай анд Би. В. Търново.
6. Желязков Ц., Дашева Д. (2000). *Тренировка и адаптация в спорта*. Монография. НСА ПРЕС, София.
7. Желязков Ц. (1978). *Методически основи на управлението и оптимизирането на спортната подготовка при висококвалифицирани спортисти*. Дисертация, ВИФ, София.
8. Найденова, К. (2020). *Теоретико-методични постановки на обучението по футбол с ученици*. Монография. НСА ПРЕС, С.

доц. Мая Борисова Чипева
Технически университет София
Катедра „Индивидуални спортове и спортни игри“
e-mail: mayaborisova@mail.bg
ORCID ID: 0000-0002-4256-8759

КРЪГОВА ФИТНЕС ТРЕНИРОВКА

НИКОЛЕТА БОЧЕВА

NIKOLETA BOSHEVA. CIRCULAR WORKOUT

Абстракт: 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 кръгови тренировки.

Ключови думи: *кръгови тренировки, фитнес тренировки, упражнения със собствено тегло, интервални тренировки, тежести, сила*

Abstract: Nowadays fitness workouts are usually a mix of different exercises. The main types are self-weight workouts, strength training, high-intensity interval training (HIIT), functional workouts and circular workouts.

Key words: *circular workouts, fitness workouts, self-weight exercises, interval workouts, weights, strength*

Въведение

Светът на фитнеса се променя всеки ден. През 1950 г. е било популярно въртенето на обръч, а в наши дни хората поддържат форма с различни фитнес тренировки, които обикновено представляват микс от различни упражнения. Основните видове в съвременната фитнес индустрия са тренировки със собствено тегло, силови тренировки, високо интензивни интервални тренировки (HIIT), функционални тренировки, йога и кръгови тренировки. Често предпочитани за практикуване са кръговите тренировки, които не изискват голям ресурс от време, но същевременно са много ефективни. За нас кръговата тренировка представлява интерес и затова ще проучим и анализираме нейното предназначение, предимства и принципи [6].

Методология: Проучване на литературни и интернет източници. Анализ на съдържанието от получената информация.

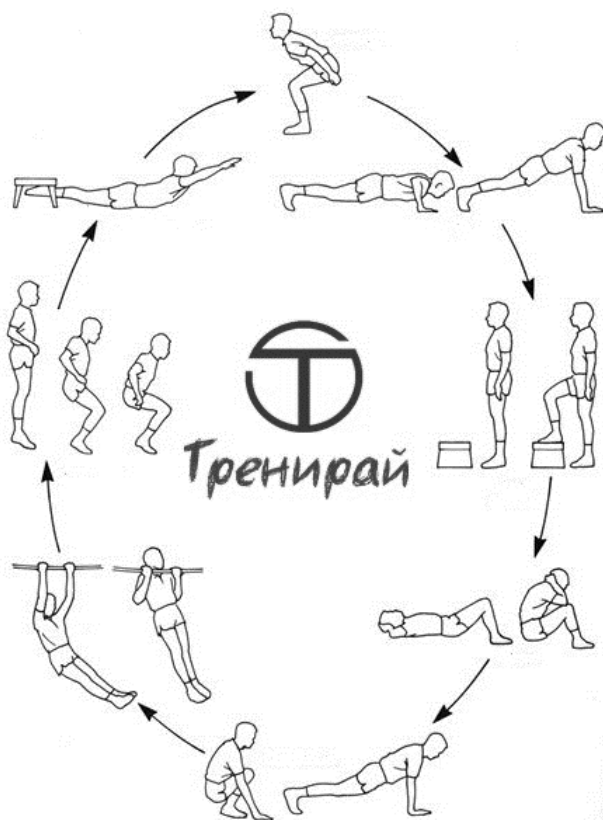
Целта на представената разработка е да проследи развитието, предимствата и принципите на кръговия тип тренировка, която е сред най-популярните форми на занимания през последните години.

Кръговата тренировка има древна история. Това е първият тип тренировъчна система, позната още от Елада, а по-късно и от Рим. Като тренировъчен метод кръговата тренировка е открит от британски гимнастици през 50-те години в Университета в Лийдс от Morgan & Adamson, който прилагат като система за обучение, насочена към постепенното развитие на физическата годност, чрез добре организирана и добре структурирана тренировъчна програма. През 1953 г. двама учени от английски универси-

тет успяват научно да докажат, че кръговите тренировки имат значително по-добър ефект за отслабване, особено при жените и дават по-модерна визия на тренировъчната система, която познаваме днес. Но популярността ѝ нараства през 90-те години на миналия век от румънецът Ищван Яворек. Той емигрира в САЩ в началото на 80-те години и прави голяма кариера като кондиционен треньор, чрез кръговия тип тренировъчна система, сред спортисти в различни области като: культуристи, лекоатлети, тенисисти, баскетболисти, волейболисти, плувци, футболисти [1,5,6,].

Какво е кръгова фитнес тренировка?

Целта на кръговата тренировка е: подобряване на опорно-двигателния апарат, чрез развитие на силата на база на липидния профил, мазнините в тялото, сърдечната функция, гъвкавост и води до намаляване на стреса [1].



Снимка 1. Кръгова тренировка

За провеждане на кръговата тренировка, обикновено се избират от 8 до 12 различни упражнения, обхващащи различни мускулни групи,

периоди и повторения. Използват се базови многоставни упражнения, като по-тежките (тези в които участват повече мускулни групи) се изпълняват в началото на даден кръг, а по-леките в края му. Упражненията се изпълняват бавно с пълна амплитуда, едно след друго и без интервали. Всяко упражнение, включено в програмата за провеждане на кръгова тренировка, се нарича „станция“. Извършването на всички упражнения става последователно и се нарича „кръг“. Всеки кръг или цикъл може да се повтаря един до три пъти (за предпочитане е три пъти), със или без междинна пауза. Тренировките обхващат упражнения с насоченост от вида спорт или специализирани комплексни упражнения за развитие на определени физически качества. За всяка тренировка се подбират рационални упражнения за развитие на всички мускулни групи свързани с вида спорт на занимаващите се или комплексна програма за ОФП. Тренировките могат да се изпълняват със собствено тегло или да се включат допълнително тежести за по-висока ефективност. Подборът на тежести при кръгова схема се движи от порядъка на 50–65% от максималните възможности на трениращия. Това означава, че ако по принцип се правят клекове с 20 кг лост, по време на кръговете трябва да се работи с тежест от около 10–12 кг [1,3,6].

Тренировката трябва да включва:

- Аеробно упражнение – интензивно бягане на място (с високо повдигане на коленете).
- Упражнение за развитие на мускулите на ръцете и раменния пояс.
- Упражнение за укрепване на коремните мускули.
- Упражнение за укрепване на гръбначния стълб.
- Упражнение за развитие мускулите на краката.



Снимка 2. Примерни упражнения

Времетраенето на упражненията е в диапазона 30-60 секунди, в зависимост от нивото на обучаемите. След приключване на едно упражнение се получава почивка от 2–3 секунди за смяна и подготовка за новото упражнение. След изпълнение на целия кръг от упражнения се прави почивка от 10 до 20 секунди. Обикновено се извършват 3 кръга [1,3,6].

Предназначение на кръговата фитнес тренировка

При тази тренировка се изгарят максимално голямо количество калории. Подобрява се кардиопулмоналната функция, развива се мускулната сила, поддържа се повишен сърдечен пулс през цялата тренировка и висока степен на мозъчно-мускулна дейност. Кръговите фитнес тренировки стимулират мускулната хипертрофия повече отколкото при конвенционалния метод на приложение. Когато работим само върху една определена част от тялото, повишаваме интензивността на тренировката. По този начин не се намалява положителния аеробен ефект, а анаеробният (мускулният растеж и развитие) силно се повишава [2,3,4,8].

Принципи на кръговата фитнес тренировка

- Използват се многостепенни упражнения, които позволяват ефективно зареждане на всички мускулни групи.
- Осигурява голям брой повторения във всеки подход, като позволява да се подобри мускулната дейност и да се увеличи техния потенциал за силата.
- Различни варианти на упражнения във всяка тренировка. Последователността на упражненията може да се променя, което пък от своя страна не позволява на организма да се адаптира към товара и всеки път тренировката е с максимална интензивност [3].

Анализ

От направените проучвания на литературни и интернет източници можем да обобщим, че кръговата тренировка [7]:

1. Натоварва цялото тяло, чрез различни варианти на упражнения.
2. Чрез многобройните повторения във всяка тренировка ефективно се натоварват всички мускулни групи и се развива мускулната сила.
3. Има голям разход на енергия и се изгарят максимално голямо количество калории.
4. Поддържа повишен сърдечен пулс през цялата тренировка и висока степен на мозъчно-мускулна дейност.
5. Подобрява аеробния капацитет.

Кръговата тренировка може да се практикува от всички, тъй като лесно се адаптира към всеки тренировъчен план и поставени цели. Цялостното

натоварване на тялото, спомага да се изгради обща тренировъчна култура и поддържане на добра форма.

Библиография:

1. Гурович Й. А. (1989). *Кръгова тренировка при развитие на физическите качества*. М. и Ф. София.
2. Желязков Цв., Дашева Д. (2017). *Основи на спортната тренировка*. БОЛИД-ИНС, София.
3. <https://www.belchohristov.com/krugova-fitness-trenirovka/>
4. <https://www.belchohristov.com/hipertrofichna-specifichna-trenirovka/>
5. <https://pulsefit.bg/blog/istoriya-na-fitnesa.html>
6. <https://pulsefit.bg/blog/krugova-trenirovka-kakvo-predstavliava-i-za-kakvo-e-polezna.html>
7. <https://www.trenirai.org/2013/08/krugova-trenirovka-nakratko.html>
8. <https://theredgym.bg/%D0%BC%D1%83%D1%81%D0%BA%D1%83%D0%BB%D0%BD%D0%B0-%D1%85%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%8F/>

ас. Николета Бочева
Департамент по спорт,
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
И-мейл: ndbocheva@uni-sofia.bg, n429@av.bg
Мобилен: + 359 885021416
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6360-4897>

КАК ЗАНИМАНИЯТА С ВОЛЕЙБОЛ ПОВЛИЯВАТ ЦЕННОСТНО ИНДИВИДА

ПЕТЪР КОЛЕВ

PETAR KOLEV. HOW VOLLEYBALL ACTIVITIES AFFECT THE PERSONAL HUMAN VALUES

Абстракт: Спортът е дейност свързана не само с двигателното усъвършенстване на индивида. Той е една от формите на обществено съзнание и отразява динамиката на нашето време. Неоспорима истина е, че движението и физическите упражнения са могъщи фактори, които допринасят извънредно много за правилното развитие на организма. Същевременно те променят в положителна насока характера и поведението, спомагат изработването на ценни социално-значими качества. Спортът е важен фактор за разширяване на социокултурния потенциал на обществото.

Ключови думи: волейбол, спорт, ценностни качества, мнения, начин на живот

Abstract: Sport is an activity not only related to the motor development of the individual. In its role of one of the forms of public consciousness, it reflects the dynamics of our time. It is a common truth that movement and physical exercises are powerful factors that contribute to high extent to the proper development of the body. At the same time, they change in a positive direction the character and behavior, help to develop valuable social qualities. Sport is an important factor in expanding the socio-cultural potential of society.

Key words: volleyball, sport, personal values, opinion, way of life

Спортът е дейност свързана не само с двигателното усъвършенстване на индивида. Като необходима част от съществуването на всяко едно общество, той влияе положително върху неговите ценности. Има отражение върху морала, нравствените устои, естетическите усещания, социализацията на всеки един член на това общество. При съвременния начин на живот спортът като вид дейност решава изключително важни задачи. В епохата на високите технологии, водещи до обездвижване на хората от всички възрастови групи, той се явява един от основните фактори за пълноценен и ефективен начин на живот, поддържа баланса между умственото и физическото развитие на човека в съвременното общество.

Мястото и значението на физическото възпитание и спорта за цялостното изграждане на човешката личност е въпрос, предизвикващ интерес още от дълбока древност. Съвременният спорт, като една от формите на обществено съзнание, отразява динамиката на нашето време. Неговата притегателна сила се обуславя от връзката му с оздравителния спорт и възпитаващата роля на тренировъчната и състезателната дейност [4].

Неоспорима истина е, че движението и физическите упражнения са могъщи фактори, които допринасят извънредно много за правилното развитие на организма. Те променят в положителна насока характера и поведението, спомагат изработването на ценни социално-значими качества.

Спортът е важен фактор и област за разширяване на социокултурния потенциал на обществото. Той действа като една от най-важните сфери на самореализация и самоутвърждаване на личността. Един спортист представя модел за справяне със собствените си слабости, външни пречки, временни неуспехи, опитва се да развие своите способности и да докаже, че е способен на повече. По този начин спортът като културен феномен е дейност, разкриваща възможностите на човек, насочени към постигане на социална значимост в обществото чрез различни състезания [3].

Като важен социален елемент спортът се включва на всички нива на съвременния социум и оказва широко въздействие върху основните сфери на съвременния живот. Той влияе на националните отношения, деловата активност, обществения статус и положение, формира мода и естетически ценности, определя начина на живот. Феноменът спорт притежава мощна социализираща сила. Политиците отдавна го разглеждат като национална страст и увлечение, които са в състояние да сплотят обществото в името на национална идея, служи като своеобразна идеология, да стимулира хората към успех и победа. Спортът отдавна се е превърнал в елемент на общата култура на човека, на неговата представа за пълноценен начин на живот; той определя неговото поведение в училището, работата, бита, отношенията с другите хора; той помага в решаването на социалноикономически, възпитателни и оздравителни проблеми [6].

Физическото възпитание и спортът като видове дейност дават много възможности за възпитателни въздействия, в чиято основа са заложили двигателни действия и активност. Специфичната дейност, насочена към постигане на високи резултати, динамиката и многообразието на ситуации, емоционалният фон ги превръщат в силно въздействащ възпитателен фактор. В условията на учебно-възпитателния, тренировъчния и състезателния процес се разкриват възможности за изграждане на положителни черти от характера. Воля за преодоляване на трудностите, за победа, целенасоченост, постоянство, упоритост, настойчивост, трудолюбие, самообладание, твърдост, себеотдаване, взаимопомощ са част от качествата, които се възпитават в този спортно-педагогически процес [5].

Сред голямото разнообразие от средства, използвани за двигателното усъвършенстване на подрастващите, достойно място заема волейболната игра. Тя е една от най-харесваните и любими игри на учащите се. Този спорт има особена привлекателност, която е тясно свързана със състезанието. Победители стават тези, които не само притежават физическо и техническо превъзходство, но проявяват висок интелект и съумяват да намерят пътя към успеха не само при равенство на силите, но и при преимущество на съперника [1, 2].

Волейболът, като средство за физическо възпитание и спорт намира широко приложение в структурата на спортните дейности. Той не е само

красиво зрелище, нито просто средство за физическо възпитание. Той се явява и основно средство за възпитаване чрез извършване на физическа дейност на общественозначими качества, изгражда, възпитава и систематизира навици, необходими за бъдещото развитие на индивида и утвърждаването му в обществото. Педагогическата сила на играта се изразява и в това, че в процеса на практикуването всяко дете изпитва дълбоко морално удовлетворение от самия процес на играта, от личната си изява, от това, че допринася за успеха на колектива. Стремехът към запазване на това усещане кара децата да проявяват усилия, които с времето преграстват в навици [1, 2].

Възпитателният ефект от игровата дейност идва от правилната организация и от съдържанието на играта. Съзнателното спазване на правилата, самоконтролът върху чувствата и поведението, повлияни от доброто ръководство на педагога, са в основата на възпитаване на морални, волеви качества и човешки добродетели.

Казаното до тук определи и **целта** на настоящото изследване, а именно да проучим мнението на занимаващи се със спорта волейбол студенти в условията на университетското образование за влиянието му върху ценностното им развитие.

Задачи на изследването:

1. Да формулираме тема, насочена към получаване на ясна представа за влиянието на заниманията със спорта волейбол върху ценностното израстване на практикуващите го.
2. Да обобщим получените резултати.
3. Да направим логичните изводи, относно влиянието на волейбола върху цялостното формиране на личността.

Методика

Предмет на изследване е мнението на практикуващи спорта „Волейбол“ студенти в условията на университетското образование.

Обект на изследване са ценностните качества придобити или усъвършенствани в процеса на спортните занимания.

Обхват на изследването са 42 студенти, практикували спорта „Волейбол“ в часовете по спорт в СУ „Св. Климент Охридски“.

Изследването е проведено през учебната 2020–2021 г.

Методът, който се използва, е поставяне на задача за написване на есе по темата „Как заниманията с волейбол повлияват ценностно индивида“. Задачата се явява теоретичен изпит за получаване на оценка по спорт – волейбол, в условията на онлайн обучение по този предмет, вследствие на Ковид изолацията в нашата страна.

Всички участници в изследването изразяват единодушно мнението, че спортът и в частност волейболът, освен върху високото ниво на физическа дееспособност, изграждането на двигателни качества, здравословния ефект, влияе и е от изключителна важност за формирането и усъвършенстването на редица ценностни качества в цялостното развитие на личността. Анкетираните са изредили общо 33 качества, принципи, добродетели, черти на характера, които в по-голяма или по-малка степен са повлияни вследствие заниманията с този спорт. Изброените качества са подредени в четири групи (табл. 1), а именно: – трудови, нравствени, волеви и социални качества. Подреждането им е абсолютно условно, тъй като всяко едно от тях би могло да бъде позиционирано и като част от друга група в зависимост от конкретната ситуацията.

Таблица 1. Групи ценностни качества

Трудови	Нравствени	Волеви	Социални
Трудолюбие	Отговорност	Себераздаване	Комуникативност
Бързо вземане на решение	Уважение към другите	Борбеност	Колективност
Постоянство	Дисциплина	Целеустременост	Работа в екип
Комбинативност	Търпение	Упоритост	Адаптивност
Желание за успех	Самоконтрол	Увереност	Социализация
Конкурентност	Умение да губиш	Концентрация	Приятелство
Стратегическо мислене	Алтруизъм	Воля	
	Доверие	Самоувереност	
	Последователност	Отдаденост	
	Мотивация	Самообладание	

На фиг. 1 са отразени десетте ценностни качества или черти на характера, които процентно най-често са упоменати в работите на анкетираните студенти.



Фигура 1. Ценностни качества с най-силно изражение в заниманията със спорт „Волейбол“

Абсолютен лидер между тях, с над 90%, е способността на човека за работа в екип. Според студентите това е качеството, което най-силно се повлиява градивно от практикуването на спорта „Волейбол“. Това е абсолютно закономерно и логично, изхождайки от характеристиката на волейболната игра. Това е спорт, който се практикува от отбор – екип от хора. Успехите са факт, когато сплотеността в този екип е на високо ниво, взаимоотношенията, взаимното подпомагане, коректността са неизменна част от работата в този екип. Тази способност върви ръка за ръка с още редица ценностни качества, което от своя страна я прави важна черта от характера на човек. Придобиването или усъвършенстването ѝ в процеса на активни занимания с волейбол или спорт изобщо е от значение за битуването, трудовия, социалния живот на индивида, подпомага неговото утвърждаване в обществото.

Близки до умението за работа в екип са посочените на фигурата способност за *социализация, комуникативност, уважение към останалите хора*. Тези качества на личността се наблюдават в около 50% от работите на участващите в изследването студенти. Притежаването им, според тях, мнение, абсолютно споделяно и от автора, е в основата за успешно реализираната личност.

Дисциплина, борбеност, трудолюбие, самоконтрол, бързо вземане на решение. Тези и други ценностни черти от характера на човек се забелязват в 30% до 50% от мненията на анкетиранияте. Придобити или доразвити чрез спорта, те дават самоувереност, високо самочувствие, непримиримост в решаване на трудови и житейски казуси. Притежаването им обогатява характера на човека, поставя го на по-високо ниво в обществената ерархия, възпитава дръзновение, прави го борбен, постоянно търсещ нови и по-високи върхове.

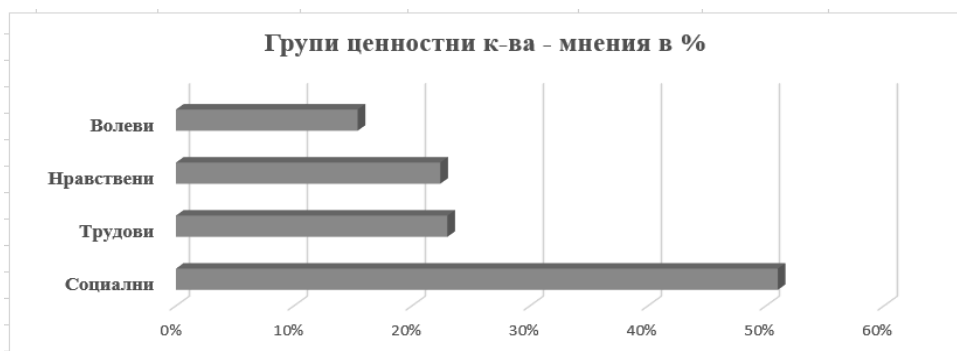
В работите на студентите, включени в изследването, са упоменати още над 20 ценностни качества и черти на характера. Представят се някои от тях:

- *Комбинативност* или търсене на различни възможности.
- *Търпение*, изразяващо се в изчакване на подходящия момент.
- *Умението да губиш*, да не се отказваш, да не униваш, да продължиш напред въпреки всичко.
- *Доверие*, да разчиташ на хората, както и те на теб.
- *Последователност*, да разрешаваш стоящите пред теб задачи последователно и безотказно.
- *Воля*, да бъдеш упорит, да не се огъваш пред трудностите.
- *Увереност*, да вярваш в себе си и възможностите си.

- *Самообладание*, да запазваш спокойствие в трудни моменти, да владееш чувствата си.
- *Целеустременост*, да преследваш и достигаш целите.
- *Адаптивност*, да се нагаждаш адекватно на ситуацията.

Независимо от по-малкия процент, до 30%, всички тези качества, които ценностно обогатяват индивида, са посочени от студентите като проявяващи се в спорта, както и в живота. Преобладаващо е мнението, че те се наблюдават на по-високо ниво при хората, занимаващи се със спорт, в конкретния случай волейбол и спортът е от решаващо значение за формиране на положителни аспекти в човешкия характер.

На фиг. № 2 е представено процентно мнението на студентите относно това коя група ценностни качества е най-силно повлияна от занимаемата със спорта волейбол.



Фигура 2. Групи ценностни качества. Значимост в проценти

Забелязва се, че най-силно е проявена с над 50% среден резултат групата – социални качества. На последното четвърто място е поставена групата на волевите качества. В конкретния случай това е абсолютно логично, изхождайки от социалния статус на изследваната група – студенти, изучаващи педагогически, юридически, хуманитарни и др. дисциплини. Те се занимават със спорт на любителски начала, без големи физически натоварвания, изискващи проява на силна воля, характерни за професионалния спорт.

В статията са представени мненията на някои от студентите, участващи в изследването.

„С течение на времето всичко се променя – променят се хората, променя се начинът на живот, променят се ценностите и гледните точки за живота и това как трябва да го живеем. Независимо дали възпитани от родителите или изградени от самите нас, с течение на времето ценностите изиграват ключова роля в изграждането на характера на човека, а

и на самия него като личност. И тук поставяме въпроса – как спортът, в частност волейболът, повлиява на това какви ще бъдем ние като личности, каква ценностна система изгражда в нас и как това ни прави по-добри, удовлетворени, здрави и отговорни хора. *Волейболът ме научи на отговорност, на себераздаване, на работа в екип, научи ме, че всеки напредък се постига с много труд и тренировки, с много пот и неизброимо много падания.* Но всичко това си заслужаваше! Защото, както всички знаем, след всяко падане, изправянето става все по-лесно. Така е и в живота. Независимо от всички трудности и всички пречки, всеки от нас трябва да се научи да се изправя на крака и да продължи напред, докато не достигне своя собствен връх, докато не изкачи и последното стъпало на стълбата на собствените си желания и мечти. И тук пак ще направя съпоставка с живота. Имаше период, в който се чудех – защо не успявам? Защо ми се случват само лоши неща? Защо все се разочаровам и не съм удовлетворена от живота си? Отне ми време да си отговоря на тези въпроси, но накрая разбрах. *Защото причината съм аз! Защото всичко зависи от нас!* И ако след поредното падане сме се отказали да се изправим, то значи заслужаваме да бъдем там, където сме в момента.“ (Надежда Тодорова)

„Волейболът развива не само физическите, но и умствените качества у хората, тъй като при него се развива и навика да очакваш неочакваното, да бъдеш винаги готов да реагираш на всяка една изненадваща ситуация, както и стратегическото мислене и комбинативност. Неговото практикуване подобрява точността и бързата реакция, развива ловкостта. Освен физически качества, несъмнено този спорт влияе и върху ценностната система на индивида. Човек, който тренира волейбол, се възпитава на физическа и психологическа дисциплина. Той е способен да решава своите проблеми. Този спорт е ключ към системно и сигурно израстване на личността. За да се достигне това обаче се изискват ежедневни и постоянни действия, които постепенно започват да влияят и на ръководните и организационни ценности и цели на индивида. Ключът е свързан с всички елементи на ценностната система. Необходими са усилия, опит, тренировки и познания. *Човек се възпитава по този начин да се справя с трудните проблеми в живота, да взема бързи и адекватни решения.*“ (Деси Докузова)

„Немислимо спортът е един от най-добрите начини човек да поддържа здраво не само тялото си, но и своята душа. Видът на спорта е без значение, защото с всеки един спорт придобиваш безценни качества, които всяка една секунда ти помагат, макар и несъзнателно. Затова моят съвет към всеки един човек, независимо от възрастта, е да спортува, *защото спортът е нещо много повече от физическа активност.*“ (Камелия Димитрова)

„Всеки човек отрежда различно място в своя живот на спорта – някои живеят, за да спортуват; други спортуват, за да живеят; трети го

правят просто за забавление; а четвърти дори нямат време за такова развлечение. Спортът, без значение какъв и без значение с каква цел го практикуваме, винаги ни учи на нещо. Волейболът е дисциплина, която предоставя много възможности за ценностното развитие на човешкия характер. На второ място, този спорт учи на дисциплина и уважение към останалите. Да си дисциплиниран спортист означава да се отнасяш сериозно към начинанието, с което си се заел – *да проявяваш постоянство и винаги да се стараяш да се развиваш*. Изразяването на *уважение* към човека срещу теб, бил той противник или съотборник, показва високото ниво на спортна култура. Проявата на респект е признак за емоционална зрялост. *Спортът е терапия*. Способен е да промени част от нечий характер, а понякога дори изгражда нов, стига само човек да се отдаде достатъчно. Волейболът дава шанс за *всестранно развитие на човешката индивидуалност*.“ (Славя Гълбова)

„Волейболът определено успява да изгради една личност и да затвърди нейните лични качества. Качествата придобити в залата успяват да намерят приложение и в реалния живот.“ (Гергана Петкова).

„Още един плюс на този спорт е *приятелството*. Повечето ми приятели са от волейболните отбори, през които съм минала, било то по клубове или в училище. Срещнах най-добрите си приятели чрез този невероятен спорт. Волейболът ме направи *по-уверена*. Когато за пръв път започнах да играя, ми липсваше увереност, но треньорите ми през годините ме научиха да вярвам в себе си и психически да се настройвам, че ще смачкам топката всеки път, когато я ударя. Получаването на този съвет ми помогна толкова много, че сега всеки път, когато влизам в някоя стая, си мисля: „Готова съм да превзема света“. Волейболът е невероятен спорт и желая всички да имат възможност да играят и да изживеят невероятните предимства на спорта. *Волейболът може да бъде за всеки, без значение колко голям или малък е той*.“ (Елвира Джома).

„В ежедневието на спортистите тези умения също се проявяват. Веднъж научени на самоконтрол на терена, волейболистите започват да проявяват това умение и в живота си. *Самоконтролът е от изключителна важност в многобройни житейски ситуации и е неразривна част от успеха в делово отношение*. Той дава възможност на човека да се представи във възможно най-добрата светлина в голям брой различни ситуации чрез уместно поведение и стабилно излъчване. *Тактическите умения, които спортистите придобиват, също оказват своето влияние върху ежедневието им*. Изправен пред житейски трудности, човекът ще може да оцени ситуацията адекватно и идентично на подхода по време на мач, би могъл да прецени стратегията, която да използва, за да се справи с трудностите. В комбинация с целеустремеността и умението за комуникация, волейболи-

стите имат възможност да постигнат успехи както в личен, така и в професионален план. Волейболът е спорт, който не само подобрява здравето на хората, но и *влияе върху ценностите.*“ (Мартин Миленов).

„*Животът е екстремен вид спорт*“ е казал Ерланд Лу. *Спортът е живот. Животът също е спорт.* Взаимното влияние е налице. Образът е огледален. Затова – *изживей спорта, изтренирай живота.*“ (Моника Кръстева).

„Освен всички невероятни физически ползи от игра на волейбол, този спорт има дълбоко положително въздействие върху психическото и емоционалното здраве и благополучието. Когато работите в екип от хора, за да постигнете обща цел, не само ще укрепите приятелството и връзките си в този екип, но ще почувствате усещане за групово сближаване. Ще почувствате, че в крайна сметка сте част от нещо по-голямо от себе си. И най-хубавото е, че всички положителни чувства, които получавате от играта волейбол, ще се пренесат и в други области и аспекти от живота ви извън залата. Отборните спортове са фантастичен начин да подобрите *самоувереността, самочувствието си, да намалите чувството на стрес и тревожност и да подобрите цялостното си чувство за щастие.* „ (Никола Анчев).

„Волейболът базира своята основа на компоненти от нашето общество. С напредването на еволюцията и развитието на обществения строй става ясно, колко важна е не само тактиката, но и подборът на играчите и разпределението им в оптимална позиция. Всеки заема мястото си в обществото на база талант или дарба в определена сфера, както всеки играч заема позицията на полето, за която е показал умения и способности. В основата на волейбола е преди всичко отборната работа. Тя е много по-координирана, когато отделните играчи прекарват време заедно и се сплотят, изграждайки единен отбор. Отборната игра ни учи на колективно мислене и дисциплина за разлика от индивидуалните спортове, където всеки разчита единствено на себе си. *Волейболът ни показва колко е важно коректното отношение един към друг за заздравяване на моралните ценности и поставянето на целите на отбора или колектива пред индивидуалните.* Волейболът е една невероятна игра, която помага на играча да израстне в личен план, не само заради хората които среща чрез нея, но и благодарение на символичните уроци, които всеки извлича за себе си. Като превръщането на страха от летящата насреща топка в потенциал за победа.“ (Хризолина Митева).

Обобщените резултати от мнението на студентите показват, че волейболът е спорт, чието практикуване, особено в младежка възраст, допринася в голяма степен за ценностното изграждане на индивида.

Изводите са, че волейболът обогатява характера на човек с голям брой положителни качества, които се явяват водещо звено в личностното израстване, успешната реализация в обществото, решаването на редица

житейски ситуации. Спортът се явява един изключителен житейски урок и умението на човек да извлече знания, да придобие навици, качества, които трайно да превъплъти в живота си е сериозна предпоставка за неговото изграждане като многостранно развита личност с богата ценностна система в условията на едно постоянно и бързо развиващо се общество. Препоръчва се заниманията със спорт да бъдат част от битието на всеки човек и постоянството да бъде водеща черта при реализиране на тази страна от ежедневието му.

Ако се погледне по-дълбоко в същността на спорта волейбол, може да се открият още редица качества и положителни влияния, които спортът оказва върху личността на всеки, който го е предпочел. Този спорт има и друга страна на въздействие, а именно естетиката. Волейболът е спорт граничещ с изкуството. Той излъчва красота, въплътена в изяществото на добре заучени и изпълнени от спортиста двигателни действия, в телосложението на тези, които го практикуват, в природните картини, които са част от неговото практикуване. Да не се забравя, че това е спорт, който се играе не само в залата, а и сред природата, на плажа, в парка, в планината и т.н.

Библиография:

1. Димитрова, П. (2000). *Методика на преподаването по волейбол – ръководство за студентите от НСА*, С.
2. Димитрова, П. (2001). *Основни фактори във физическото развитие и дееспособността на млади волейболисти*, С.
3. Кадушина, В. (2010). *Развитие социалного потенциала човека в контексте игри: на примере спортивных игр*. дис.
4. Михайлов, Д. (2000). *Блокадата във волейбола*. Монография, София.
5. Пристинский, В. Н., Курьсько, Н. А., Пристинская Т.Н., Нотченко В. Д. (2008). *Гуманистические ценности физической культуры и спорта как средство формирования нравственной и эстетической культуры человека*. Славянский государственный педагогический университет.
6. Шабански, Ф. (2014). Ролята на спорта за социализацията на децата. – *Управление и образование*. том 10. с. 160–164.

гл. ас. д-р Петър Петков Колев
СУ „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
Катедра Спортни игри и планински спортове
E mail: kolev.pepi@gmail.com
Mob. Tel.: 359 88 408 3287
ORCID ID: 0000-0003-2616-2596

ДИДАКТИЧЕСКИ МОДЕЛ НА ФУНКЦИОНАЛНО БАЗИРАН ПОДХОД ПО ТЕМАТА ЗА ВОЛЕВА ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ

ПЕТЪР РАЙЧЕВ

PETAR RAYCHEV. DIDACTIC MODEL OF FUNCTIONALLY-BASED APPROACH TO THE TOPIC OF VOLUNTARY PHYSICAL ACTIVITY

Абстракт: Подготовката на студентите по редица медицински и немедицински специалности, както и на учениците обучавани в различни спортни профили изисква изграждането на системна представа за физиологичните механизми на съзнателната и целенасочена двигателна активност. В доклада е описан дидактичен модел, представящ на обучаваните концепция за двигателната активност, основана на интеграцията между сетивни системи, нервна система и изпълнителни органи. Той включва двигателна задача и два етапа на анализ, условно обозначени като функционално-алгоритмичен и структурно-физиологичен. Неговото приложение е илюстрирано на основата на двигателна активност от тип „подаване-ловене“. Представеният модел е гъвкав и може лесно да бъде адаптиран към аудитории с различни образователни потребности и специфични нива на предварителна теоретична подготовка.

Ключови думи: *двигателна активност, методика на физиологията, физиология на човека*

Abstract: Mastering concept on conscious and purposeful physical activity is a challenging task of key importance in teaching process involving students of different medical and biological specialties and field of sport education. In the report is presented a didactic model aimed to conceptualize physical activity in terms of integration between sensory systems, nerve system and effector organs (skeletal muscles). The model is composed of physical-activity task and two consecutive parts named functional-algorithmic part and structural-physiologic part. Its didactic application is illustrated by the pass-and-catch type of physical activity. Flexibility of the proposed didactic model makes it easily adaptable to meet specific educational needs and to be compatible with background knowledge of different student audiences.

Key words: *physical activity, methodology of physiology, human physiology*

Въведение

Физиологията на човека е динамична експанзивно развиваща се наука. С това е свързана и трайната преориентация през последните десетилетия на учебно-преподавателската дейност по физиология от телеологично ориентирани към каузално-механистично базирани дидактически модели. Именно в тази тенденция обаче мнозинството преподаватели и студенти виждат главния източник на проблеми в учебния процес по физиология [18]. Това налага обвързаните с физиологичната наука академични курсове и дисциплини перманентно да се преосмислят и актуализират като структура и учебно съдържание и често да се търсят и прилагат изцяло нови дидактични решения и модели.

Основна задача и ключово предизвикателство, стоящи пред съвременните курсове по физиология на човека, е изработването и представянето на такава концепция за физиологията като наука, която, съобразявайки се с предварителната подготовка и нагласите на обучаваните, да отчита специфичните образователни потребности на аудиторията и да разкрива достоверно (съгласно достигнатото съвременно ниво на научните знания) механизмите на жизнените процеси на организмово ниво в тяхната цялост и системна взаимосвързаност.

Изучаването и разбирането на физиологичните механизми е все по-проблематично най-вече поради интегративния характер на физиологията и необходимостта от предварително усвоени знания в редица други научни области като например физика, химия, биология, математика [14]. Тази тенденция е закономерно следствие от факта, че физиологичната наука достигна такъв етап на зрялост, в който натрупаните и систематизирани знания включват достатъчно строга и разгърната математическа и дедуктивно-традуктивна инфраструктура. Във връзка с това постоянно нарастват образователните потребности на бъдещите професионалисти от придобиването на системно и оптимално организирани знания, които да са основа за развитието на критично мислене и да могат ефективно да се прилагат в една или друга професионална област. В резултат на всичко това курсовете по физиология на човека в редица сфери на съвременното образование и по-специално на медицинското започнаха да се разглеждат от студентите като едни от най-трудните в програмата, а тяхното успешно завършване се превръща във все по-голямо (често непреодолимо!) предизвикателство [18].

За студентите от различни биологични, педагогически, медико-биологични и медицински специалности, както и за учениците и студентите, обучавани в различни спортни профили, от особена важност е изграждането на цялостна представа за физическата активност като сложно организирана и йерархизирана многокомпонентна функционална система, в която фундаментално значение има интеграцията между сетивните системи, различните отдели на нервната система и скелетните мускули като основни ефекторни и ключови сетивни органи. За студентите-медици запознаването с основните компоненти на тази система и тяхното функциониране и взаимодействие е базисна предпоставка за разбирането на множество патофизиологични механизми, засягащи опорно-двигателния апарат. За учениците и студентите обучавани в различни области на спорта тези знания се явяват също основополагащи, доколкото те формират концептуалната рамка за разбирането на широкия диапазон от фактори (включително неврофизиологични и психофизиологични), които повлияват ефективността на двигателната активност.

В съвременните курсове по физиология за студенти по медицина скелетните мускули се разглеждат като източник на движеща сила, стояща в основата на двигателната активност на организма. Подробно се разглежда структурата на саркомера и вътреклетъчните механизми, регулиращи неговата активност. Ролята на нервната система в регулацията на мускулната активност обикновено се разглежда до нивото на двигателните единици и техните различни видове. Демонстрацията на соматотопичната организация на моторния кортекс и пътищата, чрез които централната нервна система (ЦНС) управлява мотоневроните на скелетната мускулатура е утвърден дидактичен подход в учебно-преподавателската дейност по физиология. Това е преди всичко функционално-анатомичен (а не физиологичен) поглед върху двигателната активност, който е всеобщо възприет в сферата на медицинското образование [6,12,16]. Съществена негова слабост е, че той трудно може да послужи като организационен център в изграждането на цялостна, функционално базирана, концептуална рамка за широкия спектър от дейности на ЦНС и на интегрираните с нея сетивни системи при осъществяването на съзнателната двигателна активност. Като илюстративен пример за ограниченията в традиционните дидактически схеми може да се посочи също така липсата на интегриран подход, който да разглежда мускулите не само като генератор на движение, но и като сетивни функционални единици. В съвременните курсове по физиология скелетните мускули се разглеждат по-скоро като тъкан, а не като органи. Функционално и анатомично свързаните с тях мускулни вретена и сухожилни органи на Голджи обичайно са обособени като отделни структури, които много често са представени в разделите за соматична сетивност и/или соматични рефлексии [6,8,12,15].

Посочените слабости в традиционните дидактически схеми често водят до това, че в обучаваните се изгражда непълна и фрагментарна концепция за структурата и значимостта на функционалната система, осъществяваща цялостното планиране, контрол и координация на съзнателната и целенасочена двигателна активност. Получените по този начин знания трудно могат да послужат като теоретична основа за разбирането например на връзката между неврофизиологичните и психични процеси и спортните постижения.

Опитът на някои автори [12] да направят аналогия между функциите на нервната система свързани с целенасочената дейност и работата на компютърна програма, като търсят изоморфизма между тях по отношение на информационните дейности и прилаганите алгоритми, изглежда обещаваща и интересна за изследване дидактическа перспектива във физиологията.

Методи

Описаният подход е разработен на основата на изучаването на утвърдените съвременни педагогически концепции в България и по света главно в сферата на медицинското образование по физиология на човека. За целта на структурно-съдържателен анализ е подложена учебна литература, насочена главно към студенти-медици, издавана предимно от 2010 година насам и претърпяла поне две издания [1,2,4-6,8,11-13;15-17;19]. В обосноваването и разработката на дидактическия модел е отчетен и опитът на автора в учебно-преподавателската дейност по Физиология на човека за студенти с различни медицински профили, бъдещи учители по физкултура и др.

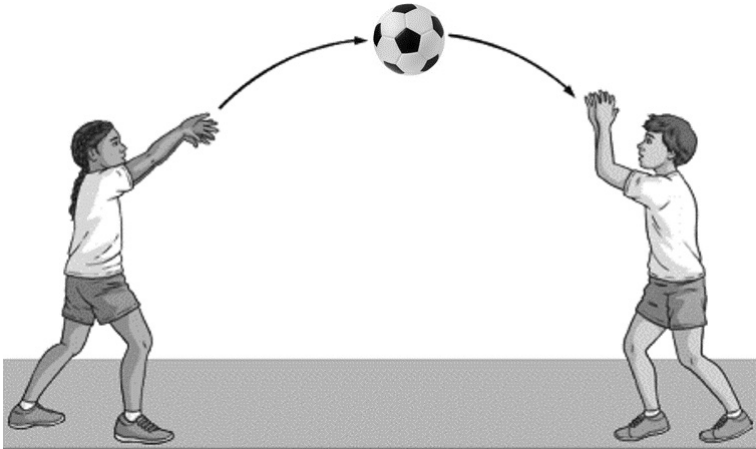
Цел и задачи

Описаният алтернативен дидактически подход има за цел да представи на обучаваните по-цялостна, функционално и системно-ориентирана концепция за волевата двигателна активност, където последната се разглежда като краен резултат от тясната интеграция между сетивните системи, различните нива и дялове на нервната система и скелетните мускули. Конкретните задачи заложи в представения модел касаят по-активното въвличане в учебния процес на обучаваните и по-интензивната комуникация между преподавателя и обучаваните и между самите обучавани. На тази основа се цели подобряване на нивото и дълготрайността на усвояване учебното съдържание и неговата дълготрайност и формирането на когнитивни умения от високо ниво [20], свързани с развитието на аналитично, креативно и системно ориентирано критично мислене.

Описание и приложение на модела

Представеният дидактичен подход включва елементи на активно учене и се основава на по-интензивното въвличане на обучаваните в учебния процес и на по-тясната комуникация преподавател-обучавани. Той е изграден от три последователни етапа:

- изпълнение на двигателна задача с елементи на подаване и ловене;
- функционално-алгоритмичен анализ;
- структурно-физиологичен анализ и синтез.



Фигура 1. Двигателна задача: подаване и ловене

Двигателна задача. Двигателната задача се изпълнява от доброволци сред обучаваните под ръководството на преподавателя. Тя е отправна точка за последващите два етапа на анализ и синтез. Тя се състои от подаване и ловене на топки или предмети (фиг.1) с подходящ размер, тегло и форма (съобразно условията и формата на организация на учебния процес) от подходяща (фиксирана или варираща) дистанция. Двигателната задача може да се аранжира с различна сложност и да изисква от участващите различни степени на ловкост, съобразно нивото и образователните потребности на обучаваните. По принцип тя не следва да е непосилна за участниците като нива на ловкост и специфични двигателни умения. Предназначението на двигателната задача е в това да послужи като отправна точка в анализа и изучаването на съществените физиологични процеси и механизми въввлечени в нейното изпълнение. Друга нейна съществена задача е да формира в учебния процес атмосфера на интензивна комуникация между преподавателя и обучаваните.

Таблица 1. Основни стъпки във функционално-алгоритмичния и структурно-физиологичен анализ

Етап 2. Функционално-алгоритмичен анализ* на задачата „подаване и ловене“		Етап 3. Структурно-физиологичен анализ**
1	Локализиране на предмета в пространството и определяне на положението му спрямо наблюдателя	Зрителна сетивност Бинокулярно зрение и др. механизми за определяне на разстоянието Вестибуларна сетивност
2	Определяне на основните визуални свойства на предмета (форма, размери, цвят и др)	Зрителна сетивност.
3	Оценка на теглото на обекта	Зрителна сетивност, памет
4	Проследяване на предмета и определяне на бъдещото му положение (т.е. „изчисляване“ на неговата очаквана траектория)	ЦНС зрителна сетивност вестибуларна сетивност
5	Определяне на изходното положение и началното функционално състояние на изпълнителните органи	Вестибуларна, соматична и проприорецептивна (включително мускулна) сетивност
6	Изработване и изпълнение на двигателна програма за изпълнителните органи	ЦНС Соматотопично организирани соматосетивен и моторен кортекс Асоциативни полета в кортекса
7	Обратни връзки за проследяване и коригиране изпълнението на двигателната програма	Зрителна, вестибуларна, соматична и проприорецептивна сетивност ЦНС, Сетивна роля на скелетните мускули като органи
*Тук са представени само стъпките, отнасящи се към фазата на ловене. Описанието на подаването може да се реализира по аналогичен, но по-опростен модел.		
** Стъпките са комплементарни на тези от функционално-алгоритмичния анализ. Изтъква се условността в последователността на функциите и процесите описани в съответните стъпки от физиологична гледна точка. Подчертава се паралелизма на тяхното протичане при планирането и реализирането на двигателната активност.		

Функционално-алгоритмичен анализ. В този етап на учебния процес изпълнението на задачата се анализира и дискутира в групата като се разбива на отделни подзадачи и процедури, които се свързват в цялостен алгоритъм, който трябва да бъде изпълнен, за да се постигне крайната цел – ловенето на предмета. В обстановка на интензивен диалог между преподавателя и обучаваните, в определена последователност (Таблица 1, колона 1) се дискутират и идентифицират на функционално-алгоритмично ниво основните стъпки и процеси, които е необходимо да се осъществят, за да се изпълни успешно задачата. Анализът протича на абстрактно ниво и съзнателно не се натовазва с физиологична и/или функционално-анатомична конкретика и не изисква предварителни знания и подготовка от обучаваните в тази област. Представените в таблица 1 стъпки следва да

се разглеждат в тяхната взаимосвързаност и зависимост. Така например, стъпка 3 зависи от стъпки 1 и 2, а стъпка 6 от всички преди нея. Специално следва да се изтъкне, че изпълнението на отделните стъпки може да протича паралелно а не строго последователно. Като примери могат да се посочат стъпки 6 и 7 или стъпки 1, 2 и 3.

Един възможен подход в реализирането на този етап от учебния процес е поставянето на обучаваните в ролята на инженери, които (под ръководството на преподавателя) се опитват да проектират устройство способно да изпълни демонстрираната преди това двигателна задача. По този начин те активно се вълчат в учебния процес и се стимулира тяхното аналитично, креативно и системно мислене.

Структурно-физиологичен анализ. Този етап от дидактическия процес (Таблица 1, колона 2) се основава на резултатите от функционално-алгоритмичния анализ. Изведените в него на абстрактно ниво стъпки и процеси се свързват с конкретни анатомични структури, функционални системи (например различни дялове на нервната система, сетивните системи и др.) и физиологични процеси и механизми, които (директно или косвено) правят възможно изпълнението на задачата от първия етап. С различна степен на детайлност се разглежда и анализира функционалната интеграция между нервната система, сетивните системи и мускулите като изпълнителни и сетивни органи.

Дълбочината на структурно-физиологичния анализ може да варира в широки граници според образователните потребности, конкретните дидактически цели и предварителната теоретична подготовка на обучаваните. Така например, в стъпки 1 и 4 (Таблица 1), ролята на вестибуларната система във функционирането на зрителната сетивна система може да се спомене или да се пропусне. Значението на сетивните функции на скелетните мускули и асоциираните с тях рецептори (мускулни вретена, органи на Голджи, ставни рецептори и др.) в стъпки 5 и 7 може да се разглеждат и детайлизират в различна степен.

Значимостта на направения анализ и установените взаимовръзки на физиологично ниво може да се илюстрира с конкретни знания и факти свързани с определена професионална област. Така например, ключовата роля на различните отдели на нервната система за целенасочената двигателна активност може да се свърже с възрастовите специфики в нейното развитие и факта, че при малките деца ловенето, което изисква доста по-голяма степен на синхрон и взаимодействие между централната нервна система и сетивните системи, е по-трудно от подаването [3].

В някои случаи може да се използват подходящо подбрани сравнения и аналогии. Така например в стъпка 6 може да се направи паралел между синхрона на музикантите в един оркестър по време на концерт и съв-

купността от мускулите, участващи в процеса на ловене (или някои друг целенасочен двигателен акт), където активността на всеки от тях трябва да е строго съгласувана с активността на останалите и да развива точно определена варираща във времето сила.

Изводи и препоръки

Слабости в традиционните дидактически схеми често водят до това, че в обучаваните се изгражда непълна и фрагментарна представа за ролята и значението на различните органи и системи в цялостния процес на планиране, контрол и координация на съзнателната, целенасочена двигателна активност.

Отличителни особености на предложения модел са както следва:

- Приложим е в учебно-преподавателската практика по физиология на човека и по дисциплини свързани и/или базирани на физиологията на човека.
- Съвместим е с различни форми на организация на учебния процес.
- Притежава гъвкавост и широка адаптивност към аудитории с различно предварително ниво на подготовка и широк спектър от образователни потребности в областта на биологията, медицината, спорта и др.
- Основава се на концепциите за активно учене и интензифициране на комуникацията между преподавател и обучавани. Положителният ефект от методите на активното учене е добре установен в учебната дейност на много научни области [7,9], включително и физиологията на физическата активност [10].

Търсенето на ефективни дидактични решения по такива проблемни теми като целенасочената двигателна активност изисква анализ, систематизиране и извеждане на преден план на основните процеси, засягащи планирането, контрола и координацията на двигателната активност. Веднъж абстрактно обособени и дидактически осмислени и систематизирани, по-нататък те могат да се разглеждат на физиологично и функционално-анатомично ниво с различна степен на детайлизираност, в зависимост от образователните потребности и предварителната подготовка на обучаваните.

Библиография:

1. Бошев Н., Полнарв Б., Николова А. и др. (1974). *Физиология на човека*. 2 изд., Пловдив.
2. Витанова Л., Гърчев Р. (2020). *Физиология на човека*. 3 изд., София.
3. Джамбазова Е. (2009). *Игрите в обучението по физическо възпитание и спорт*. София, с. 97.
4. Добрев Д., Георгиев В., Гаврийски В. и др. (1987). *Физиология на човека с физиология на спорта*. 4 изд., София.
5. Янков Е. (2005). *Физиология*, том 2. София. Barret K.E., Barman S.M., Voitano S. et al. (2016). *Ganong's Review of Medical Physiology*. USA, New York.

6. Cardozo L.T., Ramos de Azevedo M.A., Carvalho M.S. et al. (2020). Effect of an active learning methodology combined with formative assessments on performance, test anxiety, and stress of university students. *Adv Physiol Educ* 44: 744–751.
7. Costanzo, L. S. (2018). *Physiology*. 6th ed. USA, Philadelphia.
8. Ernst H. & Colthorpe K. (2007). The efficacy of interactive lecturing for students with diverse science backgrounds. *Adv Physiol Educ* 31: 41– 44.
9. FitzPatrick K.A. & Campisi J. (2009). A multiyear approach to student-driven investigations in exercise physiology. *Adv Physiol Educ* 33: 349–355.
10. Fox S.I. (2016). *Human Physiology*. 14th ed. USA, New York.
11. Hall J.E., Hall, M.E. (2021). *Gyuton and Hall textbook of medical physiology*. 14th ed., USA, Philadelphia стр. 572.
12. Koepfen B.M., Stanton B.A. (2018). *Berne and Levy Physiology*. 7th ed. USA, Philadelphia.
13. Michael J. (2007). What makes physiology hard for students to learn? Results of a faculty survey. *Adv Physiol Educ*, 31: 34–40.
14. Plowman S.A., Smith, D. L. (2014). *Exercise Physiology for Health, Fitness, and Performance*. 4th ed. USA, Philadelphia.
15. Sherwood L. (2016). *Human Physiology: From Cells to Systems*. 9th ed. USA, Boston.
16. Silverthorn D.U. (2019). *Human Physiology*. 8th ed. USA, Philadelphia.
17. Slominski T., Grindberg S., Momsen J. (2019). Physiology is hard: a replication study of students' perceived learning difficulties. *Adv Physiol Educ* 43: 121–127.
18. Stanfield C.L. (2017). *Principles of Human Physiology*. 6th ed. UK, Essex, 2017.
19. Zoller U. (1993). Are lecture and learning compatible? Maybe for LOCS: unlikely for HOCS. *J. Chem. Educ.*, 70., 195–197.

Петър Тонев Райчев, гл. асистент, д-р
 Медицински факултет към СУ „Кл. Охридски“
 Тел. 089 984 9764;
 E-mail: ptrajchev@uni-sofia.bg;
 ORCID 0000-0003-1317-7713

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ НА 12–14-ГОДИШНИ МОМИЧЕТА – АЛПИЙСКИ СКИОРИ

РАДОСЛАВ КОСТАДИНОВ

RADOSLAV KOSTADINOV. ALPINE SKIING PHYSICAL FITNESS RESEARCH – FEMALES OF AGE 12 TO 14

Абстракт: Алпийските ски са един много атлетичен скоростно-силов спорт, поставящ все по-високи изисквания към нивото на двигателните способности на скиорите. В настоящата публикация са представени и анализирани актуални данни от изследвани показатели за нивото на развитие на физическата годност 12–14-годишни момичета (скиори-алпийци) от различни ски клубове в България. Въз основа на получените резултати от математико-статистическия анализ се изготвят и представят нормативи за оценка, които да послужат за подобряване на управлението на учебно-тренировъчния процес.

Ключови думи: алпийски ски, физическа годност, двигателни качества, пограстващи скиори – момичета

Abstract: Alpine skiing is a strongly athletic power-speed sport, setting higher and higher requirements regarding the skiers' physical fitness. The current publication presents and analyzes current data regarding the level of development of some of the most significant motor skills of female alpine skiers, age 12–14, representing a variety of Bulgarian ski clubs. Based on the derived information and using mathematical statistics methods, we are presenting evaluation standards to be used for better management and control of the training process for the future.

Key words: alpine skiing, physical fitness, motor skills, youth skiers – girls

Въведение

Актуалността на проблемите, свързани със състоянието на физическата готовност и двигателните възможности на човека, са причина за тяхното постоянно задълбочено изследване както от български, така и от чуждестранни изследователи. В тази насока съществуват множество публикации, разкриващи възможностите за подобряването на спортната подготовка.

Съвременният ски спорт (алпийски дисциплини) е комплексен, скоростно-силов спорт. Динамичната промяна в неговата структура поставя все повече изисквания към спортистите – солидна база на технически умения, физическа, тактическа и психологическа подготовка. Скиорът-алпиец е преди всичко атлет в своя спорт, от който се изисква неговото тяло да работи в синхрон, като един отлично сработен механизъм в специфичните условия на различните състезателни дисциплини, в които трябва да реализира своя спортен потенциал.

Проучените литературни източници относно състоянието на ски спорта у нас не обрисуват добра картина – обобщеният анализ, който можем да

направим за него доказва, че системата му се намира все още в период на преустройство, търсейки нов модел за развитие и функциониране в условията на пазарната икономика на гражданското ни общество.

В последните няколко години в България се провеждат състезания от висок ранг, стартове от световни купи за мъже и жени. Тези изяви допринасят за развитието на зимния туризъм у нас, но това не се отразява достатъчно благоприятно върху търсения подем на ски спорта.

Наличието на множество ски-училища също можем да приобщим към икономическия просперитет на ски курортите и единствено в масовизирането на любителските занимания, туризъм и отдих, т.е. за популяризирането на **спорт за всички**.

Развитието на детско-юношеския спорт у нас остава на заден план, тъй като намалява броя на децата, които се занимават със състезателен ски спорт (особено броя на момичетата) и съответно – броя на проявите, включени в спортния календар.

Материално-техническото осигуряване на ски клубовете е на много ниско ниво, поради неспособността им да се самоиздържат. От 30-те ски клуба, развиващи ски алпийски дисциплини в страната, само два разполагат с адекватен бюджет за целогодишна подготовка на състезателите, както и със съвременен управление, включващо постоянен контрол и отчетност. Намалява и броят на квалифицираните треньори, ангажирани в ски клубовете – главно поради неадекватно заплащане и липса на трайни условия за практикуване и израстване в професията. Поради същите причини треньорите, завършили висши училища търсят други възможности за реализация, в повечето случаи – като ски учители предимно в чужбина [12].

Основни компоненти на физическата готовност са физическото развитие и физическата годност [8]. В повечето ски клубове не се провежда целогодишна подготовка, а спортно-техническото ниво на по-голяма част от младите ни състезатели е доста посредствено. Демографският фактор също ограничава спортната селекция при децата.

Няма функционираща пирамидална реализация – броят на действащите ни елитни спортисти намалява, като основната причина за това е липсата на попълнения от млади състезатели.

Основните задачи в работата на треньорите е установяването на физическата готовност на скиорите-алпийци за участието им в учебно-тренировъчна работа [6]. Готовността за тренировъчна и състезателна дейност се разделя на психическа, техническа, тактическа и физическа. Всички тези компоненти по отделно или в съвкупност имат важно значение за реализирането на спортиста и постигането на висок спортен резултат [7].

Контролът и оценяването са важна съставна част от цялостния тренировъчен процес. Оценяването на двигателните умения, чрез тестиране, дават конкретни данни за достигнатото ниво на тренираност – ниво на

двигателните умения и навици, развитие на основните и специалните двигателни качества, както и здравословния статус на спортиста.

Тази форма на контрол създава възможност за осъществяване на обратна връзка между състезателите и треньора. Установяването на моментното състояние на физическата подготвеност на състезателите дава възможност на треньорите най-точно и правилно да определят целите и задачите, да изберат средствата и методите, да определят обема на натоварването за постигне на добри резултати в учебно-тренировъчната работа.

Информацията, която се получава е достатъчен мотив за промени с цел да се подобрят значимите елементи на цялостния тренировъчен процес. Те са насочени към повишаване на качеството и неговото оптимизиране [3, 5].

Методология

Целта на изследването е да се установи актуалното състояние на физическата годност на 12-14-годишни момичета (скиори-алпийци) в България.

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

1. Да се проучат литературните източници и нормативните документи на Българска федерация по ски.

2. Да се установи и анализира нивото на развитие на основните и специалните двигателни качества.

3. Да се разработят нормативи за оценка на физическата готовност на подрастващи ски състезатели.

Обект на изследване са показателите, характеризиращи физическата готовност за тренировъчна работа в алпийските ски на скиори-алпийци (момичета) на възраст 12–14 г.

Предмет на изследване е нивото на физическата годност.

Контингент на изследване са 57 скиори-алпийци (момичета) на възраст 12–14 г. от различни ски клубове в България: Юлен, Чамкория, Банско, Грийн роуд, Боровец, Витоша ски, Родопа, Витоша ски, Мотен, Пампорово, участващи в Лятно държавно първенство по ски алпийски дисциплини.

Организация: Изследването бе проведено в период от две години – 2018–2019 г.

Използвани методи в изследването: литературно проучване, теренно тестиране, математико-статистически методи (вариационен анализ, сигмален метод), педагогическо наблюдение и анализ.

Анализ на резултатите

Физическата годност е състоянието на човека, което показва какво е неговото моментно спортно равнище, т.е. какви са неговите двигателни способности и възможности за осъществяване на двигателна дейност в условията на голямо психо-физическо натоварване. Тя е комплексен показател за общото функционално състояние и е в пряка зависимост между

степената на развитие и проявление на основните двигателни качества, възрастта, пола и наследствените характеристики на индивида. Подлежи на значително изменение под влияние на околната среда и условията на живот, трудовата дейност и преди всичко от обема, характера и насочеността на заниманията с физически упражнения и спорт. Нивото на физическата годност е показател за общата работоспособност на организма, основата на която е комплексното развитие на двигателните качества и на необходимите за тяхното проявление двигателни умения [9]. Физическата активност и оптималното натоварване са основни фактори от които зависи нивото на физическата годност. Според М. Чипева (2019), те са значими за поддържане на добро здраве и превенция на заболяванията на състезателите в определен вид спорт (спортове) [11].

Характеристиката на алпийските ски е с повишени изисквания към двигателните способности на скиорите. Те се проявяват под формата на система от осмислени, целенасочени, прости и сложни движения. Оценяват се въз основа на конкретни действия. Според Цв. Желязков, този пренос на целокупна двигателна активност на индивида е възможен за реализация единствено благодарение на двигателните качества – сила, бързина, издръжливост, гъвкавост и ловкост. Същите двигателните качества намират външна изява под формата на най-различни съчетания за време, пространство и усилия, т.е. материализирани в специални умения и навици [4].

За реализиране на изследването са приложени шест теста за определяне на физическата годност на 12-14-годишни скиори алпийци: **1. „Дълбочина на наклона“ (см); 2. „Скок дължина“ (см); 3. „Бягане 30 м“ (сек); 4. „Осморка“ (сек); 5. „20 Скока“ (сек); 6. „Гладко бягане – 600 м“ (сек).**

В табл. № 1 са представени резултатите от изследването след математико-статистическата обработка. Получените данни от вариационния анализ носят информация, която може да се използва за база при всяко последващо изследване.

Таблица 1. Вариационен анализ на резултатите от изследването – момичета

Наименование	<i>n</i>	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>R</i>	<i>X</i>	<i>S</i>	<i>V</i>	<i>As</i>	<i>Ex</i>
Дълбочина на наклона (см)	57	0	22	22	13,11	5,26	40,13	-0,613	-0,386
Скок от място (см)	57	148	230	82	186,82	17,27	9,25	-0,043	-0,356
30 м (сек)	57	4,51	5,82	1,31	5,11	0,30	5,78	0,103	-0,244
Осморка (сек)	52	27,23	35,22	7,99	30,74	1,61	5,24	0,404	0,378
20 скока (сек)	55	5,16	8,09	2,93	6,64	0,68	10,19	0,515	-0,449
600 м (сек)	57	115,18	177,85	62,67	141,95	13,93	9,81	0,47	-0,18

$$N = 57, \alpha = 0,05, As_{0,05} = 0,281, Ex_{0,05} = 0,561$$

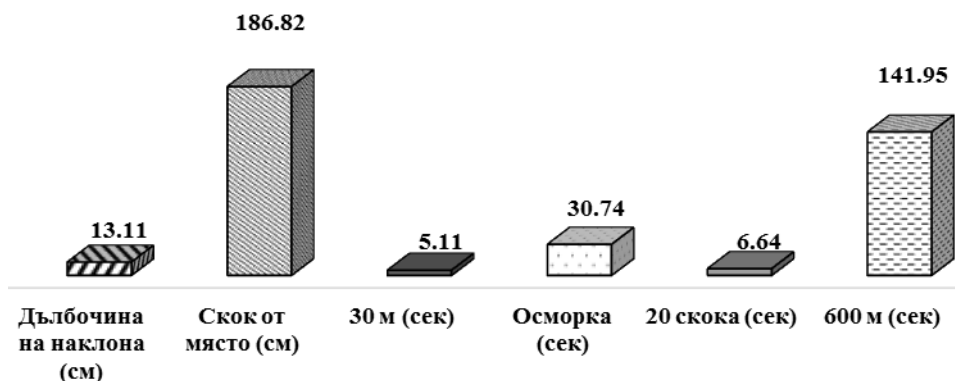
При пет от изследваните показатели групата се определя като **егнородна**. Само при „дълбочина на наклона“ тя е **нееднородна**, дължащо се на големия размах ($R=22$ см). Доказването на нееднородността на групата се потвърждава и от стойностите на коефициентите на асиметрия (A_s) = $-0,613$ и ексцеса (A_x) = $-0,386$ – съществува голямо отклонение в минималния и максималния диапазон на някои резултати, спрямо броя на повечето концентрирани от тях около средната стойност.

Изложените факти са показател за пропуски в тренировъчната работа относно развитието на двигателното качество гъвкавост в някои от ски клубовете.

На фиг. 1 са изобразени графично средните стойности на изследваните показатели за физическата годност.

С проучването на специализираната литература се установи съществуването на нормативни таблици за оценка, разработени за нуждите на спортните училища в България от 2012 г. със специалност „ски алпийски дисциплини“ [5,10]. Сравнявайки някои от изследваните показатели с данните от нормативите за оценка на скиори алпийци от спортните училища, се установи, че средните стойности на резултатите на изследваните лица попадат в различни незадоволителни нива на оценка, което показва тяхната недостатъчна двигателна подготвеност за тази възраст.

На това основание може да се обобщи, че физическата годност на изследваните лица не е на необходимото ниво, отнасяйки се за елитни скиори от тази възрастова група на национално ниво.



Фигура 1. Средни стойности на изследваните показатели за физическа годност

Свойствата на нормалното разпределение имат голямо приложение в научно-приложната дейност в спорта и физическото възпитание. Най-често на тях се основава разработването на нормативи за оценка на резултатите в спортно-педагогическите тестове [1]. За разработване на норма-

тиви за оценка използвахме „сигмалния метод“ на Мартин за изготвяне на оценъчни таблици. Всички изследвани показатели са с нормално или близко до нормално разпределение. При „сигмалния метод“ се използва средната стойност (X) и стандартното отклонение (S). Броят на степените, границите са изготвени по седемстепенната скала на Щефко [2] (табл.2).

Таблица 2. Нормативи за оценяване на физическата годност

Показатели \ Оценка	Много висока	Висока	Над средната	Средна	Под средната	Ниска	Много ниска
Дълбочина на наклона (см)	> 24	19–24	17–8	10–16	8–9	3–7	< 3
Скок дължина (см)	> 221	205–221	196–204	178–195	170–177	152–69	< 152
Бягане 30 м (сек)	< 4,51	4,52–4,80	4,82–4,95	4,96–5,26	5,27–5,41	5,42–5,71	> 5,71
Осморка (сек)	< 27,52	27,32–29,12	29,13–29,93	29,94–31,55	31,56–32,35	32,36–33,96	> 33,96
20 скока (сек)	< 5,28	5,28–5,95	5,96–6,29	6,30–6,98	6,99–7,32	7,33–8,00	> 8,00
Бягане 600 м (сек)	< 114,09	114,09–128,01	128,02–134,98	134,99–148,92	148,93–155,88	155,89–169,81	> 169,81

При разработването са спазени всички условия за валидност и стабилност на оценъчните нормативи на базата на реално събираните, проучени и анализирани признаци на състоянието на скиорите алпийци на основата на достатъчна по обем репрезентативна извадка.

Заклучение

От проучените научни и литературни източници може да се заключи, че информацията относно физическата годност на подрастващи скиори алпийци в България е доста оскъдна. В последните десетилетия не са правени подобен вид изследвания. Липсата на подобни разработки възпрепятства провеждането на адекватна на съвременните световни тенденции тренировъчна работа.

Според автора, развитието на основните и специалните двигателни качества на състезателите по алпийски ски от тази възрастова група (момичета) не са на достатъчно високо ниво, което да позволи постигането на по-високи резултати, както на национално така и на международно ниво.

Разработените на базата на това изследване нормативи за оценка на физическата годност биха били в помощ на спортните специалисти в областта на алпийските ски за бързо, точно и качествено оценяване на двигателните възможности на състезатели във възраст 12-14 години.

В тази връзка се препоръчва да се изработят и апробират в практиката оценъчни нормативи за всички възрастови групи с цел подобряване на работата, качеството, контрола и оптимизиране на управлението на учебно-тренировъчния процес.

Библиография:

1. Гилова, В. (2009). *Статистически методи във физическото възпитание – учебни записки за студентите от магистърска степен на НСА, София, НСА-прес.*
2. Гилова, В., Дамянова, Р. (2012). *Статистически методи в спорта – ръководство за студентите от ОКС „Бакалавър” на НСА, София, НСА-прес.*
3. Дончева, М. (2007). Теоретични аспекти при контрол и оценка на двигателните способности на учащи. Спорт и наука, изв. бр. 1., С.
4. Желязков, Ц., Дашева, Д. (2011). *Основи на спортната тренировка.* Учебник. София, Гера Арт.
5. Златев, З., Дончева, М., Добрева, Й. (2009). Актуализиране на системата за системен контрол по дисциплината „Физическо възпитание и спорт – Обща спортна подготовка” в ТУ Варна. *Научни трудове на Русенски университет 2009*, том 48 с. 8-22.
6. Йорданов, Е. (2015). *Тенис – методически насоки за обучение*, дис., Софийски университет „Св. Климент Охридски“.
7. Йорданов, Е., (2009). Изследване на някои страни от физическата готовност на студенти от Софийския университет „Св. Климент Охридски“, трениращи тенис, *Годишник на Софийския университет „Св. Климент Охридски“*, том 85., София.
8. Йорданов, С., Йорданов, Е., Танев, Д. (2014). Физическо развитие и физическа годност на студенти, участващи в курс по начална военна подготовка на Министерството на отбраната., *Научни трудове Русенски университет*, Том 53 серия 82, Русе.
9. Христова, П., Костадинов, Р. (2017). Състояние на физическата годност на студентки практикуващи аеробика и тенис в Софийския университет „Св. Климент Охридски“, *МНК – Педагогическо образование – традиции и съвременност*, В. Търново.
10. Църрова, Р., Миладинов, О. (2012). *Система за оценяване на резултатите по спортна подготовка на учениците от спортните училища*, София.
11. Чипева, М. (2019) *Аеробика Монография*. Изд. Авангард Прима, София, ISBN 978-954-718-558-6, стр.106
12. http://www.ski.bg/bfski_bg.php

Адрес за кореспонденция:
гл. ас. Радослав Костадинов, доктор,
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт, Катедра ИСР,
rado_kost@abv.bg
ID ORCID: 0000-0003-4329-083X

**ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО
ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА С ДРУГИ
ДЕЙНОСТИ И НАУЧНИ ОБЛАСТИ**

ДВИГАТЕЛНИТЕ ИГРИ И ЗНАЧЕНИЕТО ИМ ЗА УСТОЙЧИВОТО РАЗВИТИЕ В ДЕТСТВОТО

МАГДАЛЕНА СТОЯНОВА

MAGDALENA STOJANOVA. MOTOR GAMES AND THEIR IMPORTANCE FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT IN CHILDHOOD

Абстракт: Образованието чрез интерактивни двигателни игри е особено полезно. То гарантира всеки ден, естествената необходимост на децата да се движат. Когато седят твърде продължително, нуждата им от физически тренинг в крайна сметка намалява. Липсата на активност има не само отрицателно въздействие върху здравето, но и върху умствените постижения, върху цялостното устойчиво развитие на подрастващите. Активните деца, от друга страна, могат да се концентрират по-добре. Проучванията с деца в детските градини показват, че само петнадесет минути двигателна игра на ден подобрява когнитивните им постижения в дългосрочен план. Огромната работа, която е в основата на мозъчната дейност в този процес, остава обаче незабелязана. Синапсите, като важни структури, предават информация между отделните клетки, нервните пътища се изграждат и реконструират, свързвайки различни области на клетъчно ниво. Чрез движение в играта се образуват нови връзки в мозъка. Оценка, откриване, разбиране – всички тези умения се реализират през първите години от живота чрез движение и игри.

Ключови думи: *здравословно образование, устойчиво развитие, екологична култура.*

Abstract: Education through interactive motor games is especially useful. It guarantees every day, the natural need of children to move. When they sit for too long, their need for physical training eventually decreases. Lack of activity has not only a negative impact on health, but also on mental performance, on the overall sustainable development of adolescents. Active children, on the other hand, can concentrate better. Studies with children in kindergartens show that just fifteen minutes of physical play a day improves their cognitive performance in the long run. However, the enormous work that underlies brain activity in this process goes unnoticed. Synapses, as important structures, transmit information between individual cells, nerve pathways are built and reconstructed, connecting different areas at the cellular level. Through movement in the game, new connections are formed in the brain. Assessment, discovery, understanding – all these skills are realized in the first years of life through movement and games.

Key words: *healthy education, sustainable development, ecological culture;*

Въведение

По своята характеристика устойчивото развитие се утвърждава като природосъобразна дейност на децата в детската градина в естествена и чиста природа, където може да се гарантира доминирането на игровата форма за придобиването и изразяването на опит. Това са институции, които по света и у нас, макар и все още малобройни са с екологична насоченост, осъществяват своята дейност преимуществено на открито

и в естествената природна среда с дейности, свързани с опазването на здравето и гарантирането на положително отношение към заобикалящия детето природен и социален свят. Така организацията на деня, разписана в програмната система на детската градина, приема рамковите условия на ежедневно общуване с природния свят и осъзнатостта на принадлежността на децата в него чрез двигателни игри и природосъобразни трансформации за развитие на критично поведение и мислене при самоизразяване. Това е устойчиво образование от предучилищна възраст с управление на природните източници и ресурси като естествено поведение на възрастни и деца в детската градина.

Известно е, че класиците на педагогическите концепции за ранно детско образование [3] в лицето на Ф. Фрйбел, М. Монтесори [4] разглеждат в единство развитието на физическата активност и интелекта за устойчивост на детския организъм в условията на игровата интеракция. По време на двигателните игри мозъкът е оптимално снабден с кислород. Изследванията показват, че след игри и престой на открито сред природата се усъвършенства когнитивното познание, движението при опознаването на света оказва явно положителен ефект върху развитието на комуникацията и общуването чрез речта. Триединството във Валдорфската система на човешкото същество от „дух, душа и тяло“ и диференцирането на способностите за мислене, чувство и желание привлича в педагогическата област обвързването им и откриване на подходящи педагогически форми и методи едновременно за „мислене, чувство и желание“ [2].

В специализираната литература за здравно и екологично образование се налага понятието „физическа рекреация“, която има значението да възпроизвежда, да обновява функционалните възможности на подрастващите. Ободряването/анимацията се свързва от една страна с възстановяването и подкрепата, а от друга – с укрепването и с активния отдих при възстановяването. Добавянето на думата физическа означава, че в тези процеси преобладава двигателната активност, използват се двигателни игри, развлечения. Те са насочени към нормалното функциониране на детския организъм. Като средства за възстановяване на активното внимание и концентрация се използват различните видове физически средства: формите за активен отдих, разходките сред природата, развлекателните и двигателни игри и др. Така може да се обобщи, че особено в детството, когато играта е основна и допълнителна форма на организация на взаимодействието, физическата рекреация чрез двигателните игри е най-масовото и разпространено значение на двигателната активност.

Защо двигателните игри и активният престой сред природата насърчават устойчивото развитие чрез рекреация? Както вече се подчерта те са най-доброто средство за активната почивка на подрастващите. Това важи

особено за ежедневиия режим на организация на престоя, независимо дали децата са в занималнята, на двора или у дома. Тук връзката на игровото включване в двигателния акт с непреднамерената памет е особено важна. Често децата реагират с вялост или с повишена тревожност на извършването на различни задължителни изисквания на педагога чрез когнитивни упражнения. След като седят дълго време неподвижно, децата просто искат да се раздвижат и да реагират емоционално и свободно в пространството. Фактът, че в образователната институция чрез игрите се предвижда те да станат по-здрави не само физически, но и психически им е от полза във всички области на тяхната устойчивост в живота:

- Двигателната игра повишава благоденствието, тъй като движението освобождава тялото, стимулира ума и повдига настроението;
- активното действие в играта помага на децата да изразят своите чувства. Натрупването на игров двигателен опит се придружава от по-добра способност да се оценяват обективно в пространството по-добре себе си и другите съиграчи, развиват се социални умения и чувство за играеща общност. Емоционалното отношение към съиграчите се свързва с мястото им сред другите;
- разнообразните игрови движения, сетивните и вербални стимули подпомагат децата в тяхното физическо и умствено развитие. Активните деца имат повече доверие в себе си и могат да се справят по-добре със стреса.

Това са основните задачи, които си поставихме при представянето на този формиращ в устойчивото функциониране на институцията игров опит.

По този начин се насочихме към перспективата да се мотивират децата, за да се включват в двигателни игри и да спортуват повече. Когато те се радват на придружената от възрастни и връстници игра, свързват положителните си емоции с нея. В резултат на това децата развиват положителното си отношение към двигателната дейност. Колкото по-скоро се насърчат да участват активно чрез двигателните игри в подготвителни и спортни детски игри, толкова по-голям е положителният ефект от игровата интеракция за образование в устойчиво развитие. Същевременно е нужно да се предостави достатъчно място за игрово изразяване и придвижване, за да могат те в игров план да открият собствените си игрови умения в единство с двигателните си способности.

Вълнуващите нови идеи за игри внасят разнообразие в ежедневието, както в детската градина, така и вкъщи. Много игри с елементи на подражателни и имитационни движения са още по-забавни, когато децата извършват двигателните действия съчетани с музика. По този начин у подрастващите се развива и чувството за ритъм. Винаги е налице ентузиазмът да участват в малки авантюристични актове на откривателство и съобразителност в играенето. Такива възможности има в игрите за промяна на покой

и реакция при подаден сигнал/команда, в игрите за дърпане и плъзгане, в игрите за балансиране и бягане. Излишно е да се използва вторичната мотивация от награди и стимули, особено когато самата игрова проекция актуализира креативността и желанието за повторно участие на играещите.

За какви възрасти са подходящи двигателните игри? Дори и най-малките обичат да се движат. Ето защо има смисъл игрите да се интегрират в ежедневието възможно най-рано. Малките деца обичат да играят на криеница, на топка, с возила още щом могат да ходят стабилно. Игрите могат да станат по-взискателни спрямо двигателния акт с увеличаването на възрастта. Важно е винаги да се обръща внимание на игровите потребности в индивидуален план на всяко дете. Двигателните игри трябва да усъвършенстват физическите способности на децата, но никога да не ги пресират и обезсърчават.

За по-малките деца има игри, които тренират двигателни умения, координация и възприятия. От 3 до 6-годишна възраст са подходящи детските игри с движение, които тренират чувството за баланс. Игрите за балансиране или двигателна реакция по сигнал също са популярни сред децата на възраст от 5 до 7 години. На тази възраст игрите за предварително предугаждане на резултата предлагат страхотен стимул – кой ще излезе победител. Важно е двигателните игри да могат лесно да се модифицират във варианти с различни нива на трудност и самоизразяване на съиграчите.

Какви допълнителни средства и инструментариум са необходими? Много класически игри за движение, като улавяне и скриване, се използват без никакви помощни средства. За други, ежедневните предмети като столове и картонени кутии, възглавници и одеяла могат лесно да бъдат трансформирани във въображаемата ситуация, заедно с откритите игрови правила. Много и разнообразни са подръчните предмети и обекти в естествената природна среда, спортните и анимационни средства, които могат да се използват по най-различни начини. Например, с дълго въже може да се актуализира маркиране на заместване на пътека, мост, трасе и други игрови „проекти“ за балансиране, да се разделят игрални полета, да се маркират укрития, домове, да се създаде „мистериозен лабиринт“ за кратко време. Обръчи, кубчета, въжета или цветните флагчета и кърпи също са много подходящи за задаване на различна функционалност в игровото пространство. Топки във всички възможни дизайни на формоизграждане са изключително често използвани в двигателни игри за анимация от образователен и развлекателен вариант – меки топки, топки за хвърляне и хващане, търкаляне или жонглиране, топки за водни игри или отборни спортове. Доброто оборудване в двигателната игра трябва да бъде възможно най-разбираемо за подрастващите. Подобно на кокилите, които винаги са били популярни за придвижване, могат да се използват

части от растения за обозначаване на достъпна площ при придвижване – по „камъчета в реката“ се преминава върху големи листни петури на растения, които се подреждат във водата. Напълно нови преживявания, изразителни двигателни актове в „танцови торби и чували“, например, очароват децата от всички възрастови групи в детската градина. Така малките се осмеляват да се справят с трудни упражнения с повече смелост. Кутиите за съхраняване на игровите средства и игровите съоръжения са особено практични за възникването на игров замисъл. Така че всичко, което е в зрителното поле на децата и те могат да си осигурят бързо, когато е необходимо, е подходящо оформление на интериора и екстериора в образователната институция. Като сандъчета с кегли, с топки, с кубчета, с въженца в занималнята, в атракционния център, на детската площадка – всички те канят децата да откриват и преобразуват нещата според тения избор. Нека играещите да се заинтересуват, като променят съдържанието на тези средства от време на време, така ще получават нови идеи за игри с въображение и с много радост.

Удоволствието от движението в играта повишава устойчивостта за критично мнение и опазването на собственото здраве и преживяване позитивно на околната среда и нейното опазване, което всъщност е подобряване и на качеството на живот в индивидуален и в групов план. А децата, които обичат да се движат много, осигуряват комплексност на игровата интеракция на много различни равнища. Могат да се формулират следните десет най-важни предпоставки за устойчиво развитие чрез двигателните игри:

- Сензорни умения: 1. Вниманието и концентрацията са повишени. 2. Потокът на кръв към мозъка и производителността се увеличават.
- Телесно развитие: 3. Иммунната система е стабилизирана за по-добро здраве. 4. Цялата мускулно-скелетна система е подсилена за повече сила и издръжливост.
- Моторно развитие: 5. Координацията на тялото и сръчността са обучени за по-голяма безопасност.
- Духовно развитие: 6. Насърчава се абстрактното и мрежово мислене. 7. Въображението се стимулира и креативността се подобрява.
- Емоционално развитие: 8. Укрепва се самочувствието и се насърчава позитивна удовлетвореност.
- Социално поведение: 9. Готовността за помощ и уважение се увеличават. 10. Насърчават се желанието за сътрудничество и способността за работа в екип.

Скачане, бягане и балансиране – чрез двигателни игри за себеизразяване в детската градина децата изследват себе си и заобикалящата ги среда. С разнообразно движение децата придобиват опит и се научават

да оценяват своите граници в определено пространство и неговата топологична характеристика като местност. Оpozнаването на природата чрез движение е основата за придобиване на екологични умения, на умения за здравословен и емоционален и споделен с връстници и с възрастни начин на живот.

Като предварителни изисквания е нужно да има увереност у педагога, че времето за игра и скоростта на движение не претоварват децата. Най-добре е да се започне с по-достъпни и познати в двигателен план игрови действия и постепенно да се регулира темпото, за да се отговори на индивидуалните възможности на децата. Ето някои не толкова често осъществявани в допълнителните свободни дейности на децата в детската градина предложения за двигателни игри.

1. Баланс в лабиринта: На пода се поставят въжета за прескачане или балансиращо въже като лабиринт. След това децата балансират по този въжен маршрут. Това просто упражнение тренира усета за баланс и осъзнаване на двигателните действия при участие на части и органи на тялото. Малко повече може да се увеличи скоростта на движенията, когато два лабиринта се пресичат в състезание – конкурентно в индивидуален или групов/отборен план. Става по-трудно, когато се подаде команда за „бягане назад“, съчетана с координация по „маршрута на лабиринта от въжета за различните отбори“. Същевременно се възпитава нагласата за изчакване на „кръстовища“, които са траектории в маршрута на противниковия съигрвач или на този от собствения отбор с последвало увеличаване на бързината за компенсация, за проява на толерантност, уважителност към двигателните реакции, особено при деца с допълнителни затруднения в двигателен план (в по-малка възраст, по-бавни или по-пълни съигрвачи).

Вариант на играта е когато се усложни и се поставят препятствия пред съигрвачите от един отбор може да се диференцират роли на играещи, които са „сляпа баба/с кърпа на очите“, „играещ на куц крак (ляв, десен)“, „играч-заек“ (придвижва се на подскоци с двата крака), „играч-мишка (придвижва се с миши стъпки) и др. тогава се стимулира социалното обвързване, взаимната връзка и солидарност между играещите, изгражда се доверителност между тях.

2. Конна изложба: „Ездачът“ води своя „кон“ с помощта на юзда, пригодена от въже за скачане през „манежа пред публиката“, като спазва местата, обозначени с пейки, кутии, кубчета и др. препятствия. Препятствията трябва да бъдат прескочени или заобиколени. Най-добре се получава, когато екипът от двамата съигрвачи – „жокей и състезателен кон“ синхронизират своите действия от позицията на ролята в двигателната имитационна игра. Поводът или „юздата“ са заместители, но също така скачането на въжета или през пръчки и пръстени, които се хващат от

двете деца, са подходящи като заместители за конете и действията по тяхното „яздене“, особено от по-малки деца, които все още не умеят да синхронизират в двигателен план действията с другите и да се координират с тях.

Вариант на играта е внасянето на конкуренция между двама състезатели с коне или при кооперирането им в два отбора (конкурентно-кооперативна) при по-големите деца.

3. Движение с ритъм в „оркестър“: Децата превръщат всички видове игрални уреди в ритмични инструменти и формират „оркестър“. Могат да се използват пластмасови кутии/дозатори със семки или зърна от различни растителни видове. „Диригентът“ подава вербално и невербално стимули в играта и задава ритъма (използва думи за видовете части от природни обекти (семена, клонки, минерали и др.), които да се използват, както и подава движението, с което те предизвикват шум като „инструменти“. Специалното при този „оркестър“ е, че при „свирене“/възпроизвеждането на шума се насърчава движението на „музикантите“.

Вариант на играта е да се увеличи темпото на подаването на стимулите, при което някои от оркестрантите изостават и могат да заемат ролята на „диригента“. Тази двигателна игра е с емоционално филтриращ ефект, подобряващ вживяването в ролите и създаването на настроение от „грешките“.

4. Пътуване с железопътен транспорт/vlak: Полагат се няколко въжета, за да се очертае възможно най-дългият, „змиеобразен“ маршрут. Децата образуват чрез композиция от „вагони“ vlak, като всяко дете хваща раменете на това, което е отпред. След това пътуването започва, винаги следвайки маршрута в коловоза. Композицията се управлява от „машинист“, който може да е в началото самият педагог, а после и някое от децата с по-богата игрова култура. Vлакът се движи много бавно като „пътнически vlak“, а понякога и много бързо – като „експресен vlak“. Всеки трябва да внимава „вагоните да не излязат от релсите“. Целият vlak спира на „станцията дестинация“, която е „гара“ за смяна на мястото на вагони, на нов начин на „движение на вагоните“ (на един крак, с пресечна стъпка, странично подскачане и пр.). Двигателната игра има функционално-делова характеристика – тя организира децата да осъзнаят, че мястото им сред другите е понякога предимство, а друг път изисква усилия за играещия, но и за този до него – изисква координация на действията и съгласуваност във функционирането. Който прекъсне „ваковата композиция“ с неадекватни на правилата, зададени от „машиниста“ действия и „не успее да задържи вагона пред себе си или обърка действията и др., може да стане „машинист“ и да излезе от вака, където е много по-весело в инсценираните действия с емоции.

5. Живи картини: Децата пантомимират с игрални уреди по двойки или в малки групи – теглене на въже, скачащи на въжета, танци с топки и обръчи, с ракети, симулиращи игра на бадминтон. След това фотографът (водещият в играта) прави „снимка“ и когато „щракне с апарата/мобилния телефон“, всички веднага „застиват“ и „замръзват“ в съответната си поза. Музиката, която внезапно спира също е добра за това упражнение. След това може да се включи правило за отгатване на двигателните действия, „отразени в снимката“, а който познае има право да бъде водещ в играта.

6. Двойна стоножка/многоножка: Всички деца хващат дълго въже близо едно до друго и се превръщат в стоножка. След това се пресъздават движения в различни природни местности – „вие се през джунглата“ (извън зоната, фитнес или групова стая). Става по-трудно, когато стоножката трябва да преодолее препятствия. Накрая може да се навие на спирала и да се развие от нея, ако се скрива дълбоко в „пясъците на пустинята“.

7. Състезание по хвърляне на гължина: Топки с различни размери и тежести, дискове за хвърляне и други подобни са на разположение на децата като устройства за хвърляне (хартия от различен вид, смачкана на топка – от тоалетна хартия, вестникарска хартия, метално фолио. Всяко дете избира част от тази колекция от всичко, което може да „отлети“ и се поставя зад началното стартово очертание. Всеки хвърлящ има 3 опита, най-отдалеченото хвърляне се отбелязва с тебешир или пръчка (името на детето пресъздадено от учителя на етикетче). Тук печели този, който има правилната тактика и необходимата сила на хвърляне, при съобразяването с качествата на материала, от който са направени топчетата. Един от вариантите е хвърляне в мишена/кош с определена височина на отвора. За да се направи това се оформят рулони с различна височина от картон, може да се очертае кръг/мишена на пода. Който улучи/удари в центъра ѝ, печели точки. Добре е като вариант децата да имат възможност от три избора за старт – най-отдалечен, по-близък и най-близък. В зависимост от мястото си при хвърляне на определено от различен материал топче в мишената, децата получават различен брой точки: за попадение от най-близо – една точка; за сполучливо попадение от средно разстояние – 2 точки; за попадение от най-далеч – три точки. Тук играещите проявяват и съобразителност за свойствата на материала, както и по отношение на силата, която трябва да използват при хвърляне – най-леко е топчето от тоалетната хартия, по-тежко от нея е вестникарското топче, а най-тежко е топчето от метално фолио. Ъгълът под който се хвърля и траекторията на тези топчета трябва да е различен за сполучливо попадение.

Тази двигателна игра е пример за „игра-експеримент“ и по-скоро не се цели краен точен резултат от попаденията или задължително постижение от

включването, а самооценяване на възможностите, саморегулация на двигателните действия и съобразителност за постигането на игровия замисъл.

8. Пчелите са излетели: Пчелната майка има проблем. Всички нейни пчели са излетели от кошера. Сега тя отново трябва да ги хване. В началото на играта се избира „пчелна майка“. Всички останали деца са „пчелите работнички“. Те „летят“ наоколо, опитвайки се да се скрият от кралицата. Хванатата пчела (докосването е достатъчно) помага на „майката“ да хване останалите. Играта продължава, докато бъдат уловени всички „работни пчели“.

9. Щъркел и водни лилии: Различни съоръжения за игра са разпръснати на пода на малко разстояние едно от други, за да имитират „водни лилии“, които трябва да се предпазят от унищожението на „крачещите в езерото щъркели“. Децата пресичат игралното поле по подаден сигнал от водещия, поемайки роля на „щъркели“ от началото до края на езерото, без да стъпват върху някоя от „лилиите“. Това важи и за въжетата, които ограничават езерото от туристите. „Разходката на щъркелите“ се случва най-добре на пръсти, за да се съхрани естествената природа.

10. Силна като мечка: Мечките са силни и се движат бавно. Децата представляват „мечки“, които тренират с тежести с различно оборудване за игра, сякаш в забавен каданс. По този начин мускулите са напрегнати. След това „мечките“ се уморяват и искат да спят зимен сън. Децата имитират „уморени мечки“, съзнателно отпускат мускулите си.

11. Циркови артисти: Въжета за скачане са разположени в един ред. Едно дете след другото балансира над въжето и позира като „цирков клоун“ – пристъпва напред, настрани (напред-назад; наляво-надясно), приляква, или имитира близко падане при опора на ръцете настрани. Около цирковата арена е публиката, от която клоунът получава аплодисменти.

12. Свързани в кръга: Децата образуват външен и вътрешен кръг. Хванати за ръце, всички се движат по такта на музиката в противоположни посоки – единият кръг вляво, другият вдясно. Когато музиката спре, всички се спират и се обръщат така, че всяко дете от вътрешния кръг да е обърнато към едно от външния кръг. Тогава водещият задава правила: „Запознайте се, кажете имената си.“ След това музиката започва отново за следващия кръг. Идеята е, изправени един срещу друг, по двойки, децата да комуникират в кратки актове на общуване като съиграчи. Правилата за комуникация могат да се сменят: „Кой цвят е любимият ти цвят?“, „Какъв вид спорт обичаш?“, „Какво си пожелаваш за рождения си ден?“, „С кого обичаш да си играеш?“, „От какво се страхуваш?“ и др.

Ето мнението на анкетираните педагози, при които се прилагат представените по-горе варианти на игрови технологии за усъвършенстването на двигателната активност на децата в контекста на значението им за устой-

чивото развитие в рамките на проучване в 17 образователни институции в страната [1]. Те трябваше да изберат и отбележат във въпросник водещото за тях значение на тези използвани 12 двигателни игрови ситуации:

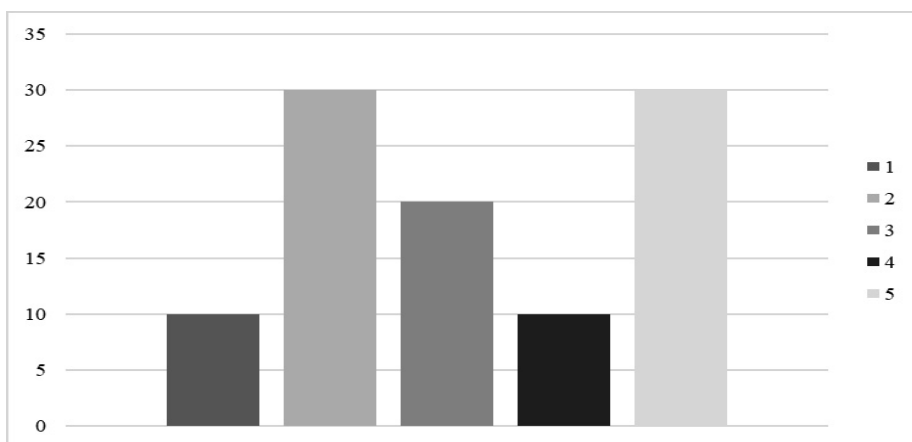
1. Водят до разработване и прилагане на нови варианти на съществуващи игрови технологии.

2. Променят нагласите да децата за природосъобразност и добро здраве.

3. Променят стиловете на съучастие на учителя като партньор в свободните двигателни игри в предпочитано от децата време, когато учителят варира в своята различна позиция – аниматор, фасилитатор, модератор, вдъхновител.

4. Предпооставят създаването на нова образователна среда и съответни педагогически средства.

5. Влияят съществено при осъществяването на промени в организацията на деня, така че времето за игра да бъде не самоцел, а ясна перспектива за устойчивост в развитието.



Диаграма № 1. Процентно разпределение на оценките учители, участвали в оценяването на двигателните игри и значението им за устойчивото развитие (n = 87)

От представените **резултати** се вижда, че е налице почти еднозначно разделение при учителите по отношение на второто и петото твърдение, които са с еднакъв брой избори – с по 30% предпочитание. Ясно се вижда, че доброто здраве и провокирането на двигателна активност са неотменна част на образованието в устойчиво развитие. Във връзка със ЗПУО, 2016, който определя, че играта е основна форма на интеракция, много учители се оправдават с тезата, че при необходимостта да отчита очаквани резултати по направления и техните цели, за изграждането на „меки“ компетенции не им е приоритет. Всъщност, те са резултат от иг-

ровата свободна интеракция и е жалко че процентът на учителите, които го осъзнават, не е твърде голям.

Интересен факт също са резултатите с еднакви стойности по отношение на оценяването им като варианти на използвани от учителите технологии (твърдение 1), както и за образователната среда (твърдение 4) – средствата и организацията им за реализирането на тези игрови ситуации. Вижда се, че не това е водещото значение на двигателните игри според учителите, те ги виждат като не толкова значими фактори за устойчивото развитие. Така се опровергава нагласата, че липсва среда и средства за постигане на целите на образованието в устойчиво развитие.

Трета констатация е по отношение за промяната на стиловете на съучастие на учителя като партньор в свободните двигателни игри в предпочитано от децата време – променената му позиция – на аниматор, фасилитатор, модератор. Това е важна перспектива за постигането на устойчиво развитие на всяко дете, особено във връзка с броя на децата в детската група, когато учителят поема тези роли на комуникация и общуване, различни от неговата фронтална роля на организатор и налагащ изпълнението на задачи. Това има отношение и към новото място на играта в индивидуален и групов план и комбинация на посочените по-горе варианти на игрово взаимодействие.

Изводи

Изводите, които могат да се направят във връзка със значението на двигателните игри в образованието в устойчиво развитие, произтичащи от тези резултати са:

1. Двигателните игри са подходящи за образование в устойчиво развитие, защото те развиват умения за инициативност, за оценка на риска, за прояви на креативност, на критично мислене, на контролиране на емоциите, работа в игрова общност/екип, тактика за решаване на проблеми, поемане на отговорност, които осигуряват свързаност между личностната, социалната и културна изява на съвременния човек.

2. Предложените двигателни игри във варианти са:

- приложими за всички възрасти и за всички форми на игрова интеракция – обектно-съобразна, ролево-съобразна, правило-съобразна;
- подходящи, за да се постигне реално необходимо взаимното опознаване на възможности;
- важни за осигуряването на връзка с хуманен ефект между съигращите от различни поколения;
- инструмент за измерване на двигателните, но и на познавателните, и на социалните умения, усъвършенствани в играта и на съизмерване на

игровата двигателна интеракция със степента на здравословен и на екологосъобразен комфорт;

- средства за създаване на възможности за мобилност, за пренос на предмети и за креативност по отношение на техните компетенции на подрастващите и изграждането им за следващия етап на развитие;
- успешна изява за устойчивост и социално благополучие на подрастващите.

Библиография:

1. Стоянова, М., (2021). *Природата в предучилищното образование – иновация и рефлексия*, С., изд. Авангард-принт, Русе, ISBN 978-95-337-424-3.
2. Carlgren, F., (2019). *Erziehung zur Freiheit. Die Pädagogik Rudolf Steiners. Freies Geistesleben*, Stuttgart, ISBN 978-3-7725-1619-1.
3. Ludscheidt, M., (2008). *Biographisch-Bibliographisches Lexikon: Band XXIX*, Spalten 1164–1168, Memento vom 17. April 2011.
4. Montessori, M., (2003). *Das kreative Kind*. S. 60, *zitiert nach Fuchs, B., Maria Montessori – Ein pädagogisches Portrait*. Weinheim und Basel: UTB.

Доц. Магдалена Стоянова, доктор
СУ „Св. Кл. Охридски“, ФНОИ,
катедра „Предучилищна и медийна педагогика“,
stojanova_m@abv.bg
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8645-0798>

БЪЛГАРСКИЯТ ФОЛКЛОР КАТО БЪЛГАРСКО БОЙНО ИЗКУСТВО, ПРАВО ХОРО

СТАНИСЛАВ БАГАЛЕВ, НИКОЛА ПИРОВСКИ

STANISLAV BAGALEV, NIKOLA PIROVSKI. BULGARIAN FOLKLORE AS BULGARIAN MARTIAL ART, PRAVO HORO

Абстракт

Ушу (китайско бойно изкуство) набира популярност в съвременното и е възможно скоро да бъде включено в групата на олимпийските спортове. Българският фолклор и танци също преживяват възход като сценично изкуство и като масово занимание със спортен и национален характер. Стилизираните движения в право хоро имат голямо биомеханично сходство с тези в бойните техники на Ушу. Целта на това проучване е сравнителен анализ на движенията в право хоро и Винг Чун. Резултатите показват близко сходство на движенията в право хоро и във Винг Чун и възможността им за използване за самозащита.

Ключови думи: Ушу, Винг Чун, право хоро, бойно изкуство, българско

Abstract: Wushu (Chinese martial art) is gaining popularity in modern times and may soon be included in the group of Olympic sports. Bulgarian folklore and dance are also experiencing a rise as a performing art and as a mass activity of a sporting and national character. The stylized movements in the “pravo horo” have a great biomechanical similarity to those in Wushu’s fighting techniques. The purpose of this study is a comparative analysis of movements in the “pravo horo” folk dance and Wing Chun. The results show a close similarity between the movements in the right dance and in Wing Chun and their ability to be used for self-defense.

Key words: Wushu, Wing Chun, pravo horo, martial arts, Bulgarian

Въведение

Българските народни танци са утвърдени като културно национално богатство на България [23] и играят важна роля в българските традиции, както в страната така и за българите в чужбина [7]. Те активно се изучават научно, както от български изследователи [11], така и от чуждестранни [10, 8] и са част от енциклопедията на народните танци [16]. Бойните изкуства също са разглеждани като научна област [24]. Тази публикация засяга много обширните теми за бойните изкуства и народните танци, както и връзката между тях. Биомеханиката на човешкото тяло допуска само определени движения, когато е необходимо високо ниво на ефективност, скорост и координация. Поради това много движения в различни стилове бойни изкуства си приличат. Резултатите от изследването предполагат, че броят на стъпките в основната танцова форма на анализирания народни танци варира от три до шестнадесет, т.е. броят на тактовете в танцовите форми на балканските народни танци е много разнообразен, така че присъстващата базова структура, освен три и четири части, може

да бъде и осем, девет, десет и дори шестнадесет части структура [17]. Примери има за реформирането на бойни изкуства в танци, най-често при промяна в социалната ситуация [2] или забраната на практикуването им. Примери има и за танци, които черпят вдъхновение от бойните изкуства [12,4], най-често за популяризиране и придобиване на идентичност [9,28]. Често тези дейности се представят на общи фестивали [14].

Както танците, така и тренировките по бойни изкуства могат да се използват за справяне с агресията и посттравматичният стрес [15]. Такива ритуали има както в България (кукери), така и в Китай (лъвски танц) [12]. Нашето проучване се концентрира върху сравнителен анализ на движенията в българските народни танци и тези във Винг Чун, както се практикува в Европейската Винг Чун Организация (EWTO). Винг Чун е традиционно китайско бойно изкуство което е създадено в Древен Китай и е включено в енциклопедията за бойни изкуства [3]. В Европа то се практикува от най-голям брой хора в Европейската Винг Чун организация (над 1500 школи), което има и представителство в България (EWTO-Bulgaria). Тази публикация е концентрирана основно при сравняването на Винг Чун стъпките и право хоро. Движенията в тези изкуства са сложни, ациклични и синхронизират всички части на тялото, поради което, когато се разглеждат поотделно се наричат форма, а последователността им – комплекс от форми. Други автори също са проучвали връзката между фолклора и бойните изкуства [19], и са търсили древни национални системи за самозащита в Индия [20], Япония [13]. Има нужда от преоткриване на традициите заложи в народните танци [6]. Както бойните изкуства, така и танците могат да имат здравословен ефект [25] и могат да се използват за промоция на здравето [26]. Виртуалната реалност би могла да се използва за изучаването на тези движения както и за обучение [27] и развиване на двигателни качества при деца [5]. Народните танци имат и капацитет за алтернатива на спортните занимания за гимназисти [1].

Цел на изследването

Сравнителен анализ на стъпките в право хоро и Винг Чун формите без оръжие.

Задачи

1. Да се проучи и анализира литературата по проблема.
2. Да се разделят, анализират и се заснемат на видео и фотографски стъпките по сегменти.
3. Да се извърши сравнение на стъпките в Право хоро и Винг Чун.

Методика и организация на изследването

Заснемането на видео и фотографски кодри се извършва цялостно, но в процеса на изследването се разделят на сегменти (форми) стъпките на Право хоро и Винг Чун [18] за по-доброто им анализиране и описание.

Описание на хорото: Правото хоро е популярно българско народно хоро, характерно предимно за Тракийската фолклорна област. Изпълнява се при съпровод на много известни хороводни мелодии. Преди се е играело често в права и дълга редица с начало и край, които не се виждат. Оттук идва и наименованието му – Право хоро. Изпълнява се в умерено бързо темпо в 2/4 (две-четвърти) тактов размер. Има 6 хороводни стъпки. Брой се „едно, две“. Бройките на такта са две и то равни помежду си, като всяка бройка съответства на 1/4 нота от един такт на мелодията. В миналото хорото се е играело смесено от мъже и жени, които се нареждат един до друг и се залавят за ръцете с длани една към друга. Правото хоро може да се играе в различни форми – в затворен кръг или отворен кръг, в права редица и витообразно (криво, змиеобразно). Ръцете на всички изпълнители по време на играта се държат или свити в лактите, или обтегнати и спуснати ниско-долу, или заловени за раменете един в друг. Стъпката е основен елемент на придвижване на тялото в пространството. И тя предопределя движението, ритъма и честотата на движението. Повечето от хороводните стъпки са люлеещи се, което причислява хорото към типа на люлеещите се народни хора. Стъпките допринасят за общия вид, стил и характер на цялото хоро. Изпълняват се умерено и плавно, без особени подскачания. Стъпките на цялото хоро се разделят на две части. Първата част е съставена от хороводни стъпки, с които хорото се движи по посока на дясно: на едно – с десния крак странична крачка вдясно; тежестта на тялото е на десния крак; в същия момент левият крак се повдига малко от земята, тялото е обърнато полунадясно, погледът – напред; на две – кръстосана стъпка вдясно с левия крак пред десния; тежестта на тялото е на левия крак; в същия момент десният крак се повдига от земята; тялото е изправено и обърнато полунадясно; погледът – напред. Втората част е съставена от хороводни стъпки, с които хорото се движи на едно и също място: на едно – с десния крак крачка вдясно; на две – левият крак, изправен и обтегнат, се повдига леко напред и нагоре, кръстосан полунадясно пред десния (люлейна стъпка); тежестта на тялото е на десния крак; тялото е изправено и обърнато полунадясно; погледът – напред. Правото хоро е съставено от обикновена стъпка, стъпка с прибиране и две двойни люлейни хороводни стъпки вдясно и вляво. Характерното в това хоро са люлейните стъпки, които се изпълняват на място ту вдясно, ту вляво. Едновременно с тези стъпки и ръцете се повдигат обтегнати по посока на повдигнатия крак.

Кратко описание на Винг Чун: Винг Чун е бойно изкуство с много древна история и с над 400 годишна традиция, развивано в централен Китай, после в южен Китай, Хон Конг, Малайзия, Сингапур, Тайлант, Виетнам и през последните 60 години и в Европа и Америка. Спецификата на Винг Чун без оръжия е късите и бързи движения на ръцете, прибраната позиция на краката, бързото придвижване на стъпките, свързване на движението на тялото, краката и ръцете с атакуващи и защитни движение на едновременна атака и защита. Темпото във Винг Чун е динамично променящо се, в зависимост от атаката и дистанцията, както и от стратегията на воденето на бой. Избягва се ритмичност, за да не бъде уловена като схема от противника и да бъде разрушена атаката. Стъпката е основен елемент на движение на тялото в пространството и времето, като тя определя дистанцията. Стъпка напред и назад – спецификата е в прибраното придвижване на двата крака, за да няма възможност да бъдат атакувани долните крайници и витални центрове в слабините. Стъпка в ляво и дясно – използва се за преминаване извън линията на атаката на противника. Стъпка по диагонали, напред и назад – използва се за атака по диагонала с рязко влизане в близка дистанция и за диагонално отстъпление и минаване извън линията на атаката и за прегрупиране и нова контра атака. Стъпка в кръг – с предния крак или със задния, за да може да се следи придвижването на противника. Стъпка с кръстосана крачка – използва се за преминаване линията на атаката и за подготовка за нисък удар с крак. Стъпка с предния или със задния крак – използва се за прецизиране на дистанцията до противника, нейното скъсяване или нейното увеличаване. Стъпките на краката и придвижванията в началото следват геометрични форми – на правата, на диагонала, на зиг-заг, в кръг, кръстосване, вляво и вдясно. Това дава възможност за пълно покриване на пространството и дистанцията.

Резултати

Стъпките във Винг Чун бяха разделени на сегменти и заснети на видео и фотографски кадри, за анализиране в реално време описателно, за в бъдещо проучване остава използването на кинезиологични сензори [22].

Извърши се сравнение на стъпките в право хоро и Винг Чун [21]. Стъпките на правото хоро и формите на придвижване на краката във Винг Чун имат много подобна схема, както и биомеханика (Таблица 1). Ясната и проста схема на правото хоро – водещ десен крак с кръстосана крачка с ляв крак отпред и отзад, предвижване напред и назад, както и в кръг, дава много добро усещане за движения на долните крайници, които, ако се погледнат в боен елемент, могат да се приложат в два аспекта – атакуващ и защитен. Атакуващ аспект на стъпките на правото хоро: дистанциите на бой без оръжие са три – далечна, средна и близка. Стъпките на правото хоро могат да се ползват за близка и средна дистанция.

Таблица 1. Сравнение на движения от Право хоро и Винг Чун

Описание	Право хоро	Винг Чун
<p>На едно – с десния крак странична стъпка надясно; тежестта на тялото е върху десния крак. В същия момент левият крак е повдигнат леко от земята, тялото е обърнато наполовина надясно, погледът – напред.</p>		
<p>На едно – с левия крак странична стъпка надясно; центърът на тежестта на тялото е върху левия крак. В същия момент десният крак е повдигнат леко от земята, тялото е обърнато наполовина наляво, погледът – напред.</p>		
<p>На две – кръстосана стъпка надясно с левия крак пред десния.</p>		
<p>На две – центърът на тежестта на тялото е на левия крак; в същия момент десният крак се издига от земята; тялото е изправено и е обърнато наполовина надясно; погледът е напред.</p>		
<p>На едно – с десен крак стъпка надясно.</p>		



В първата част на правото хоро: на едно – предният водещ десен крак се използва за излизане от зоната на атака, като свободно придвижващия се ляв крак може да служи за нисък удар в коляното на противника, удар в глезена или за подсечка. На две – кръстосаната отпред лява стъпка може да се използва и за удар и за придвижване отново от линията на атаката. В този момент се вдига десният крак на коляно, което е удар от близка дистанция с коляно.

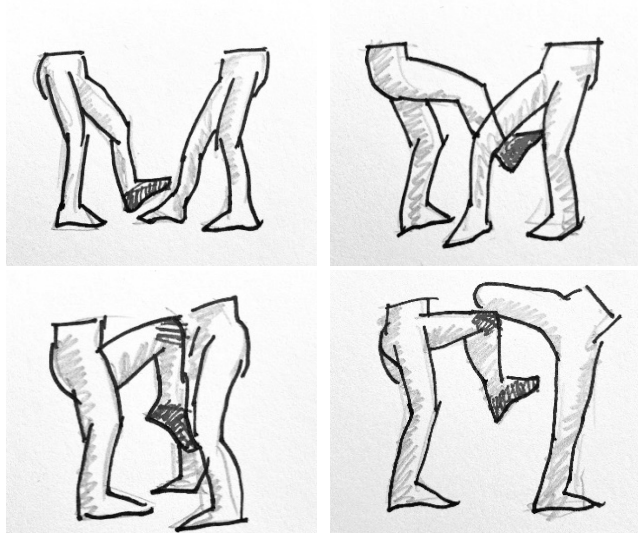
Във втората част хороводните стъпки продължават своята логика и: на едно – десният крак отново прави крачка вдясно, за да се избегне атака; на две – левият крак, който е изправен и обтегнат, се повдига нагоре с люлеене, което може да се използва за подсечка или за нисък удар в коляното от близка дистанция.

В трети такт на мелодията отново се повтаря модела на движение на краката: на едно – с левия крак крачка вляво, което е избягване от линията на атаката; на две – във втората половина на същия такт – десният крак, изправен и обтегнат се повдига леко напред и нагоре, кръстосан полуналяво пред левия (люлейна стъпка), което е подсечка и ритник към опорния крак на противника.

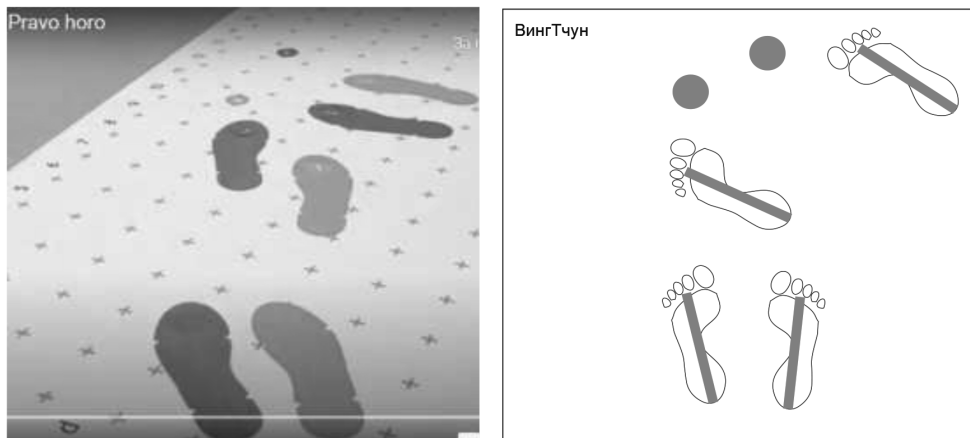
Защитният аспект на стъпките на правото хоро: Стъпките могат да се използват за атака, както и за придвижване и защита от атаки. Като придвижваме крака си към атакуващия крак на противника ние можем да се предпазим от директно попадение и да се защитим.

Анализ на връзката на стъпките между правото хоро, бойните изкуства и Винг Чун (фиг. 1 и 2). Тези сравнения на стъпките на правото хоро и атакуващо-защитните техники могат да доведат до заключение, че българските хора крият в себе си дълбок боен елемент, скрит за око на

не-специалист, но разгледани в бойно-приложен аспект, хората имат същата приложимост, както и бойните изкуства.



Фигура 1. Метод за графично изобразяване на формални комплекси при бойните изкуства



Фигура 2. Сравнение на графичното изобразяване

Българските хора са не само модел за запазване на културния пласт, не само модел за естествено движение и усещане на тялото под съпровода на музиката, не само средство за сплотяване, но и древен метод за бойно-приложна практика, запазена и кодирана до днес.

Изводи

Право хоро има общи стъпки с формите от комплексите на Винг Чун. Има голяма степен на съвпадение. В българските народни танци има движения, които могат да се използват за самозащита.

Приложението за самозащита закодирано в право хоро може да се разработи за реална ситуация. Произходът на българските народни танци може да е свързан със съществуващо в миналото българско бойно изкуство. Силно променливата социална обстановка на балканите през древността и средновековието би могла да трансформира бойните практики в народни танци. Има предпоставки за проучване на приложимостта на формите и от други български народни танци за самозащита, включително и с оръжия, каквато е например овчарската гега.

Библиография:

1. Bazelkov S., Ignatova T. (2012). Folk dances as an alternative of sport in higher schools. *Activities in Physical Education & Sport*, 2(2), 186–189.
2. Cynarski, W.(2013).Social Stratification in Japanese and Some Other Martial Arts: A Comparison and Discussion of Changes. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 59(1) 49–59. <https://doi.org/10.2478/pcsr-2013-0024>.
3. Green T., Svinth J. (2012). Martial Arts of the World: *An Encyclopedia of History and Innovation*, ABC-CLIO.
4. Hoefnagels A., Klassen J., Johnson S. (2019). *Contemporary Musical Expressions in Canada*, Chapter 8 Colin P. MacGuire, ISBN 978-0-2280-0014-3, McGill-Queen`s University press.
5. Ignatova T. (2017). Influence of the bulgarian folk dances on the motive capabilities of 6-Ivanova-Nyberg D. (2020). Bulgarian folk dance (re)discovered: examples from Californian Bulgarian community. *Analytical Approaches to World Music*, Vol. 7, No. 2. Published January 20.
6. Ivanova-Nyberg D. (2012). Folk dancing abroad: Bulgarian folk dance activities in the united states today, *27th symposium ICTM study group on ethnochoreology*, Limerick, Ireland, 84.
7. Jordanoff N. (1979). *Bulgarians: Dances*. Comp. Office of Education (DHEW), Washington, DC. Ethnic Heritage Studies Branch.
8. Kaepler, A. (2000). II. Dance Ethnology and the Anthropology of Dance. *Dance Research Journal*, 32(1), 116–125.
9. MacDermott M. (1998). *Bulgarian Folk Customs*, UK, ISBN 1-85302-485-6.
10. Malcheva, T. (2019). Art, meaning and classification of Bulgarian folk dance. *Knowledge International Journal*, 31(6), 1791–1795.
11. MacGuire, C. (2015). The Rhythm of Combat: Understanding the Role of Music in Performances of Traditional Chinese Martial Arts and Lion Dance. *MUSICultures*, 42 (1): 2–23.
12. Redmond R. (2006). *Kata, the folk dances of Shotokan*. Holly Springs, GA.
13. Sharma, K. (1989). The Calcutta International Theatre, Dance, and Martial Arts Seminar and Festival: A Week of Revelation and Confusion. *Asian Theatre Journal*, 6(2), 194–201.
14. Siapno J. (2012). Dance and Martial Arts in Timor Leste: The Performance of Resilience in a Post-Conflict Environment, *Journal of Intercultural Studies*, 33:4, 427–443.
15. Snodgrass M. (2016). *The Encyclopedia of World Folk Dance*, Rowman&Littlefield.
16. Stanimirović M., Mutavdžić, V. (2012). Bar structure of Balkan folk dances forms. *Activities in Physical Education & Sport*, Vol. 2 Issue 2, pp. 258–261.

17. Stanimirović M., Mutavdžić V. (2014). Metric structure of Balkan folk dances forms, Serbia, *Activities in Physical Education and Sport*, Vol. 4, No. 2, University of Niš, Faculty of Sport and Physical Education, Niš, pp.125-127
18. Svinth J. (2003). *Martial Arts in the Modern World*, Praeger, ISBN 0-275-98153-3, USA.
19. Tokarski, S. (2007). Kalaripayatt – the ancient indian art of self defence. *Archives of Budo*, 3.
20. Uzunova Z. (2018). Real-time comparison of movement of Bulgarian folk dances, *14th Annual International Conference on Computer Science and Education in Computer Science*, Boston, USA, 2018
21. Uzunova Z., Chotrov D., Maleshkov S. (2017). Capture the Movement of Folk Dancers with two Kinect Sensors, *3th Annual International Conference on Computer Science and Education in Computer Science (CSECS 2017)*, Albena, Bulgaria.
22. Videnova J., Vankova D. (2019). Bulgarian folk dances – a national cultural treasure and scientific field, *Journal of the Union of Scientists, Varna. Medicine and Ecology Series*, 2'2019;24:49-53.
23. Wetzler, Sixt (2015). 'Martial Arts Studies as Kulturwissenschaft: A Possible Theoretical Framework', *Martial Arts Studies* 1, 20-33.25.
24. Videnova, J. (2019). Влияние на българските народни танци върху здравето на студентите от Медицински университет – Варна, ProQuest Dissertations Publishing, Medical University of Varna (Bulgaria).
25. Videnova J., Nikolova S., Vankova D. (2019). Folk dancing and health promotion, *INTED2019 Proceedings*, pp. 225–228.
26. Uzunova Z., Chotrov D., Maleshkov S. (2016). Virtual reality system for motion capture analysis and visualization for folk dance training, *In Proceedings of the 12th Annual International Conference on Computer Science and Education in Computer Science (CSECS 2016)*, Fulda, Germany, 1–2 July.
27. Zhouxiang L. (2018). *Politics and identity in Chinese Martial Arts*, Routledge, NY, ISBN 978-1-315-10843-8.

Станислав Багалев, Главен треньор
 EWTO Academy,
 Пловдив, България,
 sifubagalev@gmail.com
 ORCID ID: 0000-0002-4697-8165

Ас. Никола Пировски, д-р,
 Лаборатория по Биомеханика, Катедра Анатомия, МФ,
 Тракийски университет, Стара Загора, България,
 pirovsky@abv.bg
 тел: 00359 042 664 413
 ORCID ID: 0000-0003-0450-6263

**ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕТО
ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ
И СПОРТ**

ЕФЕКТИ НА COVID-19 ПАНДЕМИЯТА В УЧАСТИЕТО НА ДЕЙНОСТИ НА ОТКРИТО – ИЗСЛЕДВАНЕ НА СТУДЕНТИ ОТ ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ УНИВЕРСИТЕТ

БИЛЯНА ПОПЕСКА, ДЕСПИНА СИВЕВСКА, ЦВЕТАНКА РИСТОВА

BIJANA POPESKA, DESPINA SIVEVSKA, CVETANKA RISTOVA. EFFECTS OF COVID 19 PANDEMICS IN PARTICIPATION IN OUTDOOR ACTIVITIES– CASE STUDY OF STUDENTS FROM GOCE DELCEV UNIVERSITY

Абстракт: Прекарването на време навън е полезно за здравето ни. Имайки предвид ефектите, които въведените ограничения могат да окажат върху навиците на движение и цялостното здраве на учениците, ние подготвихме тази работа, която е фокусирана върху ефектите на COVID-19 върху участието на открито. Целта на изследването е да се проследят непосредствените въздействия на ограниченията на COVID-19 върху поведението на дейности на открито при студенти от университета „Гоце Делчев“ в Щип-Северна Македонија. Изследваната извадка се състои от 172 респонденти, студенти от Университета Гоце Делчев в Щип – Македонија. Проучването е разработено и внедрено онлайн за период от три месеца. Резултатите са анализирани с помощта на основни описателни статистически параметри. Получените резултати показват малък спад в нивото на участие в дейности на открито. Ходенето, туризмът, бягането и колоезденето са най-предпочитаните занимания на открито сред студентите. Ограниченията, които бяха представени по време на пандемията, имат отрицателно въздействие върху участието на открито, докато аспекти като ползи за здравето от престоя на открито, положителен ефект от активността на открито върху психическото и емоционалното здраве, подобряване на имунната система, намаляване на стреса и т.н., бяха определени като причини за увеличаване участие в дейности на открито. Предоставени са препоръки, примери и практически, за да се увеличи участието в дейности на открито.

Ключови думи: COVID-19, упражнения, активност на открито, физическа активност, студенти, Университет

Abstract: Spending time outside is beneficial for our health. Having in mind the effects that restrictions that were introduced can have on movement habits and overall health of the students, we prepared this work that is focused on effects of COVID-19 on outdoor participation. The aim of the study is to examine the immediate impacts of COVID-19 restrictions on outdoor activities behaviors in students from Goce Delcev University in Stip – North Macedonia. The study sample was comprised from 172 respondents, students at Goce Delcev University of Stip – Macedonia. Survey was developed and implemented online in period of three months. Results were analyzed using basic descriptive statistic parameters. Obtained results suggest on small decrease in level of participation in outdoor activities. Walking, hiking, running and cycling are most preferred outdoor activities among university students. The restrictions that were presented during the pandemic have negative impact of outdoor participation while aspects like health benefits from outdoor stay, positive effect of outdoor activity on mental and emotional health, improved immune system, reduces stress etc, was determined to be the reasons for increase participation in outdoor activities. Recommendations, examples and practical are provided in order to increase participation in outdoor activities.

Key words: COVID-19, exercise, outdoor activity, physical activity, students, University

Introduction

The coronavirus COVID-19 pandemic is the defining global health crisis that has affected the daily life and activities of many people around the world. Nearly all aspects of human's life were affected. The "new normal" impacted negatively of humans physical and mental health, manifested with increase stress, depression, anxiety, stress and loneliness [1, 4, 7, 17, 18]. Study conducted among 11 countries including Macedonia, Bulgaria, Turkey, China, Brazil, USA and others [5], indicated on association between greater personal exposure on COVID 19 with increased anxiety and depression during lockdown. Mental health issues are closely related with physical activity level. Engaging in PA is positively associated with maintaining good physical and mental health [2, 19, 20]. In this regard, WHO recommends at least 150 min of moderate intensity, or 75 min of vigorous – intensity PA, or combination of both each week, among adults 18–65 years old [20]. Yet, maintaining the recommended level of PA becomes challenging in period of COVID 19 due to isolation, restricted movement, closed sport halls and fitness clubs etc. In this regard, the perception and the role of outdoor recreation have seen the most changes in people's activities during the influence of pandemic. The conditions in which we found ourselves with the outbreak of the pandemic forced us to change the whole life and action of everyone, including the students. The new conditions required new ways of studying, maintaining social contacts, moving in open and closed space, new different ways of spending our leisure time and practicing outdoor activities. Compensating for the various living conditions such as long periods of time spent in front of a computer reading social media exposure with negative news and restrictions on social gathering and movement, outdoor recreation activities have begun. Parks and forests nowadays are more frequently used. Especially during the COVID-19 pandemic, these green spaces received renewed attention due to their significant and irreplaceable functions, such as providing places for healthy outdoor recreation [12, 13, 14]. Practicing outdoor activities have already been proven to promote resilience among people by facilitating restoration from stress [9] and buffering against negative health outcomes associated with stress, including those associated with COVID-19 [5] Participation in outdoor activities and being in nature is associated with improved cognitive functioning, better sleep and greater enjoyment [3], better revitalization, decrease of tension and depression [8,11]. Yet, even though outdoor recreation areas contribute significantly to social well-being as well as physical and mental health, the utilization of these spaces by large groups of people during a public health emergency, as the COVID-19, despite the documented benefits is some ways further enhanced the danger of community transmission and spread [10]. Resulting these constant lockdowns and

restrictions of usage of outdoor spaces with the onset of COVID-19, the authors believe that they contribute to become a profound human health stressor associated with global change.

Analyzing these effects of COVID-19 in relations with outdoor activities, our research interest in presented study is focused on changes in participation in outdoor activity among university students due to COVID 19 pandemic. The situation in the Republic of Macedonia imposed restrictions requiring social and physical, thus limited community and social gatherings and interactions, sport and playground use. Most students were no longer attending classes with physical presence, with classroom lessons being replaced by online teaching and online learning activities. As a result, certain engagement to outdoor leisure practices is expected to happen. Therefore, the aim of the research is to examine the immediate impacts of COVID-19 restrictions on outdoor activities behaviors in students from Goce Delcev Univeristy in Stip – North Macedonia.

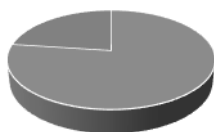
Method of work

The **subject of this study** are students at University "Goce Delchev" Stip, Republic of North Macedonia and their attitudes and habits for engaging in outdoor activities during COVID 19 pandemic. **The purpose of the study** is to determine students' participation in outdoor activities and changes that occurs in their outdoor participation due to COVID 19 pandemic. Particularly, we examined students' participation in outdoor activities, type of engaged activities, factors that impact on increase or decrease of such engagement etc.

The study was conducted on a sample of 172 students from different faculties at Goce Delcev University Stip, Macedonia. The presented results are part of a larger study that examines students' attitudes and experiences for outdoor participation during Covid 19 pandemic, its effects on movement habits, leisure time activities and personal development in relation with available resources and country potentials. The survey was conducted using specially designed survey instrument. It was administered online in period November/December, 2020. Beside general data (age, faculty, gender, place of residence, year of study, employment during the pandemic, sport engagement), the survey instrument, included five other parts referring to physical activity before and during the pandemic, participation in outdoor PA during pandemic, resources for outdoor activities, effects of outdoor participation and pandemic conditions on leisure time activities and personal development. It contains closed-ended questions, a scale of assessment of level of agreement and disagreement. The obtained data were analyzed and presented using descriptive statistics: frequencies (f), percentages (%). The data were processed using statistical package SPSS 19. Obtained results are presented graphically.

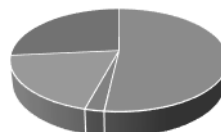
Results and discussion

The research included students from two faculties at Goce Delchev University in Stip – Faculty of Educational Sciences and Faculty of Tourism and Business logistics. The total number of participants was 172, from which 74% are female and 26% are male (Graphic 1). Compared to the years of study, most of the participants were students at first year of study (50%), followed by 23% students in fourth year, 17% in third year and 10% were students in the second year of studies. Most of the students involved in the study were city residence (74%) and the remaining 26% live in a village. Regarding their engagement (work or volunteer) during the pandemic out of home, the majority (59%) were not engaged, 25% were engaged, and 16% were occasional (1-3 hours during day / certain days) engaged with work or voluntary activities.



■ female ■ male

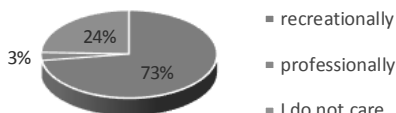
Graph. 1. Sample distribution by gender



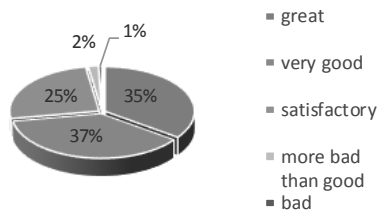
■ first ■ second ■ third ■ fourth

Graph. 2. Sample distribution by year of study

From the total sample, 71% are physically active and engaged in physical activities with recreational purpose, 3% are professionally engaged in sport and 24% declare that are not physically active (Graphic 3). According to subjective assessment of personal health (physical and mental health), the highest percent (36%) evaluated it very good, 34% excellent, 25% satisfactory, and remaining small part of participants evaluated their health with bad and rather bad than good (Graphic 4).



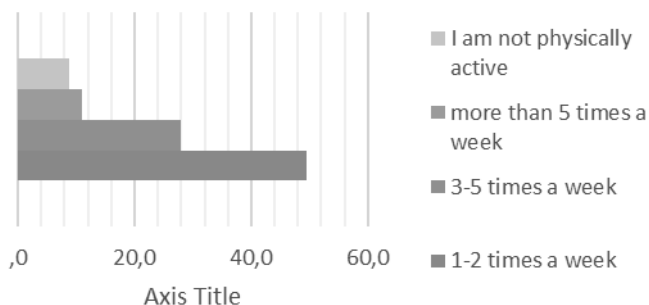
Graphic 3. Participation in sport and PA



Graphic 4. Self – evaluation of personal health and wellbeing

Opinion of students regarding the practice of outdoor activities during pandemic Physical activity is one of the preconditions for a healthy and quality life. In this regard, we asked the students to assess their physical activity

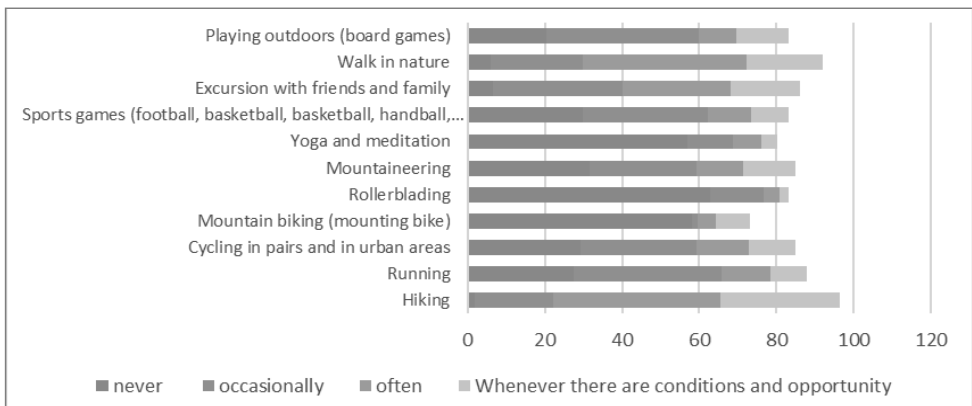
level. According their answers, half of the interviewed students (50%) stated that they are physically active 1–2 times a week, 28% are active 3–5 times a week, 11% are more than 5 times a week, while a small percentage (9%) stated that they are not physically active at all (Graphic 5).



Graphic 5. Physical activity level of students during COVID-19 pandemic

Similar level of physical activity among Macedonian population during pandemic was confirmed in study related to coping strategies during pandemic, conducted on larger sample and in 11 countries including North Macedonia as well [5]. Although, the frequency of 1–2 per week selected by nearly half of the participant is below the level recommended by WHO [20], yet encourages the fact that only 9% are physically inactive.

Regarding the type of preferred or practiced outdoor activity, hiking, walking in nature and running, were the most frequently practiced by the participants in the study. Regarding the degree of participation in suggested outdoor activities, as **often** practiced activity were hiking (44%) and walking in nature (43%). Furthermore, most of the respondents stated that they **occasionally** practiced: running (39%), cycling in nature and in city environment (30%), sports games on open spaces (football, basketball, handball, volleyball) (33%), picnics with friends (38%), outdoors games (40%). On the side of less practiced activities, the category **never** practiced was chosen for cycling on mountain trails (59%), rollerblading (63%), yoga and meditation (57%). These results are presented at Graphic 6.



Graphic 6. Selection of outdoor activities and frequency of participation during pandemic

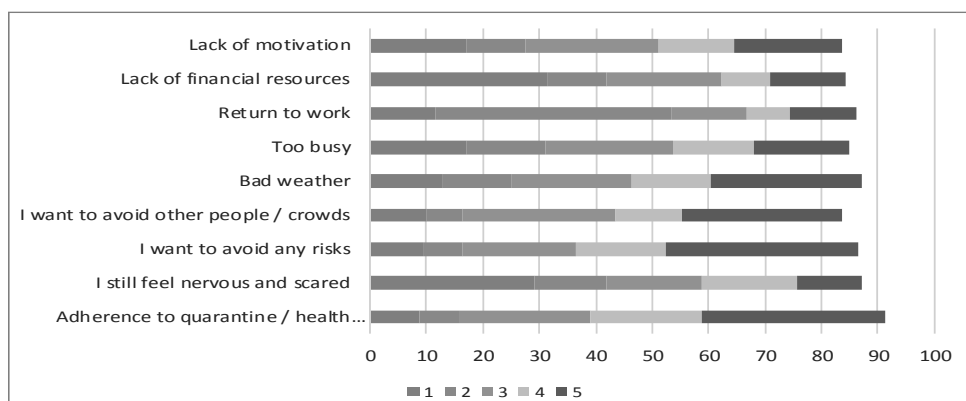
Walking, hiking, cycling and running were noted as most frequently practiced outdoor activities during pandemic in other similar studies on sample on Macedonian population [11]. Similar trends in preferred outdoor activities are noted in other studies from counties worldwide [20]. Participation in outdoor activities is closely related not only to individual interest of participants, but also with outdoor resources and playgrounds. In this regard, the study conducted on university students from Goce Delcev University [15] confirm that students consider that the country has natural resources and potentials for outdoor participation out of urban zones, different possibilities within the cities. These possibilities are closely related with the work and support from local community.

Impact of pandemic on outdoor activities participation

Previous section confirmed that student have interest for outdoor activity and participate in different outdoor activities during pandemic. Yet, pandemic conditions have different effects on frequency of participation in outdoor activities, reasons that decrease or increase in outdoor activity participation as well as its effects on level of stress and overall wellbeing. From the point of the respondents, we noticed that the pandemic and the overall situation led to change in outdoor physical activity. Namely, most of participants in the study, particularly 38%, answered that they go outdoors less than before, 30% go outdoors approximately the same as before, and 10% declare that they go more and much more than before. Only 6% of participants, stated that they avoid to go out and participate in outdoor activities. The pandemic affected outdoor participation on different manners. In this regard, on question: How do you assess the impact of COVID-19 pandemic control measures on your physical activity outdoors? 36% of participants declared that measures had a large impact in terms of reducing activity, 17% that they had a small impact in

terms of reducing activity, while in 14% declare that nothing changed regarding the level of activity. These results can be explained with different measures that were introduced as a manner to control spread of the virus. In this regard, beside lockdown in first few months from the pandemic, in different period there were restrictions in movement in certain periods of the day, reduction of number of people that can access to different outdoor spaces, restriction for movements in forest and mountains, required distance and wearing masks, restricted traveling, no available means for travel, closure of additional facilities needed for outdoor participation (mountain lodges, hotels, ski facilities, restaurants and food markets etc.). These led to changes in the practice of outdoor physical activity during the pandemic. In this regard, 54% of participants stated that their previous outdoor physical activities were partially stopped during the pandemic; 27% reported that no change occur, while only 3% stated that their activities outdoor were intensified. The decrease level of outdoor participation during COVID 19, compared with periods before pandemic, is confirmed in other studies as well [12, 21].

The changes in level of participation in outdoor activities occurs due to different objective and subjective factors. On the side of reasons that lead to **decrease in outdoor physical activity**, several statements were suggested. On each of them, the participants were asked to define the level of their agreement on it on the scale from 1 to 5, where 5 is the highest level of agreement. Nine different reasons were listed. (Answers are presented at Graphic 7.

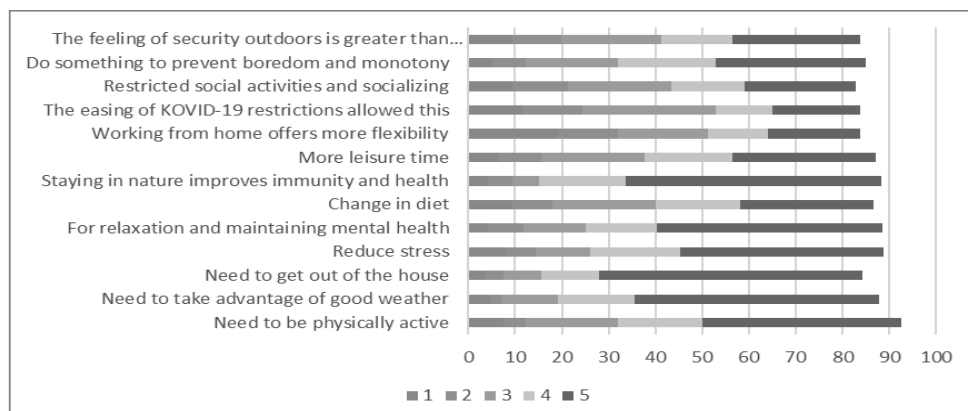


Graphic 7. Reasons for decrease of participation in outdoor activities

Analyzing the results, the highest consent of most respondents was obtained for following statements: Adherence to quarantine / health recommendations (33%), I want to avoid risks (35%), I want to avoid other people / crowds (29%), Bad weather (27%). It could be noted, that three of four most selected reasons for decrease in level of outdoor participation, three

are related with health measures and behavior that is due to pandemic situation, and only one, bad weather, is something that is typical reasons for declination from outdoor participation and is not Covid related. This led to conclusion, that noted decrease is mainly affected by pandemic conditions.

On the opposite side, 13 statements were offered as reasons for increased participation in outdoor activities during COVID 19 pandemic. With the highest (degree of consent 5) following reasons were determined: Need to be physically active (42.4%), Need to take advantage of good weather (52%), Need to get out of the house (56%), Reduce stress (44%), Relaxation and maintenance of mental health (48%), Change in diet (29%), Staying in nature improves immunity and health (55%), More leisure time (31%), Limited social activities and socializing (24%), Do something to prevent boredom and monotony (32%), Feeling more secure outdoors than indoors (28%), Avoiding other people/crowds (27%). These results are presented in Graphic 8.



Graphic 8. Reasons for increase participation in outdoor activities

The first best ranked – reason to take advantage of good weather, to get out of the house and effect on immune system, are also closely related to pandemic conditions – lockdown, restriction for movement, isolation, social distancing, need of additional vitamin D as much needed in boosting the immune system, which can be obtained by sun exposure. Following group are reasons related to effect of movement on physical and mental health, stress release and movement as a manner for overall wellbeing. Such effects of outdoor participation on mental health, stress release and wellbeing is also conformed in several different studies [22, 23]. To The experimental study in UK, confirmed that 10-week outdoor walking program had improved mental health [25].

According to answers on other questions in the survey, 25% of students included in the study answered that physical activity slightly reduced their

stress level while for 24%, their stress level remains the same as before. From the aspect of personal opinion for outdoor activity and willingness to be active outdoor, 25% of interviewed students despite the isolation, don't have enough time for outdoor PA, while 24% answered affirmative, ie they have more time for what is their interest and supports their wellbeing. The remain participants answered no, not at all (21%) and I did not think (22%). These results suggest that although pandemic cause some changes in students' opinion for outdoor participation, there is still divided opinions and different personal interest for involvement in such activities. This is mainly due to pandemic measures, luck of time or luck of interest. These results suggest that still lot of work should be done in a segment of promotion of effects of outdoor activities as well in providing conditions for safe outdoor participation. In this regard, universities have an important role. Namely, they different types of educational webinars, lectures, blogs, interviews can have a positive impact on education of young people for benefits of outdoor physical activity for physical and mental health and overall, wellbeing. Additionally, they should use all their capacities, both human and infrastructure to provide as much as possible different forms of outdoor sports and outdoor physical activity and to attract students to be a part of it. This can be done in frames of sport and recreation curriculum or as an extracurricular activity that can be offered to students. Many of these forms are already put in practice at Goce Delcev university but still, there are many thinks that can be done and positive examples should be implemented and new ideas should be developed.

Conclusion

The coronavirus COVID-19 pandemic affected the daily life and activities of many people around the world. Nearly all aspects of human's life were affected. The "new normal" impacted negatively of humans physical and mental health, and overall wellbeing. In this regard, physical activity has proven to be a good manner to cope with pandemic and outdoor activity was one of the safety ways to be physically active. The aim of the research is to examine the immediate impacts of COVID-19 restrictions on outdoor activities behaviors in students from Goce Delcev University in Stip – North Macedonia. According the obtained results, most of the interview students are active outdoor, mainly 1 – 2 days per week. Walking, hiking, running and cycling are most preferred outdoor activities among university students. The restrictions that were presented during the pandemic have negative impact of outdoor participation, mainly by limiting the available time for outdoor participation, restricted access to outdoor facilities. COVID-19 control measures had a large impact in terms of reducing activity that negatively affected on PA level. Some of the reasons for **decrease participation in outdoor physical**

activity, were located in Adherence to quarantine / health recommendations, to avoid risks, to avoid other people and bad weather conditions. On the opposite side, some of the reasons for increase participation in outdoor activities were: to take advantage of good weather, Need to get out of the house, improved immunity and health during stay in nature, need to be physically active, to Reduce stress and for relaxation and maintenance of mental health. Outdoor physical activity for students was confirmed to be useful in terms of reduce of stress and anxiety, yet, many of them still limit their participation due to lack of time for outdoor PA and lack of interest. Obtained answers suggest of great impact of COVID 19 pandemic and restricted measures applied to overcome the pandemic, on outdoor participation and outdoor physical activity. In this regard, future actions should be taken in sense of improving facilities for outdoor activities, availability of outdoor sports, increase knowledge for effects of outdoor participation etc. Upon this, universities have an important role as they can provide both education, activities and resources to support and stimulate participation in outdoor activities of students and affect positively on their health and wellbeing.

References (Литература)

1. Ahmad A., Mueller C., Tsamakis K. (2020). COVID-19 pandemic: A public and global mental health opportunity for social transformation? *BMJ* 2020, 369, m1383.
2. Ashdown-Franks G., Sabiston C.M., Stubbs B. (2019). The evidence for physical activity in the management of major mental illnesses: A concise overview to inform busy clinicians' practice and guide policy. *Curr. Opin. Psychiatry*, 32, 375–380.
3. 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
4. Brooks S.K., Webster R.K., Smith L.E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N., Rubin G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *Lancet* 2020, 395, 912–920.
5. Ding K., Yang J., Chin MK., Sullivan L., Demirhan G., Violant-Holz V., Uvinaha R., Dai J., Xu X., Popeska B., Mladenova Z., Khan W., Kuan G., Balasekaran G., & Smith G.A. (2021). Mental Health among Adults during the COVID-19 Pandemic Lockdown: A Cross-Sectional Multi-Country Comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (5). p. 2686. ISSN 1660-4601
6. Ding K., Yang J., Chin MK., Sullivan L., Demirhan G., Violant-Holz V., Uvinaha R., Dai, J. Xu X., Popeska B., Mladenova Z., Khan W., Kuan G., Balasekaran G., & Smith G.A. (2021). Physical Activity among Adults Residing in 11 Countries during the COVID-19 Pandemic Lockdown. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18(13), 7056; <https://doi.org/10.3390/ijerph18137056>
7. Ettman C.K., Abdalla S.M., Cohen, G.H.; Sampson L., Vivier P.M., Galea S. (2020). Prevalence of depression symptoms in US adults before and during the COVID-19 pandemic. *JAMA Netw. Open* 2020, 3, e2019686

8. Hammami A., Harrabi B., Mohr M., & Krstrup P. (2020). Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): Specific recommendations for home-based physical training, *Managing Sport and Leisure*, DOI: 10.1080/23750472.2020.175749
9. Hartig T., Evans G. W., Jamner L. D., Davis D. S., & Gärling T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 109–123.
19. Landry C. E., Bergstrom J., Salazar J., & Turner D. (2021). How Has the COVID-19 Pandemic Affected Outdoor Recreation in the U.S.? A Revealed Preference Approach. *Applied Economic Perspectives and Policy* 43(1), 443–457.
11. Popeska B., & Sivevska D. (2020). The impact of the Covid 19 pandemic on the Leisure Time Activities and Personal Development of the Students of Faculty of Educational Sciences. In: *Modern tendencies in Physical education and sport*, (pp: 459 – 468), Sofia, Bulgaria.
12. Rice W. L., & Pan B. (2020). Understanding drivers of change in park visitation during the COVID-19 pandemic: a spatial application of Big data. SocArXiv.
13. Rung A. L., Mowen A. J., Broyles S. T., & Gustat J. (2011). The role of park conditions and features on park visitation and physical activity. *Journal of Physical Activity and Health* 8(s2), 178–187.
14. Samuelsson K., Barthel S., Colding J., Macassa G., & Giusti M. (2020) Urban nature as a source of resilience during social distancing amidst the coronavirus pandemic. *Landscape and Urban Planning*.
15. Sivevska D., & Popeska B. (2020). Opinions of students for their sport activity during Covid-19 pandemic – case of students from teaching faculty in Stip. *Pedagogy*, 92 (7s). pp. 220-231.
16. Сивевска Д., Попеска Б., & Ристова Магловска Цв. (2020). Интерес на студентите за вклучување во активности на отворено, *Трета Меѓународна Научна Конференција „Прегизбиците во туризмот и бизнис логистиката во 21 век „SCTBL 2020“*, pp: 335 – 343.
17. Torales J., O'Higgins M., Castaldelli-Maia J.M., Ventriglio A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *Int. J. Soc. Psychiatry*, 6, 317–32.
18. Vindegaard N., Benros M.E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain Behav. Immun*, 89, 531–542.
19. Woods J.A., Hutchinson N.T., Powers S.K., Roberts W.O., Gomez-Cabrera M.C., Radak Z., Berkes I., Boros A., Boldogh I., Leeuwenburgh C. et al. The COVID-19 pandemic and physical activity. *Sports Med. Health Sci.* 2020, 2, 55–64.
20. World Health Organization. How to Stay Physically Active during COVID-19 Self-Quarantine. Available online: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/news/news/2020/3/how-to-stay-physically-active-during-covid-19-self-quarantine> (accessed on 25 July 2021).
21. Outdoor foundation. 2021. Outdoor, Participation Trends report. Retrived at August 13, 2021 from <https://outdoorindustry.org/wp-content/uploads/2015/03/2021-Outdoor-Participation-Trends-Report.pdf>
22. Jackson S.B., Stevenson K.T., Larson L.R., Peterson M.N., Seekamp E. Outdoor Activity Participation Improves Adolescents' Mental Health and Well-Being during the COVID-19 Pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 2506. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052506>
23. Buchecker M., Degenhardt B. The effects of urban inhabitants' nearby outdoor recreation on their well-being and their psychological resilience. *J. Outdoor Recreat. Tour.* 2015, 10, 55
24. Isaacs A.J., Critchley J.A., Tai S.S, Buckingham K., Westley D., Harridge S.D.R., Smith C., Gottlieb J.M. Exercise evaluation randomised trial (EXERT): A randomised trial comparing GP referral for leisure centre-based exercise, community-based walking and advice only. *Health Technol. Assess. (Rockv.)* 2007, 11, 1–184.

Associate Professor Popeska Biljana, Ph.D
Faculty of educational sciences,
Goce Delcev University in Stip – North Macedonia
E – mail: biljana.popeska@ugd.edu.mk
ORCID ID: 0000-0002-3063-8449

Associate Professor Sivevska Despina, Ph.D
Faculty of educational sciences
Goce Delcev University in Stip – North Macedonia
E – mail: despina.sivevska@ugd.edu.mk
ORCID ID: 0000-0003-3557-8059

Associate Professor Ristova Cvetanka, Ph.D
Faculty of tourism and business logistics,
Goce Delcev University in Stip – North Macedonia
E – mail: cvetanka.ristova@ugd.edu.mk
ORCID ID: 0000-0001-8785-8955

ДИГИТАЛНА ЕРА – ПЕДАГОГИЧЕСКИ ПОХВАТИ И ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА ПРИ РАБОТА В ЕЛЕКТРОННА СРЕДА В ЧАСОВЕТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

БОЯНА ИВАНОВА, АЛЕКСАНДЪР СИМЕОНОВ

BOYANA IVANOVA, ALEKSANDAR SIMEONOV. THE DIGITAL AGE – PEDAGOGICAL TECHNIQUES AND CHALLENGES IN WORKING IN AN ELECTRONIC ENVIRONMENT IN THE CLASSES OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Абстракт: С настъпването на епидемията от COVID 19 се наложи цялостна реорганизация на образованието в страната. Предприетата мярка, с въвеждането на дистанционно обучение, крие редица предизвикателства както за учениците, така и за учителите. Докладът представя данните от проведена анкета с педагогически специалисти, относно проблемите, които съпътстват пълноценното провеждане на часовете по физическо възпитание и спорт в условия на пандемия. Основната цел е да се проучат предимствата и недостатъците при обучението от разстояние, в часовете по ФВС и да се предложат препоръки за подобряване, за да е по-ефективен и успешен този процес.

Ключови думи: спорт, физическо възпитание, педагогически специалисти, дистанционно обучение, COVID 19;

Abstract: With the outbreak of the COVID 19 epidemic, a complete reorganization of education in the country was necessary. The measures taken with the introduction of distance learning pose a number of challenges for both students and teachers. The report presents the data from a survey conducted with pedagogical specialist on the problems that accompany the full conduct of physical education and sports classes in a pandemic. The main goal is to study the advantages and disadvantages of distance learning in PES classes in to offer recommendations for improving the conditions to make this process more effective and successful.

Key words: sport, physical education, pedagogical specialists, distance learning, COVID 19;

Въведение

Образованието е сред основните национални приоритети, независимо от възникналите трудности, вследствие епидемията от COVID 19, която даде отражение върху всички социални слоеве на обществото. Иновациите и съвременните тенденции на обучение, в условия на дигитализация в образованието, засегнаха пряко и часовете по физическо възпитание и спорт, като поставиха нови акценти и изисквания по отношение на осъществяването на учебния процес, при работа в електронна среда. На преден план се разискваха въпросите за проблематиката и неудобството за осъществяване на практическите часове в училище, както и двигателната подготовка и упражнения на учениците. „ Едва ли има човек, който да не знае колко е важно физическото възпитание и какво благоприятно влияние оказва спортът върху физическото, функционалното и личностно-

то развитие на хората.“ [3]. Според Димитрова, Й, в повечето случаи, физическото възпитание се възприема „като динамична и сложна система, която неизбежно носи белезите на епохата, особеностите на обществото и нацията, в условията на които се развива и се осъществява, на практика, под формата на целенасочен процес на обучение и възпитание, който има за цел формиране и развитие на ученическата личност, в т.ч и нейното ценностно формиране.“ [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.“ [2].

Двадесет и първият век е векът на дигиталната ера. С бързия темп на постмодерния свят се промени цялостният социокултурен контекст, в който индивидът се развива и изгражда. Процесите на дигитализация и в образованието, дестабилизираха традиционните практики, методи и похвати на преподаване и учене. Факт е, че часовете по физическо възпитание и спорт изискват жив контакт и жива връзка, но във възникналата обстановка това е риск и за двете страни.

Гореизложените факти ни мотивираха да проведем емпирично изследване с педагогически специалисти по физическо възпитание и спорт, което да проучи техните нагласи, трудности, предимства и недостатъци при работа в електронна среда и да се предложат препоръки, с цел намаляване на образователните дефицити и време за спорт.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Целта е да се проучат предимствата и недостатъците при обучението от разстояние в часовете и да се предложат препоръки за подобряване на условията на труд при пандемия.

Предмет: Наличните ресурси и проблемите, засягащи процеса на обучение от разстояние, през погледа на педагогически специалисти по ФВС.

Обект на проучване са участниците в процеса на обучение в електронна среда – педагогически специалисти, както и учениците, които на практика са косвен обект на проучване.

За реализирането на поставената цел се изпълниха следните **задачи:**

– Проучване и анализиране на част от литературата по изследвания проблем.

- Провеждане на емпирично изследване с педагогически специалисти по физическо възпитание и спорт и анализиране на получените резултати.
- Формулиране на изводи и препоръки.

Контингент на изследване: 45 педагогически специалисти по физическо възпитание и спорт от цялата страна.

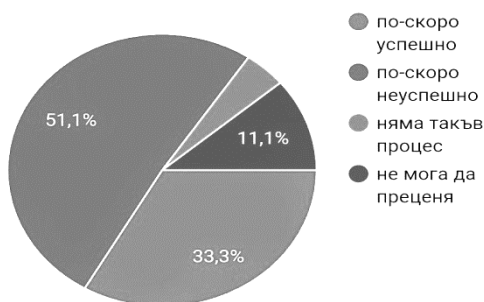
Основен метод: Анкетна карта (Google forms), съдържаща девет въпроса със затворени отговори, но в съдържанието има и отворени въпроси, за да се предостави възможност на респондентите да изразят по-ясно и детайлно своето мнение. Към въпросника поискахме и уточнения като: пол, педагогически опит, населено място и образователен ценз.

Период на изследването: месец юли 2021г.

Анализ на резултатите

Анкетното проучване се проведе с 45 педагогически специалисти по физическо възпитание и спорт от цялата страна. В това число – Бургас (4), София (3), Ихтиман (1), Русе (4), Плевен (9), Велико Търново (2), Горна Оряховица (2), Мездра (1), Благоевград (1), Разлог (2), Гоце Делчев (1), Петрич (2), Пловдив (4), Велинград (1), с. Драгиново (1), област Пазарджик, Видин (1), Варна (1), Тетевен (1), Кърджали (1), Лом (1), Антоново (1), с. Езерче, обл. Разград (1). Разпределението по пол е 26 жени и 19 мъже; педагогически опит в години – **до 5 години** – 9 (20%), **от 5 до 15 г.** – 17 (37,8%), **от 15 до 25 г.** – 9 (20%) и **над 25 г.** – 10 (22,2%); учители: гимназиален етап (**33,3%**) – **15**, прогимназиален етап (**31,1%**) – **14**, начален етап (**26,7%**) – **12**, предучилищен етап (**2,2%**) – **1** и други специалисти в областта ФВС (**6,7%**) – **3**.

На първия въпрос: **Как според Вас протече процесът на обучение в електронна среда?** (фигура 1), **51,1%** от анкетираните лица са на мнение, че обучението от разстояние е **по-скоро неуспешно**, което буди тревога. На **по-скоро успешно** са заложили **33,3%**, **11,1%** **не могат да преценят**, а **4,4%** или двама от респондентите, са на мнение, че **няма такъв процес**. Провеждането на физическо обучение онлайн, като цяло е погрешно. Няма как да се постигне пълноценност, в това направление, без физическия контакт. Нагледната демонстрация, реално пред децата, от учителя, е от жизнена важност, както и пространството на провеждане и необходимите уреди.



Фигура 1. Как според Вас протече процесът на обучение в електронна среда?

Във втори въпрос предоставихме възможност на учителите да изразят свободно прякото си мнение, във връзка с проблемите, съпътстващи обучението от разстояние. **Какви проблеми съпътстваха процеса на обучение в електронна среда, в часовете по физическо възпитание и спорт? Посочете до три основни проблема по степен на значимост.** Статистическите данни са доста показателни и ние ги обобщихме в следната информация:

- Липса на спорт на открито; неефективно обучение; без интерес от страна на учениците; имитация; обездвижване; не достатъчно пространство за физически упражнения у дома; липсва спортния дух; не може да се практикуват игри с топка, които са любими на учениците; присъствените часове по спорт няма как да се заменят; предметът е практически; упражненията се провеждат на място, а не в движение; затруднения при контрола на немотивираните ученици; невъзможността на по-малките ученици да се справят с онлайн обучението; дълго застояване пред устройствата, вместо на спортната площадка; активността; липса на свободна стая в домашни условия.

- Некачествена, слаба интернет връзка за синхронно провеждане на ОРЕС; чести сринове в системата; спецификата на предмета – компетентностите по изучаваните области, които са трудно постижими при дистанционно обучение; липса на техника за учители и ученици; почти не се срещат видеоклипове за съответния вид спорт на български, а само на руски и английски; краткотрайни часове; оценяването на ученика е предимно на теория; липса на колективност, отбори, групи.

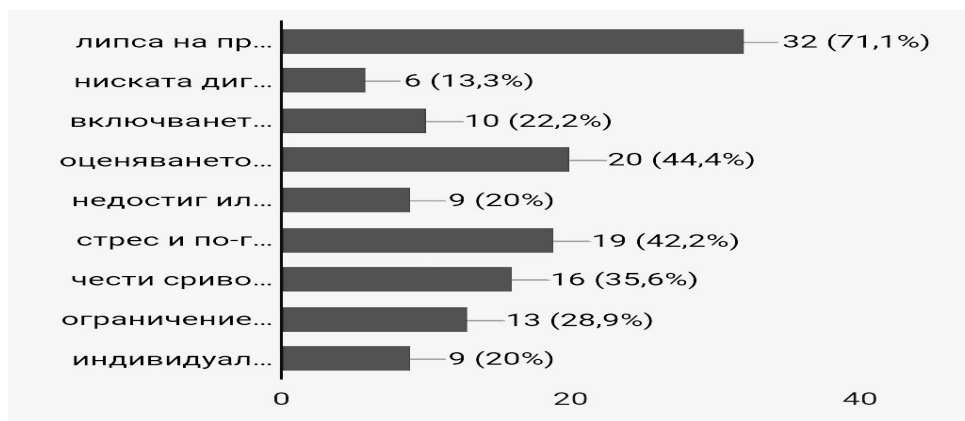
- Пренебрегване на часовете по ФВС; загуба на мотивация; не се включва целият клас; не пускат камерите; не изпълняват поставените задачи; слаб родителски контрол; слаба активност и самоподготовка, слаба обратна връзка с учениците; затруднена комуникация – няма пряко наблюдение в процеса на обучение.

Въобще българското образование не е на нивото, което би трябвало да бъде, но това не е отсега. Фундаментално, би трябвало да се разгледа цялата система, като добрите примери не липсват и трябва да се поогледаме. Но е необходимо да започнем „отдолу нагоре“ и да „строим тухла по тухла“. От голямо значение е да се промени философията на разби-

ране, за това, какво трябва да бъде образованието и как да поощряваме самообучението. Финансовото обезпечаване в нещо неефективно, може само да влоши, така или иначе, не дотам доброто образование.

Като за начало, ето един пример, понеже говорим за физическото обучение. Недопустимо е да няма изградена физкултурна спортна база в детските заведения. А това е факт. В много детски градини липсва, въобще, физкултурен салон, а в някои училища такива помещения има, но в трагично състояние. Това е престъпление срещу децата, тъй като научно е доказано, че физическото натоварване, под формата на спорт и игри, е най-успешният начин за тяхното развитие както във физически, така и в интелектуален план. Темата е много дълга и е необходимо да се провеждат беседи, по отношение на това, как да подобрим качеството на живот, посредством по-успешно и развиващо се образование и възпитание.

Отговорите на третия въпрос: **Според Вас, кои са предизвикателствата за учителите/преподавателите при преминаване от присъствено към дистанционно обучение? (Може да посочите повече от едно твърдение) (фигура 2.):**



Фигура 2. Според Вас, кои са предизвикателствата за учителите/преподавателите при преминаване от присъствено към дистанционно обучение?

Липса на пряка комуникация с учениците – 71,1%, ниска дигитална компетентност на учители и ученици – 13,3%, включване на учениците в неравностойно положение – 22,2%, оценяването на учениците при работа от разстояние – 44,4%, стрес и по-голямо натоварване при работа от вкъщи – 42,2%, недостиг или пълна липса на устройства – 20%, чести сринове в системата – 35,6%, ограничение във времето и възможностите за преподаване и спорт – 28,9%, индивидуалните особености на учениците – 20%.

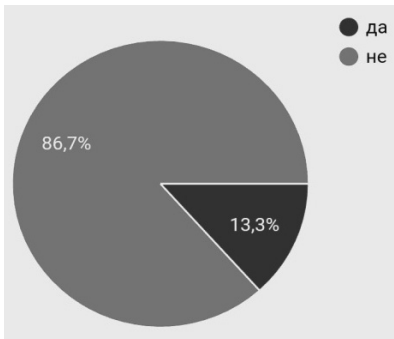
Това е малко екстреман начин за преминаване от живия контакт към онлайн комуникиране, но крайно необходим в така създалата се обста-

новка. Все пак, трябва да има някакъв контакт. Това е по-добро предизвикателство за всички ни, за да изпробваме възможностите на дигиталния свят и посрещнем както добрите, така и не до там добрите му страни.

В четвърти въпрос: **Какви затруднения срещнахте при обучение от разстояние в електронна среда (ОРЕС) в класовете, с които работихте?** също предоставихме възможност на педагогическите специалисти за отворени отговори в свободен текст. Доста противоречиви мнения ни бяха предоставени. Една част от респондентите са заложили, че не са имали никакви проблеми, а друга, че са срещали неприятности от всякакво естество, като: безразличие и абсолютно нехайство от страна на учениците; липса на елементарни спортни уреди в повечето домакинства; голям стрес и загуба на много време пред компютъра; неефективно обучение, а симулиране на участие в часа; липсата на прекия контакт, влияе неблагоприятно на учениците; невъзможност за практикуване на спортни игри; невъзможност за обективно оценяване; адаптиране на учебното съдържание; слаба активност по време на часа, демотивация и често отсъстващи ученици; срыв на системите и липса на адекватни устройства.

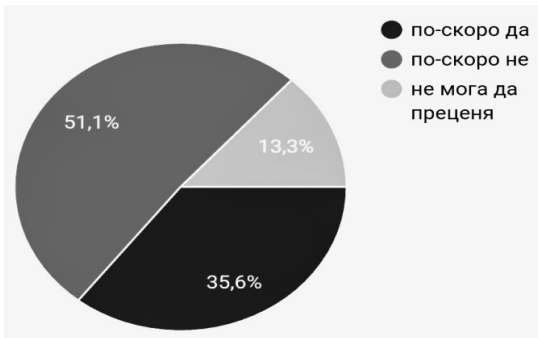
Факт е, че в общностите с по-ниска култура и образование, липсва и възможност за притежание на таблети, компютри, лаптопи и т.н., както и познания за използването им. Но и е факт, че при повечето ученици е необходима правилната, стимулираща среда за учение. Нали не си мислим сериозно, че прекарвайки часове в къщи, децата ще имат по-голямо желание за обучение. Та дори семейната обстановка не е подходящо място за работа, въобще. Така че това трябва да се отчете като един голям минус.

Пети въпрос: **По време на дистанционно обучение Вашите работодатели заставиха ли Ви да си вземете отпуск?** (фигура 3) 86,7% са дали отрицателен отговор, 13,3% или 6 от анкетираните лица – положителен, което ни накарва да се замислим. Пандемията свари неподготвени всички институции в България, в това число и образователната. Неподготвеност на учители и преподаватели, поради липсата на интерес, при повечето, когато става въпрос за дигитализация, липса на елементарни средства, сред част от обществото, тъй като ниската интеграция сред определени малцинства, продължава да съществува. По-големите ученици губят интерес към обучителните процеси, когато са извън класните стаи, а най-малките „не могат да наберат скорост“, поради липсата на прекия контакт с учителите. Но в трудни условия пък, обикновено, се получава най-добро каляване, затова трябва да се използва максималното и оптималното от така създалата се обстановка.



Фигура 3. По време на дистанционно обучение Вашите работодатели заставиха ли Ви да си вземете отпуск?

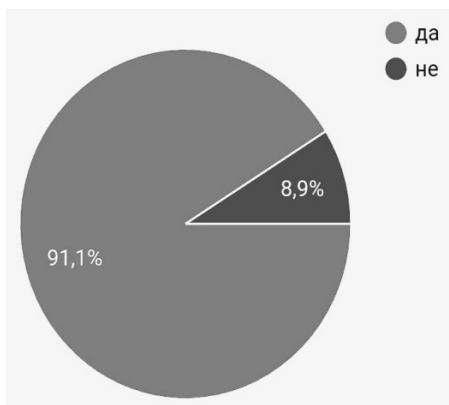
На шести въпрос: **Демотивира ли Ви работата в електронна среда при провеждане на часовете по ФВС?** (фигура 4). 51,1% са за **по-скоро не**, 35,6% **по-скоро да**, а 13,3% **не могат да преценят**. Просто казано, няма как да очакваме максимални резултати по физическото направление в образованието, защото тук очакваме двигателна активност, а не статичност.



Фигура 4. Демотивира ли Ви работата в електронна среда при провеждане на часовете по ФВС?

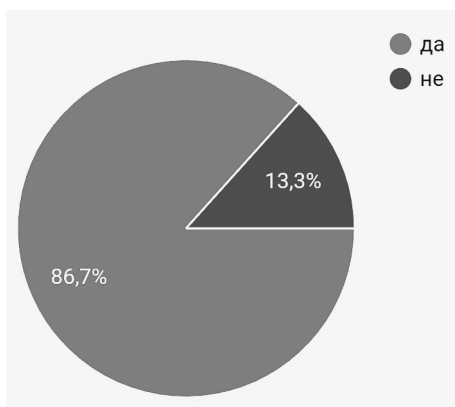
Седми въпрос: **Според Вас понижи ли се двигателната активност и физическата дееспособност на учениците по време на дистанционното обучение?** (фигура 5). Статистическите данни от този въпрос никак не са изненадващи. 91,1% са положителните отговори, които потвърждават това твърдение, а едва 8,9% го отричат. Физическата дееспособност е обект на изследване от редица автори. Според Маникатова, Д. тя 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. Също така е в зависимост от физическото развитие, от пола, възрастта и наследствените предпоставки. Двигателните качества, умения и навици са определящи за нивото на физическата дееспособност.“ [4]. В този ред на мисли става ясно, че тя влияе и на разнообразието от двигателни дейности и е водещ фактор за функционалното състояние на учениците. Условието за провеждане

на часовете по ФВС, в затворени пространства, поради епидемията от COVID 19, за голямо наше съжаление се отрази неблагоприятно. Понижи се физическата активност и кондиция на децата ни, което от своя страна крие и рискове за здравето. Всички ние знаем, че най-важните задачи на физическото възпитание и спорт в образователната система е да се изградят система от знания, умения и навици за здравословен начин на живот, но уви... Как да се случи това в тези условия на труд?



Фигура 5. Според Вас понижи ли се двигателната активност и физическата дееспособност на учениците по време на дистанционното обучение?

Въпрос осем: **Считате ли, че обучението от разстояние се отрази неблагоприятно на часовете по ФВС?** (фигура б): **да** – 86,7%, **не** – 13,3%. Диаграмата е съвсем ясна, електронното обучение не е най-подходящият метод, ако искаме качествено използване на предимствата от физическата ни култура.



Фигура 6. Считате ли, че обучението от разстояние се отрази неблагоприятно на часовете по ФВС?

В последният девети въпрос поискахме от педагогическите специалисти да предложат препоръки с цел подобряване условията на труд в часовете

по физическо възпитание и спорт. **Какви препоръки бихте дали за подобряване на обучението от разстояние в часовете по ФВС?** Голям дял от тях искат присъствена форма, т.е да бъде премахнато дистанционното обучение за практическите часове, а останалите мнения синтезирахме по следния начин: да се преподава по-малко теория, повече фитнес в домашни условия и лекции за здравословно хранене; единен стандарт за ОРЕС в часовете по ФВС; повече активност при децата и учителите; мотивация за спорт в свободното време; игри на открито; повече туризъм и разходки в парка; създаване на „банка“ за идеи и методическа помощ; да се осигурят устройства, добър интернет и уреди за упражнения във всеки дом; използване на методи като кросфит, аеробика, табата, танци и фитнес.“, които по лично мнение на една от респондентките са били много полезни.

Изводи

Проведеното емпирично проучване потвърждава това, което наблюдаваме ежедневно на практика, по отношение на проблемите, съпътстващи обучението от разстояние. Чрез резултатите от анкетното проучване може да се обобщи, че трудностите, с които педагогическите специалисти се сблъскват ежедневно, се дължат не само на тяхната неподготвеност, но произтичат и от самата среда.

Въз основа на проучването може да се направят следните **изводи и препоръки**:

1. Резултатите, получени от анкетното проучване с педагогическите специалисти по ФВС очертават една, до известна степен, бъдеща тревога, картина. Излизат наяве затрудненията, които срещат ежедневно, в процеса на работа в електронна среда, дължащи се на причини от различно естество – неподходящи условия за спорт у дома, липса на пряка комуникация с учениците, дефицит на образователни видеоклипове по вид спорт и слаб родителски контрол.

2. Продължително стоене пред мобилните устройства, което само по себе си демотивира и обездвижва учениците. Некачествена слаба интернет връзка, за синхронно провеждане на ОРЕС и чести сризове в системата.

3. В положителен аспект обаче трябва да се отчете фактът, че въпреки трудностите, пред които бяха изправени педагогическите специалисти, всички те се справиха с предизвикателствата на този нов модел на обучение.

4. Похвален е и фактът, че се използват методи като: кросфит, аеробика, табата и танци, които са много ефективни в обучението от разстояние.

5. За да е по-благоприятна и ползотворна работата им, почти всички залагат на това, че обучението трябва да е присъствено.

6. Да се осигурят технически средства на всички ученици и учители, да има единен стандарт за ОРЕС, за часовете по ФВС.

7. Повече фитнес в домашни условия, туризъм, разходки в парка, игри на открито и мотивация за спорт в свободното време.

Заклучение

Като обобщение може да се заключи, че електронното обучение е алтернатива в такава обстановка. Но далеч не е достатъчно, за да извлечем максимума от ползите му. Има предмети и ситуации, при които няма как да разчитаме на отдалечен достъп и това да влияе положително за всички, а и в някои случаи е невъзможно. Но това пък ни дава една реална представа какво се случва с нас, като общество, накъде трябва да гледаме в бъдеще, какво да променим и как да използваме правилно всички инструменти, които ни дава съвременното. И СМЕ ГОТОВИ!

Библиография:

1. Димитрова, Й. (2016). *Формиране на ценности у учениците чрез обучението по физическо възпитание и спорт*. автореферат на дисертация – Софийски университет „Св. Климент Охридски“, Факултет по педагогика, Катедра „Теория на възпитанието“, София.
2. Димкова, Р., Секюейра, П. (2017). Съвременен подбор на методи и принципи на обучението по минихандбал. В: *Педагогически алманах, УИ „Св. Св. Кирил и Методий“*, бр. 1, ISSN: 1310-358X, София.
3. Иванова, Б., Каменополска, Н. (2020). Спортът като възможност за личностно изграждане на учениците от ромски произход. В: *Дванадесета международна научна конференция – Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта, УИ „Св. Климент Охридски“*, ISSN 1314 – 2275, София.
4. Маникатова, Д. (2020). Въздействие на заниманията с народни танци върху физическата дееспособност при студенти. В: *Дванадесета международна научна конференция – Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта, УИ „Св. Климент Охридски“*, ISSN 1314 – 2275, София.

Бояна С. Иванова, начален учител
email: b.s.ivanova@abv.bg
телефон: 0889721262
ID ORCID: 0000-0002-8571-5800

Александър В. Симеонов,
учител в ДГ „Надежда“, – гр. Плевен
email: simenov3@abv.bg
телефон: 0878991073
ID ORCID: 0000-0001-8208-0371

ПРОВЕЖДАНЕ НА ОНЛАЙН ТРЕНИРОВКИ В УСЛОВИЯ НА ПАНДЕМИЯ

ВАЛЕРИ ЙОРДАНОВ

VALERI YORDANOV. CONDUCTING ONLINE TRAINING IN A PANDEMIC CONDITION

Абстракт: Поставени пред предизвикателството онлайн обучение, ние всъщност не подозирахме за силата на трудностите и броя на препятствията, които ще срещнем по пътя си. Подобно на електронните игри, за децата онлайн средата е още един повод да се докоснат до необятния, разнообразен и богат свят на информационните технологии и да играят, научавайки по пътя си нещо ново. Те влизат в ролята на ентузиаста и приветстват новата учебна виртуална реалност.

Докладът разглежда представения проблем в цялостен аспект от гледна точка на автора и представя примерни онлайн тренировки за ученици в условия на пандемична обстановка.

Ключови думи: *пандемия, онлайн тренировки, физическо възпитание, ученици*

Abstract: Faced with the challenge of online learning, we did not really suspect the strength of the difficulties and the number of obstacles we would encounter along the way. Like electronic games, for children the online environment is another occasion to touch the vast, diverse and rich world of information technology and to play, learning something new along the way. They take on the role of enthusiasts and welcome the new learning virtual reality.

The report examines the presented problem in its overall aspect from the author's point of view and presents sample online trainings for students in a pandemic environment.

Key words: *pandemic, online training, physical education, students*

Въведение

Поради спецификата на часовете по физическо възпитание и спорт и нуждата от профилирана подготовка на съвременните ученици, организацията на цялостния учебен процес е оптимизирана и различна. Всички физически упражнения се провеждат в затворена среда. При това контролът над вниманието на децата е трудно, бих казал невъзможно проследим. Учебните часове не са материализирани. Преживяването на един учебен час по физическо възпитание и спорт е съвсем различно [1].

Компютърът е новата интерактивна дъска и задава новия курс на провеждане на часовете по физическо възпитание и спорт. Основната същностна характеристика на учебната дисциплина се запазва, но дали новата форма на преподаване ще донесе повече позитиви или повече негативи, само времето е в състояние да ни покаже. Важно е какви послания носят физическите упражнения и какъв двигателен напредък се осъществява за подрастващото поколение у нас [2].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Новата специфична учебна реалност предизвиква много тренъори да преминат в статус на онлайн тренъори. Присъствените часове по Физическо възпитание и спорт дълго време останаха невъзможни. Поради това се наложи трансформация в учебния план на преподаване. Педагозите изготвят тренировки, предназначени за онлайн обучение в домашни условия. Те се извършват посредством жива онлайн връзка със съответно налично техническо устройство – таблет, телефон, смартфон, лаптоп. Живата връзка създава организация, която не може да се създаде самостоятелно. Понякога тренировъчните упражнения се записват предварително на видео от тренъора и се пускат в платформата за обучение на учениците. При този вариант, обаче няма възможност да се проследи успеваемостта на учениците и тези от тях, които се затрудняват в изпълнението, нямат възможност да задават допълнителни въпроси. Този вариант остава по-лекия за самия преподаващ, но е предназначен за по-големи ученици, които могат да синхронизират самостоятелно времето си. Груповата тренировка добре онагледява, пресъздава и обучава всички ученици независимо от индивидуалното им физическо ниво на развитие. Тя е подходяща за учениците от начален курс на обучение, защото залага на колективното обучение и изпълнение на задачите.

Онлайн обучението носи както позитиви, така и негативи за обучаемите и учителите.

Негативи:

- липса на жив контакт и поддържане на социални взаимоотношения;
- трудна проследяемост на физическите показатели, резултати и постижения на малките ученици;
- създаване на асинхроничност в процеса на обучението;
- онлайн обучението изисква постоянна и стабилна интернет връзка (допълнителни средства за родителите);
- онлайн обучението изисква добро техническо устройство (допълнителни средства за родителите);
- затруднено усвояване на учебния материал само чрез самоподготовка;
- невъзможност за получаване на физическа помощ при необходимост;
- получаване на преумора и стрес при малките ученици;
- загуба на мотивация сред учениците за активно участие в учебния процес;
- дълго време за адаптация на учениците към новата форма на преподаване;
- повишаване риска за здравето на учениците;

– преподаване на синтезиран учебен материал [6].

Позитиви:

- може да не се изисква специално облекло;
- не се изисква специално техническо оборудване за провеждане на тренировките;
- спомага за изграждане на точните навици, нужни за оказване на лична грижа;
- спомага за поддържане на добра физическа форма в уютна атмосфера на дома (действа отпускателно);
- подобрява се комуникационната връзка и общуването с треньора;
- може да се тренира навсякъде и по всяко време;
- спомага за изграждане на качества, като самодисциплина и самоорганизираност;
- развива физическата дееспособност;
- развива технологичните способности на учениците;
- подобрява се общото здравословно състояние на учениците – енергия, мускулна маса, тегло, мозъчна функция, сърдечносъдови ползи, имунитет, благодарение на онлайн тренировките;
- учениците се учат на поставяне и достигане на лични цели;
- учениците се учат да спазват определен график;
- учениците не тренират сами, а колективно, макар и дистанционно;
- учениците се приучват към нов здравословен начин на хранене;
- учениците имат възможност да игнорират нещата, които ги разсейват;
- учениците имат възможност да се запознаят и да практикуват нови начини за спортуване;
- включване на активно родителско присъствие в учебния процес;
- активна комуникация и засилване връзката *родители – учители*;
- засилване грамотността на учениците;
- опознаване на нови ресурси в интернет;
- осигурява се равен достъп за всички ученици;
- въвеждат се повече часове за упражнения;
- внедряване на самооценъчния модел при учениците;
- активно използване на ресурсите, които онлайн средата предлага;
- извършване на всички упражнения в реално време;
- създаване на индивидуални програми за обучение на учениците;
- фокусиране върху изпълняваната задача;
- провеждане на допълнителни безплатни тренировки за натоваване на организма, развиване на гъвкавостта и дееспособността на детската физика;

- фиксиране на точно определена продължителност на всяко упражнение и цялостна тренировка;
- фиксиране на натоварването за точно определена мускулна група [7].

РЕЗУЛТАТИ

Таблица 1. Онлайн тренировка за разгриване на тялото и изправяне на стойка [3,5]

Времетраене	Вид цикъл	Вид упражнение	Повторение
15 мин	Разгриване	Кръгове с китките напред-назад	2 x 10
		Глава напред-назад	2 x 5
		Кръгове с глава надясно-надясно	2 x 5
		Ръце встрани, кръгове в лакътните стави навътре-навън	2 x 5
		Кръгове с две ръце напред-назад	2 x 5
		Кръстосване с пружиниране на двете ръце пред гърди, два пъти напред, два пъти назад	2 x 5
		Повдигане ръце през страни до горе, снемане ръце през страни до долу	2 x 5
		Наклон на тялото напред-назад	30 сек
		Наклон на тялото наляво и надясно	2 x 5
		Кръгове с труп на тялото наляво-надясно	2 x 5
		Наклони към ляв-десен крак наклон в средата и изправяне горе	2 x 5
		Кръгове в коленните стави навътре-навън	2 x 10
		Кръгове с глезените	2 x 10
		Бягане на място	2 x 10
15 мин	Основна тренировка	Баскетболен скок	2 x 10
		Допиране на тялото до стена за изправена стойка – ръцете се движат нагоре-надолу до стената	10 пъти
		Качване на стол с ляв и десен крак последователно	10 пъти
		Тилен лег с ръце горе свиване на колене, снемане на ръце към колене	30 сек
		Лег повдигане и снемане на ръцете и краката	30 сек
		Скачане на въже	10 пъти
		Маршируване на място	10 пъти
		Скок вляво-дясно удар с ляв и десен крак	2 x 10 пъти
5 мин	Разтягане-стречинг	Напъди с ляв-десен крак с изправен гръб	2 x 5
		Разкрачен седеж наклон към ляв-десен крак наклон в средата	2 x 10
		Наклони със събрани крака	2 x 10

Таблица 2. Гимнастика за тонус на тялото [4]

Вид упражнение	Изпълнение	Повторение
1. И.П. Стоеж ръце долу. На едно (1) повдигане ръце през страни до горе на пръсти. 2. Снемане на ръце и пръсти до И.П.	При повдигане на ръце и пръсти нагоре вдишване; при снемане надолу – издишване	10 пъти
2. И.П. Разкрачен стоеж ръце на хълбоци. На 1- повдигане ръце на рамене. 2. Обтягане ръце горе. 3. Свиване ръце на рамене. 4. Снемане ръце на хълбоци до И.П.	Ръцете се обтягат нагоре при вдишване и се снемат надолу при издишване	10 пъти
3. И.П. Разкрачен стоеж ръце долу. 1. Повдигане ръце на рамене. 2. Кръгове напред. 3. Кръгове назад. 4. Снемане ръце до И.П.	При кръгове напред вдишване, при кръгове назад издишване	2 x 5
4. И.П. Стоеж ръце долу. 1. Повдигане ръце пред гърди. 2 Повдигане ръце горе. 3. Снемане ръце пред гърди. 4. Снемане ръце долу до И.П.	При повдигане на ръце горе вдишване; при снемане на ръцете – издишване	10 пъти
5. И.П. Стоеж ръце долу. 1. Търкане на длани пред гърди. 2. Пляскане с ръце горе. 3. Търкане на длани пред гърди. 4. Пляскане с ръце пред гърди. 5. Търкане на длани пред гърди. 6. Пляскане с ръце зад кръста. 7. Вълнички с пръсти. 8. Снемане ръце долу до И.П. Всичко по 5 пъти.	Вдишване нагоре и издишване надолу	10 пъти
6. И.П. Стоеж ръце долу. 1. На 1-2 повдигане ръце на хълбоци с две извивки надясно. 2. На 3-4 две извивки наляво.	Вдишване наляво, издишване надясно.	2 x 5
7. И.П. Стоеж ръце долу. 1. Повдигане десен крак с пляскане на ръце зад крака 2. Снемане до И.П. 3. Повдигане на ляв крак с пляскане на ръце зад крака. 4.Снемане до И.П.	Вдишване при повдигане и издишване при снемане.	2 x 10
8. И.П. Стоеж ръце долу. На едно: подскок до разкрачен стоеж повдигане ръце встрани. На 2: подскок със събиране на крака повдигане ръце горе с пляскане. На 3. подскок до разкрачен стоеж снемане ръце встрани. На 4: подскок до И.П.	На 1-2 вдишване на 3-4 издишване	20 пъти
9. И.П. Стоеж ръце долу. 1. Вдишване рамене нагоре. 2. Издишване рамене долу.		20 пъти
10. Марш на място	На 1-2 вдишване на 3-4 издишване.	5 пъти
11. И.П. Стоеж ръце долу. 1. Повдигане ръце през страни до горе с дълбоко вдишване. 2. Снемане ръце през страни до долу издишване.		10 пъти

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Предложените онлайн тренировки и гимнастика са функционални и предназначени за раздвижване енергията на учениците, получаване на тонус и изправяне на стойката – правилна стойка, предвид онлайн обучението и ползването на технически средства, които предполагат дълги часове в една статична и изгърбена позиция на тялото. Те ще допринесат за:

- поддържане на доброто настроение и физиотониката сред учениците;
- редуциране на депресивни състояния;
- поддържане на здравословно телло;
- каляване на подрастващите детски организми.

Препоръката е: предложените тренировки да се изпълняват в жива връзка, редовно и целенасочено. По такъв начин учениците ще добият дисциплина, организираност и мотивираност за изпълнение на упражненията.

Библиография:

1. Шишманова, П. (2014). Електронната форма на дистанционното обучение – модерен подход за усъвършенстване на професионалната квалификация. В: *Диалог*, №3.
2. Belanger, F., Jordan, D. H. (2000). Evaluation and Implementation of Distance Learning: Technologies, Tools and Techniques. Idea Group Publishing, Hershey USA, London UK.
3. <https://www.youtube.com/watch?v=qFfi0vwP8cU&t=67s> – Онлайн тренировка за начален курс, проверен на 09.08.2021 г.
4. <https://www.youtube.com/watch?v=VNb7vUseH00> – Гимнастика за деца: проверен на 09.08.2021 г.
5. <https://fakti.bg/life/460540-trenirovka-u-doma-za-deca-video> – Тренировки у дома за деца: проверен на 09.08.2021 г.
6. <https://www.puls.bg/fitnes-i-rekhabilitatsiia-c-23/trenirovki-ot-vkshchi-po-vreme-na-pandemiia-i-praznitsi-n-39538> – Домашни тренировки по време на пандемия: проверен на 09.08.2021 г.
7. <https://www.unicef.org/bulgaria/media/8946/file> – Въздействие на пандемията върху училищното и извънучилищното образование: проверен на 09.08.2021 г.

Senior Lecturer Valeri Stefchev Yordanov, PhD
Head of Department Physical Education and Sport
“Angel Kanchev” University of Ruse
tel.: +359 82 888 652,
e-mail: viordanov@uni-ruse.bg
[https:// orcid .org/0000-0002-8588-5260](https://orcid.org/0000-0002-8588-5260)

ПРИСЪСТВЕНА И ОНЛАЙН ФОРМА НА ТРЕНИРОВКИ ПО ШАХМАТ – ПРЕДИМСТВА И НЕДОСТАТЪЦИ

ВЕНЕТА ПЕТКОВА

VENETA PETKOVA. PRESENT AND ONLINE FORM OF CHESS TRAINING – ADVANTAGES AND DISADVANTAGES

Абстракт: Установяване степента на взаимосвързаност и взаимозависимост между традиционната и онлайн шахматна практика при 10-13-годишни шахматисти, която води до по-рационално построяване на тренировъчно-състезателния процес. Резултатите са от полза и на двете целеви групи, ангажирани в педагогическия експеримент – 10-13-годишни състезатели по шахмат и техните треньори. Те помагат за балансиране на степента на включване на двата вида шахматни практики (присъствена и онлайн) в техните занимания. Създаване и пренасяне на полезни навици, методи, прийоми от традиционната (присъствена) шахматна практика в онлайн шахмата и обратно. Разкриване предимствата и недостатъците на онлайн формата на обучение по шахмат.

Ключови думи: *онлайн обучение, тренировъчен процес, шахмат, методология, педагогически експеримент*

Abstract: To establish the degree of interconnectedness and interdependence between traditional and online chess practice in 10-13-year-old chess players, which leads to a more rational construction of the training and competition process. The results are beneficial to both target groups involved in the pedagogical experiment – 10-13-year-old chess players and their coaches. They help to balance the degree of inclusion of both types of chess practices (face-to-face and online) in their activities. Creating and transferring useful habits, methods, techniques from the traditional (present) chess practice in online chess and vice versa. Discovering the advantages and disadvantages of the online form of chess training.

Key words: *online learning, training process, chess, methodology, pedagogical experiment*

Въведение

Благодарение на развитието на компютърните технологии и средствата за комуникация, дистанционното обучение в редица сфери заема все по-значимо място в процеса на израстване и усъвършенстване. Това обуславя необходимостта от изследване на процеса на това обучение с цел обособяване на позитивните и негативните аспекти от тази форма на тренировка в шахмата. Процесът на дистанционно обучение представлява затворена управляема система с трикомпонентна структура (управляващ обект, управляем обект, информационен обмен) и краен брой фактори („Времева рамка“, „Приложен софтуер“, „Пространствена дистанция“, „Учебни материали“), оказващи й непосредствено въздействие [2]. В рамките на Изследователски проект „Изследване ефекта от присъствена и онлайн форма на тренировки и състезания в практиката на 10-13-годишни

шахматисти”, първата част от която е реализирана през м. март-юни 2021 г., са събрани редица емпирични резултати, даващи възможност за анализ и заключения по темата.

Предимствата и недостатъците на онлайн тренировките по шахмат са относителни и се определят, от една страна, от материала, който предстои да бъде изучен, а от друга – от личните качества на трениращия. В области, които не изискват експериментална, лабораторна дейност или работа с документи и артефакти, преподаването и тренировките онлайн са напълно осъществими.

Предимствата на онлайн тренировките по шахмат могат да бъдат разделени на логистични и методически.

Логистични предимства са:

- възможност за едновременно провеждане на занятие със състезатели, намиращи се в различни локации;
- индивидуализиране на графика според нуждите на състезателя без съобразяване с работно време на спортни зали и съоръжения;
- организиране на индивидуална подготовка за конкретен противник по време на турнир, който се провежда в друго населено място или държава;
- тренировъчни партии и цели тренировъчни турнири между подходящи съперници, без да е необходимо да са в една зала;
- провеждане на учебно-тренировъчен процес в условия на пандемия, и други.

Професор Уилям Барт коментира онлайн тренировките по шахмат в условия на социална дистанция като умствено предизвикателство и „бягство”, от което се нуждаем [9]. Международната федерация по шахмат (FIDE) създаде през м. май 2020 г. специална програма Checkmate Coronavirus. На интернет платформата се проведеха 2762 турнира, в които са взели участие 517661 състезатели [6].

Методически предимства на онлайн тренировките са:

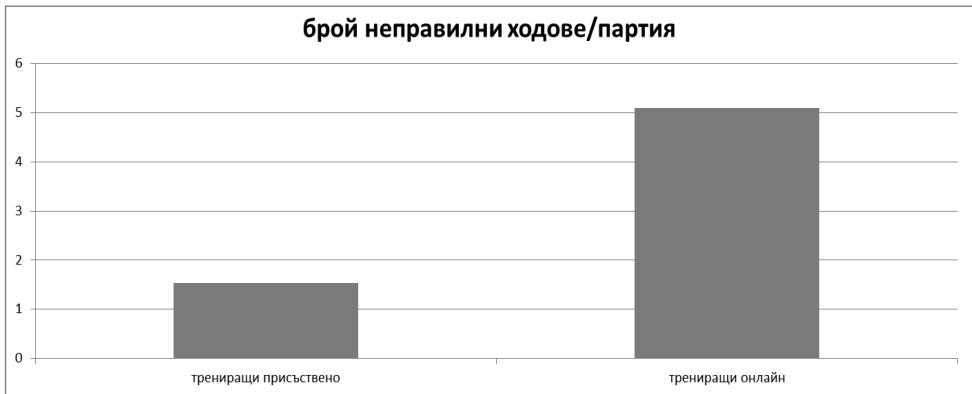
- възможност за преподаване на стандартен материал, при който не е необходим индивидуален подход;
- ефективно прилагане на тестови форми за проверка на степента на усвояване на материал едновременно с голям брой състезатели;
- бърза и коректна проверка на знанията и уменията на голям брой трениращи едновременно, и други.

FIDE използва ефективно както възможностите за тренировки на млади таланти чрез онлайн курсове с водещи треньори, пример за което е съвместната програма със сайта Chessable, така и провежда редица официални състезания чрез такава форма [8]. Налице от тази година са промени в правилниците, регламентиращи провеждане на официални състезания

онлайн, както и в хибридна форма – присъствие на състезателите в контролирана среда от съображения за сигурност, при провеждане на партиите онлайн. Това поставя все повече въпроса освен за ползите от дистанционните тренировки за практически турнири, така и за самостоятелното им значение за повишаване успеваемостта на състезателите. Развитието на шахмата в посока на нарастване на онлайн състезанията, включително признаването на отделни „хибридни“ турнири за валидни за международната ранглиста, повишава значимостта на специфичната тренировка за партии в онлайн среда. Реално тази разновидност на шахмата се оформя все повече като самостоятелна дисциплина, със своите специфични изисквания от педагогическа, методическа и техническа гледна точка.

Конкретното разглеждане на методическите ползи спомага за ефективното разработване на учебно-тренировъчна програма за нуждите на 10-13-годишни шахматисти със среден рейтинг 1050-1300 т. Въз основа на тези ползи са разработени за целите на изследователския проект 15 примерни урока, отговарящи на критериите за методически предимства на онлайн обучението. Те имат както лекционна част, която е подходяща за унифицирано обучение в онлайн групово форма, така и тестова част за изследване степента на усвояване на преподадения материал. Ефективността на подобна методика е предмет на отделно изследване.

При всички тези ползи, е важно да се отбележат и съществените недостатъци на обучението онлайн. Те не позволяват преминаване на целия тренировъчен процес в такъв режим, тъй като снижават значително неговата полезност за определени аспекти от учебно-тренировъчния процес и се отразяват негативно на състезателните резултати на трениращите. На първо място, това е двуизмерната представа за дъската и фигурите. На подсъзнателно ниво състезателят свиква да възприема и да мисли на двуизмерен екран при тестове и тренировъчни партии. Това оказва негативен психологически ефект при участие в реален турнир. По подобен начин се отразява и функционалността на шахматния софтуер, която елиминира възможността за неправилни ходове (ходове, които не са съгласно Правилника за шахмата). В реална състезателна партия изиграването на такива ходове е наказуемо, и състезател, който няма формирани навици да ги избягва, а е бил „предпазван“ от софтуера по време на тренировъчния процес, по-често ги допуска. Статистически резултати от участие на състезатели, трениращи в начална фаза на обучение само онлайн, при първо участие в реален турнир, показват стойности от около и над 5 неправилни хода за 9-кръгов турнир, докато при трениращи на сходно ниво в присъствена форма този показател е малко над 1,5 неправилни хода (два неправилни хода в отделна партия водят до загуба за състезателя) (Диаграма 1).



Диаграма 1. Брой неправилни ходове/партия

Друг съществен недостатък на онлайн тренировката е липсата в достатъчна степен на обратна връзка за психологическата реакция на състезателя в различни етапи от партията по време на турнири, които се провеждат онлайн. Разпределението на времето за отделните ходове, както и самият текст с ходове от партията, не дава достатъчно информация за определяне на недостатъците и проблемите, върху които трябва да се работи при всеки отделен шахматист. Често те са свързани с импулсивност или нерешителност при вземане на решения, което е трудно да се отчете при онлайн тренировъчен процес. Съществен недостатък е също така невъзможността за детайлно индивидуализиране на дебютната подготовка съобразно нивото, стила и предпочитанията на отделните състезатели.

Наличието на достатъчно подробни и добре разработени материали за самоподготовка, които лесно и ефективно могат да бъдат предоставени и усвоявани, от една страна се явява преимущество от гледна точка на време, но, от друга, начинът на възприемането на материала от шахматиста и липсата на възможност за съвместен „жив“ анализ на възникващите позиции в малка група с треньор е сред недостатъците на онлайн тренировката.

Съществено значение в реална шахматна партия има психологията. Психологическите навици, които могат да се формират само с присъствени тренировки и особено с участие в реални турнирни партии, не могат да бъдат заменени по никакъв начин от онлайн тренировки и турнири. С развитието на дебютните познания ролята на психологическата подготовка не намалява, тъй като, особено на по-високо ниво, знанията и уменията на състезателите са много изравнени и по-добре подготвеният психологически има предимство. Като правило, това е по-подготвеният в реални условия, а не само в онлайн среда. Пример в това отношение е използването на информацията на дъската от повтарящи се механични действия на съперника – движения на тялото, удебеляване запис на ходовете в бланката, опити със свои действия да влияе на опонента си.

Цялата тази информация състезател с опит в практическата игра може да използва в своя изгода, разчитайки я правилно като – неувереност на съперника, нервност, колебание, свръхнапрежение.

Подробно тези аспекти са разгледани от Михаил Ошеров [3]. Тренировките и турнирите онлайн не само не ни дават такава информация, те не спомагат за развиването на навици за психологическа борба – неизменен елемент от шахматната партия.

Само правилното съчетаване на онлайн и присъствена форма на тренировка могат да доведат до качествен прогрес в резултатите на състезателите. Изготвянето на индивидуална тренировъчна програма за отделните състезатели трябва задължително да включва елементи и от двата подхода, съчетавайки по удачен начин техните предимства и избягвайки недостатъците им. Също така изготвянето на цялостен учебно-тренировъчен план за групи от състезатели на сходно ниво е значително по-ефективен, когато съдържа правилно подбрани тренировъчни занятия и в онлайн, и в присъствена форма. При изготвянето му би следвало да се отчита разликата – при присъствена тренировка продължителността е сходна със средната продължителност на състезателна партия на трениращите, докато при онлайн натоварванията са по-интензивни, като съответно продължителността на тренировката не трябва да надвишава 60-70% от времето на присъствената.

Изследването показва, че при продължителност над 60 минути трениращите онлайн снижават значително както резултатите си в тестовата форма (успеваемостта спада с над 30%), така и качеството на играта в тренировъчните онлайн турнири.

Пример за това са резултатите от Тест 4 от тематичния план на обучение „Елиминиране на защита с мат. Елиминиране на защита с проникване. Елиминиране на защита с размяна“. Този тест се провежда след над 60 мин. лекционна част – най-продължителна от всички тестове в тематичния план. Като резултат това е единственият тест, при който има значителна разлика в успеваемостта между трениращите онлайн и в присъствена форма, видно от приложените данни (Таблица 1, 2, 3, 4).

Таблица 1. Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Тест 4 верни отговори	,209	37	,000	,906	37	,004
a. Lilliefors Significance Correction						

Тестът на Колмогоров-Смирнов показва, че разпределението на данните е **различно от нормалното**.

Таблица 2. Test Statistics ^b	
	Тест 4 верни отговори
Mann-Whitney U	105,000
Wilcoxon W	295,000
Z	-2,073
Asymp. Sig. (2-tailed)	,038
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,046 ^a

С 95 % гаранционна вероятност ($\alpha = 0.05$) може да твърдим, че **има съществена разлика** в броя на верните отговори при тест 4, проведен в онлайн и присъствена форма (Sig = 0.038 < 0.05).

Честотен анализ

Таблица 3. Тест 4 верни отговори						
Присъствен/Онлайн турнир		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Присъствена форма	Valid	2,00	2	11,1	11,1	11,1
		3,00	1	5,6	5,6	16,7
		4,00	5	27,8	27,8	44,4
		5,00	4	22,2	22,2	66,7
		6,00	6	33,3	33,3	100,0
		Total	18	100,0	100,0	
Онлайн форма	Valid	,00	1	5,3	5,3	5,3
		2,00	1	5,3	5,3	10,5
		3,00	4	21,1	21,1	31,6
		4,00	8	42,1	42,1	73,7
		5,00	5	26,3	26,3	100,0
		Total	19	100,0	100,0	

Таблица 4. Тест 4 грешни отговори						
Присъствен/Онлайн турнир		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Присъствена форма	Valid	,00	6	33,3	33,3	33,3
		1,00	4	22,2	22,2	55,6
		2,00	5	27,8	27,8	83,3
		3,00	1	5,6	5,6	88,9
		4,00	2	11,1	11,1	100,0
		Total	18	100,0	100,0	
Онлайн форма	Valid	,00	1	5,3	5,3	5,3
		1,00	5	26,3	26,3	31,6
		2,00	8	42,1	42,1	73,7
		3,00	4	21,1	21,1	94,7
		4,00	1	5,3	5,3	100,0
		Total	19	100,0	100,0	

Разбира се, налице са изключения – състезатели, които са по-устойчиви на продължителни натоварвания, но при групови тренировки ефективността като правило спада по-бързо. Предизвикателство би било създаването на методика, позволяваща удължаването на онлайн тренировката при съхраняване както на натовареността, така и на резултатите на трениращите.

Значението на онлайн тренировките по шахмат е безспорно. В различните си организационни и педагогически форми – индивидуални, групови, състезателни, лекционни, тестови, техните възможности ще продължават да разширяват обхвата от занимаващи се активно с шахмат. Изготвянето на подходяща методика, чрез която ефективността на този процес да бъде на високо ниво, е задача, която водещите федерации в света се опитват да решават. От 5 май 2020 г. в Индия се организират редовни онлайн тренировъчни сесии с водещи треньори, напълно безплатни за младите състезатели [5]. С голяма популярност се ползва сайтът за тренировки на деца [7]. У нас редица треньори организират индивидуални и групови тренировки по шахмат, но няма единна методика за провеждането им.

Библиография:

1. Димитрова, Л. (2017). Новото лице на шахмата. *Шампионите от компютърния век. Сп. Спорт и наука, брой 1/2017*, ISSN 1310-3393, с.83-89. Изд. БПС ООД .
2. Кончев, М. (2018). Съвременни методи за анализ на данни за дистанционна форма на обучение, НСА Прес.
3. Ошеров, М. (2017). Психология шахматной борьбы, ISBN: 978-5-94693-601-9, Москва.
4. Трифонова, С., М. Кончев (2012). Оценка на влиянието на валутния курс на щатския долар върху динамиката на брутните международни валутни резерви в България, списание *Икономически и социални алтернативи*, бр. 3, 2012 г., с.14;
5. <https://aicf.in/free-online-chess-training/>
6. <https://checkmatecoronavirus.com>
7. <https://www.chesskid.com/>
8. <https://www.fide.com/news/1175>
9. <https://news.cehd.umn.edu/why-you-should-consider-learning-chess-online/>

Гл. ас. Венета Петкова, доктор
Национална спортна академия „Васил Левски“
Катедра: „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“,
Сектор: „Спорт за всички“
Ел. поща: v.petkova.nsa@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0730-1319>

ОПТИМИЗИРАНЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧНИЯ ПРОЦЕС ПО ШАХМАТ ЧРЕЗ ИНТЕРАКТИВНИ ФОРМИ

ВЕНЕТА ПЕТКОВА

VENETA PETKOVA. OPTIMIZATION OF THE CHESS TRAINING PROCESS THROUGH INTERACTIVE FORMS

Абстракт: Разкриване на предимствата и недостатъците на интерактивните форми на обучение по шахмат на състезатели на 10-13-годишна възраст. Методи за използване на шахматен и комуникационен софтуер за провеждане на изцяло дистанционно обучение по шахмат. Подходящи форми за обучение онлайн – групово и индивидуално, тренировъчно и предсъстезателно. Продължителност и интензитет на онлайн тренировката. Разработване на лекционен курс за тактическа и стратегическа подготовка. Съставяне на тестове за определяне степента на усвояемост на материала. Резултатите от педагогическия експеримент показваха, че тестовете за определяне нивото на подготовка на напреднали състезатели дават реална оценка на стратегическите и тактически познания на тестираните.

Ключови думи: *тактическа подготовка в шахмата, тренировка, интерактивни форми, оптимизация, успеваемост.*

Abstract: Discovering the advantages and disadvantages of interactive forms of chess training for players aged 10-13. Methods for using chess and communication software to conduct fully distance learning chess. Suitable forms of online training – group and individual, training and pre-competition. Duration and intensity of online training. Development of a lecture course for tactical and strategic training. Compilation of tests to determine the degree of digestibility of the material. The results of the pedagogical experiment showed that the tests for determining the level of preparation of advanced athletes give a real assessment of the strategic and tactical knowledge of the tested.

Key words: *tactical training in chess, training, interactive forms, optimization, success.*

Въведение

Интерактивните форми на обучение по шахмат са част от учебно-тренировъчния процес повече от десетилетие. Доскоро те заемат неголяма част от него, предимно във връзка с подготовка на състезател за конкретен противник по време на турнир, на който треньорът не присъства. През последната година, като следствие на пандемията от Ковид-19 и ограниченията, наложени от нея, интерактивното обучение за определен период от време се превърна в единствена възможна форма, след което остана и ще продължи да бъде неразделна част от учебно-тренировъчния процес – както за индивидуални, така все повече и за групови тренировки. Това налага необходимостта от разработване на методика за провеждане на такива тренировки. За отчитане на особеностите, предимствата и недостатъците на онлайн обучението, както и за правилното му комби-

ниране с присъствени форми на тренировка, е необходимо изследване на степента на усвояване на учебно-тренировъчния материал. В рамките на Изследователски проект „Изследване ефекта от присъствена и онлайн форма на тренировки и състезания в практиката на 10-13-годишни шахматисти”, са проведени тестове, онлайн и присъствен турнир и е извършен сравнителен анализ на резултатите от тях. Използвани са следните статистически методи:

- Корелационен анализ;
- Mann-Whitney U Test;
- One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test;
- Честотен анализ.

Състезателите, при които е направено изследването са 37, на възраст от 10 до 13 години, разделени на контролни групи с прилагане на еднакви лекции, последвани от тестове за усвояване на материала. Периодът на провеждане е 3 месеца. Една от целите е да се докаже, че тестовата форма на обучение може да бъде успешно прилагана и провеждането онлайн не влияе съществено на нивото на успеваемост на трениращите. Също така разнообразието от тестове на различни тренировъчни теми трябва да разкрие каква част от лекционния материал се усвоява достатъчно успешно в такава форма на обучение и кои теми е по-подходящо да се изучават в присъствена форма. Изводите са направени при 95% ниво на значимост ($\alpha = 0.05$). Тематичният план на обучението е разделен на два модула – тактика и стратегия (Таблица 1 и 2).

Таблица 1. Тематичен план на обучението – тактика

ТАКТИКА			
1.	ФОРСАЖ.	Форсиран мат. Форсиран двоен удар. Форсирана линейна атака. Форсирано открито нападение. Свързка.	Тест – 6 задачи, градиращи по трудност. Време за решаване – 30 мин.
2.	ОТВЛИЧАНЕ	Отвличане с цел мат. Отвличане от полето за проникване. Отвличане на фигура от критично поле. Отвличане с двоен удар. Отвличане на фигура, участваща в защитата.	Тест – 6 задачи, градиращи по трудност. Време за решаване – 30 мин.
3.	ЗАВЛИЧАНЕ	Матово завличане. Завличане с преследване. Завличане в матова мрежа. Завличане с двоен удар. Завличане под линейна атака.	Тест – 6 задачи, градиращи по трудност. Време за решаване – 30 мин.
4.	ЕЛИМИНИРАНЕ	Елиминиране на защита с мат. Елиминиране на защита с проникване. Елиминиране на защита с размяна.	Тест – 6 задачи, градиращи по трудност. Време за решаване – 30 мин.

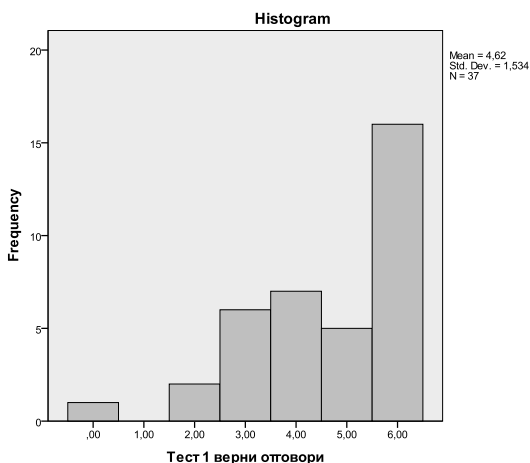
ТАКТИКА			
5.	БЛОКАДА	Матова блокада. Блокада с произвеждане. Блокиране маршрута на царя. Превантивна блокада. Патова блокада.	Тест – 6 задачи, градиращи по трудност. Време за решаване – 30 мин.
6.	ОСВОБОЖДАВАНЕ НА ПОЛЕ	Освобождение на матово поле. Освобождение на поле за проникване. Освобождение на поле за двоен удар. Освобождение с размяна.	Тест – 6 задачи, градиращи по трудност. Време за решаване – 30 мин.
7.	ПРИКРИВАНЕ	Прикриване с матова заплаха. Прикриване с цел проникване. Прикриване с цел произвеждане. Прикриване на свързка. Прикриване с линейна защита.	Тест – 6 задачи, градиращи по трудност. Време за решаване – 30 мин.
8.	ОТКРИТИ ЛИНИИ	Открити матови линии. Открити линии за атака. Откриване на поле за проникване. Откриване на линии с цел ограничаване подвижността на царя. Откриване на линии с цел двоен удар.	Тест – 6 задачи, градиращи по трудност. Време за решаване – 30 мин.
9.	СВРЪЗКА	Свързка. Абсолютна свързка. Относителна свързка. Свързката като метод за поддържане.	Тест – 6 задачи, градиращи по трудност. Време за решаване – 30 мин.
10.	МЕЛНИЦА. ДВОЕН ШАХ	Мелница. Двоен шах.	Тест – 6 задачи, градиращи по трудност. Време за решаване – 30 мин.

Таблица 2. Тематичен план на обучението – стратегия

СТРАТЕГИЯ			
11.	ЖЕРТВА НА ПЕШКА ЗА ИНИЦИАТИВА. ПЕШКА – „КЛИН“.	Жертва на пешка за инициатива. Пешка – „Клин“.	Тест – 6 задачи, градиращи по трудност. Време за решаване – 30 мин.
12.	ОТКРИТИ ЛИНИИ И ДИАГОНАЛИ	Открити линии. Открити диагонали.	Тест – 6 задачи, градиращи по трудност. Време за решаване – 30 мин.
13.	ПЕШЕЧНИ СТРУКТУРИ	Пешечни слабости в центъра. Свързани пешки.	Тест – 6 задачи, градиращи по трудност. Време за решаване – 30 мин.
14.	ПОДВИЖЕН ПЕШЕЧЕН ЦЕНТЪР	Подвижен пешечен център.	Тест – 6 задачи, градиращи по трудност. Време за решаване – 30 мин.
15.	МАТ С ДВА ОФИЦЕРА. МАТ С КОН И ОФИЦЕР.	Мат с два офицера. Мат с кон и офицер.	Практически тест. Време за решаване – 30 мин. и за двата мата.

Илюстративно резултатите от сравнителния статистически анализ на резултатите при един от тестовете са посочени на Таблица 3, Диаграма 1.

Таблица 3. Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Тест 1 верни отговори	,248	37	,000	,831	37	,000
a. Lilliefors Significance Correction						



Диаграма 1. Тест на Колмогоров-Смирнов

Тестът на Колмогоров-Смирнов показва, че разпределението на данните е **различно от нормалното** (Таблица 4).

Таблица 4. Test Statistics^b

	Тест 1 верни отговори
Mann-Whitney U	133,500
Wilcoxon W	323,500
Z	-1,197
Asymp. Sig. (2-tailed)	,231
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,258 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Присъствен/Онлайн турнир

С 95% гаранционна вероятност ($\alpha = 0.05$) може да твърдим, че **няма съществена разлика** в броя на верните отговори при тест 1, проведен в онлайн и присъствена форма (Sig = 0.231 > 0.05).

Честотеният анализ е посочен на Таблица 5 и 6.

Таблица 5. Тест 1 верни отговори

Присъствен/Онлайн турнир		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Присъствена форма	Valid	3,00	3	16,7	16,7
		4,00	5	27,8	44,4
		6,00	10	55,6	100,0
		Total	18	100,0	100,0
Онлайн форма	Valid	,00	1	5,3	5,3
		2,00	2	10,5	15,8
		3,00	3	15,8	31,6
		4,00	2	10,5	42,1
		5,00	5	26,3	68,4
		6,00	6	31,6	100,0
		Total	19	100,0	100,0

Таблица 6. Тест 1 грешни отговори

Присъствен/Онлайн турнир		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Присъствена форма	Valid	,00	10	55,6	55,6
		2,00	5	27,8	83,3
		3,00	3	16,7	100,0
		Total	18	100,0	100,0
Онлайн форма	Valid	,00	7	36,8	36,8
		1,00	5	26,3	63,2
		2,00	2	10,5	73,7
		3,00	3	15,8	89,5
		4,00	2	10,5	100,0
		Total	19	100,0	100,0

Аналогичен анализ е приложен за останалите 14 теми, като резултатите показват съществена разлика в резултатите единствено при Тема №4 – *Елиминиране на защита с мат. Елиминиране на защита с проникване. Елиминиране на защита с размяна.* Това дава основание за обобщение, че при този тематичен план резултатите от онлайн и присъствена форма на обучение са сходни.

Разработването на по-подробен тематичен план за цялостен тренировъчен процес в рамките на година изисква допълнителни изследвания, но въз основа на приложените методи за изследване може поетапно да бъдат добавяни теми, при които тази форма се доказва като успешна, както и да бъдат елиминирани такива, при които има съществени разлики в резултатите. Показателен е, че няма значително различие в резултатите

по отношение на видовете теми – тактика и стратегия, следователно и двата аспекта на обучение са напълно приложими в онлайн форма.

Бъдещото формиране на цялостен тематичен план за онлайн обучение ще спомогне както в практическата работа на треньорите по шахмат, така и в обхващането на по-големи групи трениращи, с което ще допринесе за целите не само на високите спортни постижения, а и на спорта за всички.

Библиография:

1. Димитрова, Л. (2017). Иновативни подходи за популяризиране на шахмата. Сб. „Актуални проблеми на физическата култура“, ISBN 978-954-718-459-6, с. 105-110, НСА Прес.
2. Konchev, M., (2019). Big data, neural network and predictive analytics: application in the field of sport, in *International scientific congress "Applied Sports Sciences" and Balkan scientific congress "Physical Education, Sports, Health" in Sofia, Bulgaria, 2019*, NSA Press, Sofia, pp. 393-397

Гл. ас. Венета Петкова, доктор
Национална спортна академия „Васил Левски“
Катедра: „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“
Сектор: „Спорт за всички“
Ел. поща: v.petkova.nsa@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0730-1319>

ФИТНЕС В ДОМАШНИ УСЛОВИЯ С ПОМОЩТА НА ON-LINE ТРЕНЬОР

ВЛАДИСЛАВ ГОСПОДИНОВ

VLADISLAV GOSPODINOV. FITNESS AT HOME WITH THE HELP OF AN ON-LINE COACH

Абстракт: Статията проследява накратко динамиката на физическата активност на човека във времето до днес, когато популярността на фитнеса е много голяма. А така също са представени условията, необходими за провеждане на фитнес със собствена тяга в домашни условия, при дистанционна роля на треньора, с фокус към начинаещите. Проследени са така също и предизвикателствата и възможностите, с които се срещат треньорът и трениращият в условията на образователния и тренировъчния процес, осъществявани с посредничеството на виртуалната среда. Основният метод, който е използван, е работа по случай. Проследена е динамиката на процеса за период от една година и половина – от март 2020 до септември 2021 г.

Ключови думи: *фитнес, домашни условия, виртуалната среда, предизвикателства, възможности, работа по случай*

Abstract: The article briefly traces the dynamics of human physical activity in the time until today, when the popularity of fitness is very high. Also presented are the conditions necessary for conducting fitness with your own traction at home, with a distance role of the coach, with a focus on beginners. The challenges and opportunities faced by the coach and the trainers in the conditions of the educational and training process, realized through the mediation of the virtual environment, are also traced. The main method used is case study. The dynamics of the process for a period of one and a half years – from March 2020 to September 2021.

Key words: *fitness, home conditions, virtual environment, challenges, opportunities, case study*

Въведение

Вече почти две години светът се намира под знака на COVID-19 ситуацията, която наложи нов ритъм на живот, който в значителна степен промени досегашния (динамичен) начин на живот на човечеството. При това, обстоятелствата изключително рязко наложиха т.нар. пълно затваряне, последвано от периоди на редуване на известно разхлабване на мерките и затягане, в зависимост от епидемиологичната обстановка (към момента, все още, извънредната епидемиологична ситуация не е отменена). Това се отрази на всяка една сфера на живот и особено на спорта и физическата активност на хората, които трябваше да останат в домовете си и **да ограничат сериозно двигателната си активност**. В сферата на спорта, както за професионалисти, така и за любители, настъпи сериозно пренастройване в редица направления, включително дори XXII Летни олимпийски игри в Токио 2020 г. бяха проведени с една година закъснение, но без публика и при много строги епидемични мерки, включително

спортистите сами вземаха медалите и си ги поставяха по време на церемонията по награждаването. В резултат от пандемията почти всички дейности посредством интернет-базирани платформи преминаха във виртуалното пространство, включително и тренировъчният процес при различните видове спорт. Особено сериозно това се отрази на фитнеса като една от най-масовите физически дейности днес, която най-често се реализира в специализирани помещения със съответно оборудване. Значителна част от фитнес клубовете преустановиха дейността си (особено тези, които акцентират на силовите упражнения, посредством уреди с тежести, например), а други започнаха да осъществяват on-line тренировки, което е свързано с редица предизвикателства, но и с немалко възможности.

Преди всичко, обаче, би трябвало да се проследи откъде произтича популярността на фитнеса днес. Според първото от няколко години национално представително социологическо проучване върху спортния сектор в България, проведено с 1012 човека на възраст над 14 г. от агенция „Тренд“ по поръчка на Министерството на младежта и спорта през юни 2020 г., „само 29% от българите на възраст над 14 г. посочват, че спортуват. Най-младите българи между 14 и 17 г. спортуват най-активно – 81% са от тази възрастова група. С нарастването на възрастта този процент намалява. Фитнесът е най-практикуваният спорт – 33%. Хората на възраст 18–29 г. и 30–35 г. в най-големи дялове практикуват фитнес. Сред най-предпочитаните се отличават спортове като колоездене (16%) и футбол (16%)“ [2]. Това е актуалната картина у нас (и не само, вероятно), но по принцип и като цяло от зората на вида *homo sapiens* до Индустриалната революция човекът и особено мъжете, поради отсъствието на редица от инструментите и технологиите, които днес съществуват, е трябвало с оглед осигуряване на прехраната на семейството да извършват тежък физически труд, кореспондиращ в немалка степен с фитнеса по-късно. Дейности като преследване, ловуване на животни, саморъчно строителство на къща и много други са били масова реалност в продължение на десетки векове. Отделно войните, за които физическата сила е била един от ключовите моменти за постигане на победа до преди появата на огнестрелното оръжие и много други. Оцелявали са преди всичко силните. Поради тези обективни обстоятелства със специални физически упражнения са се занимавали основно воините, които е трябвало да се намират в постоянна бойна готовност, част от която е била добрата физическа форма. Примери за това са спартанските воители, рицарите и др.

Със задълбочаване на процесите на научно и техническо развитие, на човек все по-малко се налага да влага големи физически усилия, заменени от машини и други уреди, устройства, техники и технологии. С възраждането на олимпийското движение в края на XIX век и масови-

зирането на спорта, физическите усилия започват да се свързват преди всичко със спорта, който посредством медиите става особено забележим от мнозинството хора. В днешното време, динамизирано от цифровата революция, ситуацията е по-различна. Наблюдава се една динамична статичност или статична динамичност. Свидетели сме на парадокс – преди пандемията хората от развитите страни имаха възможност да пътуват почти безпрепятствено по целия свят, което създаваше усещането за динамика, но всъщност значителна част от ситуациите на движение са свързани със статичност. Хората пътуват в самолет, но те самите не се движат, на едно място стоят и често работят или се забавляват на телефона или друг вид компютърно устройство, забравяйки да осъществяват през определени интервали от време макар и ограничените от пространството движения, които да предотвратяват получаването на отоци на краката и сковаването на тялото изцяло или частично, движат се само погледа и пръстите на ръката/ръцете. Подобна е ситуацията в метрото или в други превозни средства. Във виртуалното пространство могат да се извършват хиляди действия и дейности, информационната наситеност е огромна – събития от страната и света, каквито и преди е имало, но сега достигат за секунди до целия свят и това създава също усещането за динамика. По този начин движението често се свежда до това човек да се придвижи от едно компютърно устройство към друго или да сменя едно с друго, а при някои хора, развили зависимост, ако е възможно постоянно да ползва такова устройство, ще се чувства най-добре. По този начин еволюционния процес неизбежно намалява потенциала у човека, необходим за това да се справя физически с предизвикателствата на живота. Така, по данни на Световната здравна организация хората над 20 г. с наднормено тегло са достигнали в наши дни най-високи относителни нива в историята. За това спомага освен реално заседналият начина на живот, а така също и особено много храната, която изобилства с вещества, които повече вредят на организма. След началото на пандемията тази тенденция видимо се задълбочи, макар и да няма толкова пресни изследвания. Разбира се съществува и противоположната тенденция – хора, които имат желание да изглеждат добре и спортуват, да водят здравословен начин на живот.

Всъщност фитнесът придобива огромна популярност през последните десетилетия, поради следните няколко основни причини, които при различните хора имат различна относителна тежест:

– Естетическа – визията е особено важна в условията на хипер визуалност, която триумфира навсякъде. Образите, преди всичко фотографски, са сърцевината на социалните мрежи и основно средство за взаимодействие. Разбира се визията е била важна винаги, но това е особено характерно за днешната епоха. Имайки предвид възрастовата динамика

на значимостта на визията, интерес към фитнеса имат предимно юношите и младежите от 13-14- до 25-30-годишна възраст.

– Енергийна – желанието за повече енергия, която да позволява осъществяването на повече, по-тежки и по-продължително време дейности също провокира занимания с фитнеса.

– Здравословна – фитнес упражненията, когато се реализират както трябва, според определени стандарти, но и съобразени с индивидуални физически и други особености, са превенция срещу редица заболявания и помагат за подобряване на здравословния статус, когато има някакви смущения. Самите упражнения се съпътстват от режим на хранене, който е не по-малко важен.

– Модерна – заниманията с фитнес са престижни, дават престиж на хората, които ги реализират.

– Урбанистична – пространствата за спорт на открито в съвременните големи градове не са много и намаляват с нарастване на гъстотата на населението и на застрояването. В тази ситуация, особено в Азия, нерядко единствената възможност е създаване на фитнес пространства в сгради, често близо до дома на спортуващия, който не е необходимо да ходи надалече в условията на постоянен дефицит от време и големи разстояния.

Според дефиницията в Речник на новите думи в българския език, **Фитнес** м. *Спорт*. 1. Поддържане на физическата форма и на фигурата и укрепване на тялото и здравето чрез система от различни упражнения и със специални спортни уреди ... 2. Зала, уреди за тази цел [2]. Както е видно и от двете формулировки базово условие за осъществяване на фитнес са „специални спортни уреди“ и „зала“, която е оборудвана със съответните уреди. Разбира се, това е класическото разбиране за фитнеса, която дума поражда именно такива асоциации – хора, които са в специална зала и вдигат щанги, тичат на подвижна пътека и др. Но пандемията провокира разгръщането на нестандартния фитнес – в условия, извън фитнес зала, основно в дома и със собствени ресурси.

Тази промяна беше свързана с редица предизвикателства, някои от които общи и за трениращи, и за треньори, а други специфични за всяка от тези две категории. По-конкретно това са:

– **Техническо обезпечаване** на осъществяването на on-line връзката. За целта е необходимо да са налице няколко условия:

– добра интернет връзка – стабилна и с поне средна скорост от 50 mb/s – това е важно, защото накъсването на сигнала би могло да „отреже“ дума/думи, които са важни от гледна точка на прецизността и безопасността на изпълнение на упражненията, а също така да „отреже“ и части от картината за по-кратък или по-дълъг период от време. В обратната посока –

от трениращите към треньора, ако има такава възможност за общуване, също би могло да се получи проблем при ниска скорост на интернета;

– компютърно устройство, което разполага с достатъчно добри параметри, които да не затрудняват вторично (при слаба интернет връзка) директното включване;

– надеждна електронна платформа, която осигурява качествена връзка, непрекъсваща, поради времеви лимит, при това не само директна, но и като пространство за дискусии, допълнителни ресурси и др. Платформата, разбираемо, е по избор на фитнес организацията.

– **Пространствено осигуряване** – помещенията за фитнес се изграждат по определени стандарти, които отчитат фактора пространство, така че да бъде осигурено достатъчно място за комфортно и безопасно трениране на хората. И докато за фитнес треньорите пространството за трениране не е проблем, защото най-често излъчват от залата (дори и празна, тя има силен мотивиращ потенциал, а и видимо показва ролята в процеса), по-скоро проблемен момент е разстоянието от тях до микрофона, което не е малко, защото той се намира вграден в преносим компютър или мобилен телефон или др. и трябва да се намира на безопасно разстояние, за да не пострада при тренировъчните движения, а би трябвало да се чува от всички зрители. Трениращите имат най-често проблеми с пространството в дома. Малко са хората, които имат специално помещение в дома си, което е оборудвано с необходимите фитнес уреди. А дори и да имат пространство за такива уреди, каквито има в една зала, не винаги и особено при внезапното затваряне, разполагат с необходимите финансови ресурси, за да ги закупят, защото не са евтини. Ето защо най-често дневната (хол) беше превръщана в място за трениране. На първи поглед домашната среда е много позната и поради това създава усещането за безопасност. Но това е при ежедневното ползване на това пространство. В условията на превръщането на битово ниво на част от дома във фитнес и изпълнението на специфични и нетипични за дома действия, нещата сериозно се променят, сякаш става въпрос за съвсем ново пространство. Ключов момент е осигуряване на такова пространство и начин на маневриране на трениращия в него, които са безопасни за него (да не се контузи на ръб на шкаф, друга мебел или някакъв временно поставен предмет или др.), но и за околните (ако по време на тренировката присъстват) и за предметите – да не бъдат повредени или унищожени. Трябва да се има предвид, че при немалко упражнения, в хода на изпълнението им се получава изместване, което също трябва да се отчита при позиционирането. Разбира се е важно да са внимателни и останалите хора в дома, ако има такива. Най-застрашени от засягане с движение от страна на трениращия са хората, които не преценяват добре пространството и

по невнимание влизат в периметъра на трениращия. Това би могло да са и малки деца, поради което е добре по време на тренировката те да се намират в друго помещение, включително и за да не разсейват трениращия, да не пречат на концентрацията, която е особено важен компонент за постигане на висока ефективност на тренировъчния процес. Ако няма кой друг да се погрижи за дете или деца, то възможността им за движение следва да бъде ограничена, като стоят в кошарка, проходилка, която е вързана или др. Периметърът на трениращия, извън който не излиза по никакъв начин, би могъл да бъде маркиран с шалте, въже, лента или др. върху земята и др. Често, осигурявайки отстояние от предмети и хора, се пропуска осветителното тяло, което е всъщност най-застрашено от повреда, ако се намира в обсега на движение над трениращия. Ето защо трябва да се осигури пространство над което няма осветително тяло, което има опасност да бъде повредено или да не се изпълняват упражнения, които биха го застрашили. Би могло, разположени в близост битови предмети, спрямо които има риск да се получи съприкосновение, да бъдат обезопасени с възглавници и/или одеяла или други омекотяващи предмети. Имайки предвид горепосоченото, обаче, трябва да сме наясно, че тренировъчния терен след края на изпълнението на упражненията би трябвало да възвърне своите функции на пространство, част от дома, което означава, че трябва така да бъде организирано, че бързо и лесно да се прави и събира. В по-малките холни помещения ситуацията става критична, когато към обичайните битови предмети и фитнес обстановката, се добави коледна или друга украса.

– **Осигуряване на тренировъчен екип и оборудване** – това, което е без проблем при фитнеса в домашни условия, е екипът за трениране. Той се използва и при фитнеса в зала и най-често включва тениска с къс ръкав, шорти или клин, чорапи, маратонки, памучна кърпа за пребърсване на потта. Като у дома би могло да се импровизира, според настроението и климатичните условия спрямо посочените компоненти. Също така, много важна е основата, повърхността, върху която се тренира. Тя трябва да е стабилна, т.е. да не вибрира, но да не е много твърда – шалте или по-дебел килим върху дървен паркет или цимент, плочки или др. подобно. Изключително важно е повърхността, върху която се тренира да не е хлъзгава – шалте или килим осигуряват това условие. Но трябва да имат и добро сцепление с повърхността, върху която са поставени. В този смисъл тя не е добре да бъде паркет тип ламинат, особено, ако килимът (за шалтето е ясно) е с малка площ. При такава конфигурация се създават условия за контузии. Някои треньори препоръчват у дома да се тренира с обичайните за тренировка в зала маратонки, но има и такива, които съветват това да се прави по чорапи, за да се усеща по-добре

терена, но и за да има по-малко шум, който би могъл да е неприятен за съседите. По отношение на оборудването, то при фитнес със собствена тяга, какъвто предимно се реализира в домашни условия, възможностите не са малко. Да, няма ги уредите от класическата фитнес зала тип „Гладиатор“, пътека за бягане и др., но е напълно възможно да се осигури по комплект гири/дъмбели с две различни тежини или, при липса, да се използват шишета с минерална вода. Без да са задължително условие, би могло да се осигурят ластиси и лост, които временно могат да се монтират на врата. Също така гума тип малък ринг, която се използва за трениране на китката и др. В зависимост от индивидуалните потребности и физически особености, би могло да се използват наколенки, ластиси за китка на ръка и др., които да предпазват по-уязвими части от тялото.

– Осъществяване на **оптимално педагогическо взаимодействие** в тренировъчния процес – след като бъдат осигурени необходимите материално-битови условия за провеждане на тренировка, е важно да бъде осигурено нейното адекватно педагогическо придружаване. Треньорът е добре да има помощник, друг треньор, който демонстрира упражненията и от друга гледна точка, така, че да е напълно ясно на трениращите какво и как трябва да изпълняват. Така единият треньор би могъл да е с лице към публиката, а другия – в профил. Важно е да се демонстрира различно ниво на трудност при различните упражнения (при някои, разбира се, няма такава възможност), за да е възможно, в зависимост от степента на напредналост, пол, възраст и др. всеки от участниците да се чувства комфортно, доколкото е възможно, но и да постига напредък. Всяка демонстрация трябва да бъде съпроводена с подробни обяснения на треньора, особено по отношение на правилния начин на дишане, което е ключов елемент за по-висока издръжливост по време на тренировката и при други физически натоварвания. Тези обяснения трябва да са с такова темпо, че да позволяват включване на трениращите през чата (това предполага и трети човек в залата, който да проследява и да дава сигнал на треньора, когато има въпроси и други сигнали от трениращите, но и да следи за безпроблемното протичане на on-line включването) или чрез глас. Разбира се обясненията и инструкциите освен изчерпателни, трябва да бъдат и еднозначни. Те са базовото условие за осигуряване на безопасен тренировъчен процес и посттренировъчен период. Важно е от страна на треньора темпото и зададените времеви параметри (продължителност на изпълнение на отделните упражнения, времето за почивка между упражненията и между сериите и кръговете и др.) да се спазват. Също така, броят на трениращите, въпреки възможността в on-line вариант да е голям, е добре да е обзрим, т.е. да включва приблизително толкова хора, колкото и в залата биха се побрали, за да е възможно да

се отговаря на въпроси в хода на тренировката, а и треньорът да има възможност да наблюдава спортуващите, ако те са се включили на екран. Ролята на треньора е важна по време на тренировката, но тя е не по-малко важна преди и след нея, за да се изгради цялостната промяна. Преди да започне въобще тренировъчен процес, треньорът трябва да осъществи диагностика на трениращия, посредством интервю за неговите навици, здравословен статус, желан резултат и др. и да направи измерване чрез специален уред относно теглото, процентното съотношение на мазнини, мускулна маса, вода и др. в тялото. На базата на получената информация би трябвало да се подготви индивидуален план за работа, в който да се отбележи честотата на тренировки, продължителността на всяка тренировка, тип тренировки, желан краен резултат и др. След тренировката, треньорът продължава своята роля, но вече като съветник, но и като мотиватор.

– **Осигуряване на вода** – много съществен момент по време на тренировка освен следване на инструкциите на треньора, е приемане на вода или друга подходяща течност, тъй като от интензивната физическа активност настъпва сериозно използване на водата от организма и отделянето ѝ чрез потните жлези. Ето защо, преди тренировка трябва да се подготви бутилка (ок. 500-700 мл при едночасова тренировка) с вода със стайна температура. Предполага се, че в началото тялото е достатъчно хидратирано, поради което е подходящо по средата на тренировката да бъде изпито половината количество и след това, в края на тренировката, преди разтягането, останалото количество. Възможно е и по-често да се пие вода, но трябва да се има пред вид, че това влияе на дишането, което е изключително важен момент при тренировъчния процес. В този контекст е и момента, свързан с:

– Осигуряването на **свеж въздух и благоприятни климатични условия**. Преди тренировка е добре да се проветри, като, разбира се, ако е зима и температурите навън са ниски, трябва да е за кратко. В противен случай процесът на загряване на тялото и влизането му в режим на тренировка ще бъде затруднено. В зависимост от сезона, високата влажност би могло да е проблемен момент, който посредством климатична система би могъл да се неутрализира отчасти.

– Осигуряване на **подходящ хранителен режим** – режимът не е част от тренировката, но е ключово нейно продължение. Защото тренировката е важна дейност, но тя активира тялото, което обаче се трансформира основно чрез хранителните вещества. В този смисъл от съществено значение е хранителният режим. Той не би трябвало да променя драстично хранителните навици на човек, но с малки стъпки да се постига значителна трансформация. След придружаването от страна на треньора по време

на тренировката, това е вторият основен момент, в който би трябвало да има ключова намеса треньорът.

Конкретно всяка тренировка включва следните елементи:

– загаряване – продължава около 8-10 мин. и се прави с цел настройване на тялото в режим на тренировка, за да се предотврати в значителна степен опасността от контузия;

– същинска част – около 40-45 мин., включва разнообразни упражнения за цяло тяло, за различни мускулни групи, кардио и др., напр. сумо-клек с или без тежести, папъни с крака напред и/или назад с или без тежести, лицева опора, коремна преса; висок или нисък планк и др.

– разтягане – продължава около 5-10 мин., с тази дейност завършва тренировката и се цели релаксиране на мускулите с оглед предотвратяване на т.нар. мускулна треска.

При on-line тренировките предимства, които биха могли да се открият са следните: участниците не се притесняват от това, че другите може да ги гледат и чуят, включително и когато не изпълняват правилно упражнения, не успяват да следват ритъма, дишат шумно и др.; тренировката би могло да се запише и качи в затворено пространство, откъдето да се ползва от хора, които не са успели да бъдат част от предаването на живо; хигиената след тренировка е улеснена – човек се намира на няколко метра от баня, чисти дрехи и др.; пести се време – не се пътува или ходи пеша до фитнеса и обратно към дома; няма риск от простудяване, когато тренировката е през зимата и човек трябва да се придвижи все още загарян от залата до дома си; би мотивирало за начало на фитнес занимания хора, които не са се осмелявали да пристъпят към фитнес залата или по някаква друга причина са били възпрепятствани (няма фитнес клуб в населеното място, напр.) и др.

От друга страна са някои **недостатъци**: трениращите невинаги достатъчно добре могат да видят на екрана изпълнението на упражненията, поради което е много важно описанието им, но и демонстрирането им от поне двама треньори в различни позиции (лице и профил); опасност от невъзможност за провеждане на тренировката, поради технически причини (спиране на електричество, спиране на интернет или др.); при използване на платформи като zoom понякога не всички трениращи изключват звука си, поради което най-шумният излиза на голям екран, което пречи да се вижда добре това, което прави треньорът; треньорът няма толкова добър поглед спрямо трениращите, за да може да прави корекции по изпълнението на упражненията; клубовете не получават такси от хората; при контузия, треньорът няма как да окаже първа помощ и др.

Гореспоменатото в текста се базира на персоналния ми опит, като започнал да тренирам фитнес за първи път в живота си в началото на

март 2020 г. във фитнес клуб Fit Team Impact, основан през 2019 г. Философията на хората, работещи в този клуб, се базира на следните три компонента: „80% правилно хранене, 20% тренировки и 100% правилна нагласа и среда“ [3]. Благоприятно обстоятелство за този клуб в контекста на пандемията бе това, че фокусът му е върху фитнес упражнения със собствена тяга, които са напълно подходящи за изпълнение и в домашни условия. Въпреки, че присъствените тренировки са по-въздействащи като преживяване. Но при обективните обстоятелства акцентът в дейността на този клуб се оказва особено подходящ. В хода на пандемията първоначално всеки понеделник, сряда и петък от 20 ч. се организираха тренировки от двама или няколко треньори в залата и се предаваха on-line, а за известно време, след откриването на още две зали, и всеки ден, а в някои от дните и по две тренировки – сутрин и вечер. Периодично този клуб Fit Team Impact организира т.нар. предизвикателства в рамките на 21 дни (21-дневна програма за пълна трансформация). Фокусът са начинаещите или такива, които от много време не са тренирали, но реално се включват и немалко редовно трениращи в добра форма. През този период всеки желаещ тренира по-активно и се стреми да постигне по-добри резултати (най-често свързани с намаляване обема на излишни мазнини и по-рядко само за качване на мускулна маса), за да спечелят на основата на гласуване на снимки преди и след края на предизвикателството във „Фейсбук“ страницата на клуба. Чрез like (от англ. ез. харесвам) на основата на брой харесвания се определят първото, второто и третото място. Втората стъпка за промяна, която осигурява клуба, е 21-дневна програма за оптимално хранене, третата – 21-дневна програма за оптимални тренировки, а един път или няколко пъти в годината се организира Спортен лагер Fit Team Impact, по времето на който трениращите и треньорите тренират и обменят опит, изнесено в някой курорт. Освен интернет и „Фейсбук“ страница, клубът ползва затворена група във „Фейсбук“, предназначена само за клиенти на клуба, където се публикува организационна информация, рецепти за приготвяне на подходяща за трениращите храна, някои от тях демонстрирани като видео с участието на треньори от клуба и др. Той ползва за популяризиране на дейността си и други социални мрежи и платформи, а треньорите създават свои чатове, в които включват хората, с които работят и почти във всеки един момент би могло да се поиска съвет, да се сподели ресурс, опит или др. В партньорство със световно известна фирма за хранителни добавки, клубът предлага на желаещите да оптимизират хранителния си режим и по този начин.

Ситуацията на пандемия за добро или не, ускори процеса на виртуализиране на живота, включително и в областта на спорта и в частност най-популярният у нас и в редица други държави по света – фитнеса.

Осъществяването му в домашни условия, особено, ако то е посредством собствена тяга, не е невъзможно, но е свързано с решаването на редица предизвикателства, с които за първи път толкова масово участниците в тренировъчния процес трябваше да се справят. Включително от гледна точка на осигуряване на ефективно педагогическо взаимодействие. Бъдещето най-вероятно е свързано с хибридна форма на фитнеса, която комбинира предимствата на присъственото и на дистанционното взаимодействие.

Библиография:

1. Речник на новите думи в българския език. (2010). С.
2. Фитнесът е най-практикуваният спорт за здраве в България. (2020), с. 468 – Във: В. „Сера“, 24 юни 2020 г., <https://segabg.com/category-sport/fitnesut-e-nay-praktikuvaniyat-sport-za-zdrave-bulgariya>, използвано към 05 септември 2021 г.
3. <https://www.fitteamimpact.bg/about>, използвана към 05 септември 2021 г.

Доц. Владислав Динков Господинов, д-р
Факултет по педагогика, СУ „Св. Климент Охридски“
ORCID ID: 0000-0003-2207-7722
E-mail: v.gospodinov@fp.uni-sofia.bg
ORCID ID:

СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ МЕЖДУ УЧЕБНИ ПОСТИЖЕНИЯ НА СПЕЦИАЛИЗАНТИ ОТ ПЕДАГОГИЧЕСКИ СПЕЦИАЛНОСТИ В ПРИСЪСТВЕНА И ДИСТАНЦИОННА ФОРМИ НА ОБУЧЕНИЕ

ДОНКА ЖЕЛЕВА-ТЕРЗИЕВА

DONKA ZHELEVA-TERZIEVA. COMPARATIVE ANALYSIS BETWEEN LEARNING ACHIEVEMENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALISTS IN ATTENDANCE AND DISTANCE LEARNING

Абстракт: В статията се прави сравнителен анализ между учебни постижения на специализанти от следдипломна квалификация „Детски учител“ в Педагогически факултет при Тракийски университет – Стара Загора. На изследване са подложени резултати по критериите „знания“ и „отношения“ като част от професионално-педагогическата компетентност, получени и проявени в резултат на осъществено обучение в присъствена и дистанционна форми, последната наложена от властите в Република България по време на Ковид-пандемията.

Използвани са методите анкета, дидактическо тестване и експертна оценка за определяне степента на знанията и отношенията, придобити в резултат на обучението по учебната дисциплина „Спортно-анимационна дейност в детската градина“. Статистическите методи за обработване на данните са структурните величини абсолютен сбор и интегрален коефициент на разликите. В последствие се правят сравнителен анализ и ранжиране на постиженията.

Ключови думи: *специализанти, знания, отношения, спортна анимация, детска градина.*

Abstract: The article presents a comparative analysis between the academic achievements of trainees “Children’s teacher” at the Faculty of Education at the Trakia University – Stara Zagora. Results on the criteria of “knowledge” and “relationships” as part of the professional-pedagogical competence, obtained as a result of on-site and distance learning, the latter imposed by the authorities in the Republic of Bulgaria during the Covid pandemic, have been studied.

The methods of questionnaire, didactic testing and expert assessment were used to determine the level of knowledge and relationships obtained and manifested as a result of training in the discipline “Sports-animation activities in the kindergarten”. The statistical methods for data processing are the structural values absolute sum and integral coefficient of differences. Subsequently, a comparative analysis and ranking of achievements is made.

Key words: *trainees, knowledge, relationships, sports animation, kindergarten.*

Въведение

Наложени от властите форми на дистанционно обучение в образователната система в Република България през последните три учебни срока/семестъра в условията на пандемия, доведоха до спиране на нормалното функциониране на образователния процес. Въвеждането на извънредно положение в страната и затварянето на образователните институции прекъсна системното планирано обучение на децата, учениците и студентите по всички направления и учебни дисциплини. Учителите, работещи с деца от предучилищна и училищна възраст, както и преподавателите

във висшето образование се изправиха пред различни обстоятелства, с които трябваше да се съобразяват „в движение“. Традиционното присъствено обучение се замени с обучение от разстояние (дистанционно) в електронна среда. Съществуващите електронни платформи, виртуални разходки, видеоконферентни връзки, интердисциплинарни уроци [8], виртуални класни стаи и др. са част от иновативните решения в отговор на предизвикателствата, породени от COVID-19. М. Димитров (2020) посочва етапите на развитие на дистанционното обучение в исторически план, базирани на различни модели: на кореспонденцията, печатните технологии, медиите, радио- и телевизионните предавания, Интернетта [3]. Технологичният свят, в който живеем, предоставящ решения за бърза и надеждна комуникация [5], ни предостави своите изключителни технологични възможности за спасяване на образователния процес и учебната година в извънредните условия на пандемия, изолация и ограничаване на физическите и социалните контакти [9]. Като педагогически феномен, съвременното дистанционно обучение е „следствие на прогресивни, консеквентни процеси от техническо и апаратно естество, система от медии и технологии, паралелна съвкупност, включваща образователни традиции и ценности“ [3]. Резултатността на ученето от разстояние се предопределя до голяма степен от представянето на учебното съдържание чрез разнообразни електронни ресурси [4].

И. Шивачева-Пинеда (2020) подчертава рисковете от принудителното реализиране на образователния процес чрез електронно обучение. Продължителното време, през което обучаваните са налага да стоят пред мониторите и да работят в дигитална среда създава предпоставки за рискове относно тяхното физическо, физиологично и психично здраве (претоварване на зрителния анализатор, психическо пресищане, обездвижване и др.). Освен посочените рискове тази форма за обучение създава социален дефицит от непосредствено общуване и формиране на социални умения, ощетявайки социалните измерения на здравния им статус. Предвид рисковете и ограниченията, с които е свързано, авторът извежда тезата, че то „не би следвало да се използва продължително време, а единствено като подпомагаща технология с ограничен времеви ресурс“ [9].

Ц. Делчева [2] обръща внимание на факта, че в приетата през 2004 г. Наредба за държавните изисквания за организиране на дистанционна форма на обучение във висшите училища [7] не се поставя въпросът за дистанционно провеждане на практическото обучение. И тук съвсем не става дума за реализиране на двигателни задачи в електронна среда [6]. Въпросът за качествено обучение в областта на физическата култура придобива особено значение.

Методика на изследването

След приключване на обучителния процес по учебната дисциплина „Спортно-анимационна дейност в детската градина“ се осъществи сравняване на получени резултати на две групи специализанти от СДК за придобиване на допълнителна професионална квалификация „Детски учител“ с цел установяване влиянието на вида на обучението върху нивото им на компетентност. Хорариумът и продължителността на обучението за двете форми е еднакъв, но вида на обучителния процес е различен – при едната група е приложена присъствена форма на обучение, а при другата – дистанционен вариант (обучение от разстояние). Контингентът на изследваните лица е 60, от които 30 специализанти от СДК „Детски учител“ – курс 203, обучавани в присъствена форма през летния семестър на учебната 2018/2019 година и 30 специализанти от СДК „Детски учител“ – курс 207, обучавани чрез дистанционна форма през летния семестър на учебната 2020/2021 година.

Сравнителният анализ се осъществи по следните направления:

- анализ на данни по показателя възраст;
- анализ на резултати, получени от проведен заключителен критериален дидактически тест за оценяване по критерий „знания“;
- анализ на резултати, получени от приложението на методите анкета и експертна оценка, реализирани от изследователя в хода на експеримента за установяване степента на проявени личностни качества от респондентите (критерий „отношения“).

Резултати и анализ на изследването

- Характеристики по възраст

Резултатите от приложението на статистическия метод „стебло-листа“ [1] в конкретния случай са представени по-долу и имат за цел установяване на приликите и различията във възрастов аспект, последните от които са основания за наличието на по-голям или по-малък житейски опит. За специализантите, обучавани чрез присъствена форма на обучение резултатът е представен в табл. 1, а за специализантите, обучавани онлайн (дистанционно) – в табл. 2.

Таблица 1. Възрастови характеристики на специализантите от присъственото обучение

Стебло	Листа	Честота
2	777888899	9
3	123335566688999	15
4	001578	6
Общо		30

Таблица 2. Възrastови характеристики на специализантите от дистанционното обучение

Стебло	Листа	Честота
2	8889	4
3	00112335566778	14
4	011233345577	12
Общо		30

Данните показват, че в двете групи има напълно еднакъв брой единици – по 30. Повечето от специализантите са на една и съща или близка възраст и съществуващите различия не са осезаеми. Ясно личи наличната асиметрия в разпределението.

След изследователския анализ на данните се прилагат статистически методи в посока определяне разликите в стойностите на статистическите показатели. Резултатите от приложените методи върху данните за отделните групи обучавани са поместени в табл. 3.

Таблица 3. Статистически показатели, характеризиращи разпределението на обучаваните групи специализанти по възраст

Показатели	Присъствено	Дистанционно	Разлика
Брой единици	30	30	0
Средна аритметична, в г.	34,8	36,9	-2,1
Минимум, в г.	27	28	-1
Максимум, в г.	48	47	1
Медиана, в г.	35,5	36,5	-1
Стандартно отклонение, в г.	6,06	6,15	-0,09
Коефициент на асиметрия	0,452	0,068	0,384
Коефициент на ексцес	0,525	1,313	-0,788

Анализът на представените в таблицата данни за двете групи специализанти е следният: броят на респондентите е напълно еднакъв (по 30 лица); разликата в средната възраст е в „полза“ на дистанционното обучение с 2,1 години; данните за възrastовите граници и медианата почти се припокриват, като разликата не надвишава 1; стандартното отклонение по средната аритметична възраст при отделните групи обучавани е в полза на дистанционната форма; и при двете групи студенти разпределението по възраст е с умерена дясна асиметрия и има нормална върхна източеност (ексцес).

Като обобщение респондентите от двете разглеждани групи имат сходни разпределения по възраст и незначителни различия в обобщаващите статистически характеристики.

- Критерий „знания“

Проверката на придобитите знания се извършва чрез метода дидактическо тестиране посредством дидактически тест, приложен под формата

на заключителен контрол след приключване на обучителния процес по учебната дисциплина. Използваните варианти на приложение на теста са различни за различните групи – хартиен носител за присъственото обучение и електронен вариант за дистанционното обучение. Тестът съдържа 20 задачи със структурирани (закрит тип) отговори, всяка от които с по 4 варианта на отговор, от които един е верен (оценяват се с 0 или 1 точки по нивото на знания: *не знае; знае*).

От данните, получени след решаване на дидактическия тест в рамките на заключителния контрол, последователно се анализират структурата на отговорите на всяка задача и се проверяват структурните разлики за сравнение между обучаваните специализанти. Следва подреждане (ранжиране) в низходящ ред на относителния дял на верните отговори на всяка от задачите и определяне на разликите между тях. Резултатите могат да се проследят в табл. 4, където за удобство данните за присъствената форма на обучение са представени под съкращението *П.ф.*, а за дистанционната – *Д.ф.*

Таблица 4. Структурни различия на верните отговори при двете форми на обучение

Номер на задачата	Отн. дял на верния отговор, %		Разлика, пунктове	Инт. коеф. на структ. различие	Рангове (низходящ ред)		Разлика (d)
	<i>П.ф.</i>	<i>Д.ф.</i>			<i>П.ф.</i>	<i>Д.ф.</i>	
1	73,3	76,7	-3,4	3,2	4,5	1	3,5
2	56,7	60,0	-3,3	3,9	17,5	16,5	1
3	60,0	60,0	0	0	13,5	16,5	-3
4	53,3	56,7	-3,4	4,4	19,5	17	2,5
5	60,0	63,3	-3,3	3,8	13,5	12,5	1
6	73,3	63,3	10,0	10,3	4,5	12,5	-8
7	76,7	73,3	3,1	2,9	1	3,5	-2,5
8	63,3	66,7	3,4	3,7	9,5	7,5	2
9	73,3	66,7	6,6	6,7	4,5	7,5	-3
10	63,3	70,0	-6,7	7,1	9,5	4	5,5
11	70,0	73,3	-3,3	3,3	6,5	3,5	3
12	56,7	60,0	-3,3	4,0	17,5	16,5	1
13	70,0	63,3	6,7	7,1	6,5	12,5	-6
14	66,7	63,3	3,4	3,7	7	12,5	-5,5
15	60,0	66,7	-6,7	7,5	13,5	7,5	6
16	60,0	63,3	-3,3	3,8	13,5	12,5	1
17	56,7	60,0	-3,3	4,0	17,5	16,5	1
18	53,3	46,7	6,6	9,3	19,5	20,5	-1
19	56,7	56,7	0	0	17,5	18	-0,5
20	50,0	46,7	3,3	4,8	20	20,5	-0,5

След подробното обсъждане на разликите между двете форми на обучение от отговорите на задачите от теста могат да се направят следните обобщения за разглежданите обекти:

– дялът на верните отговори, които дават специализантите от присъствената форма се движи между 50,0% и 76,7%, а този от дистанционната форма – между 46,7% и 76,7%;

– размерът на структурните разлики при две от задачите е 0, а при дванадесет се движи в интервала от 3,1 и 3,4 пункта. Четири от разликите са в интервала 6,6 и 6,7 пункта и една задача има структурна разлика 10,0 пункта. При отговорите на десет от задачите разликите са в полза на обучаваните в присъствена форма, а при останалите десет – в полза на дистанционното обучение;

– интегралният коефициент на структурно различие, показващ средно с колко са структурните промени на сравняваните структури, никъде не достига 11 пункта. При две задачи коефициентът има стойност 0;

– повечето от по-големите стойности се дължат на различието по избраните от специализантите неправилни отговори;

– няма нито една задача с еднакво подреждане (с разлика 0). Две задачи има с разлика (по абсолютна стойност) 0,5 и още шест – с разлика 1. При седем задачи абсолютната стойност на разликата се движи между 2 и 3,5, четири са в интервала 5,5 и 6, а при една абсолютната стойност има разлика 8 пункта.

Общият извод е, че структурните различия между двете форми на обучение не са големи, но студентите от присъствената форма на обучение дават в по-голямата част от случаите повече верни отговори.

- Критерий „отношения“

Проверката на нивото на проявени отношения се осъществява чрез анкета и експертна оценка. За прилагане на посочените методи се използва анкетна карта в електронен вариант и карта за експертна оценка на хартиен носител, на която изследователят отразява

степената на проявление на критериите „отношения“ по следната скала: *висока/средна/ниска степен*. Изследваните личностни качества и техните индикатори са представени в табл. 5.

Таблица 5. Личностни качества и съответните индикатори

Личностни качества	Индикатори
Отговорност	изпълнение на задачи в срок
Дисциплинираност	брой присъствия на семинарни занятия и упражнения
Целеустременост	работа с допълнителна литература
Инициативност	проявява интерес и любознателност

Данните и разликите, получени при сравняване на резултати от оценяване на степента на проявени отношения от респондентите са поместени в табл. 6.

Таблица 6. Структурни различия на степен ВИСОКА при двете форми на обучение

Пореден номер на качеството	Отн. дял на степен висока, %		Разлика, пунктове	Инт. коеф. на структурно различие	Рангове (низходящ ред)		Разлика (d)
	П.ф.	Д.ф.			П.ф.	Д.ф.	
1	70,0	63,3	6,7	7,1	1	2	-1
2	63,3	66,7	-3,4	3,7	3,5	1	2,5
3	63,3	56,7	6,6	7,8	3,5	3	0,5
4	50,0	46,7	3,3	4,8	4	4	0

От представените резултати се вижда, че при специализантите от присъствената форма на обучение в сравнение с дистанционната форма относителният дял на оценката *висока степен* на проявено отношение в 3 от 4 случая е по-голям. Структурните разлики са по-високи при отношенията „отговорност“, „целеустременост“ и „дисциплинираност“, а интегралният коефициент на структурно различие в тези три случая достига до интервала от 4,8 до 7,8 пункта. След статистическата обработка на резултатите по критерий „отношения“ анализът сочи, че не се наблюдават изразени статистически значими разлики при двете групи респонденти.

Заключение

В обобщение, силно изразени статистически значими разлики не се констатират по компонентите „знания“ и „отношения“ от специализантите, обучавани в присъствена и дистанционна форма на обучение. Този факт говори, че резултативната компетентност на изследваните лица по учебната дисциплина „Спортно-анимационна дейност в детската градина“ практически не се влияе от формата на обучение.

Библиография:

1. Аркадиев, Д. (2003). *Статистика, Учебник за студенти по икономически специалности*. Стара Загора, ISBN 954-9887-38-3.
2. Делчева, Ц. (2020). Практическо обучение на студенти от специалност „социална педагогика“ в условия на извънредно положение, *Годишник на Педагогически факултет*, XVII, 102-116.
3. Димитров, М. (2020). Проучване удовлетвореността на студенти от неприсъствената форма на обучение в условията на извънредно положение. *Годишник на Педагогически факултет*, XVII, 117-141.

4. Йовкова, Б., Р. Пейчева-Форсайт (2020). Дигитални форми на учене и възможности за прилагането им в държавната администрация (аналитичен доклад). София: *Институт по публична администрация*.
5. Йотовска, К., А. Асенова, В. Нечева (2020). Качество на електронното дистанционно обучение в условия на пандемията от covid-19 (резултати от проучване мнението на учители). *Science & Technologies 14*, Vol. X, No 7: Education, 14-21.
6. Ковчазова, В. (2020). Двигателната активност при деца от предучилищна възраст в условията на извънредно положение. *Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта*, XII Международна научна конференция на СУ „Св. Климент Охридски“ – Департамент по спорт, 387-393.
7. Наредба за държавните изисквания за организиране на дистанционна форма на обучение във висшите училища. ДВ, бр. 99 / 09.11.2004 г.
8. Пачалова, К., М. Радева (2021). Физическите упражнения в условията на извънредно положение. *Е-списание „Педагогически форум“, извънреден брой „Образование, ценности, благополучие“*, 610-620.
9. Шивачева-Пинеда, И. (2020). Релацията здравно възпитание – пандемия. *Годишник на Педагогически факултет*, XVII, 142-153.

асистент Донка Желева-Терзиева, доктор
Педагогически факултет,
Тракийски университет – Стара Загора
donkaterzieva2006@yahoo.com
0888089871
ORCID: 0000-0002-5071-0129

НАГЛАСИ И ВИЖДАНЯ НА СТУДЕНТИТЕ ПО „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“ ОТНОСНО ПРОВЕЖДАНЕТО НА ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕТО ПО ПРЕДМЕТА В УЧИЛИЩЕ

ИВАН СИМЕОНОВ

IVAN SIMEONOV. ATTITUDES AND VIEWS OF BACHELOR'S PROGRAM STUDENTS TOWARDS THE PROCESS OF ONLINE "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS" EDUCATION AT SCHOOL

Абстракт: Докладът излага резултатите от проучване на мненията относно online обучението на 50 студенти и практиканти, обучаващи се в бакалавърска програма „Физическо възпитание и спорт“ във Факултет по науки за образованието и изкуствата на Софийски Университет „Св. Климент Охридски“. Чрез кратко структурирано интервю проведено в online среда, студентите споделят своята нагласа към провеждането на онлайн обучение по ФВС. Въпросите са насочени към вижданията на бъдещите учители за структурата на подобен урок, какви трябва да са неговите задачи и съдържание, както и какви средства биха използвали, за да бъде реализиран той.

Ключови думи: *физическо възпитание, спорт, електронно обучение, Covid-19*

Abstract: The report presents the results of a survey of opinions on the online learning of 50 students and studying in the bachelor's program „Physical Education and Sports“ at the Faculty of Educational Studies and the Arts of Sofia University „St. Kliment Ohridski“. Through a short structured interview conducted in an online environment, students share their attitude towards conducting online training in Physical Education. The questions are focused on the views of the future teachers on the structure of such a lesson, what should be its tasks and content, as well as what tools they would use to implement it.

Key words: *physical education, sports, E-learning, online education, Covid-19*

Въведение

Глобалната пандемия от Covid-19 влияе в много аспекти, както на индивидуалния човешки живот, така и на различните социално-икономически и културни дейности на обществото като цяло. Образователният процес също не остава незасегнат. Протичането и успешното завършване на учебните 2019–2020 г. и 2020–2021 г. се оказа голямо предизвикателство за всички нива на образователната система – предучилищно, училищно и висше. Внезапното обявяване на извънредна епидемиологична обстановка в България, и преминаването на обучението от присъствена в неприсъствена форма, завари неподготвени по-голямата част от учебните заведения и педагогическите специалисти. Въпреки това сравнително бързо ученици и учители намериха път за работа в създалата се ситуация. И докато болшинството от учебните дисциплини имаха възможност да се възползват от вече готови, както и да създават множество нови и разнообразни, ресурси за провеждане на отдалечено обучение в online среда, учебният материал по Физическо възпитание и спорт остана на заден план. Тради-

ционното negliжиране и определянето на ФВС като „второстепенна“ и „по-маловажна“ учебна дисциплина, в един определен момент в началото на пандемията, почти доведе до отпадането ѝ от online заниманията на основание, че дисциплината не може да бъде провеждана дистанционно. Това разбиране се промени много бързо, под влиянието на комбинацията от обездвижването в домашна среда и неяснотата кога ще бъде краят на пандемичната обстановка. Специалистите по ФВС с много желание и творчество започнаха сами да се ориентират във възможностите за провеждане на уроци в неприсъствена форма и това доведе до обособяването на едно сравнително голямо разнообразие от форми и средства, които могат да бъдат използвани в бъдещи подобни ситуации. Много е важно тук да се отбележи, че става въпрос за опитни специалисти, които добре познават методите, средствата и формите на ФВС и могат да се ориентират и боравят с тях свободно. В по-различна ситуация се оказват студентите, които се обучават за бъдещи учители по ФВС, които нямат подобен опит, но са поставени в същата нетипична ситуация.

Цел на изследването

Целта на текущото изследване е да се установят евентуалните проблеми на бъдещите учители при провеждането на дистанционни уроци по Физическо възпитание и спорт. Данните от подобно изследване могат да насочат преподавателите във Висшите учебни заведения към изпитваните трудности, притеснения и пропуски на студентите, които се обучават за учители по ФВС. Формирането на подобни умения у студентите не е маловажно, защото към днешна дата все още изглежда, че пандемията не е преминала, а различни заповеди и разпоредби на Министерството на образованието и науката и Министерството на здравеопазването за преминаване към дистанционна форма на обучение при повишаване на болните все още са в сила [3, 4].

Задача на изследването

На първо място задачата на текущото изследване е да се проучи и обобщи мнението и виждането на бъдещи специалисти по ФВС относно дистанционното обучение по предмета в училище – как те биха провеждали подобни неприсъствени уроци ако се наложи. Допълнителна задача на изследването е да се дадат някои насоки за подобряване на обучението на студентите, касаещо тяхната евентуална бъдещата работа като учителите в online среда.

Контингент на изследването

В изследването са включени общо 50 студенти (20 жени и 30 мъже) от трети и четвърти курс, които се обучават в редовна форма на бакалавърска програма „Физическо възпитание и спорт“ във Факултета по науки за образованието и изкуствата на Софийски Университет „Св. Климент Охридски“. Според актуалния учебен план на специалността (<https://bit.ly/3slltGA>), изследваните лица са провели текуща педагогическа практика, което е важно за обективността на техните отговори.

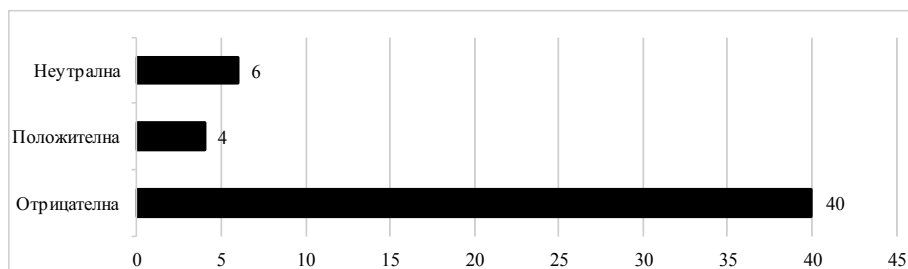
ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОД НА ИЗСЛЕДВАНЕ

Данните за изследването са събрани чрез кратко структурирано интервю [1] проведено в online среда. Интервюираните студенти отговарят свободно на следните пет въпроса:

1. *Каква е вашата лична нагласа към дистанционното провеждане на уроци по ФВС?*
2. *Как според вас трябва е да структуриран урокът по ФВС провеждан в online среда?*
3. *Какви трябва да са задачите и съдържанието на дистанционния урок по ФВС?*
4. *Какви методи на ФВС бихте използвали, за да реализирате дистанционен урок?*
5. *Какви ще бъдат вашите критерии за оценка на учениците чиито курс на обучение е протекъл изцяло online?*

Анализ на данните

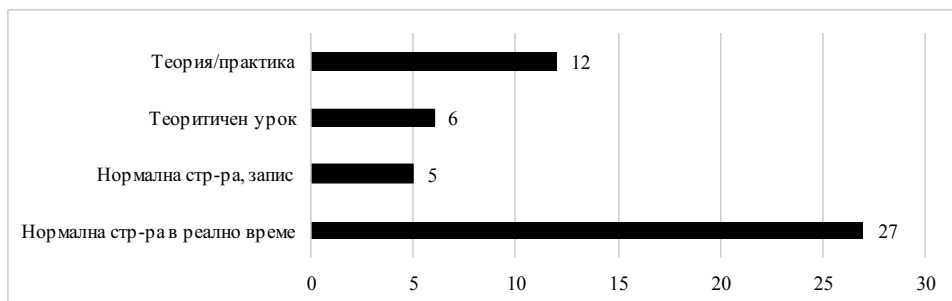
На първия въпрос болшинството от интервюираните изказват отрицателно мнение относно провеждането на уроци по ФВС в online среда (фигура 1).



Фигура 1. Каква е Вашата лична нагласа към дистанционното провеждане на уроци по ФВС?

Основните причини, които посочват са: липса на физически контакт с учениците, който е много важен при демонстрация и изчистване на грешни елементи в техниката [5]; невъзможността да се използват разнообразни методи (главно игрови и групов) [6] и средства на ФВС поради факта, че учениците са сами, в ограничено пространство, и не разполагат с различни уреди и пособия. Студентите, които са положително настроени към дистанционното провеждане на уроците по ФВС, смятат че по този начин се разкриват нови възможности за разнообразяване на учебния материал, чрез включване на повече теоретични знания. Освен това те високо оценяват възможността за работа от вкъщи.

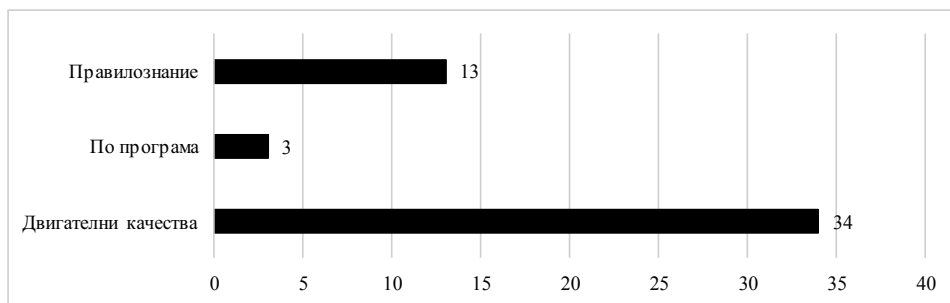
Относно структурата на урока (фигура 2), мненията на студентите са по-разнопосочни, но все пак по-голямата част от тях смятат, че нормалната структура на урока, която включва подготвителна, основна и заключителна част [2], трябва да се спази доколкото е възможно в новата ситуация. Те смятат, че най-удобно би било да се преподава в реално време, чрез видео-конферентна връзка, но не изключват и варианта да подготвят видео, което учениците да гледат и да изпълняват задачите сами. Сравнително широко е приета идеята да има застъпена теоритична част по време на урока. Все пак само 5 от интервюираните смятат, че урокът трябва да протече без никаква физическа активност, под формата на презентирание на определен учебен материал и дискусия върху него. От друга страна 12 от студентите си представят урока да бъде разделен на теоритична и практическа част, в чието съотношение по-голямата част да бъде заета от двигателна активност.



Фигура 2. Как според вас трябва е да структуриран урокът по ФВС провеждан в online среда?

Основното съдържание (фигура 3), което изследваните искат да вложат в евентуалните си online уроци по ФВС са общоразвиващи упражнения, чрез които да се развиват двигателни качества. Приоритетните двигателни

качества са сила и гъвкавост, защото според студентите комплексите за тяхното развиване са най-лесно приложими в домашни условия.

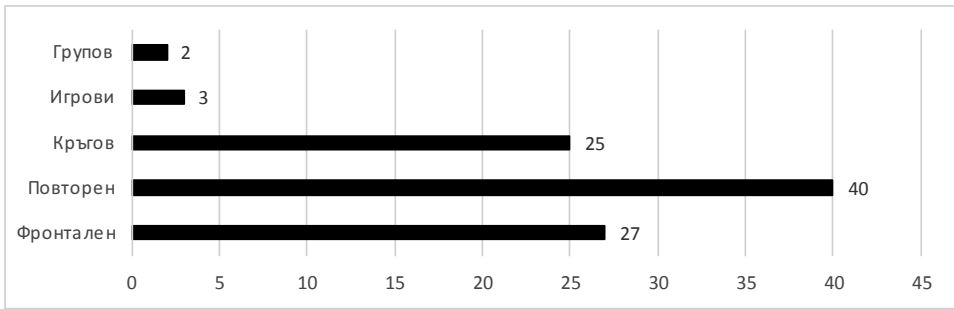


Фигура 3. Какви трябва да са задачите и съдържанието на дистанционния урок по ФВС?

Най-често споменаваните средства, които бъдещите учители биха включили в уроците си са от изправителната гимнастика, йогата, танците, както и части от силови тренировки със собствено тегло, които могат да бъдат изпълнявани безопасно от учениците.

Студентите, които са отговорили на втори въпрос, си представят под една, или друга форма в урока им по ФВС да има теоретична част, биха включили предимно правилознание и в много малка степен обяснения и описания на различни упражнения. Според малцинство от изследваните (само трима) съдържанието и задачите на урока трябва максимално да се доближават до тези, които са заложили в учебната програма, но самите те не си представят как ще провеждат уроци по спортни игри или други групови занимания.

С оглед на предложеното съдържание и задачи на урока, логично най-често посочваните методи са комбинация от кръгов и повторен (фигура 4). Ясно се вижда, че всички 27 изследвани, които са посочили във втори въпрос, че си представят да водят урока в реално време (фигура 2), посочват като основен метод фронталния. Игровият и груповият метод са посочени от студенти, които предлагат мисловни игри и изготвяне на доклади като групова дейност, което не съвпада докрай със смисъла, който се влага в тези методи в урока по ФВС.



Фигура 4. Какви методи на ФВС бихте използвали, за да реализирате дистанционен урок?

На последния пети въпрос всички 50 изследвани отговарят единодушно, че ако трябва да поставят оценка на учениците, без да могат да използват тестове за физическа дееспособност, както и такива за проверка на владенето на различни технически елементи, то тази оценка трябва да бъде базирана на присъствието, старанието и участието на учениците по време на online уроците.

Изводи и препоръки

От анализа на получените резултати се стига до следните **изводи**:

1. Студентите обучаващи се за учители по ФВС са отрицателно настроени към това да преподават дистанционно по учебната дисциплина.
2. Бъдещите учители имат обща представа и концепция как да изглежда и какво да съдържа дистанционният урок по ФВС, но те по-скоро търсят максимално лесни и компромисни варианти за провеждане, отколкото да влагат творческо мислене.
3. Според изследваните, ако целият курс на обучение на учениците (учебен срок или година) е проведен online, то няма проблем оценяването да бъде по-субективно и със занижени критерии.

Препоръки

Главно вниманието на преподавателите във Висшите учебни заведения, които подготвят учители по ФВС, трябва да падне върху въвеждането на разнообразие и интерактивност в дистанционните уроци. Колкото по-богат е инструментариумът, с който разполага един учител, толкова по-дълго ще успее да задържи вниманието на учениците върху преподавания материал. Работата трябва да бъде насочена към изготвяне на максимално разнообразни тренировъчни програми съобразени с домашната среда, наред с нови видове игри за внимание и ловкост. Не трябва да се пренебрегва и възможността за използване на музика и танци. Физическият контакт в

спорта не може да бъде пресъздаден, но отделянето на оптимално количество внимание и лично отношение към учениците може да сведе до минимум нежеланите отрицателни ефекти на дистанционното обучение.

Библиография:

1. Бижков Г., Краевски В. В. (1999). *Методология и методи на педагогическите изследвания*. Аскони-издат; УИ „Св. Климент Охридски“, София.
2. Маринов Т. (2020). *Основи на физическото възпитание (Теория и методика)* – НСА ПРЕС, ISBN 978-954-718-647-73, София.
3. Министър на образованието и науката ЗАПОВЕД № РД09-2924/ 26.10.2020 г.
4. Министър на образованието и науката ЗАПОВЕД № РД09-3158/ 11.11.2020 г.
5. Рачев, К. (1987). *Теория и методика на физическото възпитание и спорт*. Медицина и физкултура, София.
6. Попов И. (1982). *Методите в училищното физическо възпитание* (Второ издание). Медицина и физкултура, София.

Ас. Иван Симеонов, д-р.
СУ „Св. Климент Охридски“, ФНОИ, катедра НУП
тел. 0888 105 166;
e-mail: ivanhs@uni-sofia.bg
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1361-4303>

СТУДЕНТСКА ПОЗИЦИЯ ПО ВЪПРОСА ЗА ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕТО ПРЕДИЗВИКАНО ОТ КОВИД-19 ПО УЧЕБНАТА ДИСЦИПЛИНА СПОРТ

ИРЕН ПЕЛТЕКОВА

IREN PELTEKOVA. STUDENT POSITION ON THE ISSUE OF ONLINE EDUCATION CAUSED BY COVID-19 IN THE COURSE SPORT

Абстракт: В статията се отделя внимание на тезата за необходимостта от нов студентски поглед при обучението по спорт във висшите училища. Пандемията, предизвикана от Ковид-19, засегна в голяма степен както студенти и преподаватели, така и системни администратори и много други работещи, които поддържат необходимите технически ресурси за осъществяване на онлайн обучение. Целта на изследването е да се установи нагласата и оцени позицията на студенти за осъщественото онлайн обучение по учебната дисциплина „Спорт“ през последните три семестъра.

Ключови думи: *анкетирание, студенти, оценяване, двигателна активност, спорт, пандемия*

Abstract: The article pays attention to the thesis about the need for a new student view in sports education in universities. The COVID-19 pandemic has greatly affected both students and teachers, as well as system administrators and many other workers who maintain the necessary technical resources to conduct online learning. The aim of the research is to establish the attitude and evaluate the position of students for the implemented online training in the discipline “Sport” during the last three semesters.

Key words: *survey, students, assessment, physical activity, sports, pandemic*

Въведение

Онлайн обучението по спорт във висшите училища, наложено от глобалната пандемия от Ковид-19, продължава да е актуално предизвикателство, пред което са изправени студенти и преподаватели от целия свят.

Заниманията по физическо възпитание и спорт, въпреки че са важен фактор за двигателната активност и здравето на студентите, не бяха подминати от тези ограничения. Обучението по спорт премина в домашна обстановка – холът стана спортен терен, спалнята учебна аудитория, а кухнята място за виртуални срещи.

Вниманието, което обществото отдава на спортната дейност през последните месеци е неоспоримо доказателство за жизнено важната връзката между физическото и психическото състояние на човека. За всички специалисти в областта на физическото възпитание и спорта е ясно, че от първостепенно значение е да се минимизират неминуемите негативни последици от една продължителна карантина, за които според нас, в най-голяма степен допринасят обездвижването и социалната изолация [3].

Използването на техническите знания и умения бяха предизвикателство за преподавателите по спорт. Подготвянето на теоретически материали и намирането на методически подходящи спортни видеозаписи, които да бъдат предложени като алтернатива за двигателна активност в домашна среда, допълнително усложниха работата на преподавателя.

Познаването на предимствата и недостатъците на различните форми на обучение и ограниченията при онлайн преподаването на учебното съдържание по ФВС трябва да бъдат отразени в учебните програми. За съжаление обстоятелствата около пандемията се развиват хаотично и непредсказуемо и за актуализация на учебни програми за онлайн обучение по спорт не се говори. В. Цветкова (2021) ни напомня за широката роля на учебните програми: „Подобаващо място в учебните програми имат възпитателните дейности, които се базират на ценностите на спорта и положителните резултати от връзките между спорта, обществото и културата“ [4].

Независимо от формата на провеждане на заниманията по спорт не трябва да се пренебрегва факта, че „подборът на средствата в заниманията по физическо възпитание трябва да е съобразен с възможностите на занимаващите се, така че те да могат да усвояват предлагания материал, но това усвояване трябва да бъде свързано с известно напрежение. В противен случай учебният процес ще престане да ги привлича и няма да способства за развитието на качества като настойчивост, упоритост, ще липсва стремеж към усвояване на знания, към обогатяване на двигателния опит“ [1].

Един от основните критерии за качествено обучение е подготовката на преподавателите, който под въздействието на реалната заплаха от проваляне на обучението по спорт на студентите, бързо усвоиха нови знания и умения с помощта на организирани университетски курсове. В тази посока е и уточнението, че „значението на физическото възпитание и положителната роля, която то играе в живота на съвременното общество, задължава специалистите – педагози (преподаватели) непрекъснато да усъвършенстват своята професионална подготовка“ [2].

Студентите очакват бързи отговори на възникналите въпроси, но отговорите стават все по-сложни, поради невъзможността за единство в изискванията както за самата учебна дисциплина спорт, така и последващото оценяване.

До каква степен сме успели в това предизвикателство и какви са предимствата и недостатъците на онлайн обучението търсим отговор от анкетното проучване сред част от студентите от Факултета по журналистика и масова комуникация при СУ „Св. Климент Охридски“.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Целта на изследването е да се установи нагласата и оцени позицията на студенти за осъщественото онлайн обучението по учебната дисциплина „Спорт“ през последните три семестъра в СУ „Св. Климент Охридски“.

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

- Разработване на анкета в интернет платформа.
- Изпращане на разработената анкета на студентите.
- Обработка, анализ и представяне на резултатите.

Контингент на изследването са 143-ма студенти от I до IV курс, редовна форма на обучение от Факултета по журналистика и масова комуникация при СУ „Св. Климент Охридски“, София, България.

За реализиране на поставената цел и задачите на изследването са приложени следните методи: обзорно проучване на специализираната литература и анкетно проучване.

Анализ и дискусия на резултатите

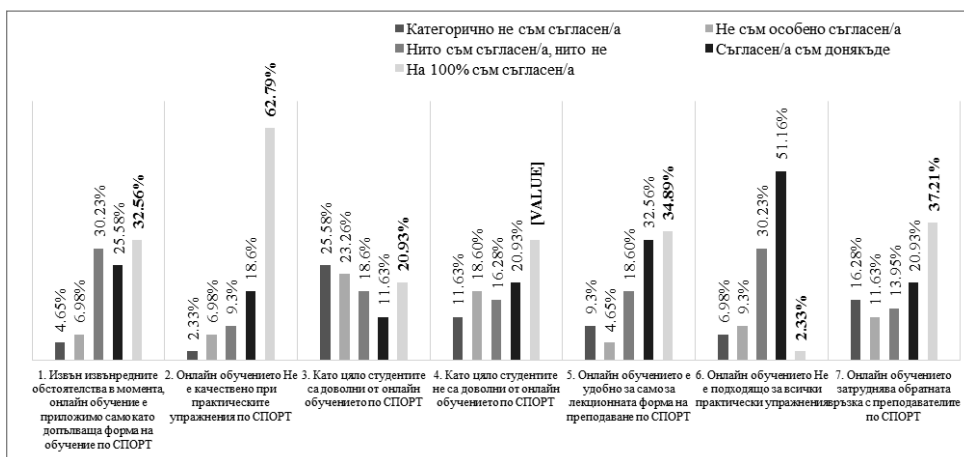
Резултатите установяват, че 100% от изследваните студенти се обучават в бакалавърска степен като 46.3% са I курс, 34.1% са II курс, 2.4% са III курс и 17.1% са IV курс. Това ни показва, че студентите от всички курсове, макар и в различна степен, проявяват интерес към обучението по „Спорт“ в Университета.

За нас, като спортни педагози, е важно да разкрием виждането на студентите към осъщественото през последните три семестъра онлайн обучение по „Спорт“ в СУ „Св. Климент Охридски“. Тези семестри са за летен 2019/2020 и летен и зимен семестър на 2020/2021 учебна година. За нуждите на проучването бяха изготвени и представени за разискване 14 твърдения: 1. Извън извънредните обстоятелства в момента, онлайн обучението е приложимо само като допълваща форма на обучение по спорт; 2. Онлайн обучението не е качествено при практическите упражнения по спорт; 3. Като цяло студентите са доволни от онлайн обучението по спорт; 4. Като цяло студентите не са доволни от онлайн обучението по спорт; 5. Онлайн обучението е удобно само за лекционната форма на преподаване по спорт; 6. Онлайн обучението не е подходящо за всички практически упражнения; 7. Онлайн обучението затруднява обратната връзка с преподавателите по спорт; 8. Онлайн обучението затруднява изпитите по спорт; 9. Онлайн обучението не дава добри условия за придобиване на спортни умения; 10. Онлайн тестът по спорт не е подходящ като форма за изпитване; 11. Онлайн тестът по спорт трябва да се въведе и при присъствената форма на обучение; 12. Не трябва да има оценка по спорт, независимо от формата на обучение; 13. Онлайн обучението

по спорт може да доведе до повече контузии; 14. Административното обслужване при онлайн обучение по спорт е затруднено.

Резултатите от анкетната карта, показани на фигури 1 и 2, представляват отговорите на тези твърдения в петстепенна скала: *категорично не съм съгласен/а; не съм особено съгласен/а; нито съм съгласен/а, нито не, съгласен/а съм донякъде; на 100 % съм съгласен/а.*

Резултатите от проведеното анкетно допитване (виж фигура 1) показва за твърдение 1. „Извън извънредните обстоятелства в момента, онлайн обучение е приложимо само като допълваща форма на обучение по спорт, най-голям процент от студентите – 32,56% са на 100% съгласни, 25,58% са съгласни донякъде, неутрални по въпроса (нито съм съгласен/а, нито не) са 30,23%, докато 4,65% категорично не са съгласни и 6,98% не са особено съгласни. Налага се изводът, че онлайн обучението по спорт е приложимо само като допълваща форма за преподаване на дисциплината.



Фигура 1. Процентно съотношение на отговорите на твърдения от № 1 до № 7

Резултати за твърдение 2. *Онлайн обучението не е качествено при практическите упражнения по спорт* – най-голям процент от студентите – 62.79% са на 100% съгласни, 18.6% % са съгласни донякъде, неутрални по въпроса (нито съм съгласен/а, нито не) са 9.3%, докато 2.33% категорично не са съгласни и 6.98% не са особено съгласни. Налага се изводът, че онлайн практическите занимания по спорт не са толкова качествени в сравнение с присъствените такива.

При проследяване на резултатите от допитването за твърдение 6. *Онлайн обучението не е подходящо за всички практически упражнения*, студентите не дават категорични отговори. Само 2.33% са съгласни на 100%, а най-големият процент от студентите 51.16% са съгласни донякъде. 30.23% са неутрални по въпроса (нито съм съгласен/а, нито не). Малък процент –

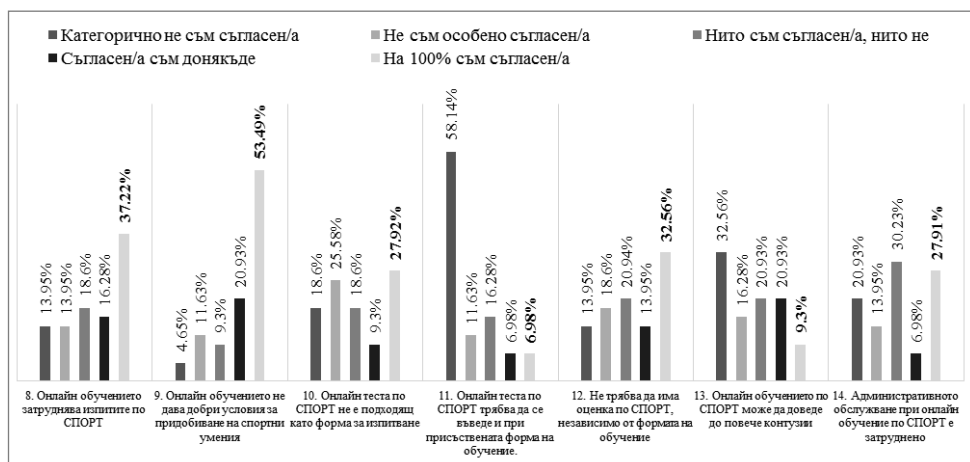
6,98% са категорично несъгласни с това твърдение. Това налага извода, че за някои от изучаваните дисциплини, които са залежали като практически занимания в учебния план, онлайн обучението донякъде е приложимо.

Резултатите за твърдения 3 и 4 *Като цяло студентите са доволни от онлайн обучението по спорт и Като цяло студентите не са доволни от онлайн обучението по спорт*, показват че 58.14% (25,58% за твърдение 3 и 32,56% за твърдение 4) от студентите не са доволни от онлайн обучението по спорт.

Резултатите от отговорите за твърдение 5. *Онлайн обучението е удобно за само за лекционната форма на преподаване по спорт* показва, че най-голям процент от студентите – 34,98% са на 100% съгласни; 32,56% са съгласни донякъде, неутрални по въпроса (нито съм съгласен/а, нито не) са 18,6%, докато 9,3% категорично не са съгласни и 4,65% не са особено съгласни.

При проследяване на резултатите от проведеното анкетно допитване за твърдение 7. *Онлайн обучението затруднява обратната връзка с преподавателите по спорт* – най-голям процент от студентите – 37,21% са на 100% съгласни, 20,93% са съгласни донякъде, неутрални по въпроса (нито съм съгласен/а, нито не) са 13,95%, докато 16,28% категорично не са съгласни и 11,63% не са особено съгласни. Налага се изводът, че при онлайн обучението по спорт част от студентите срещат затруднения при комуникацията за обратна връзка с преподавателите по спорт и по-малка част от тях не са имали проблеми с връзката с преподавателя си.

На фигура 2 са представени резултатите в процентно съотношение отговорите при останалите твърдения – 8 до 14.



Фигура 2. Процентно съотношение на отговорите на твърдения от № 8 до № 14

За студентите от I и II курс от ФЖМК за всички специалности от бакалавърска степен на образование, учебната дисциплина „Спорт“ завършва със задължителна годишна оценка. Обстоятелствата при онлайн обучението наложиха създаването на писмен теоретичен тест, който да замени практическите изпити по вид спорт. С теоретичния тест критериите за оценяване по „Спорт“ неминуемо се измениха в сравнение с традиционните критерии прилагани при практически спортни изпити. Критериите при теоретичния тест се свързаха предимно със знания за историята, правилознанието, техниката и тактиката на различните видове спорт. Акцентът се постави главно върху развиването на умения на компетенции за изпълнение на самостоятелни физически упражнения, стимулирането на прилагане на знанията за ползите от двигателната активност в ежедневието и воденето на здравословен начин на живот. За да представим позицията на студентите по отношение на онлайн изпита по спорт представяме отговорите в проценти на твърдения 8, 10, 11 и 12.

Резултатите от твърдение 8. *Онлайн обучението затруднява изпитите по спорт*, показват следното разпределение: най-голям процент от студентите – 37,22% са на 100% съгласни, 16,28% са съгласни донякъде, неутрални по въпроса (нито съм съгласен/а, нито не) са 18.6%, докато 13.95% категорично не са съгласни и със същия процент от студентите – не са особено съгласни. Резултатите ни позволяват да направим извода, че над 50% (54,04%) са имали затруднения при онлайн изпита по спорт.

Резултатите от отговорите на твърдение 10. *Онлайн тестът по спорт не е подходящ като форма за изпитване* показват, че 27.92% са на 100% съгласни и 9.3% са донякъде съгласни, но останалата по-голяма част от студентите категорично не са съгласни с това твърдение – 18.6% и 25.58% не са особено съгласни, а 18.6% нито са съгласни, нито несъгласни. Това налага извода, че студентите приемат онлайн теста като форма на изпитване в създалата се пандемична обстановка.

По отношение на твърдение 11. *Онлайн тестът по спорт трябва да се въведе и при присъствената форма на обучение*, студентите са обединени и с 58,14% категорично отхвърлят твърдението като този процент е подкрепен с още 11,63%, които не са особено съгласни. Само 6.98% от студентите подкрепят това твърдение на 100%. Изводът, който може да се направи, че студентите предпочитат процесът на проверката на знанията и уменията им и оценяването по спорт да се провежда практически.

Резултатите от твърдение 12. *Не трябва да има оценка по спорт, независимо от формата на обучение* показват, че 46.51% от студентите подкрепят това твърдение (32.56% са съгласни на 100% и 13.95 са съгласни донякъде), а 32.55% не го подкрепят (13.95% категорично не са съгласни, а 18.6% не са особено съгласни. Неутрални остават 20.94%. Изводът е, че

част от студентите не разбират защо трябва да бъдат поставяни на проверка и оценявани по спорт в Университета. Моето мнение е, че те не приемат спорта като учебен процес, а като възможност за разтоварване, разнообразие и възможност за социален контакт.

С твърдение № 9. *Онлайн обучението не дава добри условия за придобиване на спортни умения*, над 50% от студентите са на 100% съгласни (53.49%) и 20.93% са донякъде съгласни. Много нисък процент 4.65% категорично не са съгласни. Тези резултати съвпадат с мнението на преподавателите по спорт, че онлайн обучението не е подходящо за придобиване на спортни умения.

Резултатите от твърдение 13. *Онлайн обучението по спорт може да доведе до повече контузии* – 32.56% от студентите категорично не са съгласни и само 9.3% са на 100% съгласни. От получените отговори може да се стигне до извода, че студентите не се притесняват от контузии по време на спортна дейност у дома. Важно е да се направи уточнението, че в домашни условия само дисциплинираните студенти могат да поддържат относително добра общофизическа подготовка и то с намален обем и вероятността от контузия е много малка. Контузия може да се получи по-често след завръщането към активна спортна дейност с цел да се навакса бързо пропуснатото време и да се влезе в предходната спортна форма.

По отношение на последно поставеното твърдение 14. *Административното обслужване при онлайн обучение по спорт е затруднено* – 27.91% от студентите са на 100% съгласни, подкрепени са с 6.98% донякъде съгласни (общо 34.89%), докато 20.93% категорично не са съгласни и са допълнени с 13.95% не са особено съгласни (общо 34.88%). С оглед характера на административните услуги, предлагани от Департамента по спорт, в това число и преподавателите, резултатите от изследването на твърдението отговарят напълно на очакваният и съвпадат с тези при традиционното обучение.

Обобщени изводи

Студентите осмислят важноста от спортната активност, от усъвършенстване на тялото и адаптирането му към здравословен начин на живот. Спортването е дейност, която не се свързва само с физическо натоварване, но и с възможността за психическо разтоварване.

Въз основа на интерпретацията на някои от по-съществените резултати от проведеното допитване на твърденията, които оценяват онлайн обучението по спорт, се налагат следните изводи. Преобладаващата част от студентите са на мнение, че онлайн обучението не е подходящо за придобиване на спортни умения, то може да служи като допълваща част във вид на лекционен курс. Фокусът по отношение на позицията на студентите

за формата на изпитването по „Спорт“ е поставен върху предпочитанията за практическия начин на оценяване на спортните им знания и умения.

Заключение

Изследването е приложимо за разработване на по-добра организация при необходимост от провеждане на онлайн обучение на студенти, както по практическата дисциплина спорт, така и при други курсове. То доказва, че студентите са неделима част от двигателя за развитие на учебния процес.

Резултатите и анализите от анкетното допитване може да се използват за сравнение с други проучвания по темата за онлайн обучение. Подобен подход до голяма степен може да унифицира изследователските проучвания и оценки и да направи преподаването по спорт по-качествено.

Библиография

1. Антонова, М. (2017). Въздействие на специализирани средства за обучение по волейбол на студентки с неспортна насоченост. МНПК „Взаимодействие на преподавателя и студента в условията на университетското образование: проблеми и перспективи“ – гр. Китен. Сб. с научни доклади, Първа книга, изд. ЕКС-ПРЕС – Габрово, с. 362 – 366.
2. Антонова, М. (2019) „Средни стойности и вариативност на показатели за спортно-технически умения на студенти от групи по волейбол на Софийски университет “Св. Климент Охридски“; НК „Оптимизиране на педагогическия процес по баскетбол, волейбол, хандбал“ – НСА „В. Левски“; Катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал“; Годишник на НСА „Васил Левски“: Том 1; НСА ПРЕС – София, с. 389 – 392.
3. Христова, П. (2020). Активност на студентите по дисциплината Физическо възпитание и спорт в условия на карантина. Предпочитани спортове от студентите. Професионално образование, Том 22/5, ISSN 1314–8567 (Online), ISSN 1314–555X (Print), Национално издателство Аз-буки, София, с. 511 – 517.
4. Цветкова, В. (2021). Ролята на физическото възпитание и спорта в системата на висшето образование“, сп. Спорт и наука, 1, 2/2021, София. ISSN 1310-3393, стр. 134 – 140.

проф. д-р Ирен Йорданова Пелтекова
СУ „Св. Климент Охридски“

Департамент по спорт

Катедра „Спортни игри и планински спортове“

Мобилен номер: + 359887511468

E-mail: iren.peltekova@gmail.com

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0045-9578>

ВЪЗМОЖНОСТ ЗА НОВ ПОДХОД КЪМ ФИТНЕС ДИСЦИПЛИНИТЕ В РАМКИТЕ НА ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕТО

ЙОРДАНКА ЗЛАТАРОВА

YORDANKA ZLATAROVA. OPPORTUNITY FOR A NEW APPROACH TO FITNESS DISCIPLINES IN THE FRAMEWORK OF ONLINE EDUCATION

Абстракт: В учебния процес по физическо възпитание и спорт фитнес дисциплините добиват популярност през последните години. Те са привлекателни както за мъжете, така и за жените. Информация за въздействието на упражненията, характерни за фитнеса най-често се получава от интернет, от занимания във фитнес-център или близки приятели. Онлайн обучението, което се провежда във висшите училища е добра възможност, да се развие фитнес културата на студентите. Организиран беше теоретичен курс с цел даване на знания относно характеристиката на двигателната дейност на няколко фитнес дисциплини. Учебното съдържание включва запознаване с основните мускулни групи, методическата последователност при тяхното натоварване, както и техниката на изпълнение на основните упражнения съобразно конкретната дисциплина .

Ключови думи: учебна програма, фитнес дисциплини, обучение на студентки

Abstract: In the physical education and sports training process fitness disciplines have gained popularity in recent years. They are attractive to both men and women. Information about the impact of exercises, which are characteristic for fitness is most often obtained from the Internet, from activities at the gym or from close friends. Online education, which takes place at the universities is a good opportunity to develop the fitness culture of students. A theoretical course was developed in order to give knowledge about the characteristics of motor activity of several fitness disciplines. The curriculum includes an introduction to the main muscle groups, the methodical sequence in their load, as well as the technique of performing the basic exercises according to the specific discipline.

Key words: curriculum, fitness discipline, education of students

Въведение

Налице са положителни тенденции за подобряване на двигателната активност на младите хора. Висшето училище е последната образователна институция, в която студентите могат да бъдат насърчавани към системна двигателна активност [4]. Подобряването на физическите качества, развиването на двигателни умения и навици по определен вид спорт е залегнало във всяка учебна програма по физическо възпитание и спорт. Двустранният характер на образователния процес по физическо възпитание изисква, особено при младежите, даване на повече знания относно физиологичното въздействие на упражненията върху организма на човека. Да получат информация за строежа на човешкото тяло, биомеханиката на движенията и основните принципи за построяване на една трениров-

ка. Предварителната представа за упражнението започва с обяснение на позицията и движението, показване и накрая самостоятелно теоретично и практическо изучаване [3].

В учебния процес по физическо възпитание и спорт фитнес дисциплините добиват популярност през последните години. Те са привлекателни както за мъжете, така и за жените. Информация за въздействието на упражненията, характерни за фитнеса най-често се получава от интернет, от занимания във фитнес-център или близки приятели [1]. Съвременните спортове са интересни. Запознаването с тях допълва една празнина в отношението на студентите към традиционните спортове, които се практикуват във висшите училища. Новите подходи в учебния процес по физическо възпитание водят до развиване на основните двигателни качества на обучаемите лица по нов начин [5].

Като фитнес дисциплина може да се определи всяка двигателна активност, насочена към достигане и поддържане на оптимално здравословно състояние на организма. Липсата на съревнователен елемент, възможност за самостоятелно практикуване на открито или в домашни условия без специални изисквания по отношение на екипировката са черти, които ги различават от другите спортове [6]. В тази група влизат няколко дисциплини. По-популярните от тях са каланетика, бодибилдинг, аеробика, степ-аеробика, кросфит, фитбол и др.

Освен усвояване техниката на характерните за определената фитнес дисциплина упражнения, методиката изисква задължително включване на двигателна дейност с аеробна насоченост [2]. Голямото разнообразие от упражнения, които могат да се изпълняват в различните фитнес дисциплини им придава задължителната за физическото възпитание всеостранност на спортната тренировка.

В тази връзка си поставихме за **цел** да организираме и проведем иновативен теоретичен курс в електронна среда за студентки по основни фитнес дисциплини в рамките на учебния процес по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“.

За постигане на целта бяха поставени следните **задачи**:

1. Да се проучат литературни и електронни източници по темата.
2. Да се представят дисциплини, които се причислят към фитнеса.
3. Да се установи успеваемостта на студентките в края на онлайн обучението.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Обучението в електронна среда, което се провежда вече три семейства във висшите училища е добра възможност да се осъществи теоретична подготовка по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“. В рамките

на 14 учебни часа беше организиран теоретичен курс със следните отправни точки на учебното съдържание:

- Предоставяне на систематизирани теоретични знания за историята на възникване и развитие на най-популярните фитнес дисциплини.
- Запознаване със спецификата на двигателната дейност на няколко фитнес дисциплини.
- Запознаване със строежа, разположението и функциите на основните мускулни групи на човешкото тяло.
- Информация за методическата последователност при тяхното натоварване, както и техниката на изпълнение на основните упражнения съобразно конкретната фитнес дисциплина.

Предложено е разнообразие от упражнения, характерни за каланетиката, бодибилдинга, кросфита и фитбола. Подбраното учебно съдържание позволява обучаваните лица да могат, да избират интересни и подходящи за техните цели единични упражнения или комбинации от упражнения. Да дозират натоварванията и провеждат собствена тренировка за целенасочено развиване на определени мускулни групи или комплексна работа за цялото тяло, спазвайки принципите и методиката на спортната тренировка.

Разработените теми бяха представяни пред студентките чрез синхронно обучение в електронна среда през летния семестър на уч. 2020/2021 г. Общият брой на участничките в курса беше 70. Видовете дисциплини, учебното съдържание и броят учебни часове са представени на таблица 1.

Контролът и постигнатата успеваемост от проведеното обучение в електронна среда осъществихме чрез: поставяне на групови задачи, изискващи разработване и презентиране на комплекси от упражнения, насочени към определени мускулни групи; самостоятелно решаване на тест в края на обучението.

Таблица 1. Вид фитнес дисциплина, учебно съдържание и хорариум от часове

Фитнес дисциплина и учебно съдържание	Часове
<p>1. Каланетика 1.1. Поява и развитие, основни принципи и изисквания на заниманията по каланетика. Определяне параметрите на физическото натоварване. Последователност; постепенност, достъпност и индивидуален подход; съзнателност и активност; нагледност и всеостранност; регулиране на величината на натоварването чрез броя на повторенията, намаляване или увеличаване времето за почивка, промяна в изходното положение или усложняване на упражнението, намаляване амплитудата на движение на тялото.</p>	1
<p>1.2. Мускулни групи: Главни мускулни групи на свободния горен крайник; мускули на гърдите и гърба, движещи раменния пояс и мишницата; мускули на гърба. Техника на изпълнение на упражнения: за загряване; за укрепване мускулите на раменния пояс; за развиване силата на мускулите от раменния пояс, гърдите и гърба.</p>	1

Фитнес дисциплина и учебно съдържание	Часове
<p>1.3. Свободни мускули на туловището: устройство и разположение на мускулите на коремната стена. Запознаване с основни статични и динамични упражнения за мускулите на коремната стена, изпълнени от позиция: тилен лег за укрепване на малките мускули; за косите коремни мускули чрез усуквания от свит седеж, от равновесен седеж, задържане в планк.</p>	1
<p>1.4. Мускули на долния крайник: около тазобедрената става; на бедрото; на подбедрицата и на ходилото. Базови упражнения от комплекса: клекове; сгъване, разгъване, отвеждане, привеждане в тазобедрените стави; стречинг за мускулите на долния крайник и др. Техника на динамичните силови упражнения (собствено тегло) подскоци, напади, отпади, странични напади без и с ротация на тялото, прикляквания или клекове от разкрячен стоеж, от разкрячен стоеж с пръсти на ходилата обърнати навън.</p>	1
<p>1.5. Гръбначен стълб: Развиване на гъвкавостта му. Основни статични упражнения за усукване (спинална ротация): от стоеж, от седеж на пода; от седеж на стол; от тилен лег; динамични упражнения за усукване от седеж без уред или с тояжка. Техника за тестване на гъвкавостта. Тестове за гъвкавост.</p>	1
<p>2. Бодибилдинг 2.1. Поява и развитие, основни тренировъчни принципи и изисквания при определяне величината на натоварването (обем, интензивност). Прогресивно натоварване; систематизиране броя на упражненията в сериите; изолация; деадаптация; последователност при натоварване на мускулните групи, време за отдих.</p>	1
<p>2.2. Мускулни групи: Главни мускулни групи на свободния горен крайник; мускули на гърдите и гърба, движещи раменния пояс и мишницата; мускули на гърба. Техника при изпълнение на основни и изолирани упражнения за раменните мускули, мускулите сгъвачи и разгъвачи на горните крайници изпълнени с помощта на гирички, дъмбели, делта уред, горен скрипец от стоеж, от седеж, от лег или тилен лег; екстензии от тилен лег.</p>	1
<p>2.3. Свободни мускули на туловището: мускули на коремната стена. Основни упражнения за мускулите на коремната стена, изпълнени на лежанка, на римски стол от седеж; от тилен лег, от вис. Ротация на тялото на скрипец или с помощта на ластик; долно извиване на тялото от коленен стоеж на машина „ Kneeling Rotari” или от стоеж на въртящ се диск.</p>	1
<p>2.4. Мускули на долния крайник: около тазобедрената става; на бедрото; на подбедрицата и на ходилото. Основни и изолирани упражнения за въздействие: клекове изпълнени с помощта на дъмбели или щанга, на лег преса, на калф машина, на аддуктор/ абдуктор машина, на хакен – машина и на долен скрипец.</p>	1

Фитнес дисциплина и учебно съдържание	Часове
<p>3. Крос фит</p> <p>3.1. Поява и развитие, основни принципи и изисквания на заниманията. Определяне параметрите на физическото натоварване.</p> <p>Възприети са три принципа за определяне величината на натоварването:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. По отношение на времето – за определено време да се изпълнява едно упражнение. 2. Без да се отчита времето – упражнението се изпълнява определен брой. 3. Максимален брой кръгове за определено време. <p>3.2. Мускулни групи: Главни мускулни групи на свободния горен крайник; мускули на гърдите и гърба, движещи раменния пояс и мишницата; мускули на гърба.</p> <p>3.3. Мускули на коремната стена.</p> <p>3.4. Мускули на долния крайник: около тазобедрената става; на бедрото; на подбедрицата и на ходилото.</p> <p>Всяко занимание се състои от три основни типа упражнения: кардио, функционално и силово. Спазват се следните изисквания: 1. Кардио; 2. Раменен пояс; 3. Коремна преса; 4. Долни крайници. Определяне максималната стойност на ЧСС след изпълнение на серията от упражнения (кръг). Комбинации за начинаещи, включващи 3 упражнения, а за напреднали 5-6. Подбор на упражнения от кардио тренировката, от тежката атлетика, от гимнастиката, като: бягане, плуване, кардио-уреди, тяги, опори, преси, бърпита, тласкания, вдигания на гири, дъмбели, щанги, преодоляване на собственото телго (напади, скокове, вис, набирания).</p>	2
<p>4. Фитбол (швейцарска топка)</p> <p>4.1. Поява и развитие, основни принципи и изисквания на заниманията. Определяне параметрите на физическото натоварване.</p> <p>Направление във фитнеса, което комбинира аеробна и силова тренировка с помощта на специална гимнастическа топка. Различия в характера на мускулните усилия във фитнеса и при тренировка с FitBall. Енергоразход и ползи от занимания с помощта на швейцарска топка. Прилагат се познати от каланетиката, бодибилдинга и кросфита статични упражнения, но изпълнени върху топка. Подбират се 5-6 упражнения и се повтарят в няколко кръга, спазвайки принципа за редуване в работата на мускулните групи.</p> <p>4.2. Мускулни групи: Главни мускулни групи на свободния горен крайник; мускули на гърдите и гърба, движещи раменния пояс и мишницата; мускули на гърба. Започва се със замявка, след това комплекс с интензивно натоварване – бягане, скачане и едва след това се правят конкретни упражнения върху топката на различни групи мускули: за гърба и ръцете (повдигания на топката в различни равнини, усуквания на тялото от строеж, притискания с ръце); екстензии от лег върху топката.</p>	1

Фитнес дисциплина и учебно съдържание	Часове
<p>4.3. Мускули на коремната стена. За горна, за долна част, за цялата коремна стена: коремни преси от седеж върху топката, от тилен лег повдигане на топката с долните крайници, V-образна преса, алпийски катерач от лакътна опора върху топката, глутеус-мост от свита тилна опора върху топката. При фитбола дланите могат да бъдат върху топката, краката на пода или краката на топката, дланите на пода. В зависимост от това, коя част на тялото е към опорната площ, опорите са: лицева, тилна, странична. При лежащата опора изпълнителят е легнал по корем върху топката, като краката (ръцете) може да бъдат обтегнати или свити в коленните стави. Разгъване в гръбначния стълб (стречинг) при изпълнение на тилен лег или мост върху топката.</p>	1
<p>4.4. Мускули на долния крайник: около тазобедрената става; на бедрото; на подбедрицата и на ходилото. Изпълняват се: клекове пред стена с топка опряна на гърба, клекове с повдигане на топката напред, клекове от разкрячен строеж с опора върху топката, напади, везни.</p>	
<p>Презентации по темата „Базови упражнения за въздействие върху мускулни групи изпълнени с помощта на гирички, фитнес – уреди, ластик или лента“</p>	1
<p>Проверка на знанията чрез решаване на тест върху предадения учебен материал.</p>	1

Анализ на резултатите

От изнесените групови презентации личи, че студентките могат, да подбират подходящи за зададените мускулни групи упражнения и съответния снимков материал. В голяма степен са запознати с последователността, която се спазва при натоварване на отделните части на тялото. Имат базисни знания за броя на повторенията в един подход, както относно продължителността на отдиха между сериите. Подхождат отговорно към учебния процес, което се потвърждава от редовното включване в заниманията.

Резултатите от проведения тест показват, че постигнатият от обучаемите лица точков актив е в диапазона 15 – 25 при максимум от 30 точки. Средното групово постижение е 22.88 точки, което е значително над изискуемия минимум за успешно положен тест и за заверка на семестъра. Открояват се няколко въпроса, при които преобладават грешните отговори. Те са свързани с терминологията, която се използва в основната гимнастика и в анатомията за определяне посоката на движение на отделни части на тялото.

Изводи:

1. В много Университети са разработени учебни програми за практическо обучение по отделни фитнес дисциплини, към които има интерес

от страна на студентите. Богата информация се съдържа и в множество сайтове.

2. Представените в проведеното обучение знания и богатото онагледяване на упражненията ги прави достъпни за самостоятелно практикуване в домашна среда.

3. Постигнатият среден групов резултат при решаването на теста е значително по-висок от минималните изисквания за успеваемост на студентките в края на семестъра.

Библиография:

1. Байчева-Георгиева, Л. (2010). Популярност и приложение на организирани фитнес дисциплини сред студенти (анкетно проучване). *Сб. „Съвременни тенденции, проблеми и иновации на физическото възпитание и спорта във висшите училища“*. УНСС, С., стр. 150-162.
2. Карабиберов, Ю. (1995). *Фитнес – физическо съвършенство и хармония*. С.
3. Марков, Ал. (2020). Методика на обучението при гимнастическите упражнения. *Сб. „Съвременни тенденции, проблеми и иновации на физическото възпитание и спорта във висшите училища“*. УНСС, С., стр. 263-274.
4. Милетиев, Ст. (2020). Принципи и методи на фитнес обучението – нов поглед. *Сб. „Съвременни тенденции, проблеми и иновации на физическото възпитание и спорта във висшите училища“*. УНСС, С., стр. 144-157.
5. Недкова, М., А. Янева. Зумба (2012). Иновации във физическото възпитание и спорт във висшите училища. *Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*. СУ, С., стр. 94-98.
6. Несторова, Д. (2003). Мястото на допълнителното ядро „Фитнес и бодибилдинг“ в държавните стандарти по физическо възпитание. *Сб. „Физическото възпитание и спорта в образователната система“*, Бл., стр. 33-39.

доц. д-р Йорданка Методиева Златарова,
Лесотехнически университет,
Агрономически факултет,
катедра „Физическо възпитание и спорт“,
e-mail: zlatarova@gbg.bg
<https://orcid.org/0000-0002-9943-5623>

ПРОУЧВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ РУСЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ „А. КЪНЧЕВ“ ПО ВРЕМЕ НА ЕЛЕКТРОННА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ ПРЕЗ УЧЕБНАТА 2019 – 2020 ГОДИНА

МИЛЕНА ГРИГОРОВА

MILENA GRIGOROVA. EXPLORING OF THE MOTOR ACTIVITY OF THE STUDENTS FROM THE UNIVERSITY OF RUSSIA “A. KANCHEV” DURING THE ELECTRONIC FORM OF TRAINING DURING THE SCHOOL YEAR 2019 – 2020

Абстракт: В статията се представят и анализират данни от анкетно проучване на двигателната активност и мотивационната готовност за практикуване на спортна дейност на студенти от РУ по време на онлайн обучение в условията на извънредното положение вследствие от епидемиологичната обстановка породена от COVID – 19.

Ключови думи: *двигателна активност, студенти, мотивация, Русенски университет*

Abstract: The article presents and analyzes data from a survey of physical activity and motivational readiness for sports activities of students from RU during online training in the state of emergency due to the epidemiological situation caused by COVID – 19.

Key words: *physical activity, students, motivation, University of Ruse*

Въведение

В световен мащаб нараства ролята и значението на студентската общност, като интелектуален резерв и потенциал за икономически просперитет и благоденствие на всяка нация. По тази причина политическите и държавни ръководства на всяка развита държава полагат многостранни грижи за нарастване на потенциала на студентската младеж в структуроопределящите научни области и направления.

В глобален мащаб се увеличава заплахата за обществото от заседналият начин на живот и труд. В съчетание с нездравословното хранене и други социални фактори се уврежда здравния статус на населението, в това число и студентите. СЗО алармира, че това е световен проблем, който засяга човечеството и поражда икономически затруднения с необратим характер.

Спортът в системата на висшето образование има решаваща роля при включването на младите хора в събития за проява на физическата активност, което противодейства на неправилния начин на живот. Ролята и значението на физическата култура на студентите се явява първостепенна, защото физическото възпитание, като целенасочен процес, приключва със завършването на средното образование [4].

Социалният аспект на спорта дава възможност за преодоляване на психическото напрежение от напрегнатото учебно и трудово натоварване,

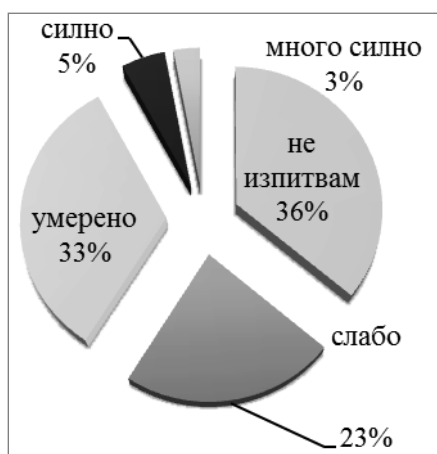
осигурява възможност за активен отдих и социална комуникация, аспект, водещ до добро здраве, висок учебен успех и професионална реализация [1].

За да установим каква е двигателната активност на студентите от РУ и тяхната мотивация за изпълняване на спортна дейност в условията на извънредното положение вследствие от епидемиологичната обстановка породена от COVID – 19, проведохме анкетно проучване за учебната 2019-2020 година.

Субект на изследването са общо 83 студенти от Русенски университет, от I до V курс, различни специалности, на възраст от 19 до 46 години, включени в групите Спорт по избор – фитнес, аеробика и лека атлетика.

Анкетата е проведена през месец май 2020 г. като 65% са жени и 35% мъже, 45% са първокурсници, а 27% от втори курс.

На фиг. 1 са представени резултатите от допитването относно състоянието на тревожност в началото на извънредното положение. Те носят информация, която може да се сравни със същото състояние, но след първия и след втория месец на епидемичната обстановка.



Фигура 1. Отговори на въпроса за състоянието на тревожност в началото на извънредното положение

Прави впечатление, че много силно са обезпокоени 3% от анкетираните в началото на извънредното положение, но същите студенти след първия и втория месец са предпочели друг отговор.

Силна тревожност изпитват 5% в началото, която после спада до 2%, но след това отново се повишава до 6%.

През месец март 36% от студентите са спокойни, което ниво спада до 30% и впоследствие през месец май достига първоначалните стойности.

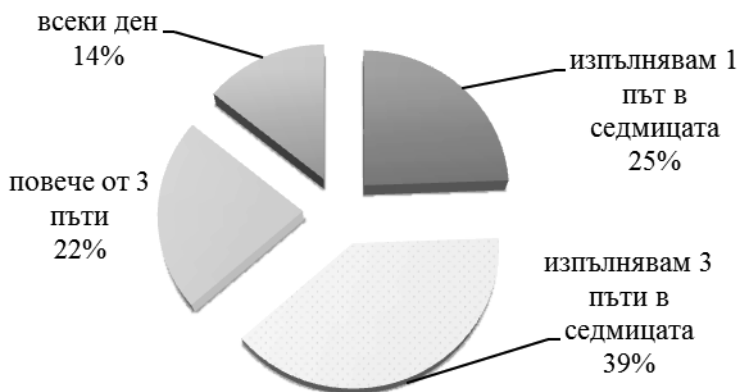


Фигура 2. Какво състоянието на тревожност изпитвате след първия месец на извънредното положение



Фигура 3. Какво състоянието на тревожност изпитвате след втория месец на извънредното положение

През изследвания период е направено проучване за честотата на самостоятелните занимания вкъщи за седмичен цикъл. Резултатите са представени на фиг. № 4.



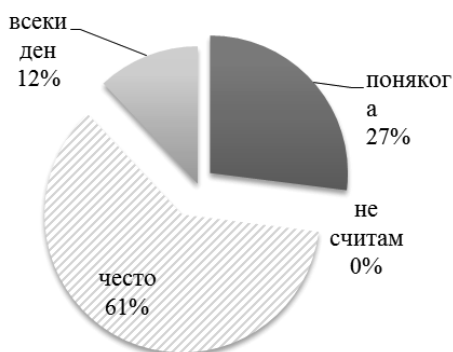
Фигура 4. Изпълнявате ли упражнения вкъщи?

От данните се установява, че желанието за практикуване на двигателна дейност 3 пъти в седмицата е най-голямо – 39%, а 14% изпълняват упражнения всеки ден, което е показател за висока мотивация и необходимост от движение, с цел подобряване на общото здраве. Комплексен фактор за общото функционално състояние е физическата годност, състояние на човека, което показва какво е неговото физическо развитие,

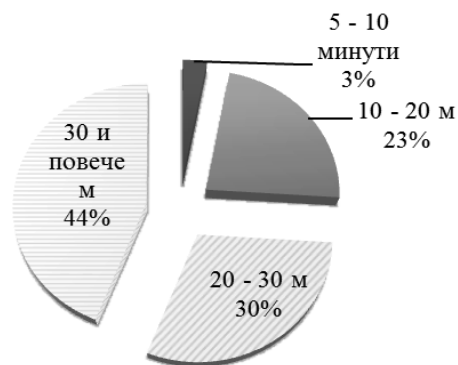
двигателни способности и възможности за осъществяване на двигателна дейност в условията на голямо психо-физическо натоварване [2, 3].

Значителен интерес представлява осъзнаването на потребността от двигателна активност на младите хора, както и всекидневното време изразходвано за физически упражнения. Данните са представени на фигури № 5 и № 6.

Резултатите от преценката за необходимост за изпълняване на упражнения регистрират следното: 61% от случаите – често, 27% понякога и 14% практикуват всеки ден. Положителен факт е, че нито един от запитаните не е отговорил с нямам време и не считам, като 3% от тях намират поне 5 – 10 минути време за тренировка, а най-големият дял – 44% изпълняват 30 и повече минути.



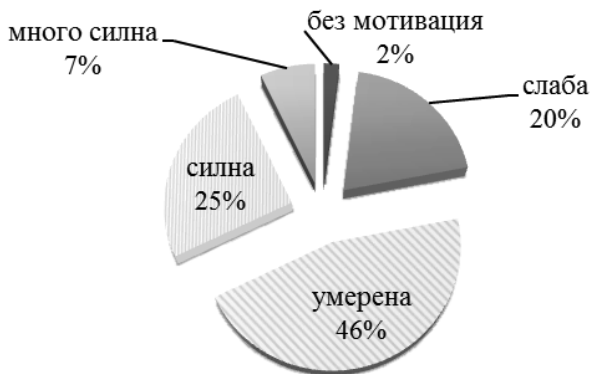
Фигура 5. Считате ли за необходимо да изпълнявате упражнения вкъщи?



Фигура 6. С каква продължителност е изпълняваната от Вас тренировка?

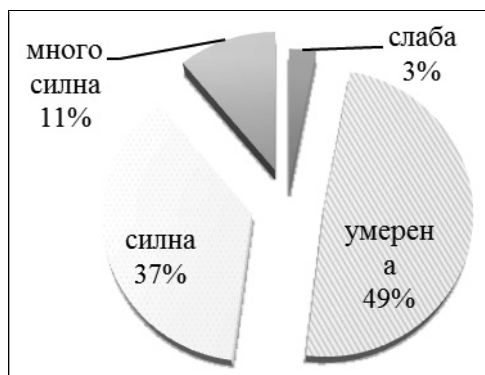
Успешното противопоставяне на чувството за тревожност и обездвижването, както и справянето на организма с новите предизвикателства от глобален мащаб, повишават мотивацията и заинтересоваността на студентите за достигане на високо ниво на удовлетвореност и укрепване на здравето чрез поддържане на двигателна активност и добър тонус. Физическата годност е състояние на човека, което показва какво е неговото физическо развитие, двигателни способности и възможности за осъществяване на двигателна дейност в условията на голямото психо-физическо натоварване. Тя е комплексен показател за общото функционално състояние и е пряка зависимост от степента на развитие и проявление на основните двигателни качества, възраст, пола и наследствените характеристики.

На фигура № 7 са отчетени резултатите за желанието и мотивационната готовност на анкетираните за изпълняване на тренировки **в началото** на извънредното положение.

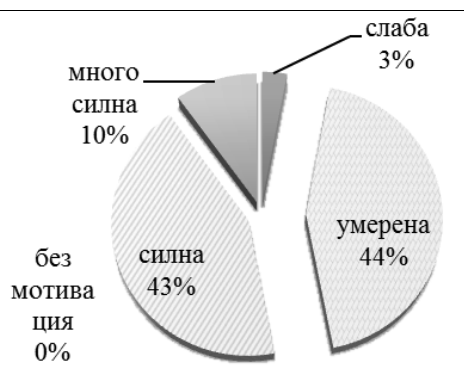


Фигура 7. С каква мотивационна готовност изпълнявате тренировките и упражненията в началото на извънредното положение?

Визуалната представа, която дава диаграмата е, че почти половината от запитаните са с умерена мотивационна готовност 46%. Със слаба мотивация са 20%, но тези със силна 25% и много силна 7% са повече. Без мотивация са само 2%, но от гореспоменатите резултати се предполага, че и те отделят известно време за упражнения. На фигури № 8 и № 9 са разпределени отговорите за нагласата на студентите след първия и след втория месец на онлайн обучение в домашни условия.



Фигура 8. С каква мотивационна готовност изпълнявате тренировките и упражненията СЛЕД ПЪРВИЯ МЕСЕЦ на извънредното положение?

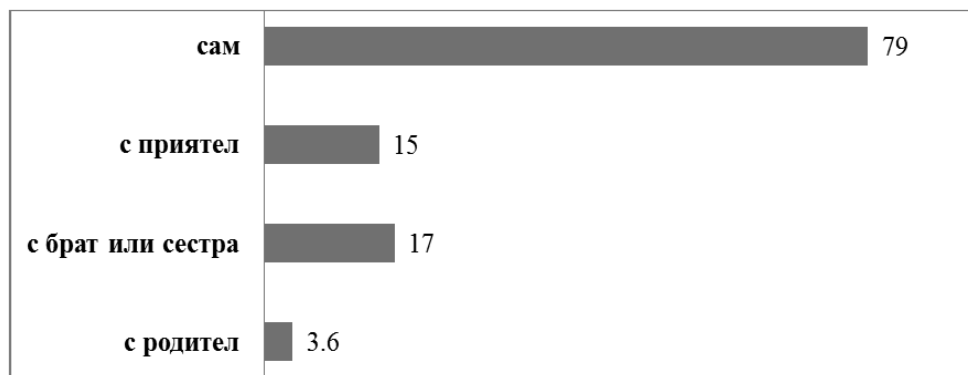


Фигура 9. С каква мотивационна готовност изпълнявате тренировките и упражненията СЛЕД ВТОРИЯ МЕСЕЦ на извънредното положение?

От направеното проучване се констатира, че умерената готовност поддържа сравнително постоянни стойности – 46%, 49% и 44% за трите периода, докато нивата на силната готовност за изпълняване на трениров-

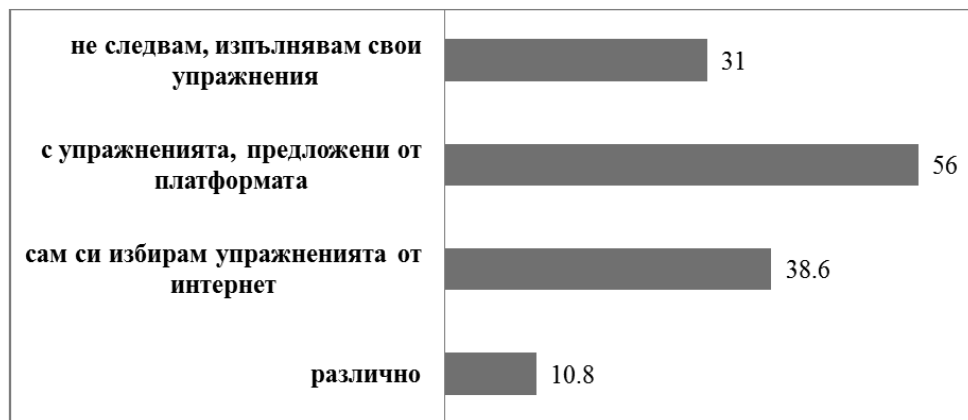
ки значително нараства – от 25%, 37% достига до 43%, което показва, че се увеличава необходимостта от повишаване на двигателната дейност.

Интерес представлява с кого изпълняват младите хора упражненията вкъщи. Данните са изложени в диаграмата на фигура № 10.



Фигура 10. С кого изпълнявате упражненията вкъщи?

Поради безпрецедентната ситуация е нормално, че най-много от занимаващите се изпълняват сами тренировките си – 79% от случаите. Тъй като част от студентите са попълнили няколко от предложените варианти, общото число на случаите надхвърля 100%. Следващия в низходящ план процентен дял е отговорът – с брат или сестра 17%, а родителите, които съвместно подкрепят и се занимават заедно с децата си са почти 4%.



Фигура 11. Какъв инструктор следвате?

След обработката на данните се установява, че най-голям брой 56% от занимаващите се следват предложените упражнения, зададени в плат-

формата на РУ за дистанционно обучение, следват свободно предпочитани от интернет предложения 8,6%, а 10% изпълняват различни програми.



Фигура 12. Какъв вид упражнения изпълнявате?

От разположението на стълбчетата на фигурата се вижда, че най-голям дял от изпълняваните дейности са фитнес програмите 53%, следвани от упражненията за разтягане 47% и 42,2% за общоразвиващите упражнения. Дадени са по няколко отговора едновременно, с това общия сбор проценти надхвърля 100%, което показва разнообразието и подготовката на студентите да използват различните средства.

Обръщаме внимание на факта, че повечето студенти от анкетираните са от групите за Спорт по избор фитнес – 67%, което обяснява афинитета към силовите натоварвания, 31% са от групите по аеробика и едва 2% практикуват лека атлетика. Бягането като средство е с дял 21,7%, което отбелязва положителното отношение към най-популярното и достъпно за всички кардио упражнение, фигура 12.

Народните танци са също предпочитани – 9,6%, като средство за освобождаване от стреса и натрупаните негативни емоции, което въздейства благотворно и оздравително върху общото състояние на човека.

Интерес представлява направения паралел между отношението на студентите за обучението онлайн по физическо възпитание и другите учебни дисциплини. 69% от анкетираните „харесват“ обучението по ФВС, за разлика от 44% за другите предмети. Неодобрението е 19% към 21% за другите специалности. Съществуват и забележки и други очаквания, които не са с голям дял при спортните дисциплини – 7% и 4,8%.



Фигура 13. Харесва ли Ви дистанционното обучение по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“?



Фигура 14. Харесва ли Ви дистанционното обучение по другите учебни дисциплини?

Тук според нас се намесва субективният фактор в преценката за **харесване** на провеждането в електронна среда на дисциплината ФВС от студентите, при което, по наше мнение, се отбелязва харесването на начина на воденето на часовете онлайн, а не самото положение за дистанционно обучение. Кореспонденцията се извършваше ежеседмично взаимно по електронната поща с възлагане на нови задачи, публикувани в платформата на Русенски университет. Представяха се различни презентации за ползата от двигателната активност и упражнения, линкове с любопитни факти и приложими упражнения в домашна обстановка, както и няколко анкети, уроци по народни танци и др., което предизвика интерес, желание и потребност от извършване на тренировъчни занимания, независимо от усложнената обстановка и трудните условия за живот.

Заклучение

Заниманията с аеробна гимнастика, фитнес, общоразвиващи, силови и други упражнения в домашни условия не удовлетворяват напълно интересите и потребностите на студентите от двигателна дейност. Положителният ефект от практикуването на разнообразните форми на физическо въздействие, силови, гимнастически, дихателни и циклични упражнения се свежда до съхраняване и укрепване на здравето, осигуряване на психофизиологически баланс и кондиция по време на извънредното положение поради усложнената епидемична обстановка.

В съвременните условия това благоприятства за формиране на знания, умения и навици за самостоятелно изпълнение и мотивационна готовност за занимания с физически упражнения и спорт, прилагани извънрегламентираните форми в съответствие с предварителната подготовка и индивидуалните особености на студентите.

Анкетните данни са обработени с програма STATGRAPHICS [5].

Библиография

1. Иванов, И. (2001). *Физическото възпитание във ВУЗ*, София.
2. Йорданов, Е. (2009). Изследване на някои страни от физическата готовност на студенти от Софийския университет „Св. Климент Охридски“ трениращи тенис, *Годишник на Софийския университет „Св. Климент Охридски“*, том 85. София.
3. Костадинов, Р. (2017). Мотивацията, интересите и отношението на студентите от СУ „Св. Климент Охридски“ към обучението по тенис, *Годишник на ДС, VII „Св. Климент Охридски“*, София.
4. Малчев, М., Йорданова Н. и кол. (2003). *Теория и методика на физическото възпитание*, Шумен.
5. www.statgraphics.com

Ст. преподавател д-р Милена Григорова, д-р
Русенски университет „Ангел Кънчев“,
Катедра „Физическо възпитание и спорт“,
E-mail: mgrigorova@uni-ruse.bg
<https://orcid.org/0000-0002-5426-2773>

ВЛИЯНИЕ НА ПАНДЕМИЧНАТА ОБСТАНОВКА ВЪРХУ ТЕХНИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ НА ПОДРАСТВАЩИ БАСКЕТБОЛИСТИ

НИКОЛАЙ ХАДЖИЕВ, ТАТЯНА ДЗИМБОВА

NIKOLAY HADZHIEV, TATYANA DZIMBOVA. INFLUENCE OF THE PANDEMIC SITUATION ON THE TECHNICAL SKILLS OF ADOLESCENT BASKETBALL PLAYERS

Абстракт: Баскетболът е отборен спорт, в който освен високият ръст и определени телесни характеристики, овладяването на специфични за играта технически умения са от изключително голямо значение. Целенасочените тренировки развиват специфични баскетболни движения със значителен вертикален компонент (отскок, различни видове стрелба към коша, подавания, блокади, борба за топка в нападение и защита и др.), както и владееене на топката, точност на стрелба към коша и много други. Съществуват различни системи за оценка на техническите умения на баскетболисти. В настоящето изследване са използвани четири теста, предложени от AAPRHED (1984) [2], за оценка на техническите умения на състезателите. В изследването участват 12 баскетболисти, а изследването е проведено два пъти през м. октомври 2019 и през м. юни 2020 година. Резултатите показват, че извънредното положение оказва силно влияние върху специфичната подготовка на баскетболистите и въпреки, че са успели да запазят и дори да развият в известна степен своето физическо състояние, липсата на целенасочени тренировки в зала вероятно ще повлияе негативно върху тяхното представяне в баскетболни мачове.

Ключови думи: AAPRHED, баскетбол, COVID-19

Abstract: Basketball is a team sport in which, in addition to tall stature and certain physical characteristics, the mastery of game-specific technical skills is extremely important. Targeted training develops specific basketball movements with a significant vertical component (rebound, various shots to the basket, passes, blocks, jump for a bounced ball, etc.), as well as ball control, accuracy of shots to the basket and much more. There are various systems for assessing the technical skills of basketball players. In the present study, four tests proposed by AAPRHED (1984) [2] were used to assess the technical skills of athletes. The study involved 11 basketball players, and it was conducted twice in October 2019 and in June 2020. The results show that the state of emergency has a strong impact on the specific training of basketball players and although they have managed to maintain and even develop to some extent their physical condition, the lack of targeted training in the gym is likely to negatively affect their performance in basketball matches.

Key words: AAPRHED, basketball, COVID-19

Въведение

Баскетболът е сложна техническа игра [5]. Постигането на добър резултат в баскетбола [4], както и в повечето спортове, зависи най-вече от качеството на техническите умения, т.е. тяхната ефективност [6]. Баскетболните умения съдържат редица двигателни дейности (елементи), които играчите прилагат по време на играта, както по време на фазата на атака,

така и на защита. Баскетболистите извършват редица повече или по-малко сложни дейности [7,8]. За да могат успешно да изпълняват тези дейности, е необходимо те да притежават отлично развити баскетболни умения, както технически, така и тактически [3].

Техническите умения на баскетболистите са резултат от дългогодишни целенасочени тренировки. Периоди на прекъсване неминуемо биха довели да загуба на способности и до компрометиране на дългогодишния труд. Пандемичната обстановка в България, наложена от м. март 2020 година, постави баскетболистите, в частност, пред големи предизвикателства: запазване на добро физическо и техническо ниво при невъзможно провеждане на нормални тренировки.

Целта на настоящото изследване е да се проследи нивото на техническите умения на подрастващи баскетболисти в условия на пандемия.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Изследването е проведено през м. октомври 2019 и през м. юни 2020 година. 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 11 баскетболисти от БК „Евробаскет“ – Благоевград (15.3 ± 1.1 години в началото на изследването). Изследваните лица посещават два пъти Центъра по функционални изследвания в кинезитерапията и спорта – ЮЗУ „Неофит Рилски“, Благоевград, където се извършват всички антропометрични изследвания, а техническите умения бяха оценени в зала „Скаптопара“ – Благоевград.

Измерване на антропометрични данни

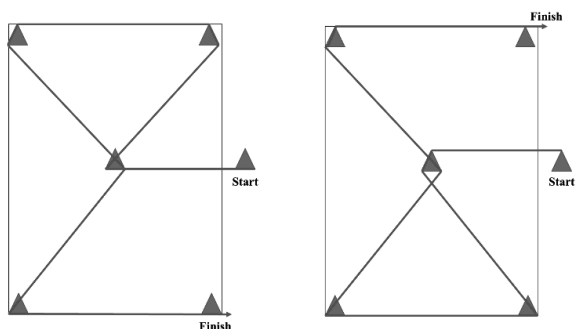
Преди изследването участниците бяха помолени да се въздържат от физически натоварвания, храна и прием на течности. Измерен е ръст тегло, както и телесен състав с биоелектричен импедансен анализатор IOI 353.

Тестове, предложени от AARNED

Полевите тестове бяха проведени при стабилни условия на околната среда (температура на околната среда 20–22°C и относителна влажност на въздуха 40–50%) на закрит терен.

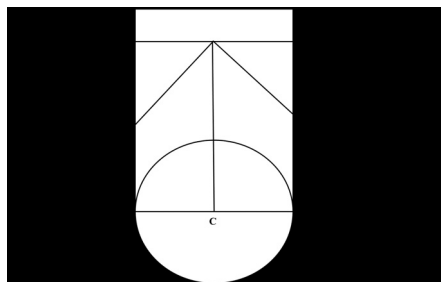
(а) *20 метра скоростен дрибъл*. Целта му е да оцени умението на баскетболиста да дриблира топката с максимална скорост. Производителността се определя с помощта на хронометър и времето се определя в секунди и стотни от секундата. Всеки спортист прави два опита и се използва общото време.

(b) *Дрибъл с препятствия.* Целта му беше да се оцени умението за боравене с топката по време на бягане и смяна на посоките през препятствия. В полето за свободен удар е изградено трасе с препятствия (3,6 m * 5,8 m), маркирано с шест конуса. По сигнала изследваното лице започна да дриблира, докато минава през конусите и сменя ръцете си. Играчите са инструктирани да изминат разстоянието от 17,9 м възможно най-бързо, като запазят контрола върху баскетболната топка (Фигура 1). На всеки от тях са разрешени два опита (по един за всяка ръка) и след това още два опита (по един за всяка ръка) и беше записано времето. Използвано е средното време от два опита.



Фигура 1. Трасе за теста „Дрибъл с хпрепатствия“

(c) *Скоростна стрелба.* Целта му беше да оцени представянето при бърза и точна стрелба, при ограничение във времето. Маркирани са пет точки на разстояние 4,57 м от коша (Фигура 2). Изследваното лице тръгва зад маркирано място и по сигнал стреля с топката, тича, за да отскочи, и повтаря до следващото място за 60 секунди. По време на опита баскетболистите могат да извършат четири изстрела и резултатът се изчислява като сумата от успешните удари е 2 точки, плюс пропуснатите изстрели – 1 точка. На спортистите е разрешен един тестов опит и още два опита. Общият резултат е сумата от двата опита.



Фигура 2. Трасе за теста „Скоростна стрелба“

(d) *Наказателен удар.* Целта му е да се оцени представянето при стрелба от наказателен удар. Изследваните лица изпълняват 20 наказателни уда-

ра в четири серии от пет изстрела, с поне една минутна почивка между сериите. На баскетболистите е разрешен един опит и общият резултат е сумата от успешните удари.

Резултати и дискусия

През периода на изследването светът попадна в извънредна обстановка, за която никой не беше подготвен. Спортистите бяха една от най-засегнатите страни, тъй като беше нарушен не само нормалният им начин на живот, но най-вече пострадаха тренировките, които са ключа към постигане на спортни резултати. Треньорите бързо се ориентираха в създалата се ситуация и положиха максимални усилия за запазване на физическите качества на своите спортисти, предоставяйки им график за тренировки в домашни условия [1]. Целта на настоящото изследване е да се проследи, дали при този тип тренировки е възможно запазване и развитие на техническите умения при подрастващите баскетболисти.

В двете измервания участват 11 баскетболисти. Данните от антропометрията са представени в Таблица 1.

Таблица 1. Данни от антропометричните измервания на изследваните баскетболисти

ID	Възраст, години	Ръст, cm		Тегло, kg		ИТМ, kg/m ²	
		1	2	1	2	1	2
NH1	15	170	173.5	59.5	65.3	20.6	21.7
NH2	17	178	178.5	85.1	93.8	26.9	29.1
NH3	17	156	163.5	50.7	57.9	20.8	21.7
NH4	14	174	176.5	55.9	59.4	18.5	19.1
NH5	14	180	182.5	57.4	64.8	17.7	19.5
NH7	15	175	178	57.7	60.4	18.8	19.1
NH8	16	187	189.5	85.9	87.1	24.6	24.3
NH9	15	182	183	71.2	74.9	21.5	22.4
NH10	16	185	187	62.8	66.3	18.3	19.0
NH13	15	177	178	62.3	60.9	19.9	19.2
NH14	14	179	181	69	71.3	21.5	21.8
Mean	15.3	176.6	179.2	65.2	69.3	20.8	21.5
±SD	1.1	8.4	7.0	11.6	11.7	2.8	3.1

1 – измерване през м. октомври 2019; 2 – измерване през м. юни 2020 година; ИТМ – индекс на телесна маса; Mean – средна стойност; SD – стандартно отклонение.

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.

Ръстът варира силно в границите 156–187 см, съответно теглото – 50.7 – 93.8 кг, и ИТМ в границите 19.0 – 29.1 kg/m². 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 = 0,001; тегло, P value = 0,003; ИТМ, P value = 0,019). За изследвания период лицата са повишили ръста, с изключение на един – теглото и с изключение на двама – ИТМ, съответно. Нашето очакване за силно повишаване на масата 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.

Резултатите от проведените технически тестове са представени в таблица 2. От данните ясно се вижда, че между двете провеждания на теста има значителни разлики. Въпреки че през голяма част от времето баскетболистите не тренират в зала има статистически значимо подобрене на резултатите от първите три теста (Wilcoxon signed rank test – наказателен удар, P value = 0,014; скоростен дрибъл, P value = 0,014; дрибъл с препятствия с лява и дясна ръка, P value = 0,001).

Таблица 2. Резултати от проведените технически тестове

ID	Наказателен удар, точки		20 м скоростен дрибъл, s		Дрибъл с препятствия, s				Скоростна стрелба, точки	
	1	2	1	2	Лява ръка		Дясна ръка		1	2
					1	2	1	2		
NH1	8	18	6.02	6.08	8.00	7.69	7.98	7.63	13	6
NH2	15	19	6.55	6.13	8.65	8.57	8.30	7.70	13	12
NH3	10	15	7.11	6.81	9.17	8.73	8.61	8.12	11	6
NH4	8	17	6.80	6.75	8.73	7.73	8.03	7.63	12	11
NH5	11	14	6.60	6.82	8.21	8.07	8.10	7.89	15	6
NH7	17	15	6.80	6.07	10.57	8.50	9.81	7.78	14	9
NH8	7	15	6.28	5.89	8.19	7.33	7.84	7.26	17	15
NH9	10	12	6.54	6.29	8.69	7.89	8.05	7.40	12	12
NH10	12	10	6.61	6.16	8.74	8.13	8.30	7.90	14	6
NH13	13	13	5.96	5.85	8.07	7.62	7.75	7.50	15	9
NH14	8	12	6.83	6.09	8.74	7.90	8.75	7.87	14	9
Mean	11	15	6.55	6.27	8.70	8.01	8.32	7.70	14	9
±SD	3	3	0.35	0.36	0.71	0.44	0.58	0.25	2	3

1 – измерване през м. октомври 2019; 2 – измерване през м. юни 2020 година; ИТМ – индекс на телесна маса; Mean – средна стойност; SD – стандартно отклонение

Тези резултати показват, че въпреки създалата се извънредна обстановка и невъзможността за провеждане на нормални тренировки, баскетболистите не са загубили спортната си форма и основните си технически умения.

Четвъртият тест, обаче, показва обратен резултат – статистически значимо намаляване на точността при скоростна стрелба (Wilcoxon signed rank test, P value = 0,002). При изпълнението на този тест се изискват скорост, концентрация и точност. По-слабият резултат при второто провеждане на теста вероятно се дължи на липсата на тренировки в зала непосредствено преди теста.

Резултатите показват, че извънредното положение оказва силно влияние върху специфичната подготовка на баскетболистите и въпреки че са успели да запазят и дори да развият в известна степен своето физическо състояние, както и резултатите при някои от техническите тестове, липсата на целенасочени тренировки в зала вероятно ще повлияе негативно върху тяхното представяне в баскетболни мачове.

Заклучение

Като резултат от проведеното изследване може да се направи следния извод: Въпреки желанието и мотивацията на подрастващите баскетболисти да запазят и подобрят своята спортна форма по време на пандемия в домашни условия, липсата на тренировки в зала могат да компрометират някои технически умения.

Библиография:

1. Хаджиев Н., Дзимбова Т. (2020) Влияние на тренировките върху състав на тяло и соматотип при подрастващи баскетболисти. *Сборник на Дванадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, 447 – 452.
2. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance – AAHPERD (1984). *Basketball for boys and girls: skill test manual*. VA: Reston
3. Jakovljevic S., Pajic Z., Gardasevic B., Jankovic N. (2015) The impact of stationary ball-handling drills on fundamental offensive basketball skills in 13 and 14-year-old basketball players. *Physical Education and Sport* 13 (3), 393 – 402.
4. Jakovljević, S. (1997): Discriminative Analysis of Specific Basketball Motoric of Yugoslav Young Basketball Players. *In Proceedings of International scientific conference „Sport of the Young“* (pp. 405-411). Bled: Faculty of Sport Ljubljana.
5. Karalejić M., & Jakovljević S. (2008). *Teorija i metodika košarke* (Theory and methodics of basketball). Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
6. Kuleš, B., & Marić, J. (1989). Utjecaj kognitivnih, konativnih, motoričkih i antropometrijskih varijabli na efikasnost tehnike rvanja (The impact of cognitive, conative, motor and anthropometric variables on the efficiency of wrestling techniques). *Fizička kultura*, 43 (4), 221-226.
7. Trninić, S., Karalejić, M., Jakovljević, S., & Jelaska, I. (2010a). Structural Analysis of Knowledge Based on Principal Attributes of the Game of Basketball. *Physical culture*, 64 (1), 5-25.
8. Trninić, S., Karalejić, M., Jakovljević, S., & Jelaska, I. (2010b). Structural Analysis of Knowledge Based on Specific Attributes of the Game of Basketball. *Physical culture*, 64 (2), 22-41.

ас. Николай Хаджиев,
Югозападен университет „Неофит Рилски“,
тел. 0889719130,
nimago@swu.bg
ORCID iD: 0000-0002-3461-2350

доц. д-р Татяна Асенова Дзимбова,
Югозападен университет „Неофит Рилски“,
тел. 0898939285,
tania_dzimbova@abv.bg,
ORCID iD: 0000-0002-1182-0157

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА ПРЕД ДИСТАНЦИОННОТО ОБУЧЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ В НАЧАЛНОТО УЧИЛИЩЕ

ФИЛИП ШАБАНСКИ

FILIP SHABANSKI. CHALLENGES OF ONLINE PHYSICAL AND SPORT EDUCATION TEACHING IN PRIMARY SCHOOL

Абстракт: Обезпокоителните тенденции към влошаването на здравето и физическото състояние на учениците в началната училищна възраст придобиха застрашителни размери през последните две години в условията на Ковид пандемията и дистанционното обучение. Целта на настоящия доклад е да се анализират основните трудности, свързани с провеждането на онлайн обучението по физическо възпитание и спорт в началното училище. Главните използвани методи на изследване са този на конкретните ситуации и на експертната оценка. На основата на получените резултати се прави изводът, че са необходими иновативни подходи за създаването на благоприятна среда, в която учениците да се адаптират към променените условия и да повишат своите двигателни и познавателни умения.
Ключови думи: *физическо възпитание, дистанционно обучение, начално образование*

Abstract: The disturbing trends towards the deterioration of the health and physical condition of primary school students have reached alarming proportions in the last two years in the context of the Covid pandemic and distance learning. The purpose of this report is to explore the main difficulties facing online physical education and sports education in primary school. The case study method and the method of expert evaluation were used. Based on the results obtained, it is concluded that innovative approaches are needed to create a favorable environment in which students can adapt to the changed conditions and improve their motor and cognitive skills.

Key words: *physical education, distance learning, primary schools*

Въведение

Актуалността на настоящия доклад е продиктувана от наложилата се през последните две години практика за дистанционно обучение в условията на масовата пандемия на корона вируса у нас и по света. Сред научната общност е всеобщо убеждението, че физическото възпитание има за цел не само създаването на определени двигателни умения, но е свързано с цялостното умствено и нравствено развитие на учениците. Часовете по физическо възпитание и спорт са ориентирани към всестранното оформяне на личността и помагат на децата да постигнат успех във всички професионални области. Ето защо е необходимо още в началното училище да се формират базисните знания относно ролята на физкултурната дейност и движението през целия съзнателен човешки живот.

Преподаването чрез компютъра е свързано с редица предизвикателства за учителите в началното училище. Спецификата на различните предмети е разнообразна, но общия принцип е стремежът към създаването на среда за практическото овладяване на необходимите знания и умения. Прилагането на този принцип в часовете по физическа култура изисква от учителите да изберат такива методи на обучение, които да позволят на всеки ученик да прояви активност и да повиши своята двигателна и познавателна дейност.

Цел и методи на изследването

Целта на настоящия доклад е да се изследват основните трудности при провеждането на онлайн обучението по физическо възпитание и спорт в началното училище, като се има предвид, че:

- във възрастта между 7 и 11 години в организма продължават да се извършват динамични анатомични и физиологични изменения;
- средствата на физическото възпитание действат положително не само върху физическите, но и върху психичните особености на организма (възприятия, представа, внимание, памет, мислене, чувства, воля);
- дистанционната форма на обучение предполага продължителното стоене пред компютъра и обездвижването на учениците [2].

Основният метод за реализирането на целта е дълбочинният качествен метод на конкретните ситуации (кейс стади), като задачата е да се анализират и обобщят мненията на респондентите относно главните пречки за провеждането на ефективно обучение. При набирането на данните и интерпретирането на получените резултати е използван методът на анкетата и методът на експертната оценка.

Извадката обхваща 6 учители от трети клас в три училища във Велинград, които се съгласиха да участват в проучването (5 жени и мъж, средноаритметична възраст – 52 години и 7 месеца). Всички респонденти са начални учители, които имат бакалавърски степени по предучилищна и начална педагогика. Четири от учителите имат над 25 – годишна практика и само един преподава в началното училище едва от три години. В две от училищата преобладават децата от български християнски семейства, а в третото – децата с родители роми и българо-мохамедани. Две от училищата разполагат с физкультурни салони, а третото училище има само двор със спортни площадки.

Проучването премина през три етапа:

- Съставяне на въпросник с общи за всички респонденти въпроси.
- Анкетиране на лицата чрез изпращането на въпросниците.
- Обобщаване на получените резултати

Анкетираното се извърши, като въпросите бяха групирани в три основни направления:

- характеристика на домашната среда;
- възможности за наблюдение върху изпълняваните задачи;
- технически трудности (Табл. 1).

Таблица 1. Основни теми и въпроси при интервюирането на респондентите

<i>Характеристика на домашната среда</i>	<i>Възможности за наблюдение върху изпълняваните задачи</i>	<i>Технически трудности</i>
Съществуват ли добри условия за провеждането на обучението в домашна среда?	Възможно ли е да следите едновременно изпълнението на поставените задачи от страна на всички ученици?	Доколко използваните платформи за връзка с учениците са съобразени със спецификата на преподаването по физическо възпитание?
Кои са най-често срещаните ограничения, свързани с осигуряването на достатъчно подходяща площ за провеждането на часовете?	Как осъществявате обратна връзка с учениците и коригирате техните изпълнения и грешки?	Кои са най-често срещаните трудности в комуникацията с учениците в часовете по физическо възпитание?
Използвате ли някои домашни уреди или пособия при провеждането на часовете?		

Интерпретиране на резултатите

Получените отговори на въпросите бяха основният първичен източник на информация за интерпретиране на резултатите от изследването.

Всички интервюирани подчертават, че онлайн обучението по физическо възпитание е най-трудно осъществимо в сравнение с другите предмети, изучавани в началното училище. Причината за това е коренно различната среда, в която се осъществява обучението.

Докато при присъствената форма на обучение има достатъчно място за провеждането на часовете във физкултурните салони или на спортните площадки на открито, много от учениците живеят в малки или неподходящи жилища, непригодни за осъществяването на физически упражнения. В някои случаи, и особено през зимата, цялото семейство е събрано в едно помещение, при което възможностите за движение са силно ограничени.

При провеждането на обучението учителите трябва да се съобразяват и с факта, че домашните условия не предполагат безопасното изпълнение на някои упражнения. Не всички ученици разполагат с необходимите предмети и уреди, с които биха могли да се проведат часовете по физическо възпитание. Всеки път се е налагало да се губи част от часа, за да се напомни на учениците да се снабдят с някои домашни предмети

(празни бутилки, топки, въжета, фризби и т.н.). Възможностите за иновативни методи в това отношение са много. Според едно проучване в САЩ например учителите са използвали следните домашни предмети в онлайн часовете по физическо възпитание [6].

- бутилки, пълни с вода, за очертаване на врата за прицелване;
- предоставяне на учениците право да изберат музиката, на фона на която се изпълняват танцови упражнения;
- метални кутии, пълни с бира или безалкохолни напитки, за вдигане на тежести;
- сгънати на руло чорапи, използвани за топки;
- качване и слизане по стълби.

Втората изследвана тема е свързана с осъществяването на наблюдение и обратна връзка с учениците. Всички респонденти са единодушни, че това е най-трудната част от дистанционното обучение. Отдалечеността на учителя и учениците съдейства за същественото намаляване, а в някои случаи и за невъзможността за осъществяването на непосредствена връзка между тях по време на изпълнението на упражненията. Причините за това са както по-ниската съзнателност на децата в ранна ученическа възраст да изпълняват съвестно поставените им задачи, така и невъзможността на учителя да следи на екрана индивидуалното изпълнение на всеки ученик.

При онлайн обучението се губи напълно възможността за използването на формите на невербалната комуникация между преподавателя и учениците – контактът с очи, изразът на лицето, движението на главата, позата и пространственото поведение. Според някои автори успешната реализация на учебния процес по физическо възпитание „са немислими без невербално общуване между учител и ученици и между самите ученици...“ Във виртуална среда учителят не може да следи за индивидуалния напредък на всеки ученик и да приспособява нивото и интензивността на упражненията в съответствие с постигнатите резултати.

Въпросите, свързани с техническото обезпечаване на обучението, формират третата част на анкетата. Всички респонденти отбелязват, че разполагат с компютър и с интернет по домовете. Проблемите за трудна или несъществуваща връзка с учениците произтичат от недостига на необходимата техника сред тях. Това е особено характерно за децата с небългарски етнически произход и/или нисък социален статус. В едно от училищата например малко над половината от учениците имат домашен интернет, а само около 65% – домашен компютър, лаптоп или таблет. Това е причината, поради която на територията на града има ученици, които не са обхванати от дистанционното обучение не само по физическо възпитание, но и по останалите предмети.

Всички респонденти отбелязват, че са провели синхронно обучение в часовете по физическо възпитание и спорт. За учениците, които не са разполагали с домашен интернет, е била предоставена възможността да гледат някои клипчета с демонстрационни упражнения главно на ютуб на телефоните на родителите си или са проведени телефонни разговори с указания какви упражнения трябва да правят сами вкъщи.

Респондентите са имали сравнително широк достъп до различни платформи, като при избора на платформа решаващ фактор е било решението на директорското ръководство. Всеобщо е оплакването от честото прекъсване на обучението поради спирането на тока. Нито един респондент не отбелязва, че е провел занятията без изключване на някои ученици в рамките на един месец именно поради тази причина.

При работата с различните платформи децата често са срещали трудности и тогава на помощ са идвали родителите. В училището с преобладаващо ромско и мохамеданско население повечето от половината родители не са могли до края на учебната година да се оправят напълно с избраните платформи за обучение.

Респондентите отбелязват, че са отделяли много повече време (особено в началото) при подготовката на уроците във виртуална среда. Само двама от учителите са участвали в квалификационни курсове за работа с електронни образователни ресурси през последните три години. Сравнението с техниката (особено в началото) се е осъществило главно благодарение на помощта на техните деца или приятели, които имат по-голяма компютърна грамотност.

Единодушно е мнението на анкетираните учители, че при дистанционното обучение е почти невъзможно да се постигнат напълно целите, заложи в държавните стандарти относно физическото възпитание и спорта [4]. Така например почти не се изпълняват упражнения, свързани с ядрото „спортни игри“. Вместо него респондентите са включили елементи от допълнителните ядра „танци“ и „фитнес“, а един от учителите е преподавал и упражнения по йога.

Заключение

Направеното проучване показва, че дистанционното обучение по физическо възпитание и спорт в началното училище е свързано с редица предизвикателства както за учениците, така и за преподавателите. Необходими са системни усилия за подобряването на уменията на учителите за работа с дигитални устройства.

Тъй като учебната програма и стандарти, така както са изложени в официалните документи, не може да бъдат изпълнени в пълния си обем, са наложителни допълнителни усилия за разработването на методически

указания как най-пълноценно да се създаде в домашни условия среда, която максимално да способства за усвояването на знанията и уменията на учениците в тази възрастова група.

Библиография:

1. Пелтекова И. (2015). Педагогическа комуникация в обучението по физическо възпитание и спорт, С., СУ Св. Климент Охридски, *сп. Реторика и комуникации*, бр. 17, изт. <https://rhetoric.bg/%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%83%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B2-%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8>
2. Танкушева Н. (2019). Дидактическа технология за развиване на координационните способности на ученици от начална училищна възраст чрез гимнастиката, София, Софийски университет „Св. Климент Охридски“, 2019 г., изт. [file:///C:/Users/a_sim/Downloads/Avtoreferat_N.T.%20BG%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/a_sim/Downloads/Avtoreferat_N.T.%20BG%20(2).pdf), стр. 9
3. Национална стратегии за развитието на физическото възпитание и спорта в Република България 2012-2022, изт. file:///C:/Users/a_sim/Downloads/sport.pdf
4. Държавни образователни изисквания, Приложение 8 към чл.4, т.8, НАРЕДБА № 2 от 18.05.2000 г. за учебното съдържание : физическо възпитание и спорт, Министерство на образованието и науката“, изт. <https://www.mon.bg/bg/100105>
5. Cruickshank V., Shane Pi., University, Mainsbridge C. (2021). Just do some physical activity: Exploring experiences of teaching physical education online during Covid-19, *Issues in Educational Research*, 31(1).
6. Jones C., How P.E. (2020). teachers are trying to get students off the couch during the pandemic, EdSource, изт. <https://edsource.org/2020/how-p-e-teachers-are-trying-to-get-students-off-the-couch-during-the-pandemic/642765>

Гл. ас. Филип Шабански, д-р
Софийски университет „Св. Климент Охридски“
Департамент по спорт
fshabanski@yahoo.com
ORCID ID: 0000-0002-2916-3896

СЪДЪРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ, СПОРТЪТ И РЕКРЕАЦИЯТА В ОБРАЗОВАТЕЛНАТА СИСТЕМА

ИЗСЛЕДВАНЕ НИВАТА НА АГРЕСИВНАТА РЕАКЦИЯ „ЧУВСТВО ЗА
ВИНА“ НА СТУДЕНТИ, ЗАНИМАВАЩИ СЕ СЪС СПОРТОВЕТЕ:
ДЖУДО, БАСКЕТБОЛ, ФИТНЕС И ТЕНИС
АНЖЕЛИНА ЯНЕВА, ЕЛИЦА СТОЯНОВА / 9

ДИХАТЕЛНАТА ТЕХНИКА ПРИ ПЛУВАНЕ
БОРЯНА ТУМАНОВА / 16

СЪСТОЯНИЕ НА ОСНОВНИ ДВИГАТЕЛНИ КАЧЕСТВА ПРИ
УЧЕНИЦИ ОТ 9-ТИ ДО 12-ТИ КЛАС
ВЛАДИМИР БАХАРОВ / 22

УСТАНОВЯВАНЕ НИВО НА ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ – НАЧАЛЕН
ЕТАП НА ОСНОВНАТА ОБРАЗОВАТЕЛНА СТЕПЕН
ДАРИНКА ИГНАТОВА / 31

НАЦИОНАЛНА УНИВЕРСИАДА 2021 СТАРА ЗАГОРА
ЖЕЛЯЗКО ГЕОРГИЕВ, ГЕОРГИ ИГНАТОВ / 38

ИЗСЛЕДВАНЕ НА НЯКОИ ПОКАЗАТЕЛИ ЗА ФИЗИЧЕСКА
ДЕЕСПОСОБНОСТ НА СТУДЕНТИ, ТРЕНИРАЩИ ФИТНЕС В
СОФИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ
ИВАЙЛО ПРОКОПОВ, СТЕФАН МИЛЕНИЕВ / 52

ПРИОБЩАВАЩО ОБРАЗОВАНИЕ НА УЧЕНИЦИ С НАРУШЕНО
ЗРЕНИЕ ЧРЕЗ ВКЛЮЧВАНЕ И УЧАСТИЕ В УРОЦИТЕ ПО
ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ
МИРА ЦВЕТКОВА-АРСОВА / 58

НАРОДНИТЕ ХОРА И ТАНЦИ В ЧАСОВЕТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО
ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – МНЕНИЕ НА РОДИТЕЛИ
НЕВЕНА НИКОЛОВА / 68

КОМПЛЕКС КТО КАТО ФАКТОР ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА
ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ НА СТУДЕНТСКАТА МЛАДЕЖ
ХОХЛОВА ОЛЪГА АЛЕКСЕЕВНА / 77

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ
ОТ СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“
ПЕТЯ ХРИСТОВА / 82

СПОРТ ПРИ СТУДЕНТИ СЪС ЗРИТЕЛНИ НАРУШЕНИЯ
РОСИЦА РУСЕВА / 93

ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА ДЕЦАТА ОТ
ПРЕДУЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ В УСЛОВИЯТА НА ПАНДЕМИЯ
ТЕОДОРА СИМЕОНОВА, ВИКТОРИЯ КОВЧАЗОВА / 102

МЕЖДУНАРОДЕН СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ НА ОБУЧЕНИЕТО
ПО ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ В НАЧАЛНОТО
УЧИЛИЩЕ
ФИЛИП ШАБАНСКИ / 109

РЕКРЕАЦИЯТА, АНИМАЦИЯТА И СПОРТЪТ В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ – ПРЕВЕНЦИЯ ЗА ЗДРАВЕ

ПРОУЧВАНЕ МНЕНИЕТО НА УЧЕНИЦИ, ОТНОСНО
ПРОВЕЖДАНЕ НА ИЗВЪНКЛАСНИ ЗАНИМАНИЯ ПО ФУТБОЛ
ГАЛЯ ЕЧЕВА, ГЕОРГИ ИГНАТОВ / 117

ДЕЙНОСТИ, НАСОЧЕНИ КЪМ РАЗВИТИЕТО НА ФИЗИЧЕСКАТА
АКТИВНОСТ НА ПЪЛНОЛЕТНИ ЛИЦА С УМСТВЕНИ
УВРЕЖДАНИЯ В ДЦПЛУ „СВЕТА МАРИНА“, ГР. СОФИЯ
ДАНКА ЩЕРЕВА, ЙОТКА ТОДОРОВА, ДИМИТЪР СТОЯНОВ / 127

SITTING VOLLEYBALL – ДА ИГРАЕМ ВСИЧКИ ЗАЕДНО
МИНА АНТОНОВА, ВЕРА АНТОНОВА / 134

ВЛИЯНИЕ НА ЙОГА ВЪРХУ УЧИЛИЩНАТА ТРЕВОЖНОСТ НА ДЕЦА
ОТ 5 И 6 КЛАС
ТЕОДОРА ПЕНЕВА / 140

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА

ПРОМЯНА В АНТРОПОМЕТРИЧНИТЕ ПОКАЗАТЕЛИ И
СОМАТОТИП НА ПОДРАСТВАЩИ СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО
АРТИСТИЧНА ГИМНАСТИКА

АЛЕКСАНДЪР МАРКОВ, ТАТЯНА ДЗИМБОВА / 151

ПРОУЧВАНЕ НА ОТНОШЕНИЕТО НА 14-19-ГОДИШНИ
УЧЕНИЦИ КЪМ ВРЕДНИТЕ НАВИЦИ И ДВИГАТЕЛНАТА
АКТИВНОСТ КАТО ФАКТОРИ НА ЗДРАВЕТО

АНЕЛИЯ КОЗЛЕВА, СТЕФАНИЯ БЕЛОМЪЖЕВА-ДИМИТРОВА / 157

ПОДБОРЪТ В ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЯ ТЕНИС НА МАСА

ВЕНЕЛИНА ЦВЕТКОВА / 167

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА ПО ТЕНИС НА МАСА
ПРИ 9–12-ГОДИШНИ ДЕЦА

ВЕНЕЛИНА ЦВЕТКОВА / 174

ИЗСЛЕДВАНЕ СКОРОСТНИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ НА СЪСТЕЗАТЕЛИ
ОТ ФУТЗАЛ КЛУБ „ЛЕВСКИ СОФИЯ“

ВЛАДИМИР БАХЪРОВ / 183

АНАЛИЗ НА ИГРОВАТА ДЕЙНОСТ НА ПФК „ЛУДОГОРЕЦ“ В
ГРУПОВАТА ФАЗА НА ТУРНИРА
„УЕФА ЛИГА ЕВРОПА“

ДАНИЕЛ ДИМОВ / 188

СИЛАТА НА „СЛАБИЯ“ ПОЛ ПРЕЗ ПРИЗМАТА НА
ОЛИМПЕЙСКИТЕ ПОСТИЖЕНИЯ В ТОКИО 2020

ЕЛИЦА СТОЯНОВА / 201

ПРОУЧВАНЕ НА СЪСТЕЗАТЕЛНАТА ЕФЕКТИВНОСТ ПРИ
16-ГОДИШНИ БАСКЕТБОЛИСТКИ

ЖАСМИН ЦАНКОВА, МАРИЯ ЦАНКОВА-КАЛОЯНОВА / 209

ИГРОВА РЕАЛИЗАЦИЯ НА ЕВРОПЕЙСКОТО ПЪРВЕНСТВО ПО
БАСКЕТБОЛ ЗА ЖЕНИ ПРЕЗ 2021 Г.

ЖАСМИН ЦАНКОВА, МАРИЯ ЦАНКОВА-КАЛОЯНОВА / 216

ПРИЛАГАНЕ НА МОДЕЛ ЗА ЛЕЧЕНИЕ НА НЕСПЕЦИФИЧНА
БОЛКА В ОБЛАСТТА НА ГРЪБНАЧНИЯ СТЬЛБ

ИВАЙЛО ПРОКОПОВ / 223

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ВЪЗМОЖНОСТИТЕ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ
ТОЧНОСТТА НА СТРЕЛБАТА В КОША ОТ СРЕДНО РАЗСТОЯНИЕ
ПРИ СТУДЕНТКИ ОТ УНСС

ЛАРИСА КАСАБОВА / 229

ПРЕДСЪСТЕЗАТЕЛНА ТРЕВОЖНОСТ ПРИ 10-13-ГОДИШНИ
ШАХМАТИСТИ

ЛЕЙЛА ДИМИТРОВА / 235

АНАЛИЗ НА ПРЕДСТАВЯНЕТО НА НАЦИОНАЛНИЯТ ОТБОР,
ЖЕНИ, УЧАСТВАЩ В ЕВРОПЕЙСКО ПЪРВЕНСТВО ПО
ВОЛЕЙБОЛ ПРЕЗ 2021 ГОДИНА

ЛЮБОМИР ЦЕКОВ / 243

КОНТРОЛ НА ПОДГОТОВКАТА, ФУНДАМЕНТАЛЕН ФАКТОР ЗА
ПОСТИГАНЕ НА ВИСОКИ РЕЗУЛТАТИ

МАЯ ЧИПЕВА / 248

КРЪГОВА ФИТНЕС ТРЕНИРОВКА

НИКОЛЕТА БОЧЕВА / 258

КАК ЗАНИМАНИЯТА С ВОЛЕЙБОЛ ПОВЛИЯВАТ ЦЕННОСТНО
ИНДИВИДА

ПЕТЪР КОЛЕВ / 263

ДИДАКТИЧЕСКИ МОДЕЛ НА ФУНКЦИОНАЛНО БАЗИРАН
ПОДХОД ПО ТЕМАТА ЗА ВОЛЕВА ДВИГАТЕЛНА АКТИВНОСТ

ПЕТЪР РАЙЧЕВ / 273

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ФИЗИЧЕСКАТА ГОДНОСТ НА 12-14-ГОДИШНИ
МОМИЧЕТА –

АЛПИЙСКИ СКИОРИ

РАДОСЛАВ КОСТАДИНОВ / 282

ВРЪЗКА НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА С ДРУГИ ДЕЙНОСТИ И НАУЧНИ ОБЛАСТИ

ДВИГАТЕЛНИТЕ ИГРИ И ЗНАЧЕНИЕТО ИМ ЗА УСТОЙЧИВОТО
РАЗВИТИЕ В ДЕТСТВОТО

МАГДАЛЕНА СТОЯНОВА / 291

БЪЛГАРСКИЯТ ФОЛКЛОР КАТО БЪЛГАРСКО БОЙНО ИЗКУСТВО,
ПРАВО ХОРО

СТАНИСЛАВ БАГАЛЕВ, НИКОЛА ПИРОВСКИ / 303

ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕТО ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

ЕФЕКТИ НА COVID-19 ПАНДЕМИЯТА В УЧАСТИЕТО НА
ДЕЙНОСТИ НА ОТКРИТО – ИЗСЛЕДВАНЕ НА СТУДЕНТИ ОТ
ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ УНИВЕРСИТЕТ

**БИЛЯНА ПОПЕСКА, ДЕСПИНА СИВЕВСКА,
ЦВЕТАНКА РИСТОВА / 315**

ДИГИТАЛНА ЕРА – ПЕДАГОГИЧЕСКИ ПОХВАТИ И
ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА ПРИ РАБОТА В ЕЛЕКТРОННА СРЕДА В
ЧАСОВЕТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

БОЯНА ИВАНОВА, АЛЕКСАНДЪР СИМЕОНОВ / 327

ПРОВЕЖДАНЕ НА ОНЛАЙН ТРЕНИРОВКИ В УСЛОВИЯ НА
ПАНДЕМИЯ

ВАЛЕРИ ЙОРДАНОВ / 337

ПРИСЪСТВЕНА И ОНЛАЙН ФОРМА НА ТРЕНИРОВКИ ПО
ШАХМАТ – ПРЕДИМСТВА И НЕДОСТАТЪЦИ

ВЕНЕТА ПЕТКОВА / 343

ОПТИМИЗИРАНЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧНИЯ ПРОЦЕС ПО
ШАХМАТ ЧРЕЗ ИНТЕРАКТИВНИ ФОРМИ

ВЕНЕТА ПЕТКОВА / 350

ФИТНЕС В ДОМАШНИ УСЛОВИЯ С ПОМОЩТА НА ON-LINE
ТРЕНЬОР

ВЛАДИСЛАВ ГОСПОДИНОВ / 356

СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ МЕЖДУ УЧЕБНИ ПОСТИЖЕНИЯ НА СПЕЦИАЛИЗАНТИ ОТ ПЕДАГОГИЧЕСКИ СПЕЦИАЛНОСТИ В ПРИСЪСТВЕНА И ДИСТАНЦИОННА ФОРМИ НА ОБУЧЕНИЕ
ДОНКА ЖЕЛЕВА-ТЕРЗИЕВА / 367

НАГЛАСИ И ВИЖДЕНИЯ НА СТУДЕНТИТЕ ПО „ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ“ ОТНОСНО ПРОВЕЖДАНЕТО НА ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕТО ПО ПРЕДМЕТА В УЧИЛИЩЕ
ИВАН СИМЕОНОВ / 375

СТУДЕНТСКА ПОЗИЦИЯ ПО ВЪПРОСА ЗА ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕТО ПРЕДИЗВИКАНО ОТ КОВИД-19 ПО УЧЕБНАТА ДИСЦИПЛИНА СПОРТ
ИРЕН ПЕЛТЕКОВА / 382

ВЪЗМОЖНОСТ ЗА НОВ ПОДХОД КЪМ ФИТНЕС ДИСЦИПЛИНИТЕ В РАМКИТЕ НА ОНЛАЙН ОБУЧЕНИЕТО
ЙОРДАНКА ЗЛАТАРОВА / 390

ПРОУЧВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ РУСЕНСКИ УНИВЕРСИТЕТ
„А. КЪНЧЕВ“ ПО ВРЕМЕ НА ЕЛЕКТРОННА ФОРМА НА ОБУЧЕНИЕ
ПРЕЗ УЧЕБНАТА 2019 – 2020 ГОДИНА
МИЛЕНА ГРИГОРОВА / 397

ВЛИЯНИЕ НА ПАНДЕМИЧНАТА ОБСТАНОВКА ВЪРХУ ТЕХНИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ НА ПОДРАСТВАЩИ БАСКЕТБОЛИСТИ
НИКОЛАЙ ХАДЖИЕВ, ТАТЯНА ДЗИМБОВА / 406

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА ПРЕД ДИСТАНЦИОННОТО ОБУЧЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ В НАЧАЛНОТО УЧИЛИЩЕ
ФИЛИП ШАБАНСКИ / 412