

ПРОБЛЕМИ И ПЕРСПЕКТИВИ НА ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТА В УСЛОВИЯТА НА ГЛОБАЛИЗАЦИЯ



том 3



Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“
Велико Търново, 2024

Сборникът е финансиран по проект „Изграждане на мотивираща среда за реализиране и популяризиране на качествени научни публикации в областта на физическото възпитание и спорта“, по договор № ФСД-31-243-29 от 21.03.2023 г.

РЕДАКТОР:

доц. Стефания Беломъжева-Димитрова, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

НАУЧЕН КОМИТЕТ:

проф. Теодора Михайлова Давидова, дпн – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

проф. Димитринка Георгиева Цонкова, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

проф. Димитър Георгиев Давидов, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

проф. Людмил Петров Иванов, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

проф. Милена Величкова Алексиева, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

доц. Калояна Крумова-Цончева, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

доц. Мирослава Маринова Петкова, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

доц. Светослав Стефанов Стефанов, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

доц. Стоян Христов Денев, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

доц. Цветанка Цветкова Дилова-Нейкова, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

© Авторски колектив, 2024

© Светлана Живкова-Гостилова, дизайн на корицата, 2024

© Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, 2024

Велико Търново, ул. „Теодосий Търновски“ № 2

ISBN 978-619-208-413-4

**PROBLEMS AND PROSPECTS
OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORTS IN THE CONDITIONS
OF GLOBALIZATION**



Vol. 3



St. Cyril and St. Methodius University Press
Veliko Tarnovo, 2024

РЕЦЕНЗЕНТИ:

проф. Теодора Михайлова Давидова, дпн – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

проф. Людмил Петров Иванов, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

проф. Милена Величкова Алексиева, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

доц. Светослав Стефанов Стефанов, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

доц. Стефания Беломъжева-Димитрова, д-р – Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“, България

СЪДЪРЖАНИЕ

Алексиева Милена.

Развитие на умения за живот чрез приложение
на компетентностен подход в уроците
по физическо възпитание и спорт 9

Караколев Румен.

Екологични предизвикателства към спорта
в съвременните глобализирани техногенни общества 25

Петкова Мирослава.

Специфичности на целевата ориентация
при състезателки по баскетбол 33

Peeva Diana, Ivanov Georgi.

Significance of and Opportunities
for Elite Sports Development in Bulgaria 39

Петров Людмил, Колев Петьо.

Педагогическата диагностика за оценяване
на личността на спортния педагог 45

Петков Пламен.

Изследване на издръжливостта на студентки
след COVID-19 53

Петков Пламен.

Изследване влиянието на пандемията от COVID-19
върху мускулната сила при студентки 61

Ангелова Петя, Ангелова Ивелина.

Гръбначните изкривявания – отношение и степен
на информираност на студентите
от Тракийския университет 67

Атанасов Асен.

Тенденции в развитието на студентския футбол
във Великотърновски университет
„Св. св. Кирил и Методий“ 79

Денев Стоян, Алексиева Милена, Лазаров Ивайло.

Поява и развитие
на Ученическата спортна школа – град Плевен 87

Ебазер Шенол.

Анализ на признаците на физическото развитие
при ученици, трениращи тенис на маса 93

Иванова Гургана, Петкова Мирослава.

Изследване на спортно-технически умения
при лекоатлети в начална училищна възраст 101

Иванова Кристина.

Относно началното обучение по ориентиране:
анализ на експертно мнение чрез анкетен метод 111

Козлева Анелия.

Двигателната активност в контекста на Уелнес културата 121

Миланов Антоан.

Удовлетвореност на учениците от прогимназиален етап
от участието в уроците по физическо възпитание
и спорт – волейбол 129

Спасов Борис.

Анализ на количествените промени на торакалната кифоза
и силата на паравертебралната мускулатура след прилагане
на специализирана методика за физическо натоварване
при студенти от ТУ София – Филиал Пловдив 135

За авторите 144

TABLE OF CONTENTS

Aleksieva Milena.

Development of Life Skills Through the Application of a Competence Approach in Physical Education and Sports Classes 9

Karakolev Rumén.

Environmental Challenges to Sports in Modern Globalized Technogenic Societies 25

Petkova Miroslava.

Specificity of Target Orientation in Female Basketball Competitors 33

Peeva Diana, Ivanov Georgi.

Significance of and Opportunities for Elite Sports Development in Bulgaria 39

Petrov Lyudmil, Kolev Petyo.

Pedagogical Diagnostics for Assessing the Personality of the Sports Educator 45

Petkov Plamen.

A Survey on the Resilience of Female College Students after COVID-19 53

Petkov Plamen.

Research of the Impact of the COVID-19 Pandemic on Muscle Strength in Female College Students 61

Angelova Petya, Angelova Ivelina.

Spinal Deformities: Attitude and Degree of Awareness of Students from Trakia University 67

Atanasov Asen.

Trends in the Development of Student Football at the St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo 79

Denev Stoyan, Aleksieva Milena, Lazarov Ivaylo.

Emergence and Development of the Student Sports School in the City of Pleven 87

<i>Ebazer Shenol.</i>	
Analysis of the Signs of Physical Development in Students Training Table Tennis	93
<i>Ivanova Gergana, Petkova Miroslava.</i>	
A Study on Sports and Technical Skills in Primary School Athletes	101
<i>Ivanova Kristina.</i>	
Training Methods in Orienteering for Beginners: Analysis of Experts' Opinion Through a Questionnaire	111
<i>Kozleva Anelia.</i>	
Motor Activity in the Context of Wellness Culture	121
<i>Milanov Antoan.</i>	
Satisfaction of Secondary School Students with Participation in Physical Education and Sports Classes: Volleyball.....	129
<i>Spasov Boris.</i>	
Analysis of the Quantitative Changes in Thoracic Kyphosis and the Strength of Paravertebral Musculature after the Application of a Specialized Method for Physical Loading in Students from the Plovdiv Branch of the Technical University of Sofia	135
<i>About the Authors.....</i>	146

РАЗВИТИЕ НА УМЕНИЯ ЗА ЖИВОТ ЧРЕЗ ПРИЛОЖЕНИЕ НА КОМПЕТЕНТНОСТЕН ПОДХОД В УРОЦИТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ

Милена Алексиева

DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS THROUGH THE APPLICATION OF A COMPETENCE APPROACH IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES

Milena Aleksieva



Abstract: Physical education and sports are an integral part of personal competence, social competence, and the competence to acquire learning skills. Changing situations and variability in the rules of mobile games can be useful tools for developing the ability to overcome uncertainty, to acquire learning skills, to maintain one's physical and emotional well-being, to preserve physical health, and to lead a healthy and future-oriented lifestyle; for empathy; and for conflict management in an inclusive and supportive context of modern society, i.e., for building and developing life skills.

Keywords: physical education and sports; competence approach; mobile games; students.

ВЪВЕДЕНИЕ

Въпросите за съотношението между личностното развитие (интуиция, емпатия, морално-нравствени качества) и технологичното развитие (умения за професионални дейности) провокират редица теми за размисъл – в това число и по отношение на това дали програмите за обучение да бъдат насочени само към развитие на умения, необходими на пазара на труда, и не толкова към знанието и ценностите. Организацията за сътрудничество и икономическо развитие инициира компетентностен подход към образованието – Стратегия за умения, която цели да подпомага икономическата устойчивост, трудовата заетост и социалната сплотеност. Стратегията насърчава инвестирането в образование и умения, тъй като „уменията са станали глобалната валута на 21 век“ (OECD 2012). Те се измерват не с годините формално образование и придобити квалификации и дипломи, а в широк смисъл това са уменията, които хората придобиват, използват, поддържат и губят през целия си живот. За успех на пазара на труда трябва да се имат предвид както меки, така и твърди умения, както и специфични социални умения. Терми-

ните „умение“ и „компетентност“ имат еднакво значение в Стратегията и означават „сбор от знания, качества и способности, които могат да бъдат научени и които позволяват на индивидите да извършат успешно и по устойчив начин дейност или задача, и могат да се надграждат и разширяват чрез учене“ (Анчева 2014: 13).

В научната литература съществуват различни тълкувания на понятията компетентност и компетенция, като твърде често се използват синонимно, но в значението им се наблюдават различия. Някои автори извеждат компетентността като по-общо понятие, включващо в себе си определени компетенции, но има и такива, които твърдят обратното. Според ЕКР (Европейска квалификационна рамка) *компетентността* се интерпретира като доказана способност за използване на знания, умения и личностни, социални и/или методологични дадености в работни или учебни ситуации и в професионално, и в личностно развитие. В контекста на ЕКР способностите се характеризират с оглед степента на поемане на отговорност и самостоятелност, което определя компетентността като цялостна личностна характеристика, която е своеобразна степен на постижения на субекта в областта на фиксирани компетенции. Тя се формира на базата на познавателни свойства и на ценен действителен опит на личността, позволяващи ефективно да се решават задачите и характеризират човека като компетентен в определен стандартн. *Компетенцията* е готовност на човека резултатно да организира вътрешни и външни ресурси за постигане на целите и способността му да решава определен клас професионални задачи (Иванова, Илиева, Петрова 2014: 240). Или накратко би могло да бъде обобщено, че „компетентност“ се използва, когато трябва да се характеризира професионално-личностния профил на специалиста, а „компетенция“, когато се фиксират професионални правомощия за определени професионални дейности и функции, а понятието „*способност*“ е най-релевантно на български език и понякога се използва като синоним.

В предложението за препоръка на съвета относно ключовите компетентности за учене през целия живот (Брюксел, 17.1.2018) се казва, че в наши дни изискванията по отношение на компетентностите са променени, тъй като повече работни дейности са автоматизирани, технологиите играят по-голяма роля във всички сфери на труда и живота, а предприемаческите, социалните и гражданските компетентности имат все по-голямо значение за осигуряването на устойчивост и способност за адаптиране към промените.

Ключовите компетентности са компетентностите, необходими на всеки човек за личностна реализация и развитие, за работа, за социално приобщаване и за активно гражданско участие (Анчева 2013: 18).

Те се състоят от *знания* (knowledge – в контекста на ЕКР се описват като теоретични и/или фактологични), *умения* (skills – в контекста на

ЕКР се описват като познавателни – включващи използване на логическо, интуитивно и творческо мислене и практически – включващи сръчност и употреба на методи, материали, уреди и инструменти) и *нагласи* (attitudes – в контекста на ЕКР се описват като способността на учещия да прилага знанията и уменията самостоятелно и отговорно, а също и богат набор от отношения към сферата на действие на компетентността: интерес, разположение, готовност, потребност, уважение, желание, оценяване, любознателност, отговорно отношение, мотивираност, увереност, решимост, подкрепа, осъзнаване и разбиране) и излизат извън рамките на концепцията за само (академични) „знания“ (Европейска комисия 2018). В дух на коректност е необходимо да се отбележи, че в някои документи нагласите се превеждат като „отношение“, а в други документи дори като „поведенчески модели“ и „навици“. В Националната стратегия се говори както за „знания, умения и отношения“, така и за „знания, умения и нагласи“.

В Европейската референтна рамка от 2006 г. за ключовите компетентности за учене през целия живот („Референтната рамка“) се определят осем ключови компетентности: многоезикова компетентност; математическа компетентност и компетентност в областта на точните науки, технологиите и инженерството; цифрова компетентност; личностна компетентност, социална компетентност и компетентност за придобиване на умения за учене; гражданска компетентност; предприемаческа компетентност; компетентност за културна осведоменост и изява.

Анализът на съдържанието на ключовите компетентности показва, че първите четири са предимно предметно ориентирани към определени дисциплини (роден език, чужди езици, математика, природни науки, информатика). От пета до осма ключовите компетентности се определят като трансверсални, актуални за всички учебни дисциплини, което включва и физическо възпитание и спорт (Анчева 2014: 22).

След внимателен прочит на ключовите компетентности, дефинирани по този начин пред Европейската общност, може да се обобщи, че сред ключовите компетентности не е намерила място такава важна ключова компетентност за всеки човек, като двигателната. Двигателната компетентност е свързана със здравето и в този смисъл тя е отразена частично в шестата ключова компетентност „Социални и граждански компетентности“, в раздел социални компетентности.

Личностната компетентност, социалната компетентност и компетентността за придобиване на умения за учене са способността човек да разсъждава за себе си, да управлява ефективно времето и информацията, да работи конструктивно с други хора, да запазва своята устойчивост и да управлява собственото си учене и кариера. Това включва способност за справяне с несигурността и сложността, за придобиване на умения за учене, за подпомагане на собственото физическо и емо-

ционално благосъстояние, за поддържане на физическото и психичното здраве, за воденето на здравословно осъзнат и ориентиран към бъдещето начин на живот, за съпричастност и за управление на конфликти в един приобщаващ и подкрепящ контекст. Личностната компетентност, социалната компетентност и компетентността за придобиване на умения за учене изискват също така познаване на компонентите на здравия дух, здравето тяло и здравословния начин на живот (Препоръка на съвета 2018: 10).

Последните изследвания показват, че „повечето реформи са в училищното образование или в професионалното образование и обучение. Наблюдава се напредък по-скоро по ключовите компетентности, които имат ясна връзка с традиционните учебни предмети – като общуването на майчиния език и компетентността по чужди езици или по математика, а не толкова по компетентностите, излизаци извън границите на традиционните предмети – като компетентността за учене и предприемаческата, социалната и гражданската компетентност“ (European commission 2017).

Образователните, обучителните и учебните среди са изправени пред предизвикателства при прилагането на ориентирани към компетентности подходи към преподаването и ученето. Преминването от една по-скоро статична концепция за съдържанието на учебната програма към динамична дефиниция на знанията, уменията и нагласите, които учащите се трябва да развият в хода на учебния процес, изисква промяна на парадигмата в образованието, обучението и ученето, засягаща начина на организация и оценяване (Препоръка на съвета 2018).

Изискванията на обществото и неговите членове към качеството на обучението на специалисти, обслужващи областта на физическото възпитание и спорта, към нивото на тяхната професионална компетентност, силно нарастват. Насочването към личностно ориентираното обучение обуславя появата на нов обект пред педагогическото образование, включително физическото възпитание. Професионалната компетентност се разглежда като категория, обусловена от нивото на професионално образование, опит и индивидуални способности на учителя, и предполага, наред с технологичната и педагогическа готовност за решаване на професионални проблеми, неговата хуманна педагогическа позиция, ценностно отношение към педагогическия активитет и високо ниво на обща и професионална култура.

Ето защо е необходимо да се модернизира системата за обучение на учителите върху фундамента от нови подходи и съвременни технологии в образователното пространство на университетите, а както е известно – качеството на висшето професионално образование до голяма степен зависи от иновативния компонент на съдържанието на образователния процес, както и от формирането и развитието на универсални и професионални компетентности у бъдещите специалисти.

Динамичният характер на живота и професионалната дейност на специалистите в тази област изисква наличието на качества като общителност, култура на общуване, способност за бързо присъединяване към работния екип, готовност за адаптиране към нови условия на работа и регулиране отношенията между хората в процеса на работа в екип.

Спецификата на самата дейност на специалистите по физическо възпитание и спорт изисква да извършват както педагогическа дейност, като работят като учители и треньори, така и управленска, и развлекателна.

Освен това учителската професия е в системата „човек – човек“, в която комуникацията е една от значимите категории. Специалистът по физическо възпитание и спорт в съвременния свят трябва не само да овладее професионални знания, способности, умения и да развие своите компетентности, но и да бъде готов за постоянно саморазвитие и самоусъвършенстване, способен да оценява силните и слабите страни на своята личност, да анализира резултатите от своята дейности, както и да очертае начини и да избере средства за развитие на силните страни и за премахване на недостатъците.

Противоречията, които обуславят това изследване, в най-общи тенденции, са съществуващата традиционна система за обучение в уроците по ФВС и липсата на иновативни подходи в тях; интегралният характер на изискванията към специалистите по физическо възпитание и спорт от съвременния живот и недостатъчното развитие на проблемите, свързани с формирането и развитието на компетентностите на учениците; консерватизъм на професионалната система; обучението на бъдещите специалисти по физическо възпитание и спорт и съвременните подходи за развитие на способностите и формиране на компетентности у учениците; липсата на критериална характеристика на този процес.

За тази дисхармония понякога допринасят и недостатъчно качествените личностни параметри на самите студенти (ниската степен на готовност за обучение в университета, потребителското отношение към образователната система, недостатъчните когнитивни и професионални стремежи).

Според Д. Анчева компетентностният подход в обучението по физическо възпитание изисква „промяна на фокуса от входа към изхода, от теорията към практиката, от учебната среда към реалния живот след това. Тя може да се означае още като промяна на вниманието от съдържанието на планираното учебно съдържание и ролята на учителя към обучавания и нуждите му за реалния живот. Въпросът, който тази смяна поставя е: какви нужди за реалния живот могат да бъдат посрещнати с учебно съдържание в часовете по спорт и как обучавания да придобие знания, умения и нагласи така, че да посрещне тези нужди (Анчева 2012: 93).

На *фигура 1* са илюстрирани значимите компетентности, върху които са базирани уменията за живот в съвременния свят. Игрите винаги са били основно средство за обучение (Денев 2018: 15). Това се дължи както на възрастовата характеристика на детския организъм, така и на специфичните особености на игровата дейност (Петкова, Алексиева 2013: 11). За да участват в някаква подвижна игра, не е необходимо учениците да притежават определена техническа подготовка или определено ниво на физическа дееспособност, както е при някои спортни игри (Денев, Алексиева 2007). Ако значимите компетентности бъдат поставени в контекста на урока по ФВ и спорт с тема „Подвижни и спортноподготвителни игри“, интерпретацията би могла да бъде следната:



Фигура 1. Значими компетентности
(МОН, Компетентности и образование)

Приспособимостта – в българския тълковен речник дефиницията за приспособяване е „Правя нещо да стане годно за определена цел. Нагаждам се – към условия или към обстоятелства“, а в контекста на игровата дейност може да се има предвид способност за адаптация към бързо променящи се условия.

Социалните умения – например осъзнаване на равноправността, сигурността и свободата при приемането на правилата, като в същото време се разпознават и уважават способностите на другите.

Нерутинното решаване на проблеми – например бързо вземане на решения в сложна ситуация. В спортната игра, заради непредвидени влияния отвън (напр. неочаквани намеси, както на съотборник, така и на опонент) се изискват необходими вариативни промени в избора на модел за действие.

Самоуправлението и контрола – например умения за вземане на решения, управление на агресията, форма на ролевото поведение в групата е на титуляр и на резрва (Лазаров 2023).

Системното мислене – основната характеристика на системното мислене е, че не се опитва да изолира всяка променлива в дадена ситуация и да я изучава отделно, а носи разбирането, че всяка част от множеството влияе на другите, по този начин фактите се разглеждат като цяло. Изследванията върху дванадесетте начина за промяна поведението на една система показват, че четирите най-ефективни са (отзад напред): 4. Промяна на правилата на играта; 3. Самоорганизация; 2. Промяна на целите и 1. Смяна на парадигмата (Джонев 2022). А както е известно – една от характеристиките на игровата дейност е нейната изменчивост „Всяко едно игрово решение и конкретно изпълнение е неповторимо поради непрекъснатото движение и промяна на условията, както и поради факта, че пътищата за постигане на крайния резултат не са строго определени и регламентирани“ (Петкова, Алексиева 2013: 12). По този начин се дава възможност децата да „растат в хармония със себе си, да се сприятеляват и поддържат приятелствата си, да умеят да работят по групи, да говорят и слушат ефикасно, да се доказват, да се противопоставят, да се учат на съпричастност към другите, да разрешават проблеми, да се смеят над себе си, да се мотивират в трудни моменти, да посрещат трудностите с увереност, да се справят със стреса, раздразнението и агресията“ (Алексиева, Петкова 2014: 3).

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Описаните игри са подчинени на следните изисквания:

Интеграция и координация – съчетаването на няколко учебни предмета в едно, като научните понятия са свързани с общ смисъл и методи на преподаване. Координацията е внимателно разработената връзка между учебните предмети (междупредметни връзки).

Интеграция и система. Концепцията за система обхваща до голяма степен обектната форма на цялото, а концепцията за интеграцията – обхваща процеса.

Синтез и интеграция. Синтезът се разглежда като сливане на взаимодействащите системи в хомогенна цялост, а интеграцията се разглежда като единство на различие и диференцираност. Синтезът завършва процеса на интеграцията.

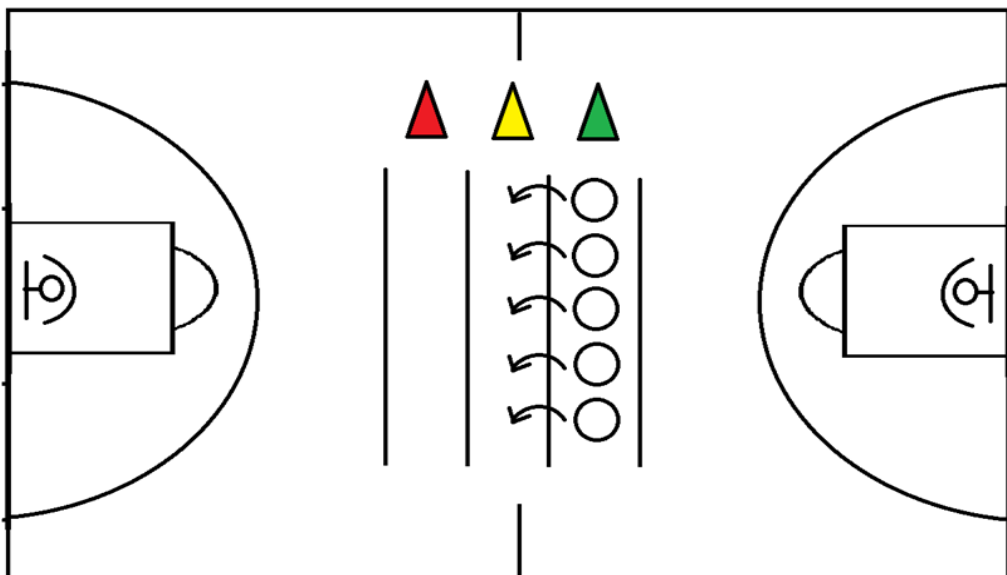
Комплекс и интеграция – набор от обекти, действия, свойства или явления, които съставляват едно цяло.

Предложените игри са синергия от няколко ключови компетентности и са предназначени да работят за развитието на различните видове внимание в урока по физическо възпитание и спорт. Допринасят за усъвършенстване на ориентацията и за синхронизиране на действията във времето и пространството (timing, spacing and balance), за опе-

ративно вземане на решение, за избор на целесъобразен модел на поведение като отговор на променящо се външно влияние, за развитие на способността за адаптация към бързо променящи се условия и други, т.е. способстват за изграждане на умения за живот.

Светофар

Предназначение: Необходими са конуси – зелени, червени и жълти. Играе се на открито или в салон. Служи за развитие концентрацията на вниманието, бързината на реакцията и ориентирането в пространството и затвърдяване знанията и уменията по безопасност на движението.



Фигура 2. „Светофар“

Съдържание: Предварително се разчертава поле за игра – три коридора, всеки с ширина около 60 cm. Пред първия се поставя шапка с червен цвят, пред втория – с жълт, а пред третия – със зелен (те илюстрират цветовете на светофара) (фигура 2). Учениците се строят в колона зад шапката с червен цвят. Учителят подава команда например „Жълто“ и учениците със скок встрани трябва да преминат в коридора зад жълтата шапка, ако каже „Червено“, те съответно трябва да се върнат коридора зад червената шапка. Командите се сменят интензивно, за да може учениците да реагират бързо. Тези, които са объркали посоката, може да отиват последни в колоната, за да могат да продължават да играят. Победител в играта е този, който не е сгрешил командите.

Забележка: Добре е да са подготвени поне две игрища, за да може учителят по-добре да контролира изпълнението на играта.

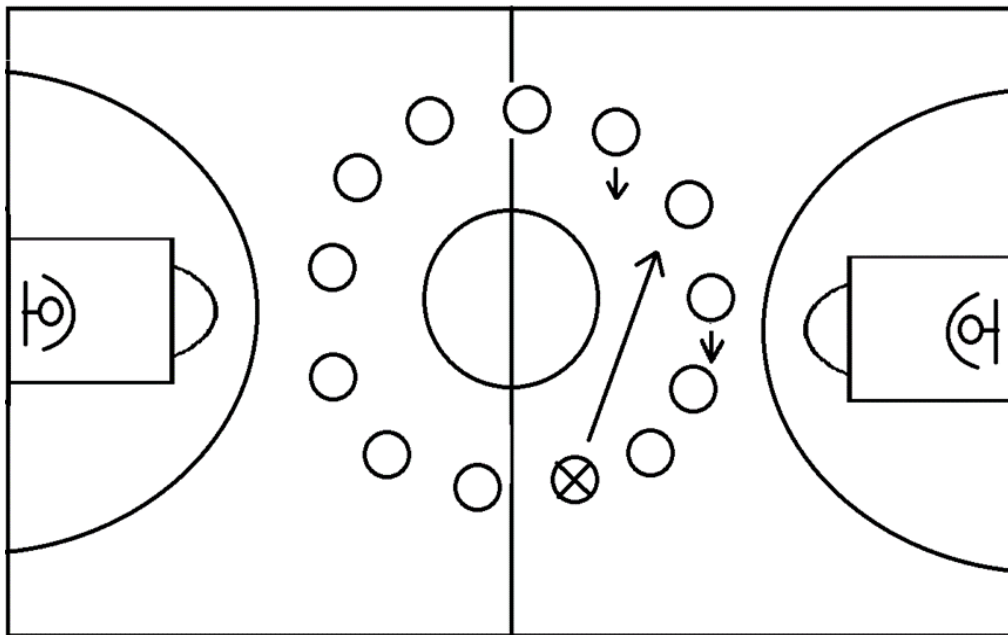
Правила на играта: Командите да се подават ясно и бързо. Учениците да се придвижват само със скок встрани.

Визуално представяне на играта **Светофар** със студенти от специалност ПОФВ от ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ може да бъде наблюдавано в YouTube (Приложение 1).

Граната

Предназначение: Необходими са баскетболни топки. Играе се на открито или в салон. Служи за развитие концентрацията на вниманието, бързината на реакцията и ориентирането в пространството.

Съдържание: Учениците оформят кръг (може повече от един) и се преброяват по ред на номерата. Започват да подават топката помежду си и ако ученик с номер пет я получава, съседните номера (4 и 6) заемат клек (**фигура 3**). Ако някой от съседните номера не заеме клек или пък този, който трябва да я овладее клекне, то те напускат играта (добре е те да оформят кръг на отпадналите, за да продължат да играят). Победители в играта са последните трима, изпълнявали правилно командите.



Фигура 3. „Граната“

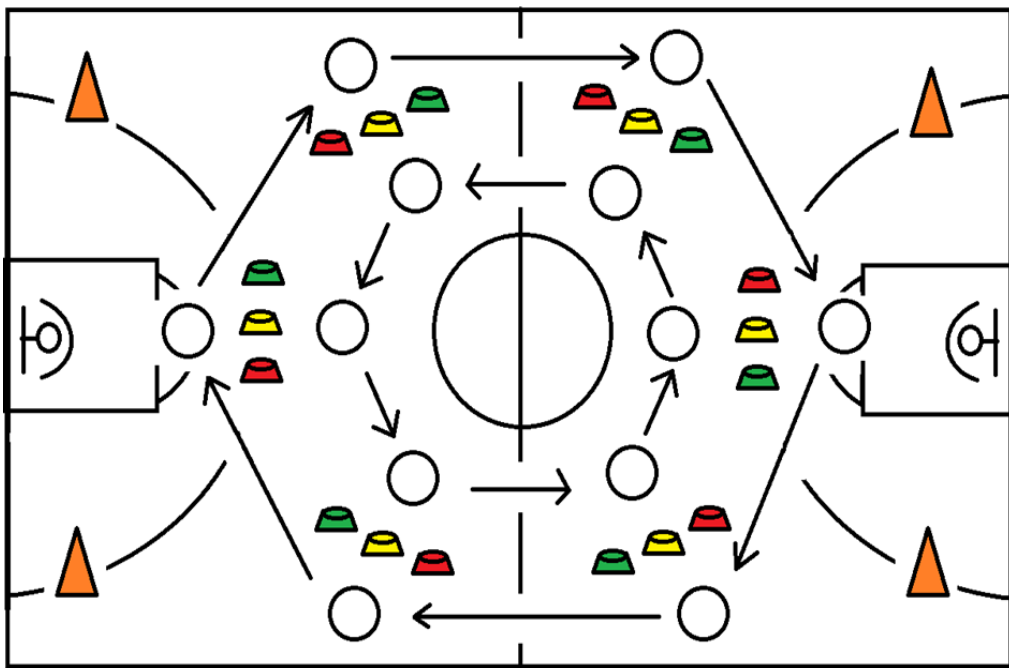
Вариант: Може да се усложни като се добави подаване със земя, след което клякат всички, с изключение на получилия топката. Ако топката се подава по въздуха – клякат съседните.

Може да се играе с футболна топка и подаването да се извършва с крак в урок с тема „Футбол“.

Визуално представяне на играта *Граната* със студенти от специалност ПОФВ от ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ може да бъде наблюдавано в YouTube (приложение 2).

Ракета

Предназначение: Необходими са различни по цвят шапки и конуси. Играе се на открито или в салон. Осъществява развитието на видовете внимание, бързината на реакцията, ориентирането в пространството и компетентностите по география.



Фигура 4. „Ракета“

Съдържание: Предварително се разчертава поле, което представлява кръг и символизира окръжността на планетата Земя (фигура 4). През разстояние се поставят по три конуса с различен цвят (например червен, жълт и зелен). Учениците се разполагат по двойки с лице един срещу друг, като конусите са между тях. По този начин се оформят два кръга – един от външната страна на конусите и един от вътрешната страна. На три-четири метра от външната страна (2 по 2 срещуположно) на кръга се поставят 4 конуса. Учениците се придвижват странично и слушат внимателно командите на учителя. При сигнал „вляво“, учениците се движат вляво, „вдясно“ – на дясно, като задължително спират пред следващата тройна композиция от шапки. Ако учителят назове цвят, например „зелено“, по най-бързия начин трябва да вземат

зелената шапка, но ако назова „ракета“ – те трябва да се ориентират кой конус е най-близо да тях и със спринт да се придвижат до него и да го докоснат.

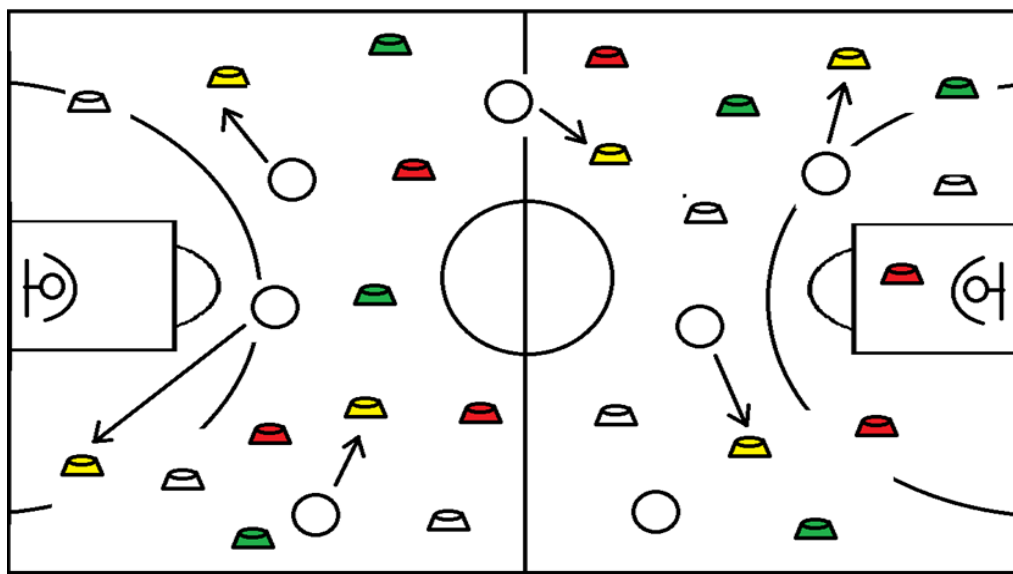
Вариант: Играта може да се играе и се усложни, ако се добавят различни команди пред композицията от шапки – например учениците да докосват различни части от тялото си.

Правила на играта: Да се избягват препречвания и сблъсквания при придвижването към конусите.

Визуално представяне на играта **Ракета** със студенти от специалност ПОФВ от ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ може да бъде наблюдавано в YouTube (приложение 3).

Окупация

Предназначение: Необходими са шапки с различни цветове (по 4 цвята за всеки участник). Играе се на открито или в салон. Подходяща е за подготвителната част на урока. Служи за развитие концентрацията на вниманието, бързината на реакцията и ориентирането в пространството и компетентностите по география.



Фигура 5. „Окупация“

Съдържание: Учениците са разпръснати в предварително указано поле, в което са разположени шапките (с 1 комплект цветове по-малко от играещите), като всеки цвят кореспондира със съответна столица: жълта шапка – София, червена шапка – Мадрид, зелена шапка – Париж, бяла шапка – Рим (фигура 5). При сигнал всички се придвижват по предварително указан начин (например бегом, подскочно, странич-

но и т.н.) свободно в полето и когато учителят каже например „София“, всеки участник трябва по най-бързия начин да вземе жълта шапка, който остане последен застава на крайната линия на игрището и прави упражнения – клекове, опори и др.

Вариант: Може да се приложи в урок по ФВС с тема „Баскетбол“ като всеки ученик е с топка и се придвижва с дрибъл, съответно и в урок по „Футбол“ – с футболни топки.

Правила: Командите да се подават ясно. За да се избягват сблъсквания, трябва да се търси максимално голямо разстояние между шапките.

Визуално представяне на играта **Окупация** със студенти от специалност ПОФВ от ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ може да бъде наблюдавано в YouTube (приложение 4).

Предложените игри благоприятстват развитието на възприятията, антиципацията, способността за вземане на решения, автоматизацията и последователността на действията, които са предпоставки за личностно развитие, разширявайки съзнателността по отношение на себе си и света, усъвършенствайки личностния потенциал.

Възприятия. Диагностицират се важните белези на ситуацията. При постъпването на информацията се селектират сигналите и така от цялата информация се разпознават сигналите, съответстващи на действието.

Антиципация. Действията се определят от предвиждането на ситуацията. Чрез знанието за играта, опитът и очакванията, се анализира предварително ситуацията и така се вземат предвид няколко възможни развития. За много от належащите реакции в спортната игра натискът от времето е екстремално висок, защото времето, което е на разположение, е по-малко от сумата на времето за реакция и времето за движение.

Решение. Предизвиква се двигателен опит за всяка ситуация. Чрез разнообразните изигравания се запаметяват такива планове и програми, които могат да се извикат бързо и ситуативно. Така решението за движение е адекватно на ситуацията.

Автоматизация и последователност на действията. Движенията и действията са до голяма степен автоматизирани и протичат почти автоматично в определена ситуация. Дава се възможност за пълна свобода за справяне с допълнителни задачи.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Предложените игри са апробирани в практиката и отговарят изцяло на всички свойства, характерни за игровата дейност – емоционалност, естествено-приложен характер, динамичност, вариативност и т.н. Те са не само свежа идея за разнообразяване на уроците по физическо

възпитание и спорт, но развиват компетентностите на учениците, както и разширяват перспективата за изграждане на комплекс от практически умения за съвременната среда, за живия живот. При възприемането на многообразния комплекс от информация се спомага да се отдели важното от маловажното, да се осъществи модификацията и вариацията на всички нива на процеса на преработка на информацията, да се избере подходяща заучена или запаметена програма за движение, която да доведе до съобразени със ситуацията високоефективни действия, благоприятстващи усъвършенстването на възприятията, антиципацията, способността за вземане на решения, автоматизацията и последователността на действията, които са отличителни характеристики на съвременния човек.

ЛИТЕРАТУРА

Алексиева, М. (2012). *Начално обучение по баскетбол – практико-педагогически аспекти.* В. Търново: Фабер. // **Aleksieva, M. (2012).** *Nachalno obuchenie po basketbol – praktiko-pedagogicheski aspekti.* V. Tarnovo: Faber.

Алексиева, М., М. Петкова (2014). *Зелена светлина за игрите.* В. Търново: Фабер. // **Aleksieva, M., M. Petkova (2014).** *Zelena svetlina za igrите.* V. Tarnovo: Faber.

Анчева, Д. (2012). Ключови компетентности в обучението по спорт на студенти-педагози. *МНК Кинезиология.* ред. Л. Петров. В. Търново: Бойка, 92–96. // **Ancheva, D. (2012).** *Klyuchovi kompetentnosti v obuchenieto po sport na studenti-pedagozi.* MNK Kineziologiya. red. L. Petrov. V. Tarnovo: Boyka, 92–96.

Анчева, Д. (2013). *Методика за специализирана двигателна подготовка на студенти-педагози.* Дисертационен труд. В. Търново: ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“. // **Ancheva, D. (2013).** *Metodika za spetsializirana dvigatelna podgotovka na studenti-pedagozi.* Disertatsionen trud. V. Tarnovo: VTU „Sv. sv. Kiril i Metodiy“.

Денев, Ст. (2018). *Футболът в училище – варианти за обучение.* В. Търново: Ай анд Би. // **Denev, St. (2018).** *Futbolat v uchilishte – varianti za obuchenie.* V. Tarnovo: Ay and Bi.

Денев, Ст., М. Алексиева (2007). Възможност за повишаване ефективността от въздействието на подвижни игри в часовете по физическо възпитание и спорт в училище. *Международна научна конференция „Кинезиология 2007“, Сборник „Кинезиология 2007“,* ред. Л. Петров. В. Търново: Бойка, 102–105. // **Denev, St., M. Aleksieva. (2007).** *Vazmozhnost za povishavane effektivnostta ot vazdeystviето na podvizhni igri v chasovete po fizichеско vazpitanie i sport v uchilishte. Mezhdunarodna nauchna konferentsia „Kineziologia 2007“. Sbornik „Kineziologia 2007“,* red. L. Petrov. V. Tarnovo: Boyka, 102–105.

Европейска комисия (2017). Бяла книга за бъдещето на Европа. // **Evropeyska komisia (2017).** *Byala kniga za badeshteto na Evropa.*

Европейска комисия (2018). ЕКР: подкрепа за учене, работа и трансгранична мобилност. Люксембург: Служба за публикации на Европейския съюз. // **Evropeyska komisia (2018).** *EKR: podkrepa za uchene, rabota i transgranichna mobilnost.* Lyuksemburg: Sluzhba za publikatsii na Evropeyskia sayuz.

Иванова, В., Й. Илиева, Р. Петрова (2014). Компетентност и компетенции в европейската квалификационна рамка. Сборник със статии от научната конференция „МАТТЕХ 2014“, Том 1. Шумен: Университетско издателство „Епископ Константин Преславски“. // **Ivanova, V., Y. Ilieva, R. Petrova (2014).** Kompetentnost i kompetentsii v evropeyskata kvalifikatsionna ramka. Sbornik sas statii ot nauchnata konferentsiya „MATTEH 2014“, Tom 1. Shumen: Universitetsko izdatelstvo „Episkop Konstantin Preslavski“.

Лазаров, И. (2023). Оптимизиране на тренировъчния процес при 10–12-годишни футболисти в ученическа спортна школа. Дисертационен труд. В. Търново: ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“. // **Lazarov, I. (2023).** Optimizirane na trenirovachniya protses pri 10–12-godishni futbolisti v uchenicheska sportna shkola. Disertatsionnen trud. V. Tarnovo: VTU „Sv. sv. Kiril i Metodiy“.

МОН (2019). Компетентности и образование. // **MON (2019).** Kompetentnosti i obrazovanie.

Петкова, М., М. Алексиева (2013). Игрите в началното училище. В. Търново: Фабер. // **Petkova, M., M. Aleksieva (2013).** Igrite v nachalnoto uchilishte. V. Tarnovo: Faber.

Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България 2012–2022. // **Natsionalna strategiya za razvitie na fizicheskoto vazpitatie i sporta v Republika Balgaria 2012–2022.**

Предложение за препоръка на съвета относно ключовите компетентности за учене през целия живот (2018). Брюксел, 17.1.2018. // **Predlozhenie za preporaka na saveta относно klyuchovite kompetentnosti za uchene през tseliya zhivot (2018).** Bryuksel, 17.1.2018.

Препоръка на съвета от 22 май 2018 година относно ключовите компетентности за учене през целия живот. // **Preporaka na saveta ot 22 may 2018 godina относно klyuchovite kompetentnosti za uchene през tseliya zhivot.**

European commission (2017). Literature review of reforms related to 2006 European Framework of Key Competences for lifelong learning. https://ec.europa.eu/education/sites/education/files/key-competences-consultation-2017-strategy_en.pdf

OECD (2012). Better Skills. Better Jobs. Better Lives. A Strategic Approach to Skills Policies. <http://skills.oecd.org/documents/OECDSkillsStrategyFINALENG.pdf>

Key Competence Development in Europe. Catalogue of Initiatives (2014). http://keyconet.eun.org/c/document_library/get_file?uuid=e29c058b-01be-4d08-b77c-85925069d007&groupId=11028

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Визуално представяне на играта „Светофар“ със студенти от специалност ПОФВ от ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ може да бъде наблюдавано в YouTube на следния адрес:

https://www.youtube.com/watch?v=oQrTCZzWGpQ&list=PLMdzM7wMknBNkmTcEPoa7cCs_ksBhYuOO&index=1

Приложение 2

Визуално представяне на играта „Граната“ със студенти от специалност ПОФВ от ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ може да бъде наблюдавано в YouTube на следния адрес:

https://www.youtube.com/watch?v=Ij5ODhgL2xk&list=PLMdzM7wMknBNkmTcEPoa7cCs_ksBhYuOO&index=3

Приложение 3

Визуално представяне на играта „Ракета“ със студенти от специалност ПОФВ от ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ може да бъде наблюдавано в YouTube на следния адрес:

https://www.youtube.com/watch?v=VEgn19kLGiE&list=PLMdzM7wMknBNkmTcEPoa7cCs_ksBhYuOO&index=2

Приложение 4

Визуално представяне на играта „Окупация“ със студенти от специалност ПОФВ от ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ може да бъде наблюдавано в YouTube на следния адрес:

https://www.youtube.com/watch?v=-txitFu49U0&list=PLMdzM7wMknBNkmTcEPoa7cCs_ksBhYuOO&index=4

ЕКОЛОГИЧНИ ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА КЪМ СПОРТА В СЪВРЕМЕННИТЕ ГЛОБАЛИЗИРАНИ ТЕХНОГЕННИ ОБЩЕСТВА

Румен Караколев

ENVIRONMENTAL CHALLENGES TO SPORTS IN MODERN GLOBALIZED TECHNOGENIC SOCIETIES

Rumen Karakolev



Abstract: *This paper discusses major environmental challenges and contradictions in the modern world, dominated by technogenic environmental factors. Emphasis is placed on the relationship between lifestyle, including motor activity, and the prevalence of environmentally dependent diseases. The role of sports and physical culture for better adaptation of the human body to the harmful effects of the environment is also highlighted.*

Keywords: *environmental factors; ecology and sports; environmentally dependent diseases.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Екологията на физическата култура изучава взаимоотношенията на човека с околната среда в условията на тренировъчния процес и при изменящи се условия на средата на обитание. Този процес включва комплекс от морфологични, физиологични и биохимични преобразувания в организма, гарантиращи възможността за специфичен начин на живот при определени условия на околната среда. Много природни и особено адаптогенни фактори, наред с позитивното си влияние, оказват и негативно въздействие върху човешкия организъм. Знанията за закономерностите и физиологичните механизми за адаптация на човека към различни климатични и географски условия, към физически натоварвания в зависимост от екологичните характеристики позволяват да се обосноват принципите на взаимодействие, насочени към запазване и укрепване на човешкото здраве, особено в процеса на растеж и развитие на човешкия организъм, с помощта на физическата подготовка и спорта (Караколев 2018).

Мащабите на антропогенно въздействие върху природата зависят от техническото развитие на цивилизацията. В началото на човешката история това въздействие е било съвсем незначително. С нарастване на производителните сили ситуацията се променя драматично. XX

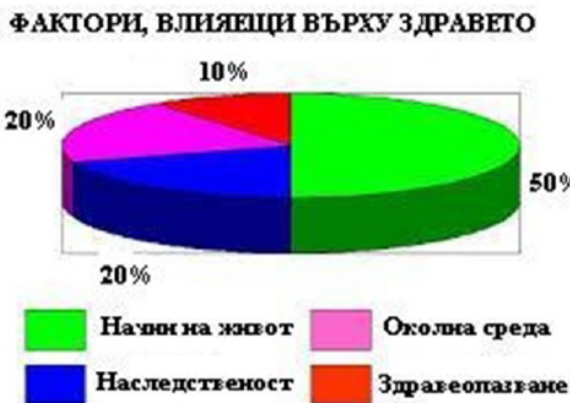
век – векът на научно-техническия прогрес, колосално увеличава възможностите на човека да влияе върху природата с цел задоволяване на своите собствени егоистични интереси. Това доведе до възникване на остри екологични проблеми, които поставят под въпрос самото съществуване на човечеството (Арnaudов 1995).

В началото на съвременния ХХІ век човечеството е завладяно от създадената от него *техносфера* – онази част от биосферата, която съдържа техническите съоръжения, сътворени и използвани от човека и в определен смисъл, изпълняващи ролята на посредник в отношенията на човека с природата. В наше време на планетата господства човешката техногенна цивилизация, като само 28% от територията на земята не е заета от човешка дейност. Това настъпателно развитие на техносферата и постепенно „поглъщане“ от нея на все по-голяма част от биосферата превърнаха човечеството в *нова геологична сила*, а неразумните му действия разрушават екосистемите (Караколев 2016).

ДИСКУСИЯ

Екологични проблеми и спорт

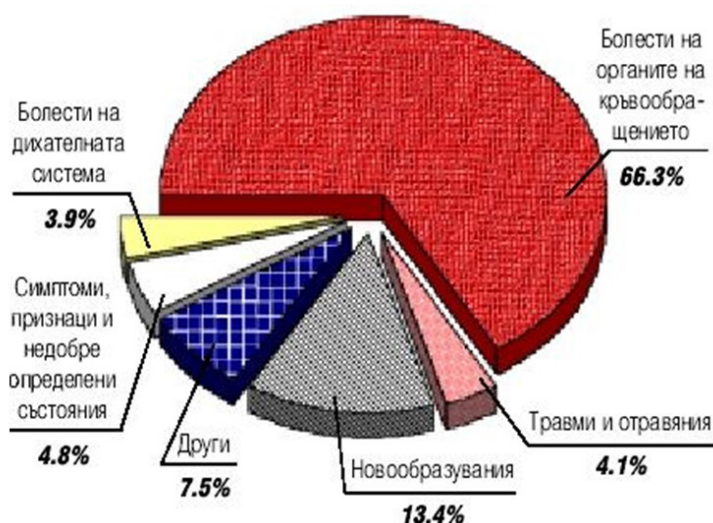
Негативните екологични въздействия са многочислени, но най-важни от тях са физико-химическите и биологичните фактори на замърсяване на средата, невропсихогенните въздействия и тяхното съвместно влияние върху физическото състояние, функционирането на отделните органи и системи, адаптогенните възможности на организма, неговата активност, подвижност, издръжливост, работоспособност и т.н.



Фигура 1. Групи фактори, оказващи най-голямо влияние върху здравето на населението, според СЗО

В отделна група напоследък се класифицират т. нар. „заболявания на средата“, които се разглеждат от гледна точка на биологията, токсич-

кологията, епидемиологията, генетиката, социологията, и във връзка с някои професионални патогенни фактори, които водят до развитието на професионални патологии, най-често при спортисти на професионално ниво. Разкриването и оценката на степените на патогенните изменения се извършва на базата на зависимостите „доза-време-ефект“ и с отчитане на клетъчните и молекулярни механизми на тези въздействия. Отделно се вземат предвид санитарно-хигиенните условия, вродените анатомични и физически аномалии, рискът от приемане на някои лекарствени средства, възникването на онкологични, алергични, инфекциозни, травматологични, имунни, хормонални и други заболявания (WHO 1989; Караколев 2016).



Фигура 2. Структура на основни групи заболявания у нас

Особено значение при заниманията със спорт за достигането на високи резултати има физическото състояние на организма, нивото на тренираност, общата и специална физическа подготовка, адаптационните възможности, работоспособността и нивото на издръжливост на спортиста. Откриването на неблагоприятните фактори на средата се основава на диагностика, определяне на рисковите фактори от химично, физично, инфекциозно, биогенно и друго естество, които могат да предизвикат патологични изменения в организма, като се явяват на свой ред ендоекологични патогенни фактори, влияещи негативно върху физическото състояние на организма, работоспособността, причиняващи рязко снижаване на спортните резултати или предизвикващи развитието на хронични професионални заболявания. При профилактиката на екзо- и ендоекологичните патологии голямо значение има

създаването на благоприятни битови условия за спортистите, пълноценно хранене, подходящи биостимулатори и имуномодулатори, лекарствени средства и препарати, извеждащи от организма вредните вещества, повишавайки адаптогенните качества на организма (William 1996; Караколев 2018).

За запазване на физическата форма на спортистите е необходимо осъществяването на своевременна профилактика и лечение на определени заболявания, корекция на вторични патологични състояния, вторични инфекции, имунодефицитни състояния, биохимични и хормонални нарушения, предизвикани от действията на патогенни фактори. За разлика от острите отравяния, техногенните патологии се развиват в резултат от въздействието на малки, субкритични дози на техногенните замърсители. Цялата биосфера, особено тази нейна част, преобразувана от човека в една или друга степен, е замърсена с индустриални отпадни вещества. Установено е например, че скелетът на съвременен американец съдържа 1000 пъти повече олово от скелета на мексикански абориген от средата на първото хилядолетие. Постоянното три- или четирикратно превишаване на определените пределно-допустими концентрации (ПДК) за най-важните замърсители води до преход от епизодична екопатология към хронификация на много екогенни заболявания и до появата на т.нар. „ендоекологични епидемии“ (Rose 1990; Караколев 2016).

Известно е, че структурата на заболяемостта за последните 200 години се е изменила съществено. Ако до началото на XIX век са доминирали острите инфекциозни заболявания, в началото на XX век започва да нараства делът на хроничните болести, които доминират и в настоящия момент. Към тях се отнасят заболяванията на сърдечно-съдовата система, онкологичните заболявания, заболяванията на имунната система, съединителнотъканните, невродегенеративните, автоимунните и др. болести, за което има поне две основни причини:

1. Натрупване в околната среда на чужди химични съединения

През последното столетие тяхното производство се е увеличило и е достигнало 4 млн тона годишно. Изчислено е, че днес в околната среда се намират около 60 000 различни химични съединения и всяка година се добавят около 2 000 нови. При това в организма на всеки човек се намират около 1000 различни токсични компоненти, които са способни да въздействат върху организма.

2. Отслабване на системите, отговарящи за обезвреждане на токсичните съединения. В процеса на еволюцията човешкият организъм е изработил специални механизми за обезвреждане на вредните фактори. Те могат да се образуват вътре в организма – продукти от разпадането на аминокиселините в стомашно-чревния тракт, хемопротеини и др., а също така да постъпват от околната среда, като продукти от

жизнената дейност на микроорганизми, съставки на храни, напитки, съединения, замърсяващи въздуха и други чужди вещества, наричани ксенобиотици. Към механизмите за обезвреждане им се отнасят оксидантните системи, образуването на уридиндифосфат - производни, активната форма на глутатиона, метилирането и др. (Караколев 2016).

Потокът от чужди за организма съединения нараства лавинообразно, което води до декомпенсация на системите за обезвреждане. Понякога това се кодира на генетично ниво.

При осъществяване на физическата подготовка и спортната дейност се увеличава интензивността на обмяната на веществата у спортуващите, функционирането на основните органи и системи се извършва по-интензивно, изискванията на организма към дишането и храненето се увеличават, а това води до поглъщането на по-големи количества вредни вещества в сравнение с хората с ниска и нормална двигателна активност.

Но трябва да се има предвид и другата страна на медала – биохимичните системи за обезвреждане на чуждите вещества в организма на тренирания човек са много по-мощни и способни ефективно да очистят тялото от вредните субстанции.

Ето защо за оптимизация на спортната подготовка при различни, в т.ч. и при сложни екологични условия, се разработват съвременни тренировъчни програми, които включват педагогични, хигиенни, медико-биологични и психологични средства за възстановяване и повишаване на работоспособността. Специални тренировъчни комплекси се разработват на основание на динамичните процеси на умора и възстановяване на спортистите в реални екологични условия. При съставяне на тези комплекси се вземат под внимание най-важните за спортистите психофизиологични функции, определящи бързината на реагиране, максималната сила на различните мускулни групи, скоростно-силовите качества, максималната честота на движенията, функциите на зрителния анализатор, функциите на вниманието. Наред с това се оценява функционирането на ЦНС, нервно-мускулния апарат и зрителния анализатор при сумарно въздействие на тренировъчните натоварвания и екологичните фактори (Караколев 2016).

Работата на Съвета на Европа по въпросите на спорта и физическата култура вече над 40 години се провежда в рамките на фундаменталния проект „Спорт за всички“, в който съществено място заемат въпросите на екологията и екологичната безопасност на физическата култура и спорта.

Екологичните изисквания към физически оздравителните и спортни съоръжения, техните зелени зони и спортни паркове се разглеждат в нормативните документи и законодателствата на отделните

страни. У нас действащи са документите от националното законодателство и законодателството на ЕС.

Основни предизвикателства към спортната дейност в съвременните техногенни условия могат да се групират по следния начин:

- Изучаване и оценка на състоянието на екосистемите в териториите и акваториите, където се извършва физическо-възпитателна и спортна дейност;
- Разработка на изисквания за екологична безопасност на спортните обекти, както за здравето на човека, така и за околната среда;
- Екологична картография на териториите на спортните и спортно-оздравителни центрове;
- Разработване на екологично безопасни технологии за обезпечаване на спортната дейност;
- Провеждане на екологична експертиза на териториите, на които се провеждат спортни мероприятия;
- Разработка на принципите на екологичния мениджмънт и маркетинг, на екологичния бизнес в сферата на спорта;
- Формиране на позитивна мотивация към опазване на околната среда при спортуващите;
- Изучаване влиянието на климата, в това число и неговото глобално изменение, на метеорологичните условия, условията на предпланините и планините, високите и ниски температури, вредните вещества във вдишвания въздух, храните и други фактори върху спортната дейност и здравния статус на спортуващите.

Актуалността на екологичните проблеми се състои и в това, че в Международния стандарт за висше образование по физическа култура, екологията е предвидена като специална учебна дисциплина. Тази дисциплина в контекста на физическата и спортна подготовка трябва да се разглежда, като екология на физическата култура (Караколев 2018).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Екологичните предизвикателства към спорта са решими чрез екологично образование и формиране на съответен начин на мислене. Екологията не бива да се превръща в една от многото периферни дисциплини. За да не се изучава тя формално, е необходимо да се събуди интерес към екологията още от самото детство чрез физическа култура и спорт. Голяма част от самостоятелните, организирани или неорганизирани форми на физическо възпитание и масов спорт се провеждат сред природата: на спортните площадки и стадиони, в парковете, в планините, около реки и езера. Във връзка с това е необходимо да се проследи влиянието на околната среда върху занимаващите се със спорт, да се разкрият действащите тук механизми и максимално да се използва оздравителния ефект на спортните занимания сред природата.

ЛИТЕРАТУРА

Арnaudов, Хр. (1995). *Екология*. В Търново: Сириус 4. // **Arnaudov, Hr.** (1995). *Ekologia*. V. Tarnovo: Sirius 4.

Караколев, Р. (2016). *Учебник по екология*. В. Търново: Ай анд Би. // **Karakolev, R. (2016).** *Uchebnik po ekologia*. V. Tarnovo: Ay and Bi.

Караколев, Р. (2018). *Екология и спорт*. В. Търново: ИВИС. // **Karakolev, R. (2018).** *Ekologia i sport*. V. Tarnovo: IVIS.

Rose, J. (1990). *Environmental Topics*, vol. 1. *Environmental Health*, vol. 2. *Environmental Concepts, Policies and Strategy*. Gordon and Breach Science Publ.

WHO. (1989). *Health hazards of the human environment*, Geneva.

William, H. (1996). *Essential of Environmental Toxicology*. London: Taylor & Francis.

СПЕЦИФИЧНОСТИ НА ЦЕЛЕВАТА ОРИЕНТАЦИЯ ПРИ СЪСТЕЗАТЕЛКИ ПО БАСКЕТБОЛ

Мирослава Петкова

SPECIFICITY OF TARGET ORIENTATION IN FEMALE BASKETBALL COMPETITORS

Miroslava Petkova



Abstract: According to the goal orientation theory, people differ in how they explain success. There are two main goals related to achievements: task orientation and ego orientation. The combination between them forms the target orientation. Personal goals influence the way people obtain a sense of success in achievement-related situations such as sports. The two-factor theory of goal orientation was adapted to sports practice by J. Duda. The purpose of this paper is to reveal the specificities and the relationship of goal orientation in adolescent female basketball players.

Keywords: basketball; players; orientation.

ВЪВЕДЕНИЕ

Спортното събитие като специфична социална среда поставя големи изисквания към психиката и физиката на играчите. Психичното приспособяване в дадения вид спорт се определя от тренировъчната и състезателната дейност, които са едно цяло с умението на индивида за активна саморегулация (Алексиева, Киров 2019: 72).

Според теорията за целевата ориентация хората се различават по начина си на тълкуване на успеха. Две са основните цели, свързани с постиженията – ориентация към задачата (task orientation) и ориентация към егото (ego orientation). Комбинацията между тях оформя целевата ориентация. Личните цели влияят на начина, по който хората получават усещането за успех в ситуации, свързани с постижения като спорта. Двухакторната теория за целевата ориентация е адаптирана към спортната практика от J. Duda (Домусчиева–Роглева, Янчева 2014: 62).

Ориентацията към задачата е свързана с развитието на знанията и уменията, с повишаването на майсторството и с личностното усъвършенстване. Успехът е следствие от тях. Той е резултат от усилията, предхождащи състезанието. Състезанието е възможност за повишаване на майсторството. Колкото по-добър е противникът, толкова по-го-

леми са възможностите за усъвършенстване (Роглева–Домусчиева, Янчева 2014: 62).

Съществува теория, която дефинира, че постоянните мотивации за победа са: мотивация с насоченост към упражнението – когато успеха се разбира като осъществяване на упражнението; мотивация с насоченост към самолюбие – когато се разбира като надмощие над останалите; мотивация за обществено признаване – като за успех се разбира съгласието на обществената атмосфера (McClelland 1961: 441).

Според наши автори оценката от подкрепящата среда, както и желанието за популярност в обществото е фактор, който отличава спортуващите и им носи различен социален статус. Удоволствието от постигането на дадена цел, провокативността на всяка ситуация, произтичаща от смяната в ситуациите, потребността от двигателна активност, са все белези, които докосват егото на всеки човек. Личностното развитие и мотивацията да се бележат успехи, не бива да се разбират като категоричен стремеж към успехи на всяка цена, а по-скоро да се извлече спецификата им, за да се търси връзка с личното покачване на самоувереността на базата на сигурността в собствените способности, като по този начин се изгражда и правилна самооценка. От първостепенно значение е тя да бъде действителна. По този начин състезателите идентифицират своите силни и слаби страни, успяват да превъзмогнат загубите и да ознаменуват победите (Алексиева, Киров 2019: 76).

Его ориентацията е свързана със сравнението на собствените способности със способностите на другите. Успехът или неуспехът са резултат от доминирането, превъзходството или подчинеността в сравнение с другите. Търси се победа на всяка цена. Липсата на непрекъснати успехи води до прекратяване на спортносъстезателната дейност.

Основният постулат в теорията за целевата ориентация е, че диспозиционната ориентация на индивидите към задачата или към егото, е резултат и от социалния опит, получен при заниманията със спорт и тези ориентации впоследствие влияят върху това дали индивидите ще приемат цели, ориентирани към задачата или към представянето в специфични ситуации (Роглева–Домусчиева, Янчева 2014: 62).

МЕТОДОЛОГИЯ

Същността на актуалната разработка е да се разкрият специфичностите и взимовръзката на целевата ориентация при подрастващи състезателки по баскетбол.

Изведени са следните *задачи*:

1. Да се изследват специфичностите на целевата ориентация при състезателки по баскетбол.

2. Да се анализират средноаритметичните величини и взимовръзката на проучваните променливи при конкретната група изследвани.

Обхват на изследване са 15 състезателки по баскетбол на възраст 13–14 години от спортен клуб в зона Мизия.

Получените данни от изследването са обработени със софтуерната програма SPSS 21.0.

Използвани са два статистически способа: вариационен и корелационен анализ.

Методическия инструментариум включва: *Въпросник, предназначен за изследване на целевата ориентация в спорта* (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire (TEOSQ)). Въпросникът съдържа 13 въпроса и 5-степенна скала за оценка – ликертов тип. Откриват се две величини:

- ориентация към задачата – обхваща 7 въпроса.
- ориентация към себе си – обхваща 6 въпроса.

РЕЗУЛТАТИ

Резултатите от таблица 1 показват, че при изследваните баскетболистки главна е ориентацията към задачата ($X=4,21$; $SD=0,50$), а не към егото – ориентацията ($X=2,03$; $SD=0,64$) (фиг. 1). Това се потвърждава и от редица други изследвания, където е установено, че жените са насочени предимно към задачата, а мъжете към егото (Роглева–Домусчиева, Янчева 2014: 64).

Таблица 1. Резултати от вариационния анализ на свойствата, които разкриват целевата ориентация на изследваните баскетболистки

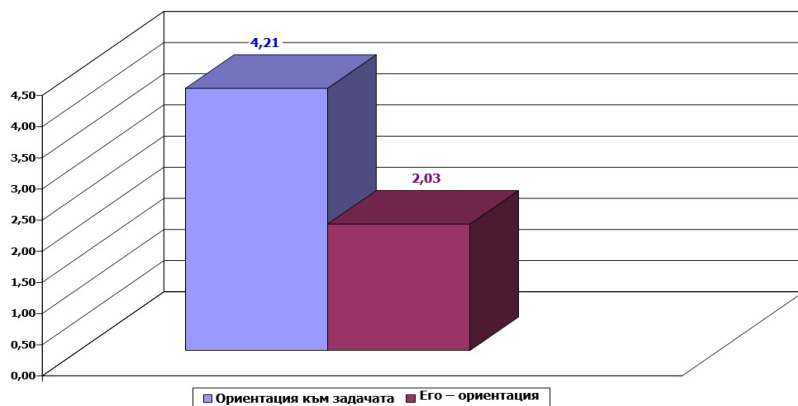
Показатели		X	S	A _s	E _x	V%
№	Наименование					
1.	Ориентация към задачата	4,21	0,50	-0,46	0,25	11,88
2.	Его – ориентация	2,03	0,64	0,24	-0,31	31,53

$n=15$; $\alpha=0,05$; $A_s=1,16$; $E_x=2,24$

По отношение на възприетия мотивационен климат ориентиран към майсторството от предишно наше проучване е констатирано, че субскалата усилия/усъвършенстване е на първо място, а с най-ниски стойности се наблюдава субскалата незаслужена похвала, която се отнася до мотивационния климат, ориентиран към представянето на подрастващите баскетболистки (Петкова 2023: 717).

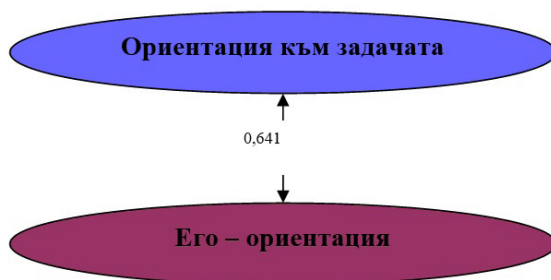
Направеният корелационен анализ за разкриване на взаимовръзките между изследваните променливи величини (по критерий на Spearman) потвърждава значителната степен на корелация между двата компонента – ($r=0,641$; $\alpha=0,01$) (фигура 2).

При предишното проучване характеризиращо възприетия мотивационен климат на състезателките, се открояват три в умерена степен на корелация зависимости между променливите величини, значимост на ролята със съвместно учене ($r=0,324$; $\alpha=0,01$), значимост на ролята със съперничество ($r=0,444$; $\alpha=0,01$), както и на съперничество с наказание за допуснати грешки ($r=0,498$; $\alpha=0,01$).



Фигура 1. Средни величини на свойствата, определящи целевата ориентация на изследваните баскетболистки

В настоящото изследване водеща в целевата ориентация се оказва ориентацията към задачата при подрастващите баскетболистки, за разлика от възприетия мотивационен климат, където на първо място се откроява “Наказанието и конкуренцията”, включен към егото (Петкова 2023: 719).



Фиг. 2. Корелационна матрица на свойствата, които разкриват целевата ориентация на изследваните баскетболистки

Според някои автори специално внимание трябва да се обръща на егото ориентацията, особено при състезателите с висока възприета компетентност, при които мотивационните процеси и резултати могат да бъдат негативни. Редица изследвания потвърждават връзката между позитивния ефект под формата на забавление и удовлетворение и ориентацията към задачата или мотивационен климат, ориентиран към майсторство, докато целевата ориентация към егото и климатът, ориентиран към представяне се отнасят негативно към позитивните афекти (Роглева–Домусчиева, Янчева 2014: 66).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Изследваните подрастващи баскетболистки са с по-силна изразеност на ориентацията към задачата в сравнение с егото-ориентацията. Значителна взаимовръзка се наблюдава при двата компонента на целевата ориентация. Водещ мотивационен климат при подрастващите баскетболистки се явява „Наказанието и конкуренцията“, отнасящ се към егото.

ЛИТЕРАТУРА

Алексиева, М., Д. Киров. (2019). Анализ на егоориентацията и колективната ориентация на състезателя по баскетбол. *Педагогически алманах*, брой 1, 71–91. // **Aleksieva, M., D. Kirov. (2019).** Analiz na ego orientatsiyata i kolektivnata orientatsiya na sastezateli po basketbol. *Pedagogicheski almanah*, broj 1, 71–91.

Домусчиева–Роглева, Г. (2003). Аprobация на теста за ориентация към задачата и към себе си (TEOSQ) в български условия. *Личност, мотивация, спорт*, Том 9, София: НСА Прес. // **Domuschieva–Rogleva, G. (2003).** Aprobatsiya na testa za orientatsiya kam zadachata i kam sebe si (TEOSQ) v balgarski usloviya. *Lichnost, motivatsiya, sport*, Tom 9, Sofia: NSA Pres.

Домусчиева–Роглева, Г., Янчева, М. (2014). Особености на целевата ориентация и възприетия мотивационен климат при състезатели по самбо. *Научни трудове на Русенския университет*, Том 53, серия 8.2. // **Domuschieva–Rogleva, G., Yancheva, M. (2014).** Osobenosti na tselevata orientatsia i vazprietia motivatsionen klimat pri sastezateli po sambo. *Nauchni trudove na Rusenskia universitet*, Tom 53, seria 8.2.

Петкова, М. (2023). Изследване на мотивационния климат при подрастващи баскетболистки. *Knowledge – International Journal*, Vol. 57.5, № 5, Invited Scientific Papers, Skopje, 715–720. // **Petkova, M. (2023).** Izsledvane na motivatsionnia klimat pri podrastvashti basketbolistki. *Knowledge – International Journal*, Vol. 57.5, № 5, Invited Scientific Papers, Skopje, 715–720.

Янчева, Т. (2007). Дългосрочна мотивация и аз-ефективност. *Личност, мотивация, спорт*, Том 12, София: НСА Прес. // **Yancheva, T. (2007).** Dalgosrochna motivatsiya i az-efektivnost. *Lichnost, motivatsiya, sport*, Tom 12, Sofia: NSA Pres.

McClelland, D. C. (1961). *The Achieving Society*. Princeton N.Y.: Van Nostrand.

SIGNIFICANCE OF AND OPPORTUNITIES FOR ELITE SPORTS DEVELOPMENT IN BULGARIA

*Diana Peeva
Georgi Ivanov*



Abstract: *This paper briefly presents the way of development of high sports performance or elite sports, some basic proposals for improving their condition as well, and some good practices in European countries.*

Keywords: *elite sports; European practices.*

INTRODUCTION

The importance of sports in society is constantly growing. They are a social phenomenon that creates large TV audiences and attracts thousands of people to sports halls and stadiums. Their role is very important in both education and the formation of patriotism, pride, and a sense of belonging to one's own nation. The most significant indicator in this regard are undoubtedly the Olympic Games.

The significance of high-performance (elite) sports in the National System of Physical Education and Sports is determined by its impact on integration, upbringing, and, last but not least, on the overall economic life of each country.

High sports performance aims at raising the prestige of the nation, and it is targeted at continental, world and Olympic Games, which are the main criteria for the level of world sports.

Sports play an important social role that complements both its physical and economic dimensions. It is vital for the well-being of society. The top leaders and organizations, including the European Union, have the great responsibility to support sports. This has been recognized at the highest European political level in various policy statements, such as the 1977 Amsterdam Declaration and the 2000 Nice Declaration.

Professional sports contribute to the social importance of sports as a social phenomenon, which not only affect the health condition of European citizens, but also has an educational dimension and plays social, cultural, and recreational roles. The social role of sports has the potential to harmonize the external relations of many countries.

DISCUSSION

In modern society, high sports performance is a social phenomenon and, at the same time, it is an industry stimulated by exceptional competition and achievements of high sports results. This requires continuous improvement of the sports training system through the acquisition of general and specific scientific knowledge of sports.

This conditional definition includes systematic, high-intensive, science-based training and competition activities to achieve maximum sports results. The three subject areas of modern sports are closely interconnected. For example, the “Sports for All” movement is a basic prerequisite for the level of sports in educational institutions. In turn, this type of sport creates conditions for selection of sports talents and their manifestation in the so-called “big” sports.

The most prominent athletes’ achievements also have a stimulating effect on the development of the sports movement and of child and adolescent sports. In this way, sports have grown into a global concept of human bio-social nature, which contains all forms of social activity – from free exercise and games for recreation and entertainment to strictly regulated training and competitive activities for high sports achievements (Zhelyazkov, Dasheva 2017).

The development of elite sports needs to focus the efforts of government and society to two main directions: child and adolescent sports, and elite sports, because they are related to each other (National Physical Education and Sports Development Programme 2018–2020).

During the decades of socialism, child and adolescent sports had a special role in Bulgaria’s national sports policy. To find out talented young people – athletes, there were various policies and actions, and child and adolescent sports were subject to public control.

1962 is considered the year that marked the beginning of Bulgaria’s long sports journey to the top of the Olympic Games. As a result of the good cooperation between the Ministry of Education and the Bulgarian Union of Physical Culture and Sports, the first sports school was set up in Plevan. Later, with the inclusion of the Ministry of Health, a national network of sports schools was established, and, in 1990, they numbered 36. Sports events of a wide scope were organized at different levels – local, regional, and national, for different age groups – from children to youngsters. In parallel, selection criteria and unified programmes of different sports teaching and training were developed, as well as a system for improving the qualification of coaches.

Sports associations (namely the Bulgarian Union of Physical Culture and Sport, BUPCS) and the maintenance of sports facilities, were mainly funded by the government. The national sports system of Bulgaria functioned in complete synchronization between the national sports organization (BUPCS)

and the Ministries of Finance, Education and Science, Labour and Social Policy, Defence, Transport, Health, and Interior, the Headquarters of Construction Troops (HQCT), the Bulgarian Academy of Sciences, Georgi Dimitrov Higher Institute of Sports, and the local authorities in all provinces of the country (National System of Selection, Initial Training, and Sports Orientation in the People's Republic of Bulgaria. BUPCS, 1989).

In the period after 1991, this model of structure and functioning of the national sports system of Bulgaria was changed. Being a relatively small country with a population of about six million people, it experienced negative demographic trends much more impressively than the other European states. This fact seriously affected the selection of future elite athletes. The differences of children in the initial period of their life experiences appear to be limitations within the framework of education, free time, and sports activities. At present, the number of sports schools is 24, of which 19 are municipal and 6 are national. The recruitment of talented young athletes is becoming more and more difficult. The child and adolescent sports system is based on public funding, but the management of the training process is mixed between sports clubs and national federations (Data of the BUPCS archive (Report on the BUPCS Activities in July 2020 – September 2021)).

The main obstacles to the development of elite sports are:

- the lack of a system for managing young sports talents in Bulgaria and the lack of a connection between schools and clubs;
- the lack of developing and upgrading programmes to ensure financial security of the education and development of national elite athletes;
- ensuring the necessary conditions for sports federations to gain quotas, prepare and provide high-level performance of the athletes participating in the upcoming Olympic Games in Paris (2024) and Milan (2026);
- specification of the method, methodology, criteria, and indicators of funding sports clubs in compliance with the Sports Clubs Development Programme;
- increasing the effectiveness of the medical control carried out by the sports federations and sports clubs on nutrition and on the use of medicines, biological products, and restorative agents in training and competition activities;
- development and implementation of anti-doping programmes for individual sports and research projects against the use of new substances, problematic in doping control;
- attracting quality experts to the Anti-Doping Laboratory and increasing their capacity and certification.

There are various good practices, which, implemented in local settings, can be used to improve the condition of elite sports:

In France:

- the Generation 2024 campaign for promoting sports and Olympism at schools is implemented under the motto “Sports can change everything,” aimed at young people;
- classes on “Trust in Sports” are held (morning theoretical classes and afternoon sports activities);
- sports health houses have been established (100 by the end of 2019, one in each department, intended to increase to 500 in 2022);
- a plan for optimization of swimming training at an early age was developed under the title “Feel Well in Water”;
- a government programme has been developed for the Paris 2024 Olympic and Paralympic Games Heritage and for increasing daily bicycle travel by 2024.

In Slovenia:

- Slovenians rank first in terms of using natural surfaces for sports and are among the most physically active EU countries. Up to 64% of the population actively practice sports, and 39% regularly exercise physical activities. Government spending on sports is between 2% and 3% of GDP (private spending accounts to 84% and public spending accounts to 16%);
- various sports programmes for children have been developed: “Golden Sun,” “Let’s Learn to Swim,” “Hurray, It’s Free Time,” “Young Mountaineer,” and “Healthy Lifestyle”;
- the provision of infrastructure for organization of sports activities is achieved through intensive investment of local communities.

In Poland:

- the 2020 Sports Development Strategy has the “Sports for All” initiative as its priority, and its main objective is to create conditions for sports development and to promote physical activity in order to improve health (HEPA);
- national recommendations for physical activity have been developed;
- “Team 100” is a programme that provides direct support (other than the one provided by the respective sports federations) to talented young athletes. Each athlete receives an annual support of about €9,300 according to the joint programme of the Polish Ministry of Sports and Tourism, the National Foundation, and the Institute of Sports. There is cooperation with the national database of sports talents on the basis of certain tests (running of 50 m, 600/800/1000 m, and dead hang).

Some recommendations for practice could be given after analysis of the condition of and good practices in elite sports in other European countries:

1. Creating optimal conditions for promoting grass roots sports by quality improvement and increasing the number of special sports grounds in residence locations, bicycle lanes, and other sports facilities, as well as by modernizing the sports facilities at schools.

2. Updating national youth programmes with a focus on addiction prevention and on providing opportunities for a healthy lifestyle of young Bulgarians through tourism, physical culture, sports, and volunteering.

3. Developing and upgrading programmes that provide funding for creation and development of elite athletes.

4. Providing the necessary conditions of sports federations to win quotas, prepare and provide high-level performance of the athletes participating in the upcoming Olympic Games in Paris (2024) and Milan (2026).

CONCLUSION

The analysis of the existing facts and good practices in a number of countries shows the following: serious governmental support for the development of sports among children and young people; financial support for schools to ensure adequate sports infrastructure; free access to the school infrastructure for practicing sports; active involvement of local authorities; availability of strategies, programmes and laws that are implemented; inclusion of private capital in sports through sponsorship mainly of leisure sports and through tax relief or allowances; filtering political influences, mainly related to leisure sports and sports for children; training and development of sports ambassadors and mass participation in school sports clubs; measures designed to reduce the number of people excluded from sports and development of specific programmes; established systems for organization and monitoring of the effectiveness of fund expenditures and the practice of sports.

In the modern world, the issues in the field of elite sports are thoroughly studied. Sports are the very environment where it is possible to simulate various experimental situations and conditions. High achievements act psychologically not only on individuals, but also on bigger groups.

The interaction between “Sports for All” and high-performance sports is presented through the problems in each type of sports. It shows that the development of both fields is interconnected. There can be no good selection for high-performance sports if the participation in “Sports for All” has initially not been active enough. At the same time, not many people will be motivated to practice sports for health if they are not part of a nation considering success as a priority in high-performance sports development.

REFERENCES

- Zhelyazkov, Ts., D. Dasheva (2017).** *Basics of Sports Training*, Sofia: Bolide-INS.
- Data of the BUPCS (Bulgarian Union of Physical Culture and Sports) Archive
(Report on the BUPCS Activities in July 2020 – September 2021).
- National Physical Education and Sports Development Programme 2018–2020.
- National System of Selection, Initial Training and Sports Orientation in the
People's Republic of Bulgaria. BUPCS (1989).

ПЕДАГОГИЧЕСКАТА ДИАГНОСТИКА ЗА ОЦЕНЯВАНЕ НА ЛИЧНОСТТА НА СПОРТНИЯ ПЕДАГОГ

Людмил Петров
Петьо Колев

PEDAGOGICAL DIAGNOSTICS FOR ASSESSING THE PERSONALITY OF THE SPORTS EDUCATOR

Lyudmil Petrov
Petyo Kolev



Abstract: *The scientific problem addressed in this article is determined by the fact that the issue of measuring the effectiveness of pedagogical activity in physical education and sports has not been sufficiently studied in previous sports studies. The purpose is to assess the personality of the sports educator through pedagogical diagnostics. The methods employed include a survey and pedagogical diagnostics in sports. The sports educators sampled were presented with 14 statements for openness, influence, resources, support, creativity, indicators of success, and more.*

Keywords: *basketball; pedagogical diagnostics in the sport of basketball; coaches and sports teachers; personal qualities.*

ВЪВЕДЕНИЕ

По въпросите на педагогическа диагностика са работили множество автори у нас и в чужбина като Бишков (2003), Иванов (2006), Шелков, Дехаев (2007), Шаршакова (2013), Попков (2015), Славчев (2015), Петров и Колев (2021, 2022, 2023) и др. В литературата за спортологични изследвания преобладават тези, за изследване на различни физически, психически и други качества на подрастващите и елитните спортисти. Малко от авторите са изследвали преподавателските и треньорски кадри в образователната система и спорта.

МЕТОДОЛОГИЯ

Научен проблем

Измерването на ефективността на педагогическата дейност по физическо възпитание и спорт и по-специално в баскетбола, не е достатъчно добре проучена в досегашните научни изследвания.

ХИПОТЕЗА

Предполагаме, че чрез спортнопедагогическата диагностика този въпрос ще бъде достатъчно осветлен.

Цел на проучването: да се изследва личността на спортния педагог в баскетбола, неговите разбирания за играта и начинът му на комуникация с родители и състезатели.

Задачи на изследването:

1. Да се проучи и анализира измерването на ефективността на педагогическата дейност във физическото възпитание и спорта.

2. Да се проучи мнението на баскетболни специалисти по темата за оценяване на личността на спортния педагог в баскетбола.

Организация на изследването.

Използвана бе модифицирана анкета на Шаршакова (2013) за оценяване на дейността на спортния педагог чрез самооценка с 14 въпроса/твърдения, а отговорите се оценяват по шестобалната система.

Според посочените по-горе автори обектите на педагогическата диагностика се явяват: педагогът, ученикът, съдържанието на педагогическата дейност в спорта, педагогическите средства и методи, форми на организация на образователния процес и резултатите от педагогическата дейност. В това изследване се спряхме на проучване на личността на спортния педагог.

Изследваният контингент са 30 учители по физическо възпитание и спорт със специалност баскетбол и треньори по баскетбол с подрастващи.

Методи на изследване – анкетен метод, контент анализ.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

• **Твърдение 1. Откритост.** Спортният педагог свободно информира родителите за работата в отбора. Никакви изкривявания, преувеличения и умишлени недомлъвки. Конфликтите в отбора се решават непосредствено на място. Проблемите се решават под формата на диалог.

На това твърдение с „Винаги“ отговарят 80% от анкетираните лица, като осем от тях си дават оценка на изпълнение 6, дванадесет оценка 5 и четирима оценка 4. Никога отговарят 20%, като оценка 6 си дава един анкетиран, двама са с оценка 5, двама с 4 и един с 2. Степента на откритост е много висока, както и самооценката на треньорите.

• **Твърдение 2. Влияние.** Родителите знаят за проблемите, засягащи работата на детския колектив, разполагайки с възможност да влияят. Те чувстват своята влиятелност, тях ги изслушват, като имат възможност да предлагат свои идеи. Предложенията им не остават без внимание и отговор, даже и да не са прави.

Тук 73,26% от специалистите отговарят с „Никога“. С „Винаги“ отговарят 25,74%. Резултатите показват, че влиянето на родителите е сла-

бо и рядко техните идеи и предложения се взимат предвид. Изслушването на родителите и идеите им, както и запознаването с проблемите в отбора, според спортните педагози, е допустимо, но не и да им се дава възможност да влияят на треньора и тренировъчния процес.

• **Твърдение 3. Ресурси.** Децата своевременно получават необходимите ресурси за тренировки и състезания (топки, екипировка, оборудвана спортна зала, средства за участие в състезания).

С „Винаги“ отговарят 93,34%, като четиринадесет си дават отлично оценка в обезпечаването на децата със всичко необходимо, осем са с 5 и десет с 4, а 6,66% считат, че „Никога“ не са били достатъчно обезпечени. За нас високият резултат и оценки на степента на обезпечаване е определено изненадващ. Той може би се дължи на усилията, които полагат ръководителите на клубове, треньорите и учителите в желанието им да осигурят своевременно всичко необходимо. Дали на практика е така не е съвсем сигурно.

• **Твърдение 4. Спонсорство (подкрепа).** Треньорът знае за нуждите на отбора, като се старее да окаже подкрепа на децата и да обезпечи крайния успех.

Всички отговори на анкетираните лица са „Винаги“, като десет анкетирани дават оценка 6, петима са се оценили с 5, десет с 4, четирима с 3 и двама с 2. Резултатите показват желанието и старанието да се осигури обезпечаването и поддръжката на децата. Средната оценка на изпълнението е 4,53, което говори за една добра подкрепа.

• **Твърдение 5. Творчество.** Спортният педагог поддържа идеите на децата и родителите, насочени към усъвършенстване на процеса на обучение и тренировка, като създава условия за творчески ръст на възпитаниците.

На този въпрос с „Никога“ отговарят 53,38%, а с „Винаги“ отговарят 46,62%. Това е най-дискуссионният въпрос сред анкетираните, както показват резултатите. Безспорно според тях трябва да се насърчава творчеството сред децата, но те трябва да творят по време на играта и тренировките като не бива техните идеи и желанията им относно тренировъчния процес да преобладават.

• **Твърдение 6. Индикатори на успеха.** Ние знаем колко успешно тренират нашите малки баскетболисти. Можем постоянно да следим за техните успехи. Спортният педагог бързо отстранява причините, които пречат на децата да работят активно.

Тук няма колебание сред треньорите и те отговарят на 100% с „Винаги“. От тях осемнадесет си дават отлична оценка, осем са с 5, двама с 4 и двама с 3.

• **Твърдение 7. Перспектива.** Ние имаме представа за това в какво направление се развива колективът, къде се занимават децата, какво

влияние колективът и спортният педагог оказват върху развитието на личността на подрастващия и как се сравнява с другите деца.

Относно перспективата също 100% от анкетиранияте са отговорили с „Винаги“, като самооценката е още по-висока. Осемнадесет анкетирани от тридесет са се оценили с 6 и четиринадесет с 5.

• **Твърдение 8. Професионална подготовка.** Спортният педагог е професионалист във всяко отношение в общуването с децата и родителите и като учител и треньор в своята област.

С отговор „Винаги“ са отговорили 93,34%, а с „Никога“ отговарят 6,66%, като един е с 5 и един с оценка 3. Тук също възниква въпросът дали тази самооценка се свързва с резултатите, постигнати в национален и международен мащаб и дали те не смятат, че са постигнали всичко в своето образование и надграждане.

• **Твърдение 9. Приоритети.** Спортният педагог знае, какво трябва да прави на първо време. Приоритетите са му ясни.

Отговорите с „Винаги“ са 100%. От тях двадесет са се оценили с 6 и десет с 5. Като цяло на твърдения 6, 7, 8 и 9 треньорите са се оценили високо и смятат, че са напълно наясно с индикаторите на успеха, перспективата за развитие, професионалната подготовка и приоритетите. Остава отворен въпросът дали продукцията им отговаря на нивото на баскетбола и на поставените собствени оценки.

• **Твърдение 10. Персонална отговорност.** Спортният педагог лично отговаря за своята работа, за неуспехите на другите не търси виновни, ако нещо не се получава. Той се старае да намира изход от всяка ситуация сам.

Относно персоналната отговорност с „Винаги“ отговарят 93,34%, като шестима си дават оценка 6, десет са с 5 и десет с 4. Отговорите с „Никога“ са 6,66%. Мнозинството от анкетиранияте считат, че носят много висока отговорност за успехите и неуспехите в своята работа, а само една малка част намира причините извън себе си.

• **Твърдение 11. Похвала.** Тя се изразява по такъв начин, че децата ясно да разберат за какво именно са похвалени или са им благодарили. На това твърдение отговорите с „Винаги“ са 100%, като 22/30 са с оценка 6 и осем с 5.

• **Твърдение 12. Забележка и ограничаване.** Ако спортният педагог не е доволен от работата на децата, той веднага говори за това. Но в неговите забележки няма осъждане и унижение на децата. Забележките се правят обективно, без мнителност и за това не са обидни за младите спортисти.

С „Винаги“ са отговорили 100% от анкетиранияте. Само при оценките на изпълнение има различия. С отличен са се оценили двадесет треньори, четирима с 5, трима с 4 и двама с 3. Практиката обаче показ-

ва, че не малко треньори не спазват това твърдение и често обиждат своите ученици.

• **Твърдение 13. Отношения с родителите.** Спортният педагог поддържа отношения с родителите. Ако у детето възникват проблеми, педагогът ги решава заедно с родителите. Последните се обръщат към треньора или учителя за съвет. Техните взаимоотношения носят характера на честно и открито обсъждане.

С „Винаги“ са отговорили 96,67%, като двадесет анкетирани са посочили оценка 6, петима с 5 и четирима с 4. С Никога са 3,33%.

• **Твърдение 14. Отношение с децата.** Спортният педагог има честни и открити отношения, той чувства настроението на децата, а те могат да дойдат при него със своите лични проблеми и преживявания. Педагогът не допуска грубости в отношенията с младите спортисти.

И тук спортните педагози дават 100% на отговорите си с „Винаги“. От тях двадесет и четирима са с оценка 6, четирима с 5 и двама с 4. Практиката обаче показва множество груби изяви на треньори спрямо децата от отбора и длъжностните лица.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самооценката на спортните педагози – учители и треньори – показва, че степента на откритост с родителите и децата е много висока (80%), но в същият момент 73,26% от специалистите отговарят с „Никога“ на твърдението за влияние от страна на родителите. С „Винаги“ отговарят 25,74%. Влиянето на родителите е слабо и рядко техните идеи и предложения се взимат предвид. Изслушването на родителите и идеите им, както и запознаването с проблемите в отбора, според спортните педагози, е допустимо, но не и да им се дава възможност да влияят на треньора и тренировъчния процес.

93,34% от специалистите заявяват, че си дават отлична оценка в обезпечаването на децата със всичко необходимо за учебно-тренировъчния и състезателния процеси.

Според анкетираниите специалисти трябва да се насърчава творчеството сред децата по време на тренировки и състезания, но не бива техните идеи и желания относно тренировъчния процес да преобладават.

Спортният педагог е професионалист във всяко отношение, като 93,34% считат, че това се отнася за тях в общуването с децата и родителите и като учител и треньор в своята област. Тази самооценка се свързва с резултатите, постигнати в национален и международен мащаб и дали те са постигнали всичко в своето образование и надграждане е дискуссионно. Хубавото е, че мнозинството от анкетираниите смятат, че носят много висока отговорност за успехите и неуспехите в своята работа, а само една малка част намира причините извън себе си.

Самооценката на спортните педагози – учители и треньори по баскетбол, не винаги съответства на изявите им на тренировка и състезания. Външната оценка от съдийските протоколи често показва технически нарушения на треньори и техните, макар и млади състезатели.

ЛИТЕРАТУРА

Алексиева, М. (2016). *Баскетбол в училище*. В. Търново: Ай анд Би. // **Aleksieva, M. (2016).** *Basketbol v uchilishte*. V. Tarnovo: Ay and Bi.

Алексиева, М., Св. Стефанов, Е. Спахиу. (2019). Анкетно проучване относно мястото на спорта 3х3 баскетбол във висшите училища в Република Албания. В: Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта. София: УИ „Св. Климент Охридски“, 139–146. // **Aleksieva, M., Sv. Stefanov, E. Spahiu. (2019).** *Anketno prouchvane otnosno myastoto na sporta 3h3 basketbol vav visshite uchilishta v Republika Albaniya*. V: *Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta*. Sofia: UI „Sv. Kliment Ohridski“, 139–146.

Бонев, М. (2022). *Методика за обучение по баскетбол „3 на 3“ при 12–14 годишни момчета*. В. Търново: Ай анд Би, 11–17. // **Bonev, M. (2022).** *Metodika za obuchenie po basketbol „3 na 3“ pri 12–14 godishni momcheta*. V. Tarnovo: Ay and Bi, 11–17.

Бижков, Г. (2003). *Педагого-психологическа диагностика*. София: УИ „Св. Климент Охридски“. // **Bizhkov, G. (2003).** *Pedagogo-psihologicheska diagnostika*. Sofia: UI „Sv. Kliment Ohridski“.

Бичоку, Е., Л. Петров. (2017). Възможности за моделиране в баскетбола, *Педагогически алманах*, 210–214. // **Bichoku, E., L. Petrov. (2017).** *Vazmozhnosti za modelirane v basketbola, Pedagogicheski almanah*, 210–214.

Борукова, М. (2018). Контрол на спортната подготвеност на 13-14-годишни баскетболистки. София: БОЛИД ИНС. // **Borukova, M. (2018).** *Kontrol na sportnata podgotvenost na 13-14-godishni basketbolistki*. Sofia: BOLID INS.

Борукова, М. (2023). Система за контрол и оценка на специфичната работоспособност на подрастващи баскетболисти. София: НСА ПРЕС. // **Borukova, M. (2023).** *Sistema za kontrol i otsenka na spetsifichnata rabtosposobnost na podrastvashti basketbolisti*. Sofia: NSA PRES.

Върбанов, И., Ж. Желяzkова-Койнова. (2011). Влияние на моделирането на ситуации на различно числено съотношение върху тактическото мислене в хандбалната игра, *Кинезиология' 2011*, В. Търново, 175–180. // **Varbanov, I., Zh. Zhelyazkova-Koynova. (2011).** *Vliyanie na modeliraneto na situatsii na razlichno chisleno saotnoshenie varhu takticheskoto mislene v handbalnata igra, Kin-eziologiya' 2011*, V. Tarnovo, 175–180.

Гьошева, К., К. Църов, Р. Църова. (1990). Система за контрол, оценка и оптимизиране на спортната подготовка на подрастващи баскетболисти, ЕЦНПКФКС, София. // **Gyosheva, K., K. Tsarov, R. Tsarova. (1990).** *Sistema za kontrol, otsenka i optimizirane na sportnata podgotovka na podrastvashti basketbolisti*, ETSNPKFKS, Sofia.

Иванов, И. (2006). *Педагогическа диагностика*. Шумен: Университетско издателство „Епископ Константин Преславски“. // **Ivanov, I. (2006).** *Pedagogicheska diagnostika*. Shumen: Universitetsko izdatelstvo „Episkop Konstantin Preslavski“.

Колев, П., Л. Петров. (2022). Проучване на мнението на специалистите по баскетбол относно спортнопедагогическата диагностика в баскетбола. *Педагогическо образование – традиции и съвременност*. В. Търново: Ай анд Би, 382–390. // **Kolev, P., L. Petrov. (2022).** Prouchvane na mnenieto na spetsialistite po basketbol otnosno sportnopedagogicheskata diagnostika v basketbola. *Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost*. V. Tarnovo: Ay and Bi, 382–390.

Петров, Л. (2011). Холстическа същност и функции на тренировката на млади баскетболисти. В. Търново: Ай анд Би. // **Petrov, L. (2011).** Holisticheska sashtnost i funktsii na trenirovkata na mladi basketbolisti. V. Tarnovo: Ay and Bi.

Сираков, И., С. Беломъжева-Димитрова. (2017). Проучване на мнение-то на състезателите по ориентиране относно мястото на техническите тренировки и технически анализ в процеса на подготовка. *Педагогическото образование – традиции и съвременност*, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“. В. Търново: Ай анд Би, 96–103. // **Sirakov, I., S. Belomazheva-Dimitrova. (2017).** Prouchvane na mnenieto na sastezatelite po orientirane otnosno myastoto na tehnikeskite trenirovki i tehnikeski analiz v protsesa na podgotovka. *Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost*, Velikotarnovski universitet „Sv. sv. Kiril i Metodiy“. V. Tarnovo: Ay and Bi, 96–103.

Славчев, А. (2015). Педагогическата диагностика, като елемент от емпиричните педагогически изследвания. *Педагогически форум*, бр. 1. Тракийски университет. Стара Загора, 65–81. // **Slavchev, A. (2015).** Pedagogicheskata diagnostika, kao element ot empirichnite pedagogicheski izsledvania. *Pedagogicheski forum*, br. 1. Trakiyski universitet. Stara Zagora, 65–81.

Учебна програма по Баскетбол за средните политехнически спортни училища – интернати (1974, 1986). ЦС на БСФС, София. // **Uchebna programa po Basketbol za srednite politehnicheski sportni uchilishta – internati (1974, 1986).** TsS na BSFS, Sofia.

Църова, Р. (2014). Проблеми на контрола в баскетбола. София: Бolid Инс, София. // **Tsarova, R. (2014).** Problemi na kontrola v basketbola. Sofia: Bolid Ins.

Шаршакова Л. (2013). Педагогическая диагностика образовательного процесса. Методическое пособие для педагогов дополнительного образования, СПб.: ГБОУ ДОД Дворец детского (юношеского) творчества „У Вознесенского моста“, Санкт-Петербург. // **Sharshakova L. (2013).** Pedagogicheskaya diagnostika obrazovatel'nogo protsesssa. Metodicheskoe posobie dlya pedagogov dopolnitel'nogo obrazovaniya, SPb.: GBOU DOD Dvorets detskogo (yunosheskogo) tvorchestva „U Voznesenskogo mosta“, Sankt-Peterburg.

Шелков, О., А. Дехаев. (2007). Диагностика подготовленности спортсменов в циклических видах спорта на основе комплекса показателей моторного обеспечения двигательной деятельности. *Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»*. Москва. // **Shelkov, O., A. Dehaev. (2007).** Diagnostika podgotovlennosti sportsmenov v tsiklicheskih vidah sporta na osnove kompleksa pokazateley motornogo obespechenia dvigatel'noy deyatelnosti. *Zhurnal «Fizicheskaya kulytura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka»*. Moskva.

Янев, В. (1980). Типология на спортния интелект. *Въпроси на физическата култура*, бр. 1, София. // **Yanev, V. (1980).** Tipologiya na sportniya intelekt. *Vaprosi na fizicheskata kultura*, br. 1, Sofia.

Янев, В. (1997). Интелект и дейност на спортиста. Спортен интелект, дис. София: ДН. // **Yanev, V. (1997).** *Intelekt i deynost na sportista*. Sporten intelekt, dis. Sofia: DN.

Янев, В. (2015). Спортен интелект. София: НСА ПРЕС. // **Yanev, V. (2015).** Sporten intelekt. Sofia: NSA PRES.

Petrov, Lyudmil, Edmond Bicoku. (2018). Conceptual model of sport preparation of young basketball players. *Sports Science and Health*, Panevropski univerzitet "APEIRON", Banja Luka, 277–282.

Petrov, L., P. Kolev. (2021). Pedagogical diagnostics in sport. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 19, Suppl. 1, 418–421.

ИЗСЛЕДВАНЕ НА ИЗДРЪЖЛИВОСТТА НА СТУДЕНТКИ СЛЕД COVID-19

Пламен Петков

A SURVEY ON THE RESILIENCE OF FEMALE COLLEGE STUDENTS AFTER COVID-19

Plamen Petkov



Abstract: The aim of this study is to determine the level of endurance of female students after the COVID-19 pandemic and to compare it with that before it. To achieve this goal, we set out the following tasks: to develop a test battery, to carry out testing, and to process and analyze the data from the testing. The latter was conducted during the winter semester of the academic year 2022/2023. The research sample consisted of 67 female students with an average age of 20.24 years from the Faculties of Agriculture, Veterinary Medicine, and Economics of Trakia University in Stara Zagora. The same test was conducted among female students from the same university before the 2017 pandemic. We compare the results of female students before and after the COVID-19 pandemic. The latter has negatively affected the quality of endurance of female students. An extremely large part of these students have a very poor level of development of the physical quality of endurance. The moral qualities (will power and perseverance) to achieve better results and overcome fatigue are lacking.

Keywords: Cooper's test; Beep test.

ВЪВЕДЕНИЕ

В последните 20–30 години се забелязва изключително бързо развитие на технологиите. Техническата революция се отразява положително в някои области на качеството на живот на човека, но в други области от неговия живот се отразява крайно негативно. Негативна тенденция е понижаване на двигателната активност на хората и особено на младежите. Те се хранят все по-нездравословно и се движат по-малко. Данните от много научни публикации безспорно показват, че хората са намалили своята двигателна активност. Тяхното ежедневие е все по-пасивно откъм движение, което от своя страна води след себе си покачване на заболяемостта и хиподинамията. Физическата пасивност на човека води след себе си множество негативни последствия като наднормено тегло, хипокинезия и други.

Достоверните данни за физическата дееспособност и определяне на функционалното състояние на организма отразяват достигнатото

ниво на физическите възможности и степента на развитие на двигателните качества на човека (Ангелова, Петков 2018). Издръжливостта е основно физическо качество. Тя характеризира здравословното състояние на човека. Развитието и усъвършенстването на издръжливостта ще спомогне за подобряване на работоспособността на човека.

С пълно мнозинство депутатите на 13.03.2020 година подкрепят въвеждането на извънредно положение в страната, заради пандемията с коронавируса COVID-19. Отначало то е с продължителност 1 месец. После това положение се продължава няколко пъти до средата на 2022 година. Пандемията от COVID-19 постави пред човечеството много нови проблеми за разрешаване. Един от тях беше да се поддържа висока двигателна активност, въпреки изолацията и затварянето на хората по техните домове. Използването на физически упражнения за преодоляване на голямото обездвижване, емоционалното напрежение и стреса можеха да решат тези проблеми.

Според П. Ангелова най-голямо значение за влошаване на здравето според студентите имат обездвижването, липсата на условия за спорт и физическа активност и липсата на здравна култура (Ангелова 2019).

Все по-значимо в динамиката на нашето съвремие се оказва природосъобразният начин на живот, включващ най-вече начина на хранене (подбор на продукти, режим) и физическата активност. В създалата се пандемична ситуация той става още по-актуален (Хинкова, Божкова 2020).

Целта на настоящото изследване е да се установи нивото на издръжливост на студентките след пандемията от COVID-19 и да се сравни с тази преди нея. За реализиране на целта поставихме следните задачи:

1. Да се разработи тестова батерия.
2. Да се осъществи тестиране.
3. Да се обработят и анализират данните от проведеното тестиране.

Методи на изследването:

1. Тестиране
2. Математически методи

МЕТОДОЛОГИЯ

Тестирането се проведе през зимния семестър на учебната 2022/2023 година. Контингент на изследването са 67 студентки на средна възраст 20–24 години от Аграрен факултет, Ветеринарномедицински факултет и Стопански факултет при Тракийски университет гр. Стара Загора. Същият тест беше проведен със студентки от Тракийски университет преди пандемията през 2017 година. Сравняваме резултатите на студентките преди и след пандемията от COVID-19.

Тестовата батерия включва следните тестове:

1. Тест на Купър.

Целта на теста е да се пробяга максимално дълго разстояние в рамките на 12 минути.

Резултатите от него дават оценка за физическото състояние на тествания, като възможните резултати се групират в следните нива: Отлично, Мн. добро, Добро, Задоволително и Незадоволително, и зависят от възрастта и пола. Преди началото атлетът загрява подходящо, след което:

- В продължение на 12 минути атлетът бяга/ходи по трасето.
- Асистентът записва постижението с точност до близката отметка на 100 m.
- В теста се цели да се пробяга възможно най-голямо разстояние в рамките на 12 минути.
- Тестът е предназначен за измерване на физическото състояние, затова бягането трябва да бъде с умерено темпо, вместо да се правят спринтове. Резултатите се основават на изминатото разстояние, както и на възрастта и пола на тествания.

Таблица 1. Нормативи за теста на Купър

Години	Отлично	Над средното	Средно	Под средното	Лошо
Жени 20–29	>2700m	2200–2700m	1800–2199m	1500–1799m	<1500m

2. Бийп тест (Beep test).

Измерва се трасе с дължина 20 m, обозначено с две линии в двата края. Изследването се провежда с аудиозапис, където е записан тестът. Тестваният застава зад стартовата линия и след звуков сигнал (от записа) стартира по 20-метровата отсечка. След като чуе сигнал от записа, той се обръща и пробягва отсечката в обратна посока. Тестираният трябва да се стреми да поддържа такова темпо, при което между два сигнала да е пробягал разстоянието от 20 m и при звуковия сигнал само да обръща посоката на бягане. След всяка изминала минута интервалите между сигналите стават по-кратки, което изисква да бъде увеличена скоростта на бягане. Всяка минута представлява съответно ниво, като за преминаване в следващо ниво има сигнал и предупреждение, че съответното ниво завършва и следва по-високо. Записът съдържа 21 нива. Скоростта в началото на теста е много бавна. Тестираният задължително стъпва поне с единия крак зад маркиращата линия. Ако е пристигнал преди сигнала за обръщане на посоката, изчаква сигнала преди да

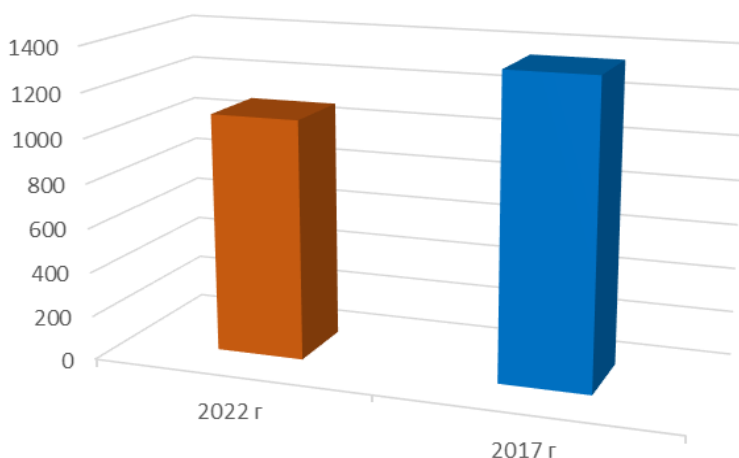
смени посоката на бягане. При неспазване на зададеното темпо се дава шанс изоставането да се компенсира за 2-3 дължини на трасето, след което тестираният се отстранява и се зачита последното достигнато ниво.

Таблица 2. Нива на издръжливост при Бийп тест

	жени
Отлично	> 12
Много добре	10–12
Добре	8–10
Средно	6–8
Лошо	4–6
Много лошо	< 4

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

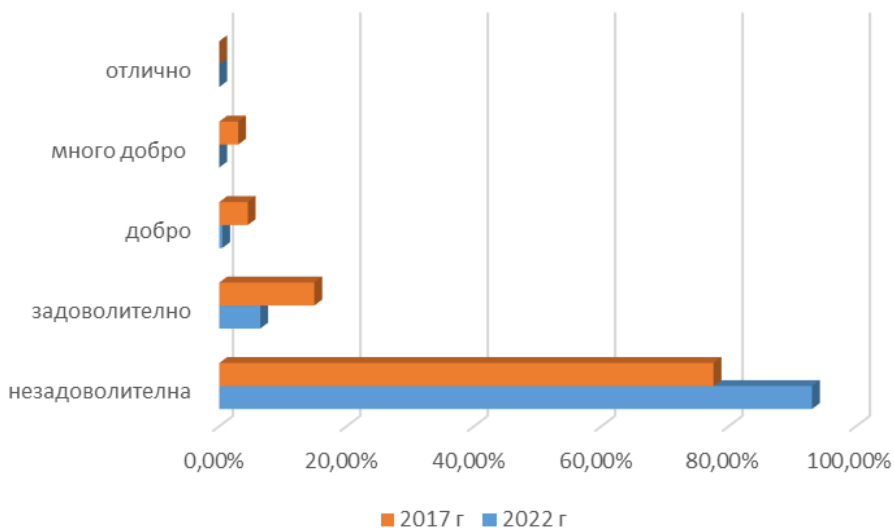
Студентките показаха следните резултати след провеждането на теста на Купър – средното разстояние което те пробягаха за 12 min е 1080,56 m. За сравнение със студентките, които са правили този тест през 2017 година, са пробягали 1352,24 метра (фигура 1). Студентките от Софийски университет „Климент Охридски“ през 2015 година са пробягали средно 1814 m.



Фигура 1. Сравнение на резултатите от тест на Купър

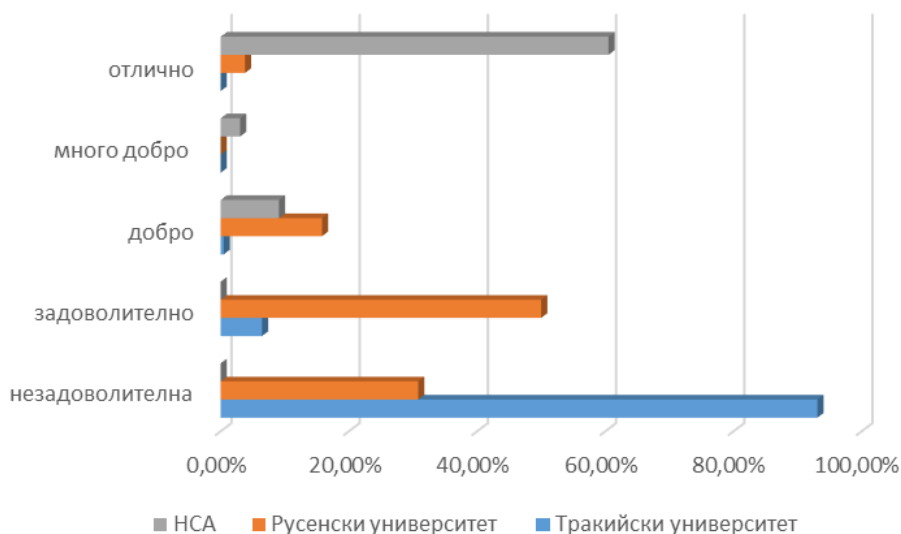
Ако използваме данните за определяне на нивите на издръжливост на жени на 20–29 години, получихме следните резултати – от из-

следваните студентки незадоволително ниво на издръжливост имат 93,08%, задоволително ниво имат 6,45%, добро ниво са показали едва 0,47%, а 0% са съответно с ниво на издръжливост много добро и отлично. За сравнение със студентките през 2017 година са показали следните резултати – незадоволително ниво на издръжливост имат 77,61%, задоволително ниво са показали 14,93%, 4,48% са на добро ниво, 2,98% са показали много добро ниво и 0% имат ниво на издръжливост отлично (фигура 2).



Фигура 2. Сравняване на нивата на издръжливост на тест на Купър

За сравнение със студентките на НСА „Васил Левски“ и Русенския университет „Ангел Кънчев“, които са правили теста през 2010 година, ще забележим много големи разлики на нивата на издръжливост. Студентките от Русенски университет са показали следните резултати – 30,8% незадоволителни, 50% задоволително, 15,8% добро, 0% много добро и отлично ниво 3,8%. Резултатите, които са показали студентките от НСА на теста на Купър, са – 0% незадоволително и задоволително ниво, 9,1% добро ниво, 30,3% много добро ниво и отлично ниво са показали 60,5% от тестираните студентки (фигура 3).



Фигура 3. Сравняване на нивата на издръжливост между Тракийски университет (2022 г.), НСА и Русенски университет (2010 г.)

Очаквано според спецификата на учебното заведение студентките от НСА са показали най-добра издръжливост. Студентите от Русенски университет са на второ място, а тези от Тракийски университет са трети.

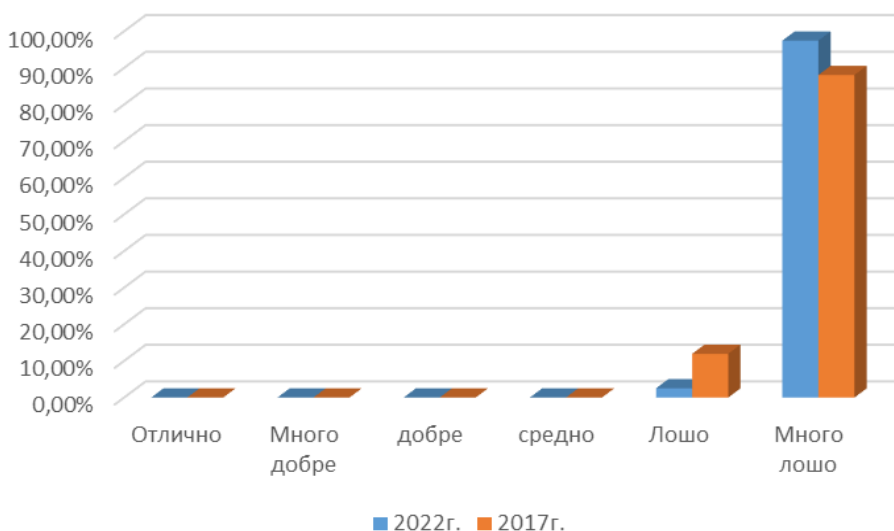
При Бийп теста нивата на натоварване са 21. Според достигнатото ниво на изследваните лица се определя нивото на тяхната издръжливост. В таблица 3 са дадени нивата според постигнатите резултати:

Таблица 3. Нива на издръжливост при Бийп тест

	мъже	Жени
Отлично	> 13	> 12
Много добре	11–13	10–12
добре	9–11	8–10
средно	7–9	6–8
Лошо	5–7	4–6
Много лошо	< 5	< 4

Студентките от Тракийския университет постигнаха при тестирането следните резултати – 88,67% достигнаха до 2 ниво на натоварване, 8,78% достигнаха до 3 ниво натоварване, 2,55% достигнаха до 4 ниво на

натоварване. До по-високите нива не достигна нито една от тестираните студентки. Според постигнатите резултати можем да определим и нивата на издръжливост – 97,45% „Много лошо“ ниво, 2,55% са с ниво на натовареност „Лошо“. На по горните нива на издръжливост няма студентки. За сравнение през 2017 година студентките от Тракийския университет са показали следните резултати – 88,06% са на ниво „Много лошо“, 11,94% са на ниво „Лошо“. На по-горните нива и тогава не е имало студентки. Графично резултатите са показани на фигура 4.



Фигура 4. Сравняване на нивата на издръжливост на студентките от Тракийски университет

Средното ниво на натовареност, което са показали студентките от Тракийски университет през 2022 година, е 2,06. За сравнение през 2017 година то е било 2,31. Същият тест е проведен през 2015 година със студентки от Софийски университет „Климент Охридски“. Те са достигнали до средно ниво на натовареност 3,81. Липсата на средно, добро, много добро и отлично ниво на натовареност на студентките от Тракийския университет е много лош показател за развитието на това физическо качество при тях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Резултатите от проведеното изследване показват, че пандемията от COVID-19 е повлияла негативно на качеството издръжливост при изследваните студентки. Изключително голям дял от студентките са с много лошо ниво на развитие на физическото качество издръжли-

вост. Моралните качества (воля и упоритост) за постигане на по-добри резултати и преодоляване на умората липсват.

ЛИТЕРАТУРА

Angelova, P. (2019). Identification of some behavioral risk factors negatively influencing health in rehabilitation students. *Journal of. Health Policy and Management*, Vol. 19, No. 2, 56–59, 2019.

Khinkova P., Bozhkova, A. (2020). A study on the sports activity of students in the conditions of emergency /Cover-19/. *Trakia Journal of Sciences*, Vol. 18, Suppl. 1, 707–712, 2020.

Petkov, P., Angelova. P. (2018). Study of students' physiometric indicators. *Proceedings of University of Ruse*, Volume 57, Book 8.1., 270–271.

ИЗСЛЕДВАНЕ ВЛИЯНИЕТО НА ПАНДЕМИЯТА ОТ COVID-19 ВЪРХУ МУСКУЛНАТА СИЛА ПРИ СТУДЕНТКИ

Пламен Петков

RESEARCH OF THE IMPACT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON MUSCLE STRENGTH IN FEMALE COLLEGE STUDENTS

Plamen Petkov



Abstract: The purpose of this study is to determine the level of muscle strength of female students after the COVID-19 pandemic and to compare it with that before it. To achieve this goal, we set out the following tasks: to develop a test battery, to carry out testing, and to process and analyze the data from the testing. The latter was conducted during the winter semester of the academic year 2022/2023. The research sample included 67 female students with an average age of 20.24 years from the Faculties of Agriculture, Veterinary Medicine, and Economics of Trakia University in Stara Zagora. The same test battery was administered to female students from the same university before the 2017 pandemic. We compare the results of female students before and after the COVID-19 pandemic. Immobility as a result of COVID-19 has reduced the level of physical strength of female students, muscle strength has decreased in all tests, and there is a decrease in the maximum and minimum results of female students' achievements.

Keywords: university; female students; comparison.

ВЪВЕДЕНИЕ

Свидетели сме крайно негативната тенденция за увеличаване на хипокинезията на хората и на младите хора в частност през последните десетилетия. Най-вече на качеството на живот се отразява бързото развитие на технологиите. Все по-малкото движение на човека е съчетано с все по-неправилно хранене. Според П. Ангелова най-голямо значение за влошаване на здравето според студентите имат обездвижването, липсата на условия за спорт и физическа активност и липсата на здравна култура (Ангелова 2019). Научните изследвания са безспорни и показват намаляване на двигателната активност на хората. Годините на пандемията от COVID-19 (2020–2022) нямат аналог в съвременната човешка история. Изолацията обездвижи допълнително хората и влоши допълнително тяхната физическа дееспособност. Заболеваемостта на различни системи на организма, алергии и др. се увеличи.

Достоверните данни за физическата дееспособност и определяне на функционалното състояние на организма, отразяват достигнатото ниво на физическите възможности и степента на развитие на двигателните качества на човека (Ангелова, Петков 2018). В основа та на двигателната дейност на човека е силата като физическо качество. Силата на човека може да се определи като негова способност да преодолява външно съпротивление или да му противодейства за сметка на мускулните усилия (Дякова 2007).

Целта на настоящото изследване е да се установи нивото на мускулна сила на студентките след пандемията от COVID-19 и да се сравни с тази преди нея. За реализиране на целта поставихме следните задачи:

1. Да се разработи тестова батерия.
2. Да се осъществи тестиране.
3. Да се обработят и анализират данните от проведеното тестиране.

МЕТОДОЛОГИЯ

Използваните методи на изследването са:

1. Теренно тестиране
2. Вариационен анализ
3. Сравнителен анализ
4. Графичен метод

Тестирането се проведе през зимния семестър на учебната 2022/2023 година. Контингент на изследването са 67 студентки на средна възраст 20,24 години от Аграрен факултет, Ветеринарномедицински факултет и Стопански факултет при Тракийския университет гр. Стара Загора. Същата тестова батерия беше приложена на студентки от Тракийския университет преди пандемията през 2017 година. Резултатите на студентките преди и след пандемията от COVID-19 се подлагат на сравнителен анализ.

Тестовата батерия включва следните тестове:

1. Скок на дължина от място

Важно условие е скокът да се изпълнява на твърда повърхност. Скокът се предхожда от подготвителни действия (полуклек с мах на горните крайници надолу-назад). При отскачането ръцете замахват напред и нагоре. Резултатът се измерва в cm с точност до 1 cm. Изпълняват се два опита, като се записва по-добрият.

2. Ръчна динамометрия

Динамометърът се поставя в ръката. Изследваното лице рязко, бързо и максимално силно стиска динамометъра, без да опира ръката в тялото или другаде. Изследването се повтаря два пъти с почивка между опитите 1 min като се отчита по-добрият резултат. Точността на измерването е 2 kg.

3. Хвърляне на медицинска топка 3 kg напред

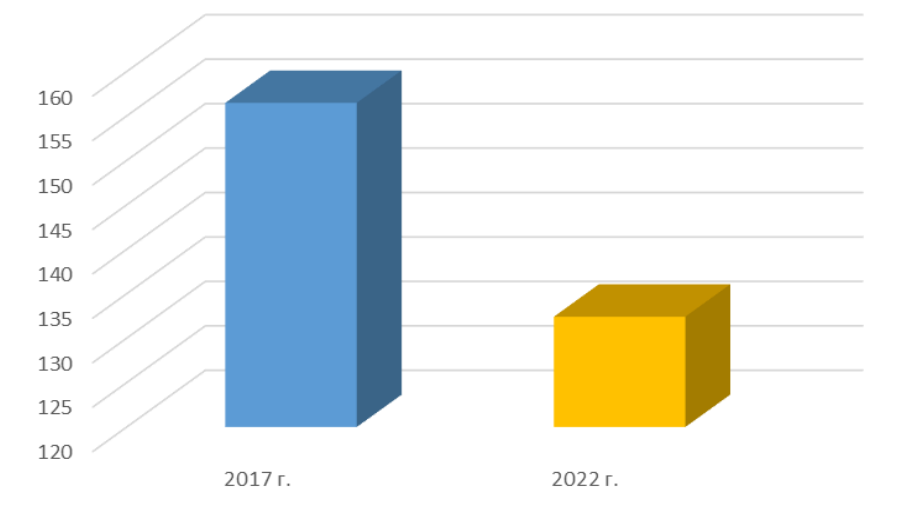
Изходното положение е стоеж с леко разтворени крака и с топка, хваната с две ръце над главата. Изпълнява се замах с ръце назад и хвърляне напред и нагоре на топката. Изпълняват се 3 опита, като се записва най-добрият. Точността на измерването е 10 cm.

4. Хвърляне на медицинска топка 3 kg назад

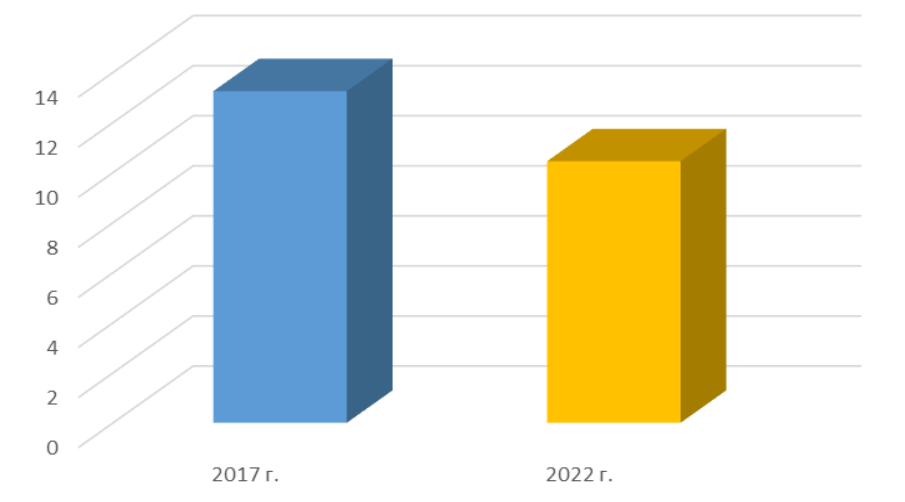
Изходното положение е стоеж с леко разтворени крака и с топка, хваната между краката. Коленете са леко сгънати. Тялото е обърнато с гръб към посоката на хвърляне. Петите са на линията за хвърляне. Тялото се изправя бързо и рязко, коленете се разгъват и ръцете хвърлят топката назад и нагоре. Изпълняват се по 3 опита, като се записва най-добрият. Точността на измерване е 10 cm.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

На теста „скок на дължина от място“ средните стойност на резултатите на студентките са 132,41 cm. Като изследванията варират между 85 cm и 160 cm. За сравнение през 2017 година средните стойности на резултатите са 156,47 cm, като резултатите варират между 100 cm и 170 cm. Това е с 24,06 cm повече от средните стойности през 2022 година. Резултатите са онагледени на фигура 1.



Фигура 1. Сравняване на резултатите от теста „скок на дължина от място“

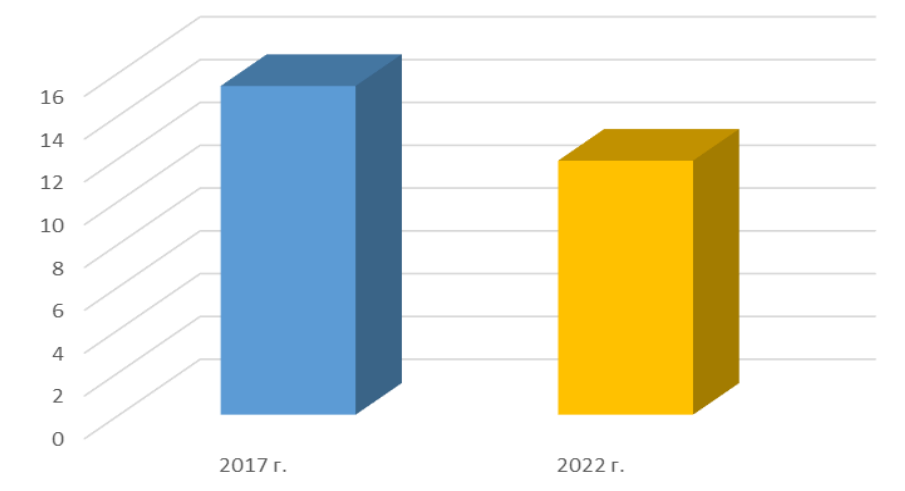


Фигура 2. Сравняване на резултатите от теста динамометрия (неудобна ръка)

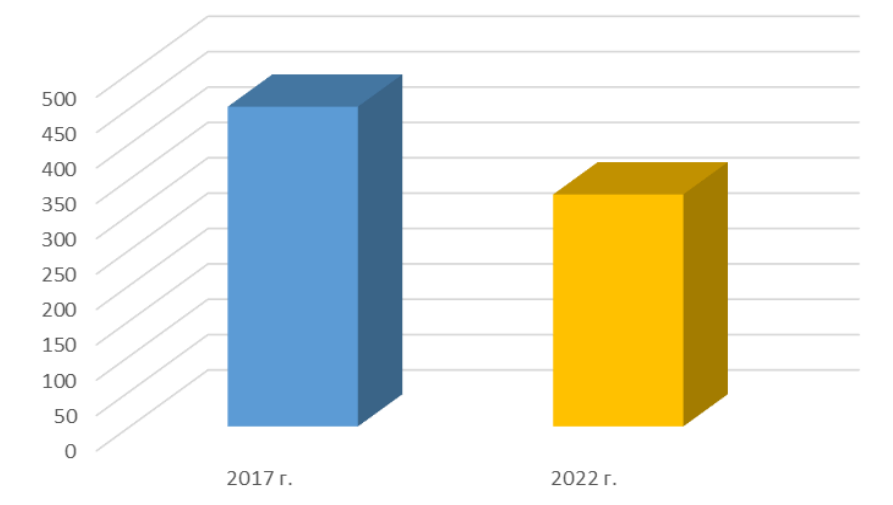
Средните стойности на теста „динамометрия (неудобна ръка)“ на студентките от Тракийския университет през 2022 година са 10,45 kg. Вариативността на резултатите е между 3 и 15 kg. За сравнение през 2017 година студентките имат средни стойности на същия тест от 13,25 kg. При тях резултатите варират между 3 и 20 kg. Резултатите са онагледени на фигура 2.

Средните стойности на теста „динамометрия (удобна ръка)“ на студентките от Тракийския университет през 2022 година са 11,87 kg. Вариативността на резултатите е между 4 и 18 kg. За сравнение през 2017 г. студентките имат средни стойности на същия тест от 15,36 kg. При тях резултатите варират между 9 и 22 kg. Резултатите са онагледени на фигура 3.

Резултатите в тест „хвърляне на медицинска топка напред“ студентките през 2022 година варират между 220 и 380 cm. Средната стойност на техните постижения е 328 cm. Ако сравним средните стойности на студентките, показани през 2017 година, които са 452 cm, ще открием разлика от 124 cm. През 2017 г. резултатите на този тест варират между 330 и 550 cm. Резултатите са онагледени на фигура 4.

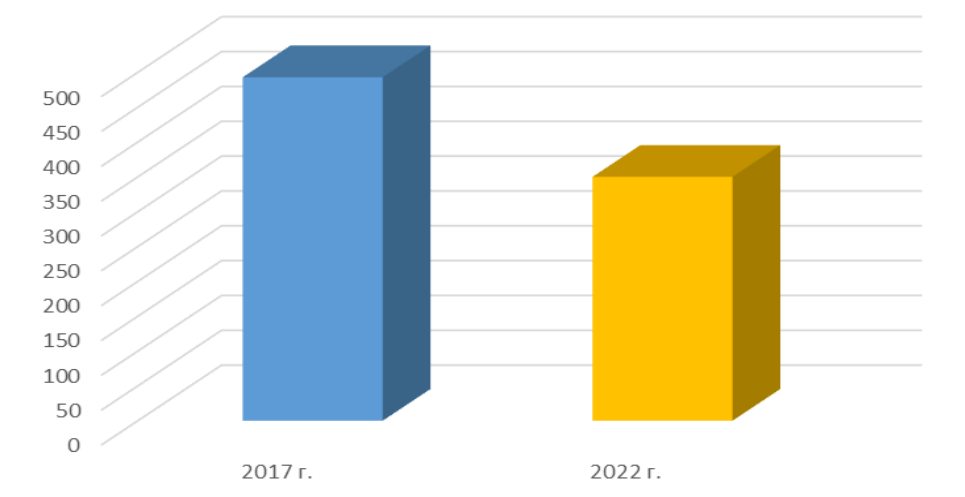


Фигура 3. Сравняване на резултатите от теста динамометрия (удобна ръка)



Фигура 4. Сравняване на резултатите от теста хвърляне на медицинска топка напред

Резултатите в тест „хвърляне на медицинска топка назад“ при студентките през 2022 година варират между 250 и 420 cm. Средната стойност на техните постижения е 350 cm. Ако сравним средните стойности на студентките, показани през 2017 година, които са 493 cm, ще открием разлика от 143 cm. През 2017 година резултатите на този тест варират между 300 и 700 cm. Резултатите са онагледени на фигура 5.



Фигура 5. Сравняване на резултатите от теста хвърляне на медицинска топка назад

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обездвижването вследствие на пандемията от COVID-19 е понижило нивото на физическото качество сила при студентките. Наблюдава се понижаване на мускулната сила при всички проведени тестове. Забелязва се понижаване на максималните и минималните резултати на постиженията на студентките.

ЛИТЕРАТУРА

Angelova, P. (2019). Identification of some behavioral risk factors negatively influencing health in rehabilitation students. journal of. Health Policy and Management, Vol. 19, No. 2, 56–59.

Dyakova, G., P. Peeva, A. Bozhkova. (2007). Influence of the PG FITNES program on the physical fitness of female students. 12-th European Congress of Sport Psychology, Sport and Exercise Psychology Bridges Between Disciplines and Cultures, Halkidiki, Greece, Book of Long Papers, №021, 310–312.

Petkov, P, Angelova. P., (2018). Изследване на физиометрични показатели при студенти, Sessions schedule&Abstracts, Ruse, Razgrad, Silistra, FRI-2G.104-1-НС-06, 270–271.

ГРЪБНАЧНИТЕ ИЗКРИВЯВАНИЯ – ОТНОШЕНИЕ И СТЕПЕН НА ИНФОРМИРАНост НА СТУДЕНТИТЕ ОТ ТРАКИЙСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ

Петя Ангелова
Ивелина Ангелова

SPINAL DEFORMITIES: ATTITUDE AND DEGREE OF AWARENESS OF STUDENTS FROM TRAKIA UNIVERSITY

Petya Angelova
Ivelina Angelova



Abstract: Idiopathic scoliosis and spinal curvatures continue to be a serious socio-medical problem. The data on their prevalence vary widely. 15% of 10–14-year-olds screened for scoliosis show some degree of curvature. At a later age, during the student years, poor posture and spinal deformities continue to be observed. The aim of this study is to investigate the attitude and degree of awareness of students on the subject of spinal distortions and correct body posture. Methodology: to achieve the goal set, a survey was conducted among students from different faculties of Trakia University in Stara Zagora during the summer semester of the academic year 2022/2023. The conclusion is that students have a good awareness of the subject of spinal curvatures and correct body posture. This has created a positive attitude towards the Physical Education and Sports course as a way to counteract spinal deformities. Student age is the time for diagnosing spinal deformities and their correction, as this would limit the incidence of progression and deterioration.

Keywords: spinal deformities; students; Trakia University; physical education and sports.

ВЪВЕДЕНИЕ

Идиопатичната сколиоза и гръбначните изкривявания продължават да бъдат сериозен медико-социален проблем. Данните относно разпространението им варират значително. Leatherman, Dickson (Leatherman, Dickson 1988) заявяват, че до 15% от 10–14-годишните, прегледани за сколиоза, показват известна степен на кривина. Български автори потвърждават горепосоченото. При децата от начална училищна възраст, както и тези в етапа на ранния пубертет, при които се наблюдава бързо израстване на костната система, която не е достатъчно укрепнала, има наличие на гръбначни деформации (Соколов, Маркова-Старейшинска 1991; Беломъжева-Димитрова 2020). В по-късна възраст, в периода на студентските години продължава да се наблюдават

лоша телесна стойка и гръбначни деформации. Някои автори уточняват, че основните стабилизиращи мускули при хора във възрастта 19–21 години са с намален тонус и функция и е налице намалена подвижност на гръбначния стълб (Петков, Ангелова 2019). Едно от последните проучвания на Базата данни на PubMed за обзорни статии, проспективни контролирани проучвания и рандомизирани контролирани проучвания, свързани с гръбначни деформации е на Josette Bettany-Saltikov et al. (2017). Тези автори публикуват данни за това, че идиопатичната сколиоза с ранно начало има по-лош резултат от идиопатичната сколиоза с късно начало.

Гръбначните деформации могат да доведат до различни по сила и тежест оплаквания. Гръбначните проблеми в детска възраст могат да бъдат и предпоставка за болки в гърба в зрелостта според Паскалева (Паскалева 2021). Много от оплакванията се извяват в ученическа и студентска възраст (Ангелова, Петков 2015). Причините за появата на гръбначни деформации са много и различни. Над 80% от сколиозите са идиопатични и с неустановени причини (Roaf 1980). Един от рисковите фактори обаче е обездвижването. Голяма част от студентите прекарват средно по 4.9 часа в седеж, а това играе негативна роля за състоянието на гръбните мускули (Ангелова 2019).

Целта на изследването е да се проучи отношението и степента на информираност на студентите по темата за гръбначните изкривявания и правилната телесна стойка.

За реализирането на целта на настоящото изследване са изпълнени следните задачи:

- Изготвяне на тестова батерия и анкета.
- Провеждане на тестуванията и анкетирането.
- Анализ на резултатите.

МЕТОДОЛОГИЯ

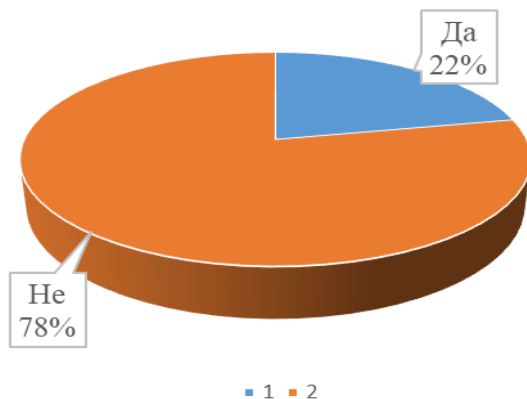
Проведено е анкетно проучване сред студенти от СФ, АФ, ВМФ и МФ на Тракийския университет – Стара Загора през летен семестър на учебната 2022/23 г. Анкетата е анонимна и включва въпроси със затворени и отворени отговори.

Приложени са научно-изследователски и социологически методи (теоретичен анализ, анкетен метод, сравнителен анализ).

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Асиметрията във височината на раменете е важен външен признак за наличието на гръбначно изкривяване. На въпроса „Забелязали ли сте асиметрия между височината на двете си рамене?“ относителният дял на студентите, които са забелязали разлика е 22%. Разбира се по-големият относителен дял е на тези от студентите, които посочват „Не“ като отговор (фигура 1).

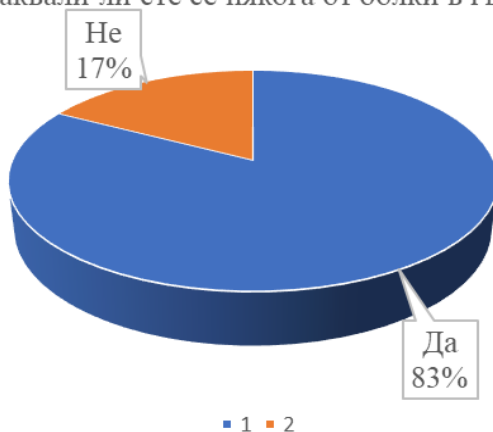
Забелязали ли сте асиметрия между височината на двете си рамене?



Фигура 1. Отговор на въпроса „Забелязали ли сте асиметрия между височината на двете си рамене?“

Отговорите на въпроса „Оплаквали ли сте се някога от болки в гърба или кръста?“ обаче насочват към негативна тенденция за състоянието на гръбначния стълб и собствените мускули на гърба, поддържащи добра поза. Относителният дял на анкетираните с изявена болка в гърба или кръста е 83%. Само 17% е относителният дял на тези, които не са изпитвали болка (фигура 2).

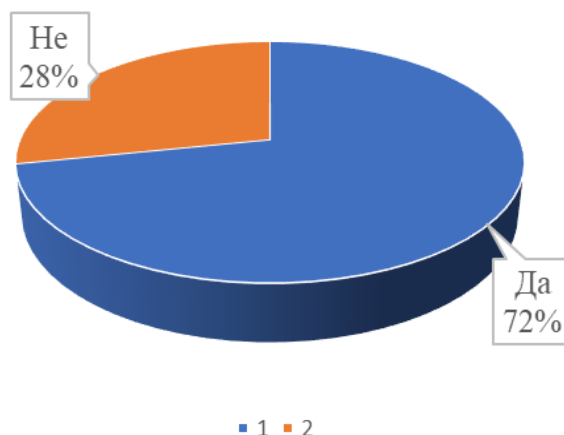
Оплаквали ли сте се някога от болки в гърба?



Фигура 2. Отговори на въпроса „Оплаквали ли сте се някога от болки в гърба или кръста?“

Много от студентите по време на обучението си прекарват голяма част от времето си седнали. Това води отслабване на мускулите на гърба и влошаване на телесната стойка. Обездвижването създава редица негативни физиологични промени в организма и по-конкретно в гръбначния стълб. В потвърждение на това, че болката в гърба е свързана с лошата стойка или гръбначно изкривяване, е големият относителен дял на отговорите с „Да“ на въпроса „Правили ли са Ви забележка когато заемате неправилна стойка при ходене, стоеж или седеж?“ – 72%. За тези, които не са получавали забележка за неправилна стойка, не може със сигурност да се каже, че нямат отклонения от правилната позиция на гръбначния стълб. Техният относителен дял е 28% (фигура 3).

Правили ли са Ви забележка за неправилна стойка?

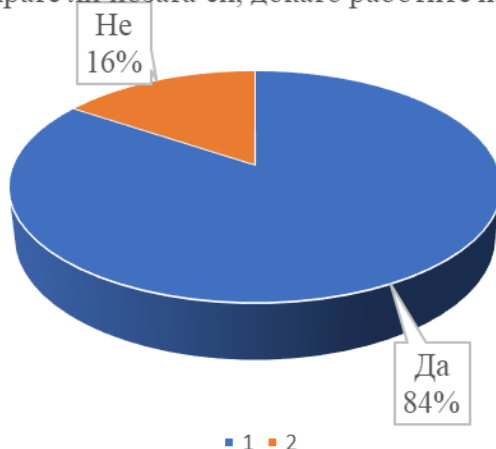


Фигура 3. Отговори на въпроса „Правили ли са Ви забележка когато заемате неправилна стойка при ходене, стоеж или седеж?“

Интерес представляват отговорите на въпроса „Коригирате ли позата си, докато работите на бюро?“. По-големият относителен дял на положителните отговори подсказва за добър самоконтрол – 84%. Само при малка част от студентите отсъства подобен опит за поддържане на правилна позиция на гърба – 16% (фигура 4).

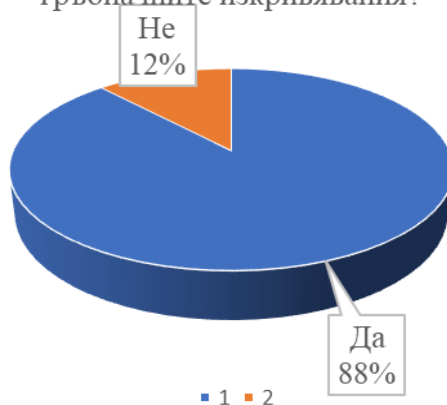
В опит да се изясни степента на осведоменост за същността на гръбначните изкривявания в анкетата е включен следващият въпрос „Имате ли информация за това какво представляват гръбначните изкривявания?“. Близко до 90% е относителният дял на тези, които са наясно с това. За тези, които са пропуснали да получат такава информация, относителният дял е само 12% (фигура 5).

Коригирате ли позата си, докато работите на бюро?



Фигура 4. Отговори на въпроса „Коригирате ли позата си, докато работите на бюро?“

Имате ли информация за това какво представляват гръбначните изкривявания?

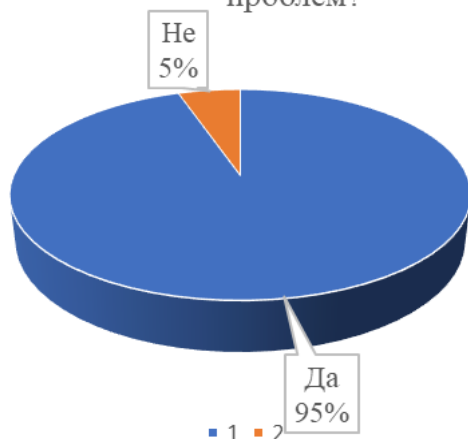


Фигура 5. Отговори на въпроса „Имате ли информация за това какво представляват гръбначните изкривявания?“

Добре би било младите хора в студентска възраст да са наясно и да се грижат за собственото си здраве. Създаването на добра здравна култура включва и това да се разбира значението и важноста на гръбначните изкривявания като здравословен проблем. За да се разбере отношението на студентите към темата за състоянието на гръбначния стълб е добавен въпросът „Смятате ли, че гръбначните изкривявания

са сериозен проблем?”. Почти всички анкетирани студенти са наясно, че гръбначните изкривявания представляват сериозен проблем – 95% е относителния им дял. Само 5% е относителният дял на тези студенти, които не признават важността на този проблем (фигура 6).

Смятате ли гръбначните изкривявания за сериозен проблем?



Фигура 6. Отговори на въпроса

„Смятате ли, че гръбначните изкривявания са сериозен проблем?“

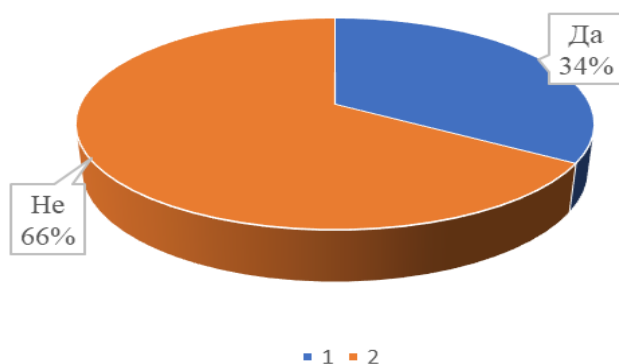
В повечето случаи диагностиката на гръбначни изкривявания следва да бъде направена в ранна училищна възраст. За да се установи дали е така в анкетата има и въпрос „Правена ли Ви е диагностика или измерване на гръбначния стълб?“. Учудващо е обаче, че относителният дял на анкетираните, които имат осъществени измервания на гръбначния стълб за деформации е само 34%. Докато по-големият относителен дял – 66% е за тези, при които диагностика не е извършена (фигура 7).

Обикновено прегледи и измервания за гръбначни изкривявания се осъществяват от общопрактикуващите лекари, ортопеди или други специалисти. За съжаление рядко се планират и правят профилактични прегледи в училищата, а това е необходимо, за да се започне с корекцията и поддържането възможно в най-ранна възраст.

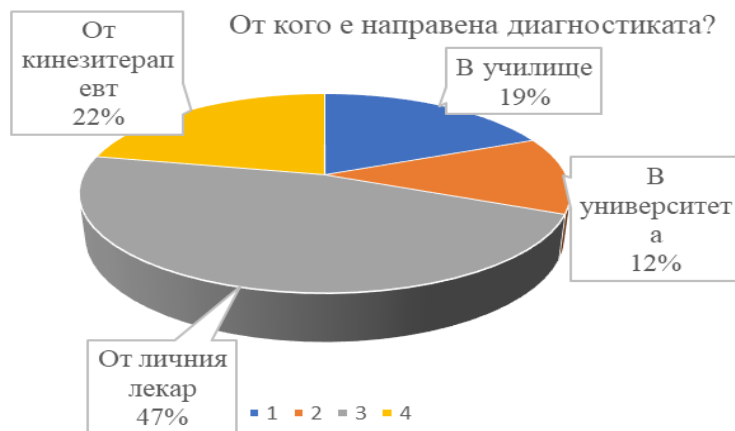
За да се уточни кога и от какъв специалист са направени изследванията при анкетираните е зададен следващият въпрос: „Ако е правена диагностика, моля посочете къде или от кого?“ (фигура 8). Очакваният отговор, че диагностиката е извършена от личния лекар, е с най-голям относителен дял. Често задачата за измерване и терапия на гръбначния стълб се възлага на специалисти кинезитерапевти и рехабилитатори и в случая е така. Относителният дял на студентите, за които са се погрижили кинезитерапевти, е 22% и вероятно това се е случило докато

са били в училище – 19% . Разбира се по време на обучението в университета също се изпълняват и тези задачи – да се установи евентуално гръбначно изкривяване и да се поддържа чрез спорт и подходящи упражнения, докато продължава академичния курс. Относителният дял на студентите, при които е установен подобен проблем с гърба, е 12% (фигура 8). Това показва, че преподавателите по физическо възпитание и спорт в университет също заемат важно място, за да се поддържа добър здравен статус в студентска възраст.

Правена ли Ви е диагностика на гръбначния стълб?



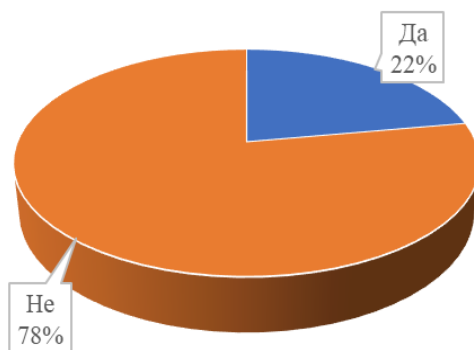
Фигура 7. Отговори на въпроса „Правена ли Ви е диагностика или измерване на гръбначния стълб?“



Фигура 8. Отговори на въпроса „Ако е правена диагностика, моля посочете къде или от кого?“

За да се конкретизира какво се случва след установяване на гръбначното изкривяване, е формулиран въпросът: „Ако имате гръбначно изкривяване, провеждали ли сте програма с упражнения за подобряване и корекция?“. Отговорите разкриват негативна картина: само 22% е относителният дял на младежите, получили програма за корекция или поддържане (фигура 9). Учудващ е относителният дял на лицата, които твърдят, че не са били включени в здравословни мероприятия, насочени към подобряване на стойката и корекция на гръбначния стълб.

Провеждали ли сте програма с упражнения за корекция?

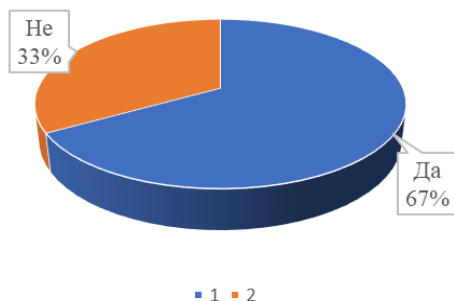


Фигура 9. Отговори на въпроса „Ако имате гръбначно изкривяване провеждали ли сте програма с упражнения за подобряване и корекция?“

За да бъдем максимално полезни в работата със студенти в часовете по физическо възпитание и спорт, е поставен въпросът „Бихте ли се включили в програма за профилактика на гръбначните изкривявания и поддържане на добра стойка?“. Със желание биха се включили голяма част от учащите в университета – 67%. Относителният дял на тези, които нямат интерес към такава програма, е 33% (фигура 10). Това означава, че е налице голям потенциал за работа с упражнения и спорт, които биха допринесли за подобряване на здравословното състояние при студентите.

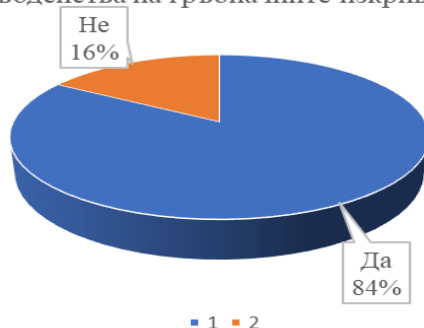
Като допълнение към горепосоченото твърдение за значението на дисциплината Физическо възпитание и спорт е включен въпросът „Смятате ли, че учебната дисциплина „Физическо възпитание и спорт“ чрез своите средства може да противодейства на неправилната стойка и гръбначните изкривявания? С категорично „Да“ отговарят огромна част от анкетираните – 84% е техният относителен дял. Една малка част не са съгласни с това, че дисциплината физическо възпитание и спорт може да спомогне за подобряване на правилното телодържане – само 16% (фигура 11).

Бихте ли се включили в програма за профилактика на гръбначните изкривявания?



Фигура 10. Отговори на въпроса „Бихте ли се включили в програма за профилактика на гръбначните изкривявания и поддържане на добра стойка?“

Смятате ли, че дисциплината ФВС може да противодейства на гръбначните изкривявания



Фигура 11. Отговори на въпроса „Смятате ли, че учебната дисциплина „Физическо възпитание и спорт“ чрез своите средства може да противодейства на неправилната стойка и гръбначните изкривявания?“

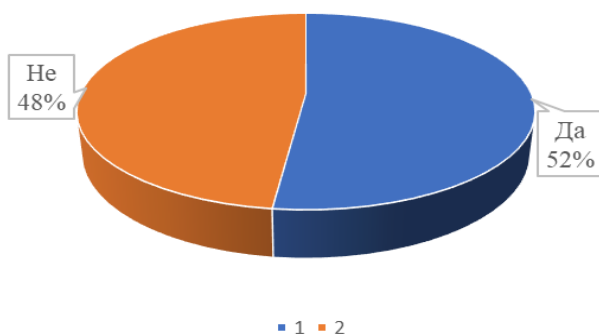
За да изясним каква нагласа е изградена преди приемането на младежите в университета по отношение на спорта, е поставен въпросът „Занимавали ли сте се със спорт преди влизането в университета?“. Редовно са спортували половината от участниците в проучването и техният относителен дял 51%. Другата част – 35% от анкетираните посочват, че понякога са се включвали в спорт, само в събота и неделя са го правили 6% и въобще не са спортували 8% (фигура 12). За съжаление не може да се твърди, че има създадени добри двигателни навици и желание за спортуване, които да продължат да се градят и надграждат

и в университета. Трябва да се има предвид и по-голямата учебна натовареност и недостигът на свободно време.



Фигура 12. Отговори на въпроса „Занимавали ли сте се със спорт преди влизането в университета?“

Посещавате ли тренировки по спорт?



Фигура 13. Отговори на въпроса „Посещавате ли тренировки по даден спорт в университета или извън него?“

Състоянието на мускулите около гръбначния стълб е в пряка връзка с изиявяването и прогресирането на гръбначните изкривявания. Във връзка с това е зададен следният въпрос: „Посещавате ли тренировки по даден спорт в университета или извън него?“. Почти равни са относителните дялове на спортуващите – 52% и неспортуващите студенти – 48% (фигура 13).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Студентите показват добра информираност по темата за гръбначните изкривявания и правилната телесна стойка. Има създадено положително отношение към дисциплината физическо възпитание и спорт като начин да противодейства на гръбначните изкривявания.

Студентската възраст е етап, по време на който също има необходимост от диагностика на гръбначните изкривявания и тяхната корекция. Това би ограничило случаите на прогресиране и влошаване.

ЛИТЕРАТУРА

Беломъжева-Димитрова, С. (2020). Проучване мнението на родители на 11–12 годишни ученици относно проблема гръбначни изкривявания. *Годишник на Шуменския Университет „Епископ Константин Преславски“*, Педагогически факултет, Т. XXIV D, 949–958. // **Belomazheva-Dimitrova, S. (2020).** Prouchvane mnenieto na roditeli na 11–12 godishni uchenitsi относно problema grabnachni izkrivyavania. *Godishnik na Shumenskia Universitet „Episkop Konstantin Preslavski“*, Pedagogicheski fakultet, T. XXIV D, 949–958.

Паскалева, Р. (2021). Превенция и контрол на постуралните нарушения в детска възраст – мисия възможна. Габрово: ЕКС-ПРЕС. // **Paskaleva, R. (2021).** *Preventsia i kontrol na posturalnite narushenia v detska vazrast – misia vazmozhna.* Gabrovo: EKS-PRES.

Соколов Б., Г. Маркова-Старейшинска (1991). *Изправителна гимнастика.* Медицина и Физкултура, София. // **Sokolov, B., G. Markova-Stareyshinska (1991).** *Izpravitelna gimnastika.* Meditsina i Fizkultura, Sofia.

Angelova, P. (2019). Ascertainment of risk factors negatively influencing on the health of students rehabilitators. *Health Policy and Management Journal*, Vol. 19, №2, 56–59.

Angelova, P., P. Petkov (2015). Comparative analysis of the functional status of the spine in students men and women. *Trakia Jurnal of Sciences*, Vol. 13, Suppl. 1, 403–406.

Bettany-Saltikov, J., Turnbull, D., Ng, S. Y., Webb, R. (2017). Management of Spinal Deformities and Evidence of Treatment Effectiveness. *The Open Orthopedics Journal*, Volume: 11, Issue: 9, Suppl-6, 1521–1547.

Leatherman, KD., RA Dickson (1988). *The epidemiology of scoliosis. The management of spinal deformities.* London: Wright Medical Books, 29–39.

Petkov, P., P. Angelova (2019). Study of students' physiometric indicators, 57th annual science conference of Ruse University „New Industries, digital economy, society-projections of the future“, 20.oct.2018 – Silistra, 25–27.oct. 2018 – Ruse, 2–3. nov.2018 – Razgrad. – Ruse: Rouse University „Angel Kanchev“.

Roaf, R. (1980). *“Historical Survey” in Spinal Deformities*, 2nd ed. 1–5.

ТЕНДЕНЦИИ В РАЗВИТИЕТО НА СТУДЕНТСКИЯ ФУТБОЛ
ВЪВ ВЕЛИКОТЪРНОВСКИ УНИВЕРСИТЕТ
„СВ. СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЙ“

Асен Атанасов

TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF STUDENT FOOTBALL
AT THE ST. CYRIL AND ST. METHODIUS UNIVERSITY
OF VELIKO TARNOVO

Asen Atanasov



Abstract: *The purpose of this study is to present the organization of football activities and the results achieved at the level of the National University Championship, as well as to outline some directions for the future development of student football at the University of Veliko Tarnovo. In most of the higher education institutions in Bulgaria, football and its varieties are not only an option that can be chosen by students to attend classes, but also the number of those who prefer it is large. Creating better conditions for practicing football and planned sports events contributes to improving the image of the University. Student sports should be an integral part of any university's development strategy.*

Keywords: *football; students; university championship; student team.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Със своята динамика, емоционалност и достъпни възможности за органиация, футболът и неговите разновидности се превръщат в спортно-значим фактор за решаване на проблема със занижената двигателна активност на студентите.

Дългогодишната практика в българските висши училища показва, че мястото на футбола сред останалите средства в процеса на обучение по дисциплината Физическо възпитание и спорт, е водещо (Игнатов 2012: 63).

Голямата популярност и социална значимост на футболната игра е основна предпоставка за немалък брой студенти да я практикуват. Усъвършенстването на обучението по футбол има важна роля за развитието и популяризирането на играта и нейните разновидности.

Целта на настоящото изследване е да ни запознае с организацията на заниманията по футбол, с постигнатите резултати на ниво Национален университетски шампионат и определи някои насоки за бъдещото развитие на студентския футбол във Великотърновския университет.

МЕТОДОЛОГИЯ

В настоящата теоретична разработка се прави анализ на достъпни литературни източници по проблема. За реализиране на поставената цел на изследването са приложени методите ретроспективен анализ и анализ на документи.

ДИСКУСИЯ

Учебният процес по футбол във Великотърновския университет със студентите неспециалисти се реализира чрез следните форми на организация (Иванов 2006: 65; Иванов 2000: 27; Иванов 2012: 15, Игнатов, 2012: 63):

✓ Изборно-задължителна – осъществява държавния минимум за физическа подготовка. Студентите избират сами времеви пояс, съобразявайки се с възможностите на спортната база и утвърдената от учебния отдел програма, а посещението на часовете е задължително.

✓ Спортно усъвършенстване – попадат студенти с изразени футболни умения, направили избор за участие в учебно-тренировъчния и състезателния процес по футбол. Тази форма отразява начина на организация с представителните отбори по футбол на Висшето училище.

✓ Факултативна – тази форма не е задължителна и допълнителните занимания не са включени в учебното разписание на студентите. Тук се включват желаещите да посещават часове по футбол след приключване на учебния процес. Важна роля има преподавателят, който може да осигури лесен достъп до спортното съоръжение.

Студентите, избрали да следват специалност „Физическо възпитание и спорт“, основана през учебната 1992/93 година и преименувана през 1997 година на „Педагогика на обучението по физическо възпитание“, изучават футбол като задължителна дисциплина с хорариум от лекции и упражнения (Петров 2012: 5).

Осигуряването на подходяща спортна материално-техническа база е от изключително значение за провеждането на пълноценен учебен процес по футбол. Спортната зала на университета разполага с изцяло обновено многофункционално игрище за баскетбол, футзал, хандбал и до него игрище по волейбол, бадминтон и джитбол.

Футзал е разновидност на класическия футбол и най-атрактивната версия на минифутбола. Особеностите на този спорт го правят идеално средство за повишаване ефективността на учебния процес по футбол. Заниманията по футзал са успешни методически решения в организацията на учебния процес по футбол, осигурявайки вариативност (Атанасов 2018: 117; Божкова, Илиева, Стоилов, Базелков 2014: 10; Hermans, Engler 2011: 11).

Спортно-състезателната дейност е доброволна и се изразява в участието на студенти в представителния отбор на университета и в

ежегодно организираните вътрешни първенства по футзал и джитбол от катедра ТМФВ.

Студентският футбол е неделима част от аматьорския. В последните години се наблюдава значително подобряване на условията за провеждане на първенствата, организацията на самите срещи и от там на спортно-техническите достойнства на футболните двубои. Студентският отбор обединява студенти и преподаватели, които искат да практикуват футбол на по-високо ниво от любителското. Целта е да се постигнат добри спортни резултати.

В предходни години отборът на ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ участва с променлив успех в националните университетски шампионати. Надпреварата се организира от АУС „Академик“ и Аматьорска футболна лига към Български футболен съюз.

През спортно-състезателната 2021/2022 година футболистите на Великотърновския университет завоюват бронзови медали, преодолявайки в елиминационната фаза Нов български университет и Пловдивски университет „Паисий Хилендарски“ (фигура 1). Финалните двубои се проведоха в София на терена на НСА „Васил Левски“. По волята на жребия великотърновският отбор се среща с НСА „Васил Левски“, след равностойна игра и минимална загуба, студентите от Велико Търново се класираха на трето място в Националния университетски шампионат по футбол.



Фигура 1. Бронзови медалисти от НУШ по футбол 2021/22 година



Фигура 2. НУШ по футбол 2022/23 г. – 1/2финал: ВТУ – НСА

Според наредбата за провеждане на НУШ по футбол 2022/2023 година отборът на Великотърновския университет се изправи във фазата на директни елиминации срещу отборите на Шуменския университет и Нов български университет. След категорични победи и в двата мача ВТУ игра ½-финал срещу познат съперник, отборът на Национална спортна академия (фигура 2). В оспорван двубой великотърновските студенти побеждават и се класират за финалната среща срещу Пловдивски университет. Двубоят е оспорван и в редовното време завършва без победител. При изпълнението на наказателни удари за определяне на победителя студентите от Пловдив бяха по точни.



Фигура 3. Сребърни медалисти от НУШ по футбол 2022/23 г.

Техническата комисия по футбол към АУС „Академик“ спазва традицията за провеждането на турнир по фutsal „Купа 8-ми декември“ – учреден 1998 г. и участници са само висши училища от гр. София, тъй като тази разновидност на класическия футбол не е достатъчно популярна (Игнатов 2011: 14).

В Националния университетски турнир по фutsal за купа „8-ми декември 2017“, проведен в залата на Национална футболна база, гр. София, за първи път се включват по-голям брой висши училища извън столицата (Игнатов, Димов 2018: 64).

ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“ печели бронзовите медали на НУШ фutsal през 2021 г. В следващите издания на турнирите студентите от В. Търново са неизменни участници във финалната фаза със завоювани един сребърен и три бронзови медала (фигура 3).



Фигура 4. Отборът по фutsal, трето място от НУШ 2023 г.

Спечелените отличия легитимират Великотърновския университет в този сравнително нов спорт.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Най-трудният момент при сформирването на студентски отбор е организацията за приемането на студенти футболисти. При специалностите с неспортна насоченост студентите задочна форма на обучение и магистри най-важен е личният контакт между кандидат-студента и преподавателя по футбол. Информация за спортните умения и пред-

почитания на записаните студенти няма. Проблемът може частично да бъде решен, ако при попълване на кандидат-студентските документи или при избора на спорт в е-студент, желаещият да има възможност да посочи тренировъчен стаж към момента, активен състезател ли е и ниво, на което се състезава.

Наличието на специалност „Педагогика на обучението по физическо възпитание“ и възможността за участия в състезания са основателна причина за желанието на много спортисти да се обучават във Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“.

Средствата за участие на студентските отбори в първенствата са благодарение на разбирането, подкрепата и добрата воля на ръководствата на висшите училища и студентските съвети. Добре би било да се търсят възможности за студентите спортисти, завоювали призови места на Национална универсиада и Национален университетски шампионат, да бъдат предвидени определени стимули и облекчения, като спортна стипендия, предимство при кандидатстване за общежитие, по-ниска семестриална такса и т.н. Това би могло да се превърне в добра практика в редица университети.

Ролята на студентския съвет при подготовката и организацията на вътрешните университетски турнири и участието на представителния отбор на ВТУ в Национални университетски шампионати почти липсва. Към момента спортно-техническото ниво на отбора изпреварва развитието на организацията при обезпечаването на спортно-състезателната дейност по футбол сред студентите.

Създаването на по-добри условия за практикуването на футбол и планирани спортни мероприятия ще доведе до подобряване имиджа на ВТУ. Трябва да се мисли за реализиране на успешно публично-частно партньорство за изграждане на футболно игрище с изкуствена трева за минифутбол.

Изявите на университетските отбори неминуемо допринасят за доброто име на ВТУ. Студентският спорт трябва да е неизменна част от стратегията за развитие на всеки един университет.

Положителното отношение и разбирането на академичния състав за значението на спорта за младите хора е важен фактор за разкриване и реализиране потенциала на студентите.

ЛИТЕРАТУРА

Атанасов, А. (2018). *Оптимизиране на учебния процес по футбол в условията на Висшите училища.* Свищов: АИ „Ценов“. // **Atanasov, A. (2018).** *Optimizirane na uchenia process po futbol w usloviyata na Vishite uchilishta.* Svishtov: AI „Cenov“.

Божкова, А., И. Илиева, Ив. Стоилов, Ст. Базелков (2014). *Колективните спортове във Висшите училища,* Артграф, София. // **Bozkova, A., I. Ilieva, Iv. Stoilov, St. Bazelkov (2014).** *Kolektionite sportive vav Vishite uchilishta,* Artgraf, Sofia.

Игнатов, Г. (2011). Студентския футбол в Република България през състезателната 2010–2011 г., Трета международна научна конференция, Сб. „Оптимизация и иновации в учебно-тренировъчния процес“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 14–20. // **Ignatov, G. (2011).** Studentskya futbol v Republika Bulgaria prez sastezatelната 2010–2011 g., Treta mezdunarodna nauchna konferenciya, Sb. „Optimizaciya i inovacii v uchebno-trenirovachniya process“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohrodski“, 14–20.

Игнатов, Г. (2012). Футболът във Висшите училища – структурни особености, характеристики и перспективи за развитие. Четвърта международна научна конференция. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 63–68. // **Ignatov, G. (2012).** Futbolat vav Vishite uchilishta – strukturni osobenosti, harakteristiki i perspektivi za razvitie. Chetvarta mezhdunarodna nauchna konferentsiya. Sb. „Savremennii tendencii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohrodski“, 63–68.

Игнатов, Г., Д. Димов (2018). Студентският футбол през учебната 2017/2018 г. Десета международна научна конференция. Сб. „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 64–72. // **Ignatov, G. D. Dimov (2018).** Studentskyat futbol prez uchebnata 2017/2018 g. Deseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya. Sb. „Savremennii tendencii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohrodski“, 64–72.

Иванов, Ив. (2000). Физическо възпитание във ВУЗ. Теория и методика. София: УАСГ-УИК. // **Ivanov, Iv. (2000).** Fizicheskoto vazpitanie vav VUZ. Teoria i metodika. Sofia: UASG-UIK.

Иванов, Й. (2006). Образователната компонента в процеса на физическото възпитание във Висшите училища. София: БИНС. // **Ivanov, J. (2006).** Obrazovatelната компонента v procesa na fizicheskoto vazpitanie vav Vishite uchilishta. Sofia: BINS.

Иванов, Й. (2012). Спортологични аспекти. Традиции и иновации, София: БИНС. // **Ivanov, J. (2012).** Sportologichni aspekti. Tradicii i inovacii, Sofia: BINS.

Петров, Л. (2012). Специалност ПОФВ в Педагогическия факултет на Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“ – история, успехи и перспективи. МНК „Кинезиология 2012“. Велико Търново: I&B. // **Petrov, L. (2012).** Specialnost POFV v Pedagogicheski fakultet na Velikotarnovski universitet „Sv. sv. Kiril i Metodii“ – istoria, uspehi i perspektivi. MNK „Kineziologia 2012“. Veliko Tarnovo: I&B.

Hermans, V., R. Engler (2011). Futsal. Technique-Tactics-Training, Meyer&Meyer Sport, UK.

ПОЯВА И РАЗВИТИЕ НА УЧЕНИЧЕСКАТА СПОРТНА ШКОЛА – ГРАД ПЛЕВЕН

Стоян Денев
Милена Алексиева
Ивайло Лазаров

EMERGENCE AND DEVELOPMENT OF THE STUDENT SPORTS SCHOOL IN THE CITY OF PLEVEN

Stoyan Denev
Milena Aleksieva
Ivaylo Lazarov



Abstract: *Student sports schools facilitate the transition from mass-organized sports, prevalent in standard schools, to high-level sports mastery, which is the focus of sports schools and clubs. They provide equal access to education and foster the development of children and students' abilities and skills. Engaging their free time, these activities give meaning to their positive emotions, serving as an alternative to contemporary dependencies.*

Keywords: *student sports school; free time; students.*

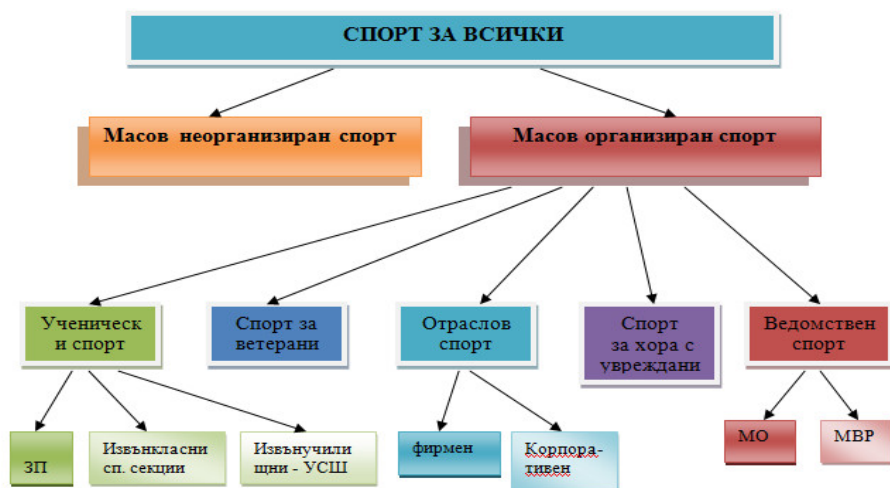
ВЪВЕДЕНИЕ

Дейността на Ученическа спортна школа (УСШ) е насочена към осъществяване на държавната политика за осигуряване на подходяща физическа, психологическа и социална среда за равен достъп до образование и за развитие на способностите и уменията на децата и учениците, към усъвършенстване на физическата дееспособност и началната спортна подготовка на учениците, към подбора и селекцията на талантиливи деца за представителните училищни и клубни отбори.

Управлението на физическото възпитание и спорта в образователната система, респективно на средното образование в България, има бинарен (двойствен) характер. Законодателни инициативи в тази сфера имат Министерството на младежта и спорта – ММС, и Министерството на образованието и науката – МОН (Янков 2019: 47).

Спортът за всички е приоритетно направление от държавната политика за повишаване на физическата годност на хората и утвърждаване на здравословен начин на живот. Спортът за всички (*фигура 1*) може да бъде класифициран в две направления: масов неорганизиран спорт

(спорт в свободното време) и масов организиран спорт (Ценов 2015: 9). УСШ се явява естествено звено между масовия организиран спорт, който се развива в училищата, и високото спортно майсторство, което се развива в спортните училища и спортните клубове. Неговата определяща роля се дефинира от широкия обхват на трениращите, най-благоприятната възраст за развиващото въздействие на физическите упражнения и спорта и комплексните условия за осъществяването на ефективен учебно-възпитателен и тренировъчен процеси.



Фигура 1. Структура на подсистемата „Спорт за всички“
(по Ив. Ценов, 2015)

В Закона за физическото възпитание и спорта от 2018 г. (Обн. ДВ, бр. 86, от 18.10.2018 г.) раздел III регламентира *физическата активност, физическото възпитание, спорта и спортно-туристическата дейност в системата на предучилищното и училищното образование*. Наредба № 10 на МОН за организация на дейностите в училищното образование от 16.09.2016 г. оптимизира организацията и спортните дейности в контекста на т.нар. преди 2016 г. трети – допълнителен час, по физическо възпитание и спорт. По отношение на областта на учебната дисциплина Физическо възпитание и спорт ММС чрез чл. 52 от ЗФВС 2018, (1) прехвърля съответните задължения и отговорности на МОН. То се задължава да въведе Държавните образователни стандарти (ДОС) и учебните програми, свързани с физическото възпитание и спорта чрез Закона за предучилищното и училищното образование и Наредба № 5 за общообразователната подготовка (ДВ № 95/08.12.2015 г.). Със заповед № РД09-2242/05.09.2023 г. са утвърдени нови учебни програми по физическо възпитание и спорт за I–XII клас от учебната 2023/2024 година.

МЕТОДОЛОГИЯ

Проведени са проучване, анализ и обобщаване на законовата и историографската литература по отношение на Ученическата спортна школа – град Плевен.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

В момента на територията на България има активни 7 УСШ и 54 ОДК и ЦРД, а спортните училища са 25, от които 6 са запазили статута си на държавни и 19 са общински.

Ученическа спортна школа Плевен е създадена през 1952 година под името Юношеска спортна школа (ЮСШ). В нея първоначално се развиват 5 вида спорт, а именно: лека атлетика, спортна гимнастика, плуване, баскетбол и футбол. Първият директор на школата е Александър Александров. От 1968 г. школата съществува под името Обединена спортна школа, а спортовете, които се предлагат в нея от 5 нарастват на 6, а преподавателите от 5 стават 13. В този период школите минават на подчинение на БСФС и са финансирани от Градските народни съвети.

От 01.01.1970 г. с решение на Министерството на народната просвета към бюджета на министерството се създават Ученически спортни школи (УСШ). За директор на УСШ е назначен Борис Аврамов, а видовете спорт постепенно започват да се увеличават, за да достигнат 8 вида спорт с 10 преподаватели. УСШ се превръща в единственото звено, в което целенасочено се подготвят кадри за спортните училища и спортните клубове, организира и провежда всички състезания от спортния календар на МОН за училищата от общинско до републиканско равнище. От Ученическата спортна школа – град Плевен се поставя началото на спортния път на редица изявени плевенски спортисти. Това са футболистите – Лъчезар Танев, Христо Маринов, Мариус Уруков, Румен Горанов и др., лекоатлетите Снежана Димитрова, Галя Николова, Светлана Исаева, Тереза Маринова; акробатите Ирена Дунева, Жана Михайлова, Силвия Иванова и Венцислав Генов; баскетболистите Полина Цекова, Цветан Антов, Атанас Пейчински, Любомир Панов, Стефан Стойков и Хрисимир Димитров; борците Камен Лозанов, Сергей Попов и Христо Ангелов и още цяла плеяда от изтъкнати спортисти.

Школата ангажира свободното време на децата, обхваща и осмисля по интереси положителните им емоции, явява се алтернатива на наркоманията, алкохолизма и останалите лесно достъпни пороци. Тя е изключително силно звено в борбата срещу хиподинамията, нежеланието за работа в екип, незачитането на правилата и нормите, липсата на толерантност, несигурността при взимане на решения и др. сред подрастващите и младите хора. Според Денев и Алексиева „...на родителите се пада нелеката задача да открият атрактивен начин да насочат вниманието на детето към по-полезни за развитието му дейности, както и да покажат, че има и други възможности за забавление. Спортът е

точно такава възможност, но за да има успех начинанието, той трябва да бъде правилно подбран според възрастта, интересите и уменията на самото дете (Денев, Алексиева 2016: 250).

Социалният статус, който носи спортът на практикуващите, изгражда необходимостта от оценката на общността и стремежа към популярността. Личностната реализация, свързана с усещането за авторитетност и работоспособност, необходимостта да се извършва нещо тенденциозно, удовлетвореността от достигане на близките и далечните цели, са фактори, които влияят на егото на всеки един човек. Личностната реализация, мотивацията да се реализират постижения, не бива да се възприемат като абсолютен стремеж към високи успехи. Спецификата им може да се използват във връзка с личното покачване на постиженията и оценката им са релевантни на самооценката (Алексиева, Киров 2019: 72).

Спортната школа откликва на многобройните желания на децата и родителите за безплатни занимания със спорт по избор в удобно за тях време, под ръководството на квалифицирани спортни педагози. „Организацията на заниманието е една от най-съществените задачи при планирането. Дори внимателно планираният урок може да бъде провален поради липса на организация и предварителна подготовка. Ако целта на педагога е да бъде сформирана група за вид спорт, неговата най-трудна задача е да синхронизира свободното за тренировки време на спортния терен и свободното време на 10-12-годишните деца. Тази цел би могла да бъде постигната подкрепата на управителите на спортните съоръжения и другите треньори, работещи на същото място“ (Лазаров 2023: 57).

С влизане в сила на Закона за предучилищното и училищно образование от 01.08.2016 година съществуващото общинско звено – извънучилищно педагогическо учреждение за организиран отход и спорт – Ученическа спортна школа Плевен, се преобразува в общински Център за подкрепа на личностното развитие на интересите, способностите, компетентностите и изяви в областта на спорта.

„Подкрепата за личностно развитие се предоставя в съответствие с индивидуалните образователни потребности на всяко дете и на всеки ученик и се осигуряват там, където са децата или учениците – в детските градини, в училищата и в центровете за подкрепа за личностно развитие. Дейността на УСШ се основава на принципите на свободния избор и доброволното участие на всички деца и ученици без разлика на пол, вероизповедание, етническа принадлежност, социално състояние и др. УСШ организира и провежда дейности за развитие на интересите, способностите, компетентностите и изживята в областта на спорта и осигурява обща и допълнителна подкрепа за личностно развитие на децата и учениците“ (Правилник за устройството и дейността).

Спортните специалисти предоставят на своите възпитаници знания за професията на треньора, на спортния съдия, на журналиста и на

мениджъра, осигуряват източници за получаване на различен позитивен социален опит за младите спортисти, демонстрират взаимоотношения на толерантност и на fair play, дават възможност за постигане на майсторство в избрания вид спорт, създават среда за съпричастност от постигнатия успех от семейството и приятелите, от общуването с другите, участващи в групата.

По този начин Ученическата спортна школа дава възможност на учениците да придобиват не само специфични професионални знания и умения, но и да работят по така наречените поведенчески компетентности (Armstrong 1994: 27) „емоционална интелигентност, комуникативност, резистентност към промяна, проактивност, екипност, умения за вземане на решения, ориентираност към постижения, умения за мотивиране, лидерство и др.“.

Някои от акцентите, които е необходимо да бъдат взети предвид, за да се осигури на подрастващото поколение здравословна, позитивна и активна среда, са:

- уроците по физическо възпитание и спорт в началния етап да бъдат провеждани от специалисти;
- часът за организиране и провеждане на спортни дейности да изпълнява точно своята функция;
- да се търси широка основа за координиране на работата между държавната и местната власт;
- да се изработят единни методики и учебни програми, които отговарят на съвременните изисквания за учебно-тренировъчен процес

И не на последно място:

- да се търсят варианти за учениците от спортните училища да не прекратяват активната си спортна дейност още преди да са завършили средното си образование.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сравнителният анализ на законова база разкрива, че се проектират действия с тенденция за съгласуване на физическото възпитание и спорта с европейските и световните стандарти в най-кратки срокове.

В момента в УСШ – гр. Плевен безплатно се обучават 536 деца в следните видове спорт: футбол, баскетбол, волейбол, хандбал, лека атлетика, акробатика и скокове на батут, тенис на маса и тенис на корт. Учениците, обучавани в школата, са участници в представителните отбори на училищата, участващи в различните етапи на Ученическите игри, първенствата от държавния спортен календар на отделните федерации и в различни мероприятия от общински мащаб.

ЛИТЕРАТУРА

Алексиева М., Д. Киров (2019). Анализ на егоориентацията и колективната ориентация на състезатели по баскетбол. *Педагогически алманах*, том 28,

брой 2, 157–168. // **Aleksieva M., D. Kirov (2019).** Analiz na egoorientatsiyata i kolektivnata orientatsiya na cactezатели po basketbol. *Pedagogicheski almanah*, tom 28, broj 2, 157–168.

Денев, Ст., М. Алексиева (2016). Подкрепящата среда – фактор при избор на спорт в свободното време. *Педагогическото образование - традиции и съвременност*. Велико Търново: Ай анд Би, 249–254. // **Denev, St., M. Aleksieva. (2016).** Podkrepyashtata sreda – faktor pri izbor na sport v svobodното време. *Pedagogicheskoto obrazovanie - traditsii i savremennost*. Veliko Tarnovo: Ay and Bi, 249–254.

Лазаров, Ив. (2023). Възможности за повишаване на ефективността на учебно-тренировъчния процес в ученическа спортна школа. *Спорт и наука*, брой 3 и 4, 54–62. // **Lazarov, Iv. (2023).** Vazmozhnosti za povishavane na effektivnostta na uchebno-trenirovachniya protses v uchenicheska sportna shkola. *Sport i nauka*, broj 3 i 4, 54–62.

Ценов, Ив. (2015). Усъвършенстване организацията и управлението на физическото възпитание и спорта в Република България. Автореферат. Русенски университет „Ангел Кънчев“, 9. // **Tsenov, Iv. (2015).** Usavarshenstvoane organizatsiyata i upravlението na fizicheskoto vazpitanie i sporta v Republika Balgariya. Avtoreferat. Rusenski universitet „Angel Kanchev“, 9.

Янков, Я. (2019). Усъвършенстване на системата на детско-юношеския баскетбол в Североизточна България. Дисертация. Шумен: ШУ „Епископ Константин Преславски“, 47. // **Yankov, Ya. (2019).** Usavarshenstvane na sistemata na detsko-yunosheskiya basketbol v Severoiztochna Balgaria. Disertatsia. Shumen: ShU „Episkop Konstantin Preslavski“, 47.

Armstrong, T. (1994). Multiple Intelligences: Seven Ways to Approach Curriculum. *Educational Leadership*, 52, 26–28.

Закон за физическото възпитание и спорта от 2018 г. (Обн. ДВ, бр. 86, от 18.10.2018 г.). // **Zakon za fizicheskoto vazpitanie i sporta ot 2018 g.** (Obn. DV, br. 86, ot 18.10.2018 g.).

Наредба № 10 на МОН за организация на дейностите в училищното образование от 16.09.2016 г. // **Naredba № 10 na MON za organizatsiya na deynostite v uchilishtnoto obrazovanie** ot 16.09.2016 g.

Наредба № 5 за общообразователната подготовка (ДВ № 95/08.12.2015 г.). // **Naredba № 5 za obshtoobrazovatelната podgotovka** (DV № 95/08.12.2015 g.).

Правилник за устройството и дейността на ученическа спортна школа – град Плевен. // **Pravilnik za ustroystvoto i deynostta na uchenicheska sportna shkola – grad Pleven.**

Правилник за прилагане на Закона за физическото възпитание и спорта. Обн. ДВ, бр. 64 от 18 юли 2003. // **Pravilnik za prilagane na Zakona za fizicheskoto vazpitanie i sporta.** Obn. DV, br. 64 ot 18 yuli 2003.

АНАЛИЗ НА ПРИЗНАЦИТЕ НА ФИЗИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ ПРИ УЧЕНИЦИ, ТРЕНИРАЩИ ТЕНИС НА МАСА

Шенол Ебазер

ANALYSIS OF THE SIGNS OF PHYSICAL DEVELOPMENT IN STUDENTS TRAINING TABLE TENNIS

Shenol Ebazer



Abstract: *There are a number of factors that place high demands on the competences of sports specialists: specifics of the particular sport; sensitive periods when working with adolescent students; nervous system types; stages of the organized learning and training process; sports management. Scientifically based approaches are only part of the necessary range of competences for working with young athletes. Anatomical and physiological signs are indicators that very often influence sports results, dictate the development of physical qualities, and represent an invariable part of the training process control. This is an indisputable reason for them to be the subject of research.*

Keywords: *table tennis; students; anthropometry; student sports training centres.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Покачването на спортните постижения зависи от ефективността на системата за дългосрочно обучение на младите спортисти, която в най-общи линии може да се определи като рационално организиран процес на образование, възпитание и обучение. Ефективната система за обучение в етапа на началната спортна специализация, чиято основна задача е да овладее основите на рационалната спортна техника, до голяма степен определя успеха на спортното обучение. В същото време управлението на подготовката на младите спортисти е възможно само с научно обосновани подходи по общите и специфичните въпроси.

В свое изследване К. Крумова отчита, че „в последните години в редица спортове се наблюдава тенденция за снижаване на началната възрастова граница на занимаващите се, съкращаване сроковете на обучение, овладяване и усъвършенстване на спортната техника с подрастващите спортисти. Преждевременното биологично съзряване на децата и повишаването на състезателните изисквания на отделните

спортни дисциплини, поставят все по-високи изисквания пред педагозите, работещи с малки деца“ (Крумова 2016: 8).

Организацията на спортното обучение се изразява в прогнозирането на спортния резултат и неговите компоненти, моделирането на основните аспекти на състезателната дейност, отчитането нивото на подготовка (физическа, техническа, тактическа, психическа, теоретична) на структурата на тренировъчен и състезателен процес в различни цикли, съставянето на специфични спортно-тренировъчни програми на различни етапи и тяхното изпълнение, внасянето на корекции, за да се гарантира постигането на крайната цел – победи в определени спортни състезания, постигане на конкретни спортни резултати. При планирането на тренировъчния процес спортният педагог трябва да бъде воден от идеята, че победата не трябва да е единствената и крайна цел (Атанасов, Аврамов 2022: 432)

Прегледът на литературни източници показва, че антропометричните характеристики са важен фактор, обуславящ практикуването на различни двигателни дейности и имащ отношение към реализацията на спортистите в различните спортове (Ангелов, Лаков 2023: 124). Алексиева и Петкова смятат, че „още в началния етап на подбора и подготовката е необходимо да се селектират деца с подходящи антропометрични данни. Въпреки че, когато се поставят основите на усвояването на съответния спорт, антропометричните данни не са от най-голямо значение, то в един по-късен етап те могат да бъдат решаващи за доброто представяне. Предвид факта, че са генетически обусловени, се налага те да бъдат взети под внимание още при първоначалния подбор“ (Алексиева, Петкова 2016: 55). Според Д. Киров „обучението и усъвършенстването на младите спортисти е сложен и продължителен процес. Успешното управление на този процес изисква перманентно провеждане на научни изследвания за установяване състоянието на основните признаци на физическото развитие“ (Киров 2017: 1). Мнението на Ст. Денев е, че „в началния етап на обучението подготовката трябва да бъде насочена към укрепване на организма, подобряване на общото физическо и функционално състояние на занимаващите се, обогатяване на двигателната им култура. Разнообразието на средствата (физическите упражнения) и тяхната оптимална дозировка, спомагат за развитието на основните двигателни качества по не принуден начин, без излишно психическо и физическо претоварване на организма на учениците“ (Денев 2018: 30). В свое проучване Д. Киров, осъществено с ученици от частно училище в Кипър, констатира, че „заниманията на учениците със спорт не влияе на представянето им по останалите предмети в училище“ и че „спортните занимания влияят положително върху физическото състояние на трениращите“ (Киров 2016: 8).

Атанасов допълва, че упражненията насочени към подобряване кондиционната подготовка съчетани с различни игрови форми, осигуряват формиращ ефект върху физическото състояние на децата (Атанасов 2020: 93). „Понятието физическо развитие се използва за обозначаване моментното състояние в развитието (нивото) на антропометричните белези – ръст, телесно тегло, гръдна обиколка и др., т.е. съвкупност от някои морфофункционални признаци, характеризиращи конституцията на организма“ (Алексиева 2014: 108).

В телесната маса (телесното тегло) се включват всички мастни и немастни компоненти на тялото. Ниското количество на телесните мазнини и добре развитата мускулатура са добри предпоставки за намаляване на риска от социално-значимите заболявания. През 1980 г. Световната здравна организация препоръчва като мярка за охраненост да се използва т. нар индекс на телесната маса (BMI или ИТМ). ИТМ не измерва процента на телесните мазнини, но въпреки това той се приема за индикатор за затлъстяването на общата популация, с някои изключения (Дашева и кол. 2015: 287).

Според Г. Игнатов и Л. Младенов „антропометричните изследвания и определянето на състава на телесната маса са неизменна част от контрола на тренировъчния процес и следва да се провеждат системно“ (Игнатов, Младенов 2013а: 54). Според същите автори „регулярното провеждане на антропометрични изследвания, заедно с функционални и теренни тестове, гарантират проследяването и контрола на тренировъчния процес, а с това и постигане на по-добри постижения“ (Игнатов, Младенов 2013b: 38).

Изменчивостта (вариативността) на изследваните антропометрични показатели се установява с помощта на вариационния анализ, който дава възможност да се установят редица общи и специфични характеристики в динамиката и промените, които настъпват в тези показатели във възрастов аспект (Лазаров 2023: 51).

Целта на настоящото изследване е да се разкрият някои особености, характеризиращи анатоомофизиологичните признаци на ученици във възрастта 12–13 години.

Предмет на изследването е спортът тенис на маса.

Обект на изследването са признаци на физическото развитие на ученици, трениращи тенис на маса, и въздействието на оптимизирана програма по тенис на маса върху тях.

Обхват на изследването са 18 ученици, трениращи тенис на маса в Ученическа спортна школа в град Плевен на възраст 12–13 години.

МЕТОДОЛОГИЯ

Проведено е тестване на ученици, трениращи тенис на маса в УСШ – гр. Плевен в началото и в края на учебната 2022/2023 година. По

време на периода с тях е работено с програма за обучение по тенис на маса с акцент върху развитието на координационните им способности.

За реализиране на целта са поставени следните задачи:

1. Изработване на тестова батерия.
2. Провеждане на тестването.
3. Обобщаване и анализиране на получените резултати.
4. Разкриване на изводи и препоръки за практиката.

Математико-статистическата обработка на резултатите от тестването е извършена на персонален компютър с помощта на стандартните програми SPSS 10 и Microsoft Excel. Приложени са следните математико-статистически методи:

1. Вариационен анализ.
2. Сравнителен анализ.

Описание на тестовете (таблица 1):

Тест № 1. Ръст (прав)

Измерва се със стандартен антропометър. Изследваният застава бос със събрани пети върху хоризонтална плоскост (подложка) с гръб към металната летва. Тялото е изправено и опира летвата с пети, таз и лопатки, погледът е насочен напред. Измерва се разстоянието от пода до хоризонталната част (пръчка) на антропометъра, поставена на тегменната част на главата на изследвания с точност до 1,0 cm.

Тест № 2. Телесна маса (тегло)

Измерва се със стандартна теглилка. Изследваният е в стоеж на теглилката, без обувки и леко облечен. Теглото се отчита с точност до 0,100 kg.

Тест № 3. Индекс на телесната маса (BMI)

За установяване степента на охраненост на тялото. Изчислява се на базата на измереното тегло и ръста на всяко от изследваните момчета. Отчита се в kg/m^2 с точност до 0,01.

Тест №4. Хоризонтален разтег

Изследваният застава с гръб към стена с предварително разчертана (в cm) скала в основен стоеж с ръце встрани, длани обърнати напред. Измерва се разстоянието между дисталните краища на двете крайни фаланги с точност до 1 cm.

Таблица 1. Тестове за определяне на физическото развитие

№	Показатели	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване
1.	<i>Ръст</i>	cm	1	+
2.	<i>Телесна маса</i>	kg	1	+/-
3.	<i>Хоризонтален разтег</i>	cm	1	+
4.	<i>Индекс на телесната маса (BMI)</i>	kg/m^2	0,01	+/-

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Констатирането на физическото развитие и проследяването на неговата динамика във времето е много важно условие за изследването на подходящия за съответния спорт антропометричен статус и осигуряването на високоефективен учебно-тренировъчен процес с младите спортисти, в т. ч. и с трениращите тенис на маса.

На таблици 2 и 3 са представени данните, снети при тестването на учениците в началото и в края на учебната година.

Анализът на данните показва, че за времето на спортнопедагогическия експеримент е настъпило удължаване на тялото на тенисистите и в неговия край средният ръст е вече 160,17 cm.

Като резултат от настъпилите промени в основните размери на тялото се променя и структурата на изследваната група по отношение на степента на охраненост. Сравнителният анализ на груповите стойности на индекса на телесната маса (BMI) показва, че докато в началото на спортнопедагогическия експеримент той е 19,52, съответно в края е 19,74. Коефициентът на вариация се променя от 19,80 в началото към 16,96, което приближава изследваната съвкупност към приблизителна еднородност.

*Таблица 2. Средни стойности и вариативност
на изследваните признаци в началото на експеримента*

№	Показатели/ Параметри	x	s	v	min	max	R	As	Ex
1.	Ръст (cm)	154,39	13,01	15,98	129	189	60	0,76	2,20
2.	Тегло (kg)	47,44	15,51	22,71	27	77	50	0,46	-0,98
3.	Хоризонтален разтег	154,44	14,17	18,95	125	186	61	0,32	0,88
4.	Индекс на телесната маса – BMI (kg/m ²)	19,52	4,65	19,80	13,07	30	16,93	0,82	0,07

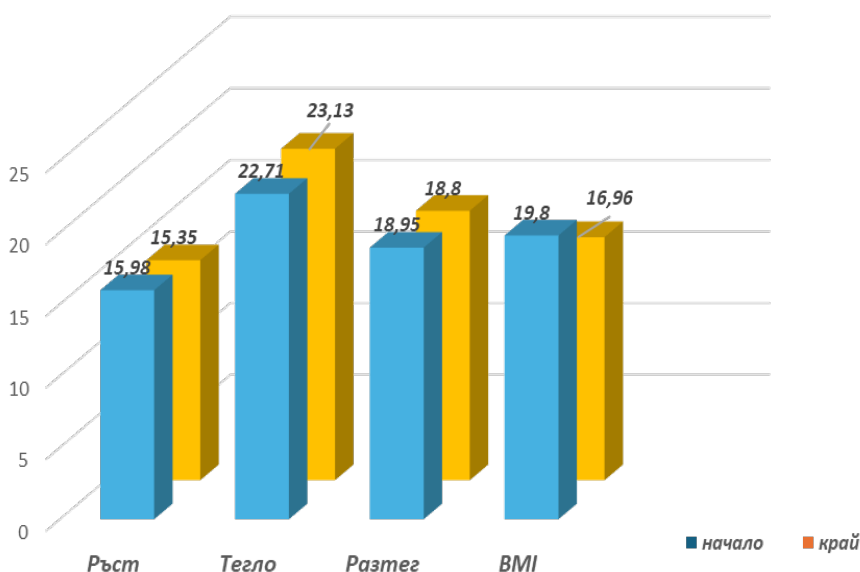
*Таблица 3. Средни стойности и вариативност
на изследваните признаци в края на експеримента*

№	Показатели/ Параметри	x	s	v	min	max	R	As	Ex
1.	Ръст (cm)	160,17	12,75	15,35	134	193	59	0,58	1,95
2.	Тегло (kg)	51,28	15,65	23,13	30	82	52	0,46	-0,87
3.	Хоризонтален разтег	158,39	14,11	18,8	127	191	64	0,27	1,53
4.	Индекс на телесната маса – BMI (kg/m ²)	19,74	4,24	16,96	13,84	27,89	14,05	0,62	-0,57

Тревожен факт е покачване на коефициента за вариация в края на експеримента на признака „Тегло“, чиято стойност е при второто тес-

ване 23,13, докато в началото е била 22,71 (фигура 3). Това обстоятелство е смущаващо за спортуващи ученици на тази възраст и същевременно е сигнализиращо за необходимост от предприемане на мерки по отношение режима на хранене, увеличаване на двигателната активност, както и повишаване на тренировъчното натоварване.

Фигура 1 илюстрира разсейването на признаците на физическото развитие в началото и в края на периода. Сравнителният анализ на разсейването около средните нива на показателите, характеризиращи физическото развитие в края на експерименталния период, показва че обследваната група е запазила относителната си хомогенност по отношение на признаците, за които тези показатели носят информация.



Фигура 1. Сравнителен анализ на вариативността на изследваните признаци

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

След обработване на получените данни от изследването и след осъществените анализи, може да се обобщи, че на основание на вариационния анализ се констатира, че изследваната група е в зоната на относителна хомогенност по отношение признаците ръст, телесна маса, хоризонтален разтег и индекс на телесната маса.

ЛИТЕРАТУРА

Алексиева, М. (2014). Констатиране нивото на физическото развитие на 9–10-годишни ученици. *Спорт и наука*, бр. 5, 108–115. // **Aleksieva, M. (2014).** Konstatirane nivoto na fizicheskoto razvitie na 9–10-godishni uchenitsi. *Sport i nauka*, br. 5, 108–115.

Алексиева, М., М. Петкова (2016). Игровият подход в обучението по баскетбол. В. Търново: Ай анд Би. // **Aleksieva, M., M. Petkova (2016).** Igroviyat podhod v obuchenieto po basketbol. V. Tarnovo: Ay and Bi.

Ангелов, Вл., Н. Лаков (2023). Антропометричен профил и здравен статус на 6–8-годишни ученици от Република България. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*. В. Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, 123–133. // **Angelov, Vl., N. Lakov (2023).** Antropometrichen profil i zdraven status na 6–8-godishni uchenitsi ot Republika Balcaria. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsia*. V. Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, 123–133.

Атанасов, А. (2020). Влияние на експериментална методика за повишаване на двигателните качества на 7-годишни деца. *Педагогически алманах*, бр. 1, 93–97. // **Atanasov, A. (2020).** Vliyanie na eksperimentalna metodika za povishavane na dvigatelните kachestva na 7-godishni deca. *Pedagogicheski almanah*, br. 1, 93–97.

Атанасов, А., Т. Аврамов (2022). Проучване мнението на треньори по футбол относно заниманията с подрастващи. *Девета международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“*. В. Търново: Ай анд Би, 432–436. // **Atanasov, A., T. Avramov (2022).** Prouchvane mnenieto na trenyori po futbol otnosno zanimaniyata s podrastvashti. *Deveta mezhdunaridna nauchna konferenciya „Pedagogicheshko obrazovanie – tradicii i savremennost“*. V. Tarnovo: Ay end Bi, 432–436.

Дашева, Д. и кол. (2015). Ръководство по теория на професиите в спортните училища. Професия „помощник-треньор“. София: МОН, 364 с. // **Dasheva, D. i kol. (2015).** Rakovodstvo po teoriya na profesiiite v sportnite uchilishta. Profesia „pomoshchnik-trenyor“. Sofia: MON, 364 s.

Денев, Ст. (2018). Футболът в училище - варианти на обучение. В. Търново: Ай енд Би. // **Denev, St. (2018).** Futbolat v uchilishte - varianti na obuchenie. V. Tarnovo: Ay end Bi.

Игнатов, Г., Л. Младенов (2013a). Изследване на соматотипа и състава на телесната маса на мъжкия футболен отбор на СУ „Св. Климент Охридски“. *Спорт и наука*, 1, 51–56. // **Ignatov, G., L. Mladenov (2013a).** Izsledvane na somatotipa i sastava na telesnata masa na mazhkia futbolen otbor na SU „Sv. Kliment Ohridski“. *Sport i nauka*, 1, 51–56.

Игнатов, Г., Л. Младенов (2013b). Анализирание на соматотипа и състава на телесната маса на женския футболен отбор на СУ „Св. Климент Охридски“. *Спорт и наука*, 4, 32–40. // **Ignatov, G., L. Mladenov (2013b).** Analizirane na somatotipa i sastava na telesnata masa na zhenskia futbolen otbor na SU „Sv. Kliment Ohridski“. *Sport i nauka*, 4, 32–40.

Киров, Д. (2016). Анкетно проучване при ученици от Частно Американско Училище – гр. Пафос, Кипър. Сб. „Педагогическото образование – традиции и съвременност“. В. Търново: Ай анд Би, 303–311. // **Kirov, D. (2016).** Anketno

prouchvane pri uchenitsi ot Chastno Amerikansko Uchilishte – gr. Pafos, Kipar. *Sb. „Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost“*. V. Tarnovo: Ay end Bi, 303–311.

Киров, Д. (2017). Констатиране на физическото развитие на 10–11 годишни момичета трениращи баскетбол в баскетболен клуб „Атлантас – баскетболна академия“ – гр. Пафос, Кипър. *Педагогическото образование – традиции и съвременност*. В. Търново: Ай анд Би, 104–110. // **Kirov, D. (2017).** Konstatirane na fizicheskoto razvitie na 10–11 godishni momicheta trenirashti basketbol v basketbolen klub „Atlantas – basketbolna akademia“ – gr. Pafos, Kipar. *Sb. „Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost“*. V. Tarnovo: Ay end Bi, 104–110.

Крумова-Цончева К. (2016). Спортната подготовка при подрастващи спортисти-проблеми и приоритети. В. Търново: Ай анд Би. // **Krumova-Tsoncheva K. (2016).** *Sportnata podgotovka pri podrastvashti sportisti-problemi i prioriteti*. V. Tarnovo: Ay end Bi.

Лазаров, И. (2023). Състояние на антропометричния статус на подрастващи футболисти от ученическа спортна школа. *Спорт и наука*, 3, 48–53. // **Lazarov, I. (2023).** Sastoyanie na antropometrichniya status na podrastvashti futbolisti ot uchenicheska sportna shkola. *Sport i nauka*, 3, 48–53.

ИЗСЛЕДВАНЕ НА СПОРТНО-ТЕХНИЧЕСКИ УМЕНИЯ ПРИ ЛЕКОАТЛЕТИ В НАЧАЛНА УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

Гергана Иванова
Мирослава Петкова

A STUDY ON SPORTS AND TECHNICAL SKILLS IN PRIMARY SCHOOL ATHLETES

Gergana Ivanova
Miroslava Petkova



Abstract: *The training in the technique of athletics disciplines is subject to basic regularities, which are considered in the theory and methodology of physical culture and sports, pedagogy, physics, biomechanics, and other scientific disciplines. This study considers some general and specific principles of athletics training that come from the characteristics of the sport and from the variety of disciplines.*

Keywords: *athletics; sports and technical skills; primary school.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Подготовката на лекоатлета е многогодишен педагогически процес, насочен към формиране и усъвършенстване на двигателни умения и навици, възпитаване и развитие на морално-волеви качества, обогатяване на знанията и тактически умения на занимаващите се. Различните видове на спортната подготовка са тясно свързани помежду си и взаимно се обуславят. Усвояването и усъвършенстването на двигателния навик е немислимо без развитието на необходимите физически качества. От друга страна работата за техника подпомага развитието на физическите качества, свързана е с проявяването на морално-волеви качества, обогатяване на знания, разширяване на тактическите умения (Кадийски 1996: 37).

Доказано е, че комплексното развитие на двигателните качества в началната образователна степен е от изключително значение при поставяне основите на спортната специализация в един по-късен етап (Алексиева, Петкова 2016: 1).

Обучението в техниката на лекоатлетическите дисциплини е подчинено на основни закономерности, разглеждани в теорията и методиката на физическото възпитание и спорта, в педагогиката, психологията, биомеханиката, биохимията, физиологията и др. научни дисциплини.

ни. Отделните лекоатлетически дисциплини се различават по естествено-приложния характер на движенията, структурата на двигателните действия, координацията и сложността при изпълнението (Стойков 2014: 241).

При обучението в техниката на отделните лекоатлетически дисциплини се спазва определена последователност, която е съобразена със специфични особености на всяка дисциплина и носи наименованието частна последователност на обучение. Тази последователност се базира на вътрешната логика на конкретната дисциплина и включва характерните структурни връзки в техниката. Независимо от това, че всяка дисциплина има специфични динамични и кинематични параметри, частната последователност на обучение на лекоатлетическите дисциплини може да бъде подчинена на обща схема за протичане на обучение. Основен и изключително важен принцип на тази обща схема е: обучението на всяка лекоатлетическа дисциплина започва от водещото звено. Следва степенуване на останалите звена от техниката, които последователно и методично да съдействат за цялостното изграждане на двигателно действие (Стойков 2014: 243).

МЕТОДОЛОГИЯ

Целта на актуалната разработка е да се установят и сравнят измененията в признаците, осведомяващи за спортно-техническите умения на лекоатлети от начален етап на обучение след прилагане на интензивен тренировъчен процес по лека атлетика.

Задачите, които са поставени, са следните:

1. Да се установи степента на изследваните показатели по отношение на спортно-техническите умения при лекоатлети от начален етап на обучение преди експерименталното въздействие.

2. Да се проследят и съпоставят измененията, настъпили в експерименталната група след прилагане на интензивен тренировъчен процес по лека атлетика.

3. Да се отбележат прирастите в средните степени на проучваните признаци при двете изследвани групи.

Обект на изследването са спортно-техническите умения на лекоатлети от начален етап на обучение.

Предмет на експеримента е въздействието на интензивния тренировъчен процес по лека атлетика при изследваната съвкупност.

Обхват на изследването са ученици от начален етап на обучение, упражняващи лека атлетика, систематизирани в две групи по 24 на брой.

Спортнопедагогическият експеримент е осъществен в рамките на десет месеца през 2022–2023 г. с лекоатлети от СКЛА „Добрич“ – гр. Добрич.

За проследяване на спортно-техническите умения са приложени тестовите, показани на *таблица 1*.

Статистическата обработка на данните е осъществена с програмата SPSS 21 като са приложени вариационен, сравнителен и графичен анализ.

Таблица 1. Тестова батерия

№	Показатели	Мерни единици	Точност	Посока
1.	Хвърляне на вортекс	m	0,1	+
2.	Хвърляне на топче (500 g) с две ръце назад-нагоре	m	0,1	+
3.	Хвърляне на топче (500 g) с две ръце напред-нагоре	m	0,1	+
4.	Скок дължина след засилване	m	0,1	+
5.	Хвърляне на плътна топка с финално усилие без предварително въртене	m	0,1	+
6.	Тласкане на плътна топка от напречна разкрячка	m	0,1	+

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

Резултатите, които отразяват спортно-техническите умения на лекоатлети от начален етап на обучение са установени чрез вариационен анализ (таблицы 2 и 3), а прирастите в средните степени след финализиране на влиянието, са констатираны чрез t-критерия на Стюдент за зависимости извадки, при равнище на достоверност – $P_t > 95\%$ (таблицы 4 и 5).

При признака „Хвърляне на вортекс“ в началото на спортнопедагогическото въздействие се наблюдава хомогенност и при двете изследвани групи, докато в края на изследването експерименталната група се характеризира като приемливо еднородна, а контролната група запазва своята хомогенност. Разпределението на променливата е нормално и симетрично както в началото, така и в края на влиянието и при двете извадки (таблицы 2 и 3).

В края на експеримента се вижда по-голямо подобрение в средните величини при експерименталната група от $d=2,03$ m, отколкото при контролната – $d=0,30$ m. И при двете групи се потвърждават емперичните стойности на t-критерия на Стюдент за зависимости извадки – $P_t > 99\%$ (таблицы 4 и 5, фигури 1 и 2).

Таблица 2. Резултати от вариационния анализ
на показателите, информиращи за спортно-техническите умения
на изследваните – начало

показатели		групи	X	S	V%	A _s	E _x
№	наименование						
1.	Хвърляне на вортекс (m)	ЕГ	12,28	1,35	10,99	0,17	-0,70
		КГ	12,17	1,26	10,35	0,09	-0,74
2.	Хвърляне на топче (500 g) с две ръце назад-нагоре (m)	ЕГ	6,57	0,96	14,61	0,04	-0,72
		КГ	6,33	0,99	15,64	0,07	-1,08
3.	Хвърляне на топче (500 gr) с две ръце напред-нагоре (m)	ЕГ	6,05	0,89	14,71	-0,17	-0,60
		КГ	6,05	0,89	14,71	-0,17	-0,60
4.	Скок дължина след засилване (m)	ЕГ	2,60	0,41	15,77	-0,07	-1,27
		КГ	2,60	0,41	15,77	-0,07	-1,27
5.	Хвърляне на плътна топка с финално усилие без предварително въртене (m)	ЕГ	4,71	0,57	12,10	-0,12	-1,25
		КГ	4,28	0,53	12,38	-0,00	-1,01
6.	Гласкане на плътна топка от напречна разкрячка (m)	ЕГ	4,39	0,69	15,72	-0,07	-1,32
		КГ	3,95	0,58	14,68	-1,12	2,27

n=24; $\alpha = 0,05$; $A_s = 0,93$; $E_x = 1,80$

След оказаното влияние средното ниво по показател „Хвърляне на топче (500 g)“ с две ръце назад-нагоре» при експерименталната група нараства с 0,73 m, а при контролната група – d=0,20 m (таблици 4 и 5). Прирастът при експерименталната и контролната групи е отъждествен с висока статистическа достоверност – $P_t > 99\%$.

В началото и в края на изследването се забелязва приемлива еднородност по отношение на вариативността, нормално разпределение на променливата и симетричност и при двете извадки (таблици 2 и 3).

Таблица 3. Резултати от вариационния анализ
на показателите информирация за спортно-техническите умения
на изследваните – край

показатели		групи	X	S	V%	A _s	E _x
№	наименование						
1.	Хвърляне на вортекс (m)	ЕГ	14,31	1,78	12,44	0,23	-0,24
		КГ	12,47	1,21	9,70	0,18	-0,97
2.	Хвърляне на топче (500 g) с две ръце назад-нагоре (m)	ЕГ	7,30	1,01	13,84	0,21	0,48
		КГ	6,53	0,94	14,40	-0,10	-1,05
3.	Хвърляне на топче (500 g) с две ръце напред-нагоре (m)	ЕГ	6,77	0,87	12,85	-0,31	-0,82
		КГ	6,18	0,90	14,56	-0,20	-0,64
4.	Скок дължина след засилване (m)	ЕГ	2,90	0,35	12,07	-0,20	-0,39
		КГ	2,64	0,40	15,15	-0,04	-1,27
5.	Хвърляне на плътна топка с финално усилие без предварително въртене (m)	ЕГ	5,39	0,63	11,69	-0,52	-0,41
		КГ	4,42	0,52	11,76	-0,14	-1,09
6.	Тласкане на плътна топка от напречна разкрячка (m)	ЕГ	4,81	0,66	13,72	-0,05	-0,99
		КГ	4,10	0,49	11,95	-0,42	0,03

n=24; α =0,05; A_s=0,93; E_x=1,80



Фигура 1. Средни стойности на признаците, информиращи за спортно-техническите умения – експериментална група

При признакът „Хвърляне на топче (500 g) с две ръце напред-нагоре“ се установява нарастване на средната степен и при двете групи след финализиране на влиянието, но при експерименталната група постижението е по-добро (таблици 4 и 5, фигури 1 и 2). Тези прирасти са затвърдени и със статистическа надеждност – $P_t > 99\%$ (таблици 4 и 5). Разликата в средните нива след въздействието между експерименталната и контролната групи е от (-0,59 m), която също е доказана от t-критерия на Стюдент за независими извадки – $P_t > 99\%$.

Таблица 4. Достоверност на прираста на средните стойности на показателите, информиращи за спортно-техническите умения – експериментална група

№	показатели наименование	начало		край		d	t	Pt
		X_1	S_1	X_2	S_2			
1.	Хвърляне на вортекс (m)	12,28	1,35	14,31	1,78	2,03	12,69	99%
2.	Хвърляне на топче (500 g) с две ръце назад-нагоре (m)	6,57	0,96	7,30	1,01	0,73	11,17	99%
3.	Хвърляне на топче (500 gr) с две ръце напред-нагоре (m)	6,05	0,89	6,77	0,87	0,72	11,31	99%
4.	Скок дължина след засилване (m)	2,60	0,41	2,90	0,35	0,30	11,36	99%
5.	Хвърляне на плътна топка с финално усилие без предварително въртене (m)	4,71	0,57	5,39	0,63	0,68	11,35	99%
6.	Гласкане на плътна топка от напречна разкрячка (m)	4,39	0,69	4,81	0,66	0,42	11,10	99%

$n=24$; $t_{crit}=2,06$

Стойностите на коефициентите на вариация както в началото, така и в края на изследването – $V_{E1}=14,71\%$; $V_{K1}=14,71\%$ и $V_{E2}=12,85\%$; $V_{K2}=14,56\%$, показват приемливата хомогенност на извадките (таблици 2 и 3).

Взривната сила на долни крайници е развита чрез показателя „Скок дължина след засилване“. При него експерименталната група е повишила средната си степен от 2,60 m на 2,90 m, а контролната група от 2,60 m на 2,64 m, което се наблюдава на фигури 1 и 2. Развитието при експерименталната група е от 0,30 m, а при контролната група е от 0,04 m като се потвърждава със статистическа надеждност $P_t > 99\%$ само при експерименталната съвкупност (таблици 4 и 5).

Таблица 5. Достоверност на прираста на средните стойности на показателите, информиращи за спортно-техническите умения – контролна група

показатели		начало		край		d	t	Pt
№	наименование	X ₁	S ₁	X ₂	S ₂			
1.	Хвърляне на вортекс (m)	12,17	1,26	12,47	1,21	0,30	7,32	99%
2.	Хвърляне на топче (500 g) с две ръце назад-нагоре (m)	6,33	0,99	6,53	0,94	0,20	7,15	99%
3.	Хвърляне на топче (500 g) с две ръце напред-нагоре (m)	6,05	0,89	6,18	0,90	0,13	6,91	99%
4.	Скок дължина след засилване (m)	2,60	0,41	2,64	0,40	0,04	1,64	89,9%
5.	Хвърляне на плътна топка с финално усилие без предварително въртене (m)	4,28	0,53	4,42	0,52	0,14	6,07	99%
6.	Гласкане на плътна топка от напречна разкрачка (m)	3,95	0,58	4,10	0,49	0,15	4,07	99%

n=24; t crit=2,06

При следващото спортно-техническо умение „Хвърляне на плътна топка“ с финално усилие без предварително въртене експерименталната група показва подобрене, за което се съди по средните величини в края на оказаното влияние (фигура 1). Прирастът на средните стойности за експерименталната група е d=0,68 m, а за контролната група е d=0,14 m като и при двете групи е отъждествен с висока достоверност Pt>99% (таблицы 4 и 5).



Фигура 2. Средни стойности на признаците, информиращи за спортно-техническите умения – контролна група

Коефициентите на вариация V се движат между 12,10% и 11,69% при експерименталната група и между 12,38% и 11,76% при контролната група, което характеризира извадките като приемливо еднородни, с нормално и симетрично разпределение на признака (таблици 2 и 3).

Анализирайки показателя „Гласкане на плътна топка от напречна разкрачка“, се вижда, че преди експерименталното въздействие двете групи са приемливо хомогенни, което се удостоверява от стойностите на коефициентите на вариация. При контролната група, разпределението на признака е голямо и асиметрично, за разлика от това на експерименталната група (таблица 2).

Установява се прираст както при експерименталната, така и при контролната група, и той е подкрепен с необходимата статистическа достоверност $P_t > 99\%$ и при двете извадки (таблици 4 и 5, фигури 1 и 2). Разликата в средните нива след влиянието между експерименталната и контролната групи е от $-0,71$ m като и тя се потвърждава с гаранционна вероятност $P_t > 99\%$.

След края на изследването, групите остават отново приемливо еднородни, но с нормално разпределение на признака и симетричност (таблица 3).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Разглеждайки показателите, характеризиращи спортно-техническите умения след края на влиянието, се вижда, че при всичките шест от тях, експерименталната група е констатирана като приемливо хомогенна извадка. Данните, отразяващи *хвърлянето на вортекс*, констатира, че контролната група е еднородна по отношение на вариативността.

Стойностите на коефициентите на асиметрия (As) и на ексцес (Ex) при шестте изследвани признака в края на въздействието са по ниски от критичните, което определя разпределението на двете групи като нормално.

След финализиране на изследването при експерименталната група се установява подобрение и при шестте анализирани признака за спортно-технически умения. Прирастите са статистически значими и доказани с висока надеждност $P_t > 99\%$.

При контролната група също се наблюдава незначителен напредък при шестте показателя за спортно-технически умения като само пет от тях са отъждествени с гаранционна вероятност $P_t > 99\%$.

ЛИТЕРАТУРА

Алексиева, М., М. Петкова. (2016). Корелационно-структурен модел на антропометричните признаци, физическата дееспособност и специфичната подготвеност при 8-годишни ученици. *Педагогическото образование - тради-*

ции и съвременност. В. Търново: Ай анд Би, 1–4. // **Aleksieva, M., M. Petkova. (2016).** *Korelatsionno-strukturen model na antropometrichnite priznatsi, fizicheskata deesposobnost i spetsifichnata podgotvenost pri 8-godishni uchenitsi. Pedagogicheskoto obrazovanie - traditsii i savremennost.* V. Tarnovo: Ay and Bi, 1–4.

Кадийски, И. (1996). *Начална спортна подготовка в леката атлетика.* Благоевград: Печатна база при ЮЗУ „Неофит Рилски“. // **Kadiiski, I. (1996).** *Nachalna sportna podgotovka v lekata atletika.* Blagoevgrad: Pечатna baza pri UZY „Neofit Rilski“.

Маринов, Т. (2020). *Основи на физическото възпитание. Теория и методика.* София: НСА ПРЕС. // **Marinov, T. (2014).** *Osnovi na fizicheskoto vuzpitanie. Teoria i metodika.* Sofia: NSA PRES.

Стойков, Ст. (2014). *Лека атлетика. Техника, методика на обучение и преподаване. Правилознание.* София: НСА ПРЕС. // **Stoikov, St. (2014).** *Leka atletika. Tehnika, metodika na obuchenie i преподаване. Praviloznanie.* Sofia: NSA PRES.

ОТНОСНО НАЧАЛНОТО ОБУЧЕНИЕ ПО ОРИЕНТИРАНЕ: АНАЛИЗ НА ЕКСПЕРТНО МНЕНИЕ ЧРЕЗ АНКЕТЕН МЕТОД

Кристина Иванова

TRAINING METHODS IN ORIENTEERING FOR BEGINNERS: ANALYSIS OF EXPERTS' OPINION THROUGH A QUESTIONNAIRE

Kristina Ivanova



Abstract: *In order to optimize the training methods in orienteering for beginners, we have made a questionnaire with experts in the field and have analyzed their opinion on the matter. 26 active coaches in orienteering, representing 21 clubs from Bulgaria, took part in the survey – quite a good interest in our study in general. About 60% of the coaches were above 50 years old. Most of them did three to four trainings weekly, and they were mostly oriented towards the physical and technical preparation of the youngsters. Almost all of them agreed that training camps were extremely important for the development of the young orienteers, but in reality, they would organize up to two camps yearly. It is good that most of the clubs had enough mapped training areas around them.*

Keywords: *orienteering; beginners; experts; opinion.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Ориентирането е един много привлекателен спорт, който изисква добра физическа подготовка, но и бърз ум, и добра навигация. Ориентирането възпитава редица ценни качества в младите състезатели и поради спецификата на спорта заражда любов към природата и създава навици за здравословен начин на живот.

Ориентирането е комплексен и очарователен спорт, който включва голямо физическо и психическо натоварване, в което състезателите трябва последователно да изпълняват дейности като четене на картата, избор на вариант и придвижване в непозната местност (Batista et al. 2020).

Днешно време публичните отворени тренировки по ориентиране не са рядкост и презентирането на спорта за начинаещи в градски условия е все по-често явление (Сираков, Иванова, Беломъжева-Димитрова 2023). От няколко години ориентирането е сред възможностите за избор на спорт по дисциплината „Физическо възпитание и спорт“

за студентите от всички специалности във Великотърновския университет, а иначе се изучава и като част от курса „Туризъм, алпинизъм, ориентиране“ в няколко университета (Сираков, Иванова 2023; Цонкова, Петкова, Беломъжева-Димитрова, Видиновски, Сираков 2023).

Ориентирането е един от високо-технологичните спортове, в който електрониката е навлязла от години – състезателите бягат с електронни времеизмервателни чипове, чрез които също удостоверяват и преминаването си по състезателния маршрут. Днешно време е рядкост активно занимаващите се с този спорт състезатели да не притежават GPS-часовник, а проследяването на живо с GPS-тракери е задължително за големите състезания (Сираков, Беломъжева-Димитрова 2016). Тези GPS-устройства имат голям принос за безопасността и сигурността при по-младите начинаещи състезатели, те са и база за анализ на представянето на дадения състезател. Чрез различни софтуеърни продукти данните, които могат да се извлекат, носят ценна информация, която да бъде използвана при планирането на подготовката (Сираков, Беломъжева-Димитрова 2018; Сираков, Беломъжева-Димитрова 2019a).

Сираков и Беломъжева-Димитрова имат редица изследвания в областта (2017, 2019b, 2021) и (Sirakov, Belomazheva-Dimitrova 2018) и на техническите тренировки и тяхната роля в подготовката на състезатели по ориентиране. Безспорно е положителното влияние на специфичната работа с карта, която не само подобрява техническите възможности на състезателите, но подобрява и психическите им качества. Тези изследвания ни мотивираха да създадем и нашето относно началното обучение при състезатели по ориентиране.

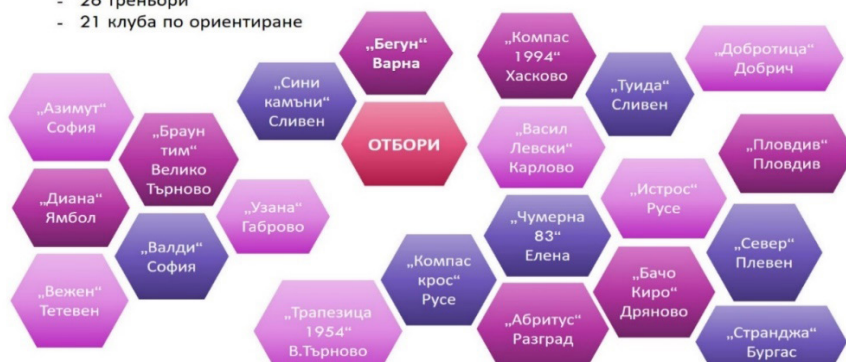
МЕТОДОЛОГИЯ

За целта на изследването бе използвана анкетна карта с 10 въпроса, а контингент на изследването бяха 26 треньори от 21 клуба по ориентиране в България, които реално са активните в работата с деца (фигура 1). Проучването бе проведено онлайн през есента на 2023 година чрез Google forms.

Целта на проучването бе да се анализира мнението на треньори по ориентиране относно началното обучение, начина на подбор на деца, брой и приоритет на тренировките, организиране на тренировъчни лагери и условия на подготовка.

Контингент на изследването

- 26 треньори
- 21 клуба по ориентирание

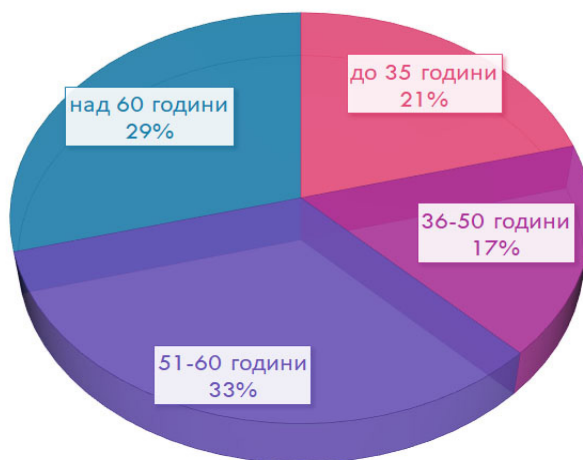


Фигура 1. Контингент на изследването

РЕЗУЛТАТИ

Първият въпрос е за възрастта на анкетираните треньори. От фигура 2 се вижда, че повече от 60% са над 50 години, а почти 30% са дори над 60 години.

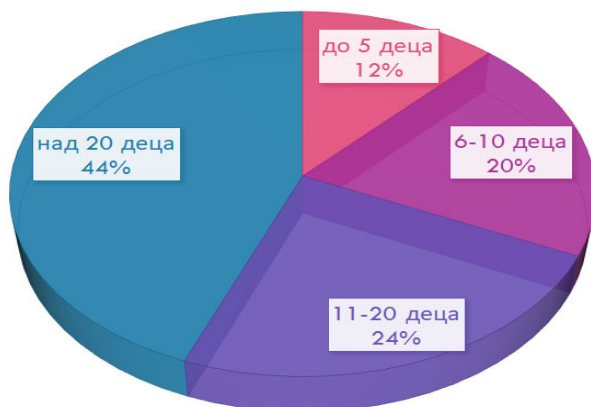
ВЪЗРАСТ НА АНКЕТИРАНИТЕ ТРЕНЬОРИ



Фигура 2. Възраст на анкетираните треньори

На втория въпрос колко деца до 18 години тренират във вашия клуб, 44% са отговорили над 20, 24% от 11–20 деца, които данни доказват, че се работи за развитието на нашия спорт (фигура 3).

**КОЛКО ДЕЦА ТРЕНИРАТ ВЪВ ВАШИЯ ОТБОР?
(ДО 18 ГОДИНИ)**



Фигура 3. Колко деца тренират във Вашия отбор?

На въпроса по какви начини набирате нови деца за попълване на тренировъчните групи, тренъорите са отговорили чрез от близки и приятели, чрез провеждането на отворени тренировки, чрез презентация и демонстрация в училищата (фигура 4).

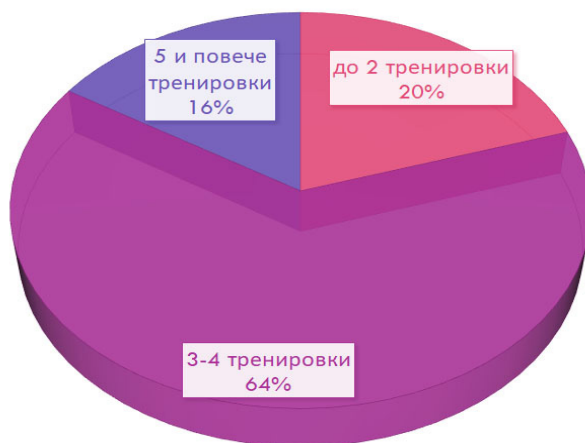
По какви начини набирате нови деца за попълване на тренировъчните групи? (възможен е повече от 1 избор, както и поле за отворен отговор)



Фигура 4. По какви начини набирате нови деца за попълване на тренировъчните групи?

На въпроса колко тренировки седмично провеждате 64% от анкетиранияте треньори са отговорили между 3–4 тренировки, 20% до 2 тренировки и 16% при 5 и повече тренировки (фигура 5).

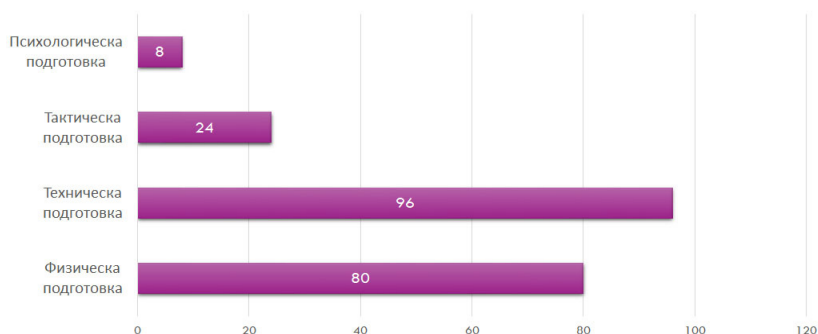
КОЛКО ТРЕНИРОВКИ СЕДМИЧНО ПРОВЕЖДАТЕ?



Фигура 5. Колко тренировки седмично провеждате?

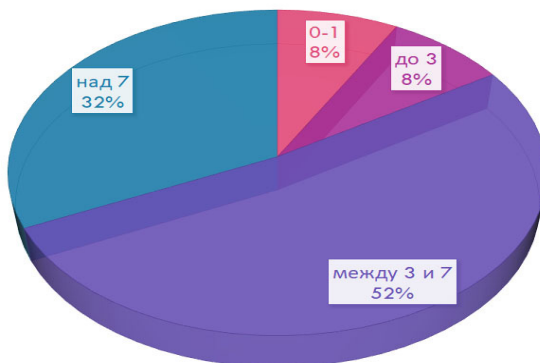
От фигура 6 виждаме, че на въпроса с каква насоченост са вашите тренировки, най-голям процент са за техническа и физическа подготовка, като тактическата и психологическата подготовки остават на заден план.

Вашите тренировки са насочени приоритетно към? (възможен е повече от 1 избор)



Фигура 6. Вашите тренировки са насочени приоритетно към?

**КОЛКО ТЕХНИЧЕСКИ ТРЕНИРОВКИ ПРОВЕЖДАТЕ
МЕСЕЧНО С ОТБОРА СИ?**

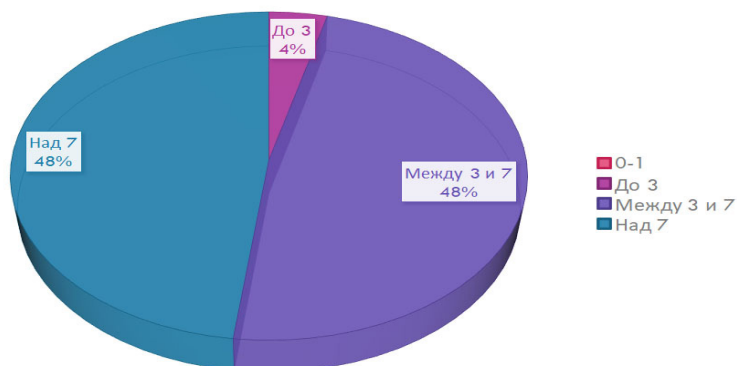


Фигура 7. Колко технически тренировки провеждате месечно с отбора си?

На въпроса колко технически тренировки провеждате месечно с отбора си, най-висок е процентът между 3 и 7 тренировки – 52%, следван от над 7 тренировки – 32%, до 3 тренировки – 8% и от 0–1 тренировки – 8% (фигура 7).

На въпроса колко технически тренировки смятате, че е добре да провеждате месечно, отговорите са 48% над 7 технически тренировки, 48% между 3 и 7 технически тренировки и само 4% до 3 технически тренировки (фигура 8).

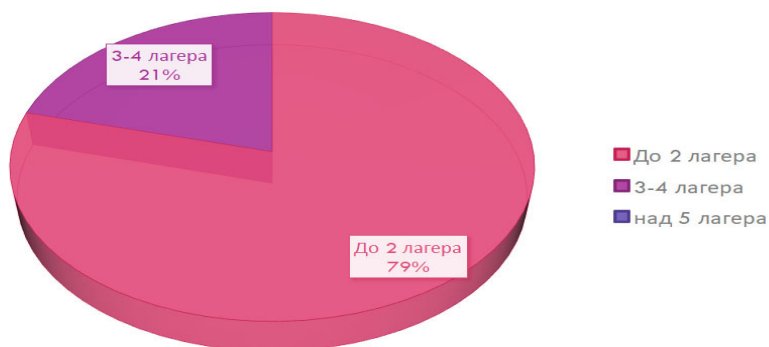
**КОЛКО ТЕХНИЧЕСКИ ТРЕНИРОВКИ СМЯТАТЕ, ЧЕ Е
ДОБРЕ ДА ПРОВЕЖДАТЕ МЕСЕЧНО?**



Фигура 8. Колко технически тренировки смятате, че трябва да провеждате месечно?

На въпроса колко лагера годишно провеждате 79% са отговорили до 2 лагера, а 21% 3–4 лагера. За съжаление на отговора над 5 лагера няма отговори (фигура 9).

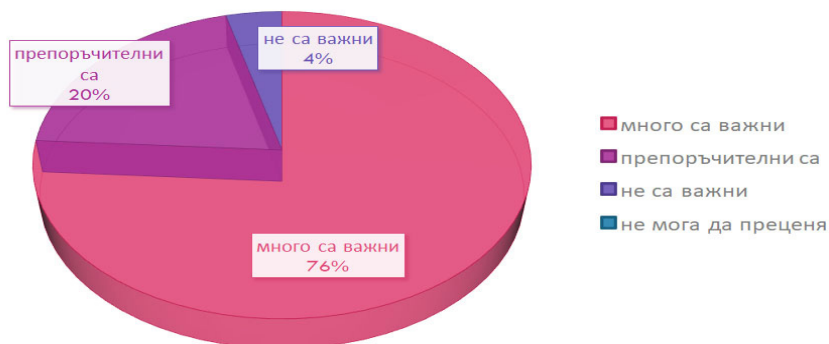
КОЛКО ЛАГЕРА ЗА ДЕЦА ОРГАНИЗИРА КЛУБЪТ ВИ ГОДИШНО?



Фигура 9. Колко лагера за деца организира клубът Ви годишно?

На въпроса смятате ли, че тренировъчните лагери за деца до 18 години са от съществено значение за техническото развитие, 76% мислят, че са много важни, 20% че са препоръчителни и само 4%, че не са важни (фигура 10).

СМЯТАТЕ ЛИ, ЧЕ ТРЕНИРОВЪЧНИТЕ ЛАГЕРИ ЗА ДЕЦА ДО 18 ГОДИНИ СА ОТ СЪЩЕСТВЕНО ЗНАЧЕНИЕ ЗА ТЕХНИЧЕСКОТО ИМ РАЗВИТИЕ?



Фигура 10. Смятате ли, че тренировъчните лагери за деца са от съществено значение за техническото развитие?

На последният въпрос с какви тренировъчни карти разполага клубът ви, които може да бъдат достигнати в рамките на 30 мин, доминиращият отговор е, че имат достатъчно –76%, следван от имаме нужда от още карти 28% и повечето не са актуални 26%, имаме само спринтови 16%, имаме само горски 4% и нямаме карти на разположение 4% (фигура 11).



Фигура 11. С какви тренировъчни карти разполага клубът Ви, които може да бъдат достигнати в рамките на 30 min?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Най-често използваните начини за набиране на млади състезатели към клубовете са чрез отворени тренировки, чрез близки – роднини и приятели и чрез презентирание и демонстрация на спорта в училищата.

Половината от анкетиранияте треньори организират между 3 и 7 технически тренировки месечно, а отново половината смятат, че същите трябва да са повече от 7.

Категоричното мнение е, че тренировъчните лагери са от съществено значение за развитието на младите състезатели, а клубовете реализират до 2 лагера годишно. Голяма част от треньорите заявяват, че имат достатъчно картографирани райони за ежедневната подготовка на състезателите.

Препоръчва се включването и по-ефективното използване на иновативните и съвременни методи за реклама за набиране на млади състезатели – най-вече чрез използването на социалните мрежи и интернет.

Препоръчва се повече усилия да бъдат насочени към организирането на по-голям брой редовни технически тренировки, които ще спомогнат за развитието на младите състезатели.

Клубните тренировъчни лагери трябва да бъдат поне три – по един през пролетта, лятото и есента, за по-дълготраен и реален ефект върху развитието сред младите състезатели. По-ефективно използване на картографираните райони в близост до клуба за разнообразни ежедневни технически тренировки.

ЛИТЕРАТУРА

Сираков, И., К. Иванова (2023). Спортът „ориентиране“ като нова практика във Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*. В. Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, том 1, 101–108. // **Sirakov, I., K. Ivanova (2023).** Sportat „orientirane“ като nova praktika vav Velikotarnovskia universitet „Sv. sv. Kiril i Metodiy“. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*. V. Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, tom 1, 101–108.

Сираков, И., К. Иванова, С. Беломъжева-Димитрова (2023). Ориентирането като градски спорт. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*. В. Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, том 2, 63–70. // **Sirakov, I., K. Ivanova, S. Belomazheva-Dimitrova (2023).** Orientiraneto като gradski sport. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsiya*. V. Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, tom 2, 63–70.

Сираков, И., С. Беломъжева-Димитрова (2019a). Анализ на възможностите за приложение на GPS технологиите и софтуерните продукти в спорта ориентиране. *Единадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“*, София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 288–298. // **Sirakov, I., S. Belomazheva-Dimitrova (2019a).** Analiz na vazmozhnostite za prilozhenie na GPS tehnologiite i softuernite produkti v sporta orientirane. *Edinadeseta mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“*. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, 2019, 288–298.

Сираков, И., С. Беломъжева-Димитрова (2019b). Относно ролята и мястото на техническите тренировки и техния анализ в годишния тренировъчен цикъл на състезатели по ориентиране: проучване на мнението на треньори и ръководители на отбори. *Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност*. В. Търново: Ай & Би, 525–532. // **Sirakov, I., S. Belomazheva-Dimitrova (2019b).** Otnosno rolyata i myastoto na tehnieskite trenirovki i tehniya analiz v godishniya trenirovachen tsikal na sastezateli po orientirane: prouchvane na mneniето na trenyori i rakovoditeli na otbori. *Mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost*. V. Tarnovo: Ay & Bi, 525–532.

Сираков, И., С. Беломъжева-Димитрова (2018). Модерният спринт – GPS анализ на маршрута за мъже на първи кръг от Световната купа 2017. *Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“*. В. Търново: Ай & Би, 2018, 143–149. // **Sirakov, I., S. Beloma-**

zheva-Dimitrova (2018a). Moderniyat sprint – GPS analiz na marshruta za mazhe na parvi krag ot Svetovната купа 2017. *Mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost“*. V. Tarnovo: Ay & Bi, 143–149.

Сираков, И., С. Беломъжева-Димитрова (2017). Проучване мнението на състезатели по ориентиране относно мястото на техническите тренировки и техния анализ в процеса на подготовка. *Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“*. В. Търново: Ай & Би, 2017, 96–103. // **Sirakov, I., S. Belomazheva-Dimitrova (2017).** Prouchvane mnenieto na sastezатели po orientirane otносno myastoto na tehnikeskите trenirovki i tehniya analiz v protsesa na podgotovka. *Mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost“*. V. Tarnovo: Ay & Bi, 96–103.

Сираков, И., С. Беломъжева-Димитрова (2016). Съвременни средства за проследяване на движението на състезатели по ориентиране. *Международна научна конференция „Педагогическото образование – традиции и съвременност“*. В. Търново: Ай & Би, 2016, 324–329. // **Sirakov, I., S. Belomazheva-Dimitrova (2016).** Savremenni sredstva za prosledyavane na dvizhenieto na sastezатели po orientirane. *Mezhdunarodna nauchna konferentsiya „Pedagogicheskoto obrazovanie – traditsii i savremennost“*. V. Tarnovo: Ay & Bi, 324–329.

Цонкова, Д., М. Петкова, С. Беломъжева-Димитрова, М. Видиновски, И. Сираков (2023). Удовлетвореност на студентите от обучението по дисциплината „Туризм, алпинизъм, ориентиране“ към Великотърновския университет „Св. св. Кирил и Методий“. *Проблеми и перспективи на физическото възпитание и спорта в условията на глобализация*. В. Търново: Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, том 1, 9–19. // **Tsonkova, D., M. Petkova, S. Belomazheva-Dimitrova, M. Vidinovski, I. Sirakov (2023).** Udovletvorenost na studentite ot obuchenieto po distsiplinata „Turizam, alpinizam, orientirane“ kam Velikotarnovskiya universitet „Sv. sv. Kiril i Metodiy“. *Problemi i perspektivi na fizicheskoto vazpitanie i sporta v usloviyata na globalizatsia*. V. Tarnovo: Universitetsko izdatelstvo „Sv. sv. Kiril i Metodiy“, том 1, 9–19.

Batista, M., A. Paludo, J. Gula, P. Pauli, M. Tartaruga (2020). Physiological and cognitive demands of orienteering: a systematic review. *Sport Sciences for Health*, № 4, 591–600.

Sirakov, I., S. Belomazheva-Dimitrova (2018). Value of technical trainings, their analysis and effects on the preparation process of world elite orienteering competitors. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 18, Issue 5, 2127–2133.

Sirakov, I., S. Belomazheva-Dimitrova (2021). Effect of the training program on mental qualities in elite orienteers. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 21, Issue 3, art 190, 1498–1504.

ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ В КОНТЕКСТА НА УЕЛНЕС КУЛТУРАТА

Анелия Козлева

MOTOR ACTIVITY IN THE CONTEXT OF WELLNESS CULTURE

Aneliya Kozleva



Abstract: *In this study, an analysis of specialized scientific literature is carried out in order to trace the development of the wellness concept from its origin until today, establishing the influence on the modern person, as well as the needs it creates for them. The research emphasizes motor activity as one of the elements of wellness culture.*

The purpose of this paper is to examine the needs of the mass consumer for practicing motor activity as one of the elements of wellness culture, and to outline the need for a wider offer of a variety of motor activities in the conditions of growing interest in the idea of wellness as a healthy way of life.

Keywords: *wellness; health; motor activity.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Уелнес концепцията има повече от петдесет годишна история. Като съвременен възглед тя се е утвърдила през 50-те, 60-те и 70-те години на 20-ти век. Още през 50-те години се оформя дефиниция за уелнеса, фокусирана върху активното поддържане на идеята за здравето чрез промяна в начина на живот. По-късно през 70-те години тази идея се развива и утвърждава в уелнес движение (Великова 2011). Основните акценти в него са формулирани и разработени от американския лекар Хълбърт Дън. Той я дефинира като процес, при който се постига баланс на ума, тялото и духа (Давчев 2014). Във времето редица изследователи доразвиват тази идея, за да се стигне до съвременното схващане. Днес Уелнес (Wellness) е с много по-богато съдържание като „обединява благополучието на тялото, съзнанието и духа и предначертава смисъла на собствения ни живот“. Целта на придобиваната уелнес здравна култура и здравна философия е постигане на състояние на физическо, емоционално и духовно здраве (Винарова 2021: 8). Според най-актуалните идеи, освен всичко описано до момента, уелнес философията включва и изграждането на собственият Аз – оптимален и балансиран, както и представянето му пред останалите. Всъщност уелнес се е превърнал в

ново средство за насърчаване на самоусъвършенстването и изграждане на едно добро и здраво, истинско, балансирано Аз (Grénman 2019).

За осъществяването на заложените в уелнес концепцията идеи е необходимо да се работи по всеки един от елементите на уелнеса, а именно – социална среда, професионална заетост, духовни практики, опазване на околната среда, финансова независимост, интелектуално развитие, емоционална интелигентност, хранене и двигателна активност. По този начин може да се постигне благополучие в живота и баланс между тялото, ума и духа, каквато е и основната философия на уелнеса.

Целта на настоящата разработка е да се анализират нуждите на масовия потребител от практикуване на двигателна активност като един от елементите на уелнес културата и да очертае необходимостта от по-широкото предлагане на разнообразни двигателни дейности в условията на нарастващ интерес към уелнес идеята за здравословен начин на живот.

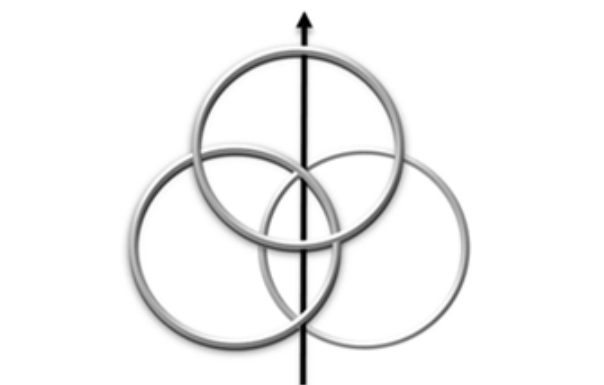
МЕТОДОЛОГИЯ

Настоящото изследване включва проучване на специализирана научна литература и анализ на получената информация с оглед проследяване развитието на уелнес концепцията от нейното възникване до днес, установяване влиянието ѝ върху съвременния човек, както и потребностите, които създава у него. Изследването поставя акцент върху един от елементите на уелнес културата, а именно двигателната активност в контекста на здравословния начин на живот.

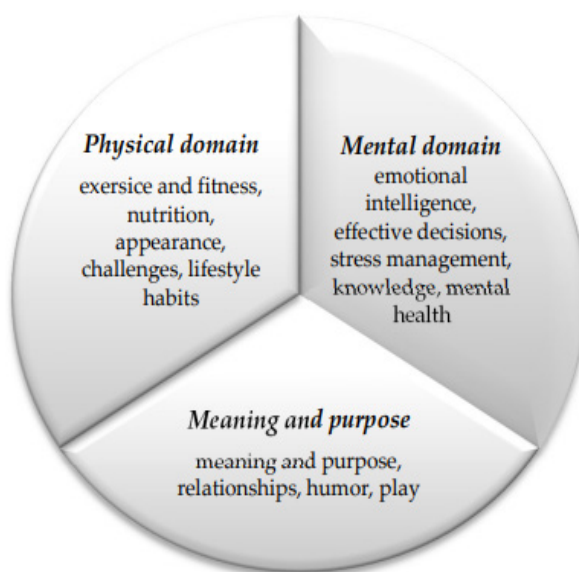
РЕЗУЛТАТИ

Като основоположник на уелнес идеята Хълбърд Дън в своята книга *High-Level Wellness*, публикувана през 1961 г., за пръв път представя схематично триединството между тялото, ума и духа (фигура 1). На схемата ясно са очертани трите аспекта в начина на живот на индивида, между които трябва да се постигне баланс и хармония.

Доналд Ардел доразвива неговата идея и създава своя Кръгъл модел на уелнеса, според който физическото измерение включва упражнения и фитнес, хранене, външен вид, адаптацията към появилите се предизвикателства и ежедневните навици на индивида. Душевното измерение се очертава от емоционалната интелигентност, ефективната дискусия, управлението на стреса и психичното здраве. Интелектуалното измерение включва фактическите знания, които индивида притежава, взаимоотношенията с околните, поставянето на цели и приоритети (фигура 2).



Фигура 1. Уелнес на най-високо ниво (Дипп 1961)



Фигура 2. Кръгъл модел на уелнеса на Ардел (Ardell 1977)

В днешно време този модел намира израз в стремежа на съвременния човек към развитие в повече културни направления и посоки: социални, духовни и интелектуални, в развитие на еко-и финансова култура, като трайно се поддържа здравната култура – освен традиционната, също и модерната – киберздравна култура, екологично здравеопазване и социална здравна обезпеченост чрез здравно осигуряване – публично и персонално, здравен мениджмънт и телемедицина, електронно здравеопазване (Винарова, Димитрова 2021).

В настоящата разработка се фокусираме върху един от елементите, допринасящи за оптимално благополучие и хармония между тялото, ума и духа, а именно – движението. В контекста на уелнес концепцията обект на нашето внимание е така наречената укрепваща здравето физическа активност. Такава физическа активност е всеки вид дейност, която подобрява здравето, физическия и функционалния капацитет на индивида, без това да води до излишен риск и увреждания. Това могат да бъдат всички видове ежедневна физическа активност, включително, но не и задължително, спорта. Към общото понятие физическа или двигателна активност се включват много и разнообразни дейности. В основата на всички тях поставяме физическите упражнения. Освен това, като планирани целенасочени и структурирани действия, за двигателна активност се приема упражняването на различни видове спорт и спортни дейности, туризмът, домакинската работа, ходенето пеша, изкачването на стълби, градинарството, колоезденето, свободната игра и разходки сред природата, а също така и трудовата дейност. Всяко едно действие, което е резултат на мускулна работа и е свързано с разход на енергия, се приема за двигателна активност (Йорданова, Малчев 2003). Едни от най-мощните фактори за борба с хиподинамията и свързаните с нея здравословни проблеми е широкото навлизане на физическите упражнения и спорта в бита на хората като основни компоненти на съвременния модел за здравословен начин на живот (Янева 2019). Безспорно най-голямо социално значение имат програмите и уелнес (Wellness) въздействия, осигуряващи устойчивост на здравето на децата и учениците. Използват се иновативни методи, програми, комплекси от упражнения, насочени към балансирана двигателна активност и ефективна мотивация на младите хора (Игнатова 2022). При тях двигателната активност осигурява здраве, разширява обема от знания, обогатява двигателния им опит и на тази база, формира умения за самостоятелни занимания с физически упражнения и спорт (Пенева, Илиева 2014).

В зависимост от интензивността, продължителността и честотата им, в следствие на физическите занимания, се наблюдават в по-малка или по-голяма степен изменения във всички органи и системи на човешкия организъм. Положителното въздействие на физическите упражнения върху организма е безспорен факт. Добре известно е, че редовните занимания с физическа активност и спорт подобряват работата на нервната, дихателната, опорно-двигателната и сърдечно-съдовата системи. Те са естествен активатор на обмяната на веществата и допринасят за нейното оптимизиране (Николова, Крайчева 2016; Беломъжева-Димитрова, Димитров 2018). Повишават съпротивителните сили и жизнения тонус на организма. Увеличават капацитета за осъществяване на физическа и умствена работа и не на последно място подобряват психо-емоционалното състояние на индивида. Според Прокопов целенасочените двигателни дейности, освен всичко друго,

оказват силно влияние върху превенцията и профилактиката на травматизма (Прокопов 2018).

ДИСКУСИЯ

Положителен е фактът, че са налице толкова вариации за практикуване на здравословна двигателна активност. Това дава възможност на всеки човек да избере начина, по който да упражнява физически своето тяло, в зависимост от личните си предпочитания, нагласи и temperament. Да не забравяме, че следвайки уелнес идеята за здравословен начин на живот, е необходимо да осигурим хармония между тялото, духа и ума. В тази връзка е добре да се обърне внимание, че десетките почитатели на „Wellness културата“ не са „спортен тип“ субекти, а градски тип хора, преоткриващи значението на движението и спортните занимания от позицията на самостоятелното прозрение и запознаването с чуждия позитивен опит на познати или приятели в сферата на физическата култура и спорта. В резултатът на това се очертава нужда от култивиране и предлагане на потребителите на нова модерна култура на спортен профил уелнес програми и услуги. Съвременният човек, който е достатъчно информиран и уважаващ своите потребности и предпочитания, ясно заявява желание за практикуване на двигателна активност, която да пасва на неговия профил, на нуждите и възможностите му (Стойчева и др. 2019). Той иска да му бъде предоставен богат избор от дейности, включващи както спортни занимания с висока интензивност, така и туризъм, активен отдих, физически занимания с по-ниска интензивност, да има възможност на избор между групови и индивидуални тренировки и т. н.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всичко това ясно очертава оформянето на ниша както в предлагането на иновативни форми на спортни активности за масовия потребител, така и в подготовката на кадри под формата на инструктори и треньори, които да задоволят нарастващия интерес към този тип дейности. Отговорност на съвременното общество и на образователните институции е да насочат усилия към създаване на възможности за практикуване на разнообразни физически дейности както сред масовия потребител, така и сред младежи и подрастващи. Възпитаването на спортен дух е задължителен елемент на цялостната уелнес идея за здравословен начин на живот и култивирането му у младите хора е предпоставка за създаване на здраво и жизнеспособно поколение.

ЛИТЕРАТУРА

Беломъжева-Димитрова, С., Д. Димитров (2018). *Двигателна активност и интерес към спорта на 11–12 годишни ученици*. Педагогически алманах,

2, 130–136. // **Belomazheva-Dimitrova, S., D. Dimitrov (2018).** *Dvigatelna aktivnost i interes kam sporta na 11–12 godishni uchenitsi*. Pedagogicheski almanah, 2, 130–136.

Великова, Е. (2011). *Теоретико-методологически въпроси на уелнес туризма*. София: Авангард Прима. // **Velikova, E. (2011).** *Teoretiko-metodologicheski vaproshi na uelnes turizma*. Sofia: Avangard Prima.

Винарова, Ж. (2021). Уелнесът (Wellness) като концепция в новата здравна парадигма. *Международно научно списание за иновации „Рекреативна & Wellness Индустрия и Нишов Туризм“*, бр. 1, 7–11. // **Vinarova Zh. (2021).** Uelnesat (Wellness) kato kontseptsiya v novata zdravna paradigma. *Mezhdunarodno nauchno spisanie za inovatsii „Rekreativna & Wellness Industria i Nishov Turizam“*, br. 1, 7–11.

Винарова Ж., Б. Димитрова (2021). Културологични и здравеопазни анализи на уелнес (wellness) концепцията. *Международно научно списание за иновации „Рекреативна & Wellness Индустрия и Нишов Туризм“*, бр. 1, 12–17. // **Vinarova Zh., B. Dimitrova (2021).** Kulturologichni i zdravopazni analizi na uelnes (wellness) kontseptsiyata, *Mezhdunarodno nauchno spisanie za inovatsii „Rekreativna & Wellness Industria i Nishov Turizam“*, br. 1, 12–17.

Давчев, А. (2014). *Управление на уелнес процесите в България*. Научни трудове на Съюза на учените в България – Пловдив, Серия А. Обществени науки, изкуство и култура, том I., Съюз на учените сесия 31 октомври – 1 ноември 2014. В. Търново: Ай енд Би, 72–76. // **Davchev, A. (2014).** *Upravlenie na uelnes protsesite v Bulgariya*. Nauchni trudove na Sayuza na uchenite v Balgariya – Plovdiv, Seriya A. Obshtestveni nauki, izkustvo i kultura, tom I., Sayuz na uchenite sesia 31 oktomvri – 1 noemvri 2014. V. Tarnovo: Ay end Bi, 72–76.

Игнатова Д. (2022). *Надеждни инструменти при оценка на училищен уелнес (wellness) в начален етап на основната образователна степен*, Стратегии на образователната и научната политика, Volume 30, Number 1, 70–80. // **Ignatova D. (2022).** *Nadezhdni instrumenti pri otsenka na uchilishten uelnes (wellness) v nachalen etap na osnovnata obrazovatelna stepen*, *Strategii na obrazovatelna i nauchnata politika*, Volume 30, Number 1, 70–80.

Йорданова, Н., М. Малчев (2003). *Ръководство за семинарни упражнения по теория и методика на физическото възпитание за студенти на Шуменския университет „Епископ Константин Преславски“*. Шумен: Университетско издателство „Епископ Константин Преславски“. // **Jordanova, N., M. Malchev (2003).** *Rakovodstvo za seminarni uprajneniya po teoriya i metodika na fizicheskoto vazpitanie za student na Shumenskiya universitet „Episkop Konstsntin Preslavski“*. Shumen: Universitetsko izdatelstvo „Episkop Konstantin Preslavski“.

Николова Д., Е. Крайчева (2016). *Роля на физическата активност и социалната среда за подобряване на качеството на живот при практически здрави възрастни хора*, Варненски медицински форум, т. 5, приложение 3, Медицински университет – Варна, 180–186. // **Nikolova D., E. Kraycheva (2016).** *Rolya na fizicheskata aktivnost i sotsialnata sreda za podobryavane na kachestvoto na zhiivot pri prakticheski zdravi vazrastni hora*, *Varnenski meditsinski forum*, t. 5, prilozhenie 3, *Meditinski universitet – Varna*, 180–186.

Прокопов, И. (2018). *Основни насоки за корекция на позата и профилактика на училищния травматизъм*. Монография. ИК на УНСС. // **Prokopov, I. (2018).** *Osnovni nasoki za korektsiya na pozata i profilaktika na uchilishtniya travmatizam*. Monografiya. IK na UNSS.

Пенева П., И. Илиева (2014). Влияние на извънурочните занимания по физическо възпитание и спорт върху двигателната активност на учениците, Научни трудове на русенския университет – 2014, том 53, серия 8.2, 111–115. // **Peneva P., I. Ilieva (2014).** Vliyanie na izvanurochnite zanimaniya po fizicheskoto vazpitanie i sport varhu dvigatelната aktivnost na uchenitsite, Nauchni trudove na rusenskiya universitet – 2014, tom 53, seria 8.2, 111–115.

Стойчева А., Й. Йорданов, С. Петкова, К. Захариева (2019). Спортни аспекти в индустрията на свободното време и Wellness & Spa туризма. Международно научно списание за иновации „Рекреативна & Wellness Индустрия и Нишов Туризм“, бр. 2, 7–14. // **Stoycheva A., Y. Yordanov, S. Petkova, K. Zaharieva (2019).** Sportni aspekti v industriyata na svobodното време i Wellness & Spa turizma. Mezhdunarodno nauchno spisanie za inovatsii „Rekreativna & Wellness Industriya i Nishov Turizam“, br. 2, 7–14.

Янева, А. (2019). Спортният туризъм и рекреацията – възможност за разкриване на специалности в Софийския университет „Св. Климент Охридски“. Сборник с доклади от Единадесета международна научна конференция „Съвременни тенденции на физическото възпитание и спорта“, Софийски университет „Св. Климент Охридски“. Департамент по спорт. София: Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, 5–15. // **Yaneva, A. (2019).** Sportniat turizam i rekreatsiata – vazmozhnost za razkrivane na spetsialnosti v Sofiyskiya universitet „Sv. Kliment Ohridski“. Sbornik s dokladi ot Edinadeseta medzhunarodna nauchna konferentsiya „Savremenni tendentsii na fizicheskoto vazpitanie i sporta“. Sofiski universitet „Sv. Kliment Ohridski“. Departament po sport. Sofia: Universitetsko izdatelstvo „Sv. Kliment Ohridski“, 5–15.

Ardell, D. B. (1977). High level wellness strategies. *Health Education*, 8(4), 2–4.

Dunn, H. L. (1961). *High-level wellness*. Arlington, VA: R.W. Beatty.

Grénman M. (2019). IN QUEST OF THE OPTIMAL SELF Wellness consumption and lifestyle – A superficial marketing fad or a powerful means for transforming and branding oneself?. Turku School of Economics Department of Marketing and International Business Marketing, Painosalama Oy – Turku, Finland.

УДОВЛЕТВОРЕНОСТ НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ ПРОГИМНАЗИАЛЕН ЕТАП ОТ УЧАСТИЕТО В УРОЦИТЕ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ – ВОЛЕЙБОЛ

Антоан Миланов

SATISFACTION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS WITH PARTICIPATION IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES: VOLLEYBALL

Antoan Milanov



Abstract: *One of the main tasks of physical education in schools is the development of physical qualities. The question of their qualitative improvement among students is particularly relevant in the modern stage of development of physical education and sports. Physical exercise classes strengthen the health of the participants, build skills and habits, develop the basic physical qualities, and increase the working capacity of the body.*

Keywords: *volleyball; physical qualities; students; physical education and sports.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Физическата подготовка е необходим структурен компонент за всестранно развитие на младежта, компонент, който обуславя и многостранната реализация на личността в съвременния живот. В съвременното училищно физическо възпитание и спорт все повече нараства делът на работа за развитие на физически качества, които са предпоставка за ефективна двигателна дейност, и които са в основата на усъвършенстването на техниката и тактиката по отделните видове спорт.

Сред голямото разнообразие от средства за физическото възпитание, използвани за развиване на двигателни умения и физическите качества на подрастващите, достойно място заема волейболът като спортна игра. Той принадлежи към групата на колективните игри и е един от най-харесваните и любимите спортове. Този факт намира пълно потвърждение особено при учениците от прогимназиален етап. Популярността на волейболната игра се обяснява с това, че в училищни условия не се изисква скъпоструваща материална база и специална екипировка. Освен това правилата не са сложни и за това могат да играят не само професионалисти, но и начинаещи.

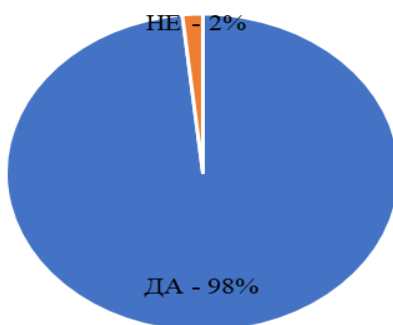
МЕТОДОЛОГИЯ

Целта на проучването е да се установи нивото на удовлетвореност на ученици от VII клас от участието в уроците по физическо възпитание и спорт – волейбол.

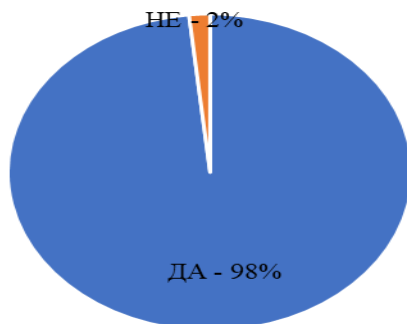
Методиката на изследването се състои от анкетно проучване с 60 на брой ученици от VII клас – момчета и момичета. Анкетата включва 6 въпроса със затворени отговори.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

От фигура 1 става ясно, че почти всички ученици (98%) харесват уроците по физическо възпитание и спорт, а 2% не ги харесват. Според нас е особено важно за усвояването на учебния материал децата да имат желание за включване и интерес към съответната учебна дисциплина.

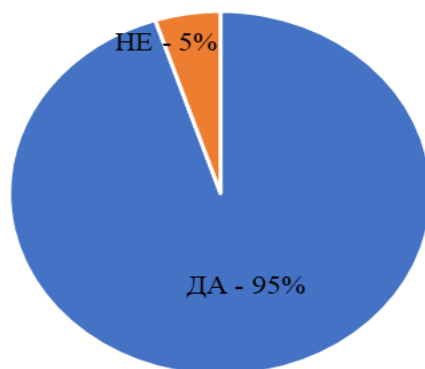


Фигура 1. Харесвате ли уроците по физическо възпитание и спорт?



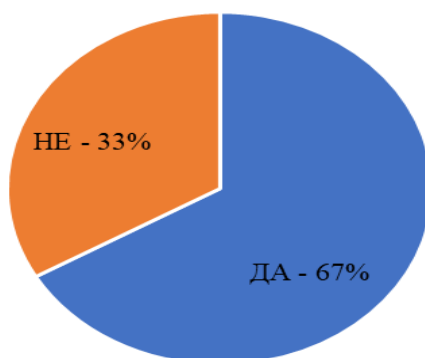
Фигура 2. Одобрявате ли учителя си по физическо възпитание и спорт?

Фигура 2 показва до каква степен учениците одобряват своя учител по физическо възпитание и спорт. 98% са отговорили с Да, а 2% са посочили Не за отговор. Този фактор е от изключително голямо значение, защото когато учениците имат добър пример пред себе си те се опитват да му подражават.



Фигура 3. Харесвате ли играта волейбол?

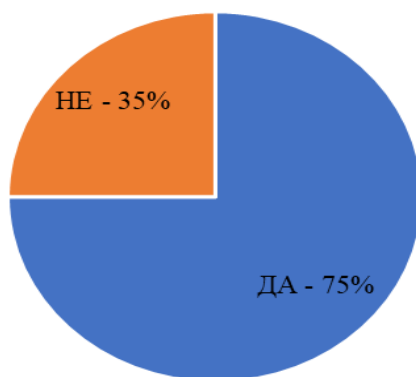
Фигура 3 представя интереса на учениците към спорта волейбол. 95% от анкетираните ученици харесват играта, а само 5% – не. При така изложената статистика може да се смята, че ролята на спортния педагог е да запази интереса на учениците към спорта.



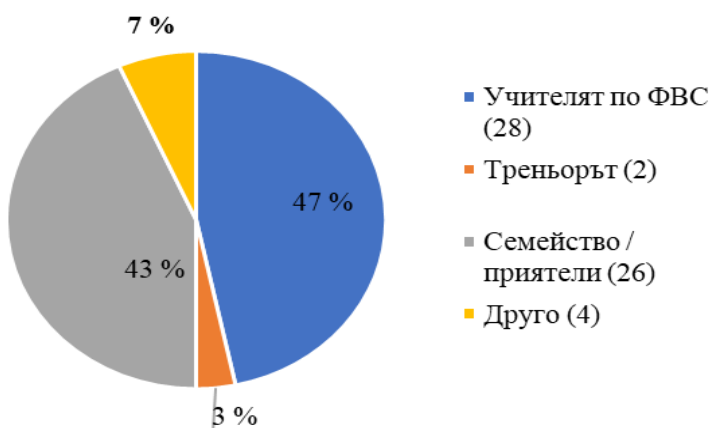
Фигура 4. Взаимодействате ли с останалите играчи на терена по време на учебната игра по волейбол?

От фигура 4 се вижда, че 67% от анкетираниите ученици взаимодействат с останалите играчи на терена. Останалите 33% посочват Не за отговор, като мотивите им са, че много често са в отбор с техни съученици, които не се справят добре по време на игра.

От фигура 5 се вижда, че по-голяма част от анкетираниите ученици (75%) играят волейбол извън уроците по физическо възпитание и спорт, а 35% от тях са посочили Не за отговор. Може да се смята, че когато интересът е провокиран у тях, въпрос на личен избор е дали ще спортуват в свободното си време.



Фигура 5. Играете ли в свободното си време волейбол?



Фигура 6. Кой Ви запозна с играта волейбол?

Чрез въпрос №6 (фигура 6) проучването има за цел да установи кой е запознал учениците със спорта волейбол. 47% посочват учителя си по ФВС, 3% посочват отговор треньор, 43% посочват отговор семейство и приятели, а 7% дават „друго“ за отговор. Тук може да се смята, че еднакво важен фактор по отношение изграждане на интересите на учениците към конкретен спорт са учителят по ФВС (47%) и семейството/приятелите (43%), което само по себе си показва една добра тенденция, че учениците намират своите спортни интереси външи или в училище.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От получените резултати и анализ на анкетното проучване може да се заключи, че нивото на удовлетвореност на учениците от прогимназиален етап от участието в часовете по физическо възпитание и спорт – волейбол е задоволителен.

Важно е да изясним, че физическо възпитание не е само образованието, което ученикът получава в училище, а също времето, което то прекарва в спортна и двигателно-активна творческа дейност. Физическото възпитание спокойно може да се определи като комплексен процес заради едновременността и взаимната свързаност на множество отделни процеси, които подобряват развитието на качествата на тялото, психиката и личността на подрастващите.

Добре проведено и систематизирано физическото възпитание се отразява благоприятно върху цялостното развитие на подрастващия организъм. Това се случва веднъж на физиологично, биохимично, структурно ниво в тялото, втори път на психологично ниво и не на последно място – на социално-интегративно ниво. Промените са многообразни и биват трайни и временни.

Комплексното въздействие на волейбола, както и неговата емоционална наситеност го правят привлекателна спортна игра сред учениците в юношеска възраст. В българската система за физическо възпитание в училище той е включен като спорт с широк диапазон, по който се осъществява обучение от V до XII клас според задължителната учебна програма.

ЛИТЕРАТУРА

Гигов, Д. (1981). *Да играем волейбол*. София: Медицина и физкултура.// GigoV. D. (1981). *Da igraem voleybol*. Sofiq: Medicina I fizkultura.

Стефанов, С. (2015). *Волейбол. Готови за голямата игра*. Велико Търново: Ай анд Би, // Stefanov, S. (2015). *Voleybol. Gotovi za golyamata igra*. Veliko Tarnovo: Ay and Bi.

Цонкова, Д. (2014). *Теория и методика на физическото възпитание*. Велико Търново: Ивис. // Tsonkova, D. (2014). *Teoriya i metodika na fizicheskoto vuzpitatie*. Veliko Tarnovo: Ivis.

АНАЛИЗ НА КОЛИЧЕСТВЕНИТЕ ПРОМЕНИ
НА ТОРАКАЛНАТА КИФОЗА И СИЛАТА
НА ПАРАВЕРТЕБРАЛНАТА МУСКУЛАТУРА
СЛЕД ПРИЛАГАНЕ НА СПЕЦИАЛИЗИРАНА МЕТОДИКА
ЗА ФИЗИЧЕСКО НАТОВАРВАНЕ ПРИ СТУДЕНТИ
ОТ ТУ СОФИЯ-ФИЛИАЛ ПЛОВДИВ

Борис Спасов

ANALYSIS OF THE QUANTITATIVE CHANGES
IN THORACIC KYPHOSIS AND THE STRENGTH
OF PARAVERTEBRAL MUSCULATURE AFTER THE APPLICATION
OF A SPECIALIZED METHOD FOR PHYSICAL LOADING
IN STUDENTS FROM THE PLOVDIV BRANCH
OF THE TECHNICAL UNIVERSITY OF SOFIA

Boris Spasov



Abstract: *The article analyzes the quantitative changes in thoracic kyphosis and the strength of paravertebral musculature after the application of a specialized fitness programme in students from the Plovdiv Branch of the Technical University of Sofia with proven imbalance and asymmetry of the musculature and body posture disorders. In the statistical analysis of the study results, we used the related group method to determine the significance of the changes between the two periods by looking at means, standard deviations, and coefficients of variation.*

Keywords: *thoracic kyphosis; paravertebral musculature; incorrect posture; spondylography; spine dynamometry; students.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Основната особеност на гръбначния стълб се състои в способността му за бързо и пълно връщане от временно заеманото асиметрично положение към пълна симетрия, за съхранението на която е необходим адекватен мускулен тонус (Чаклин, Абальмасова 1973). При загуба на тази способност се формират различни мускулни дисбаланси и асиметрии, признати като едни от възможните причини за образуването на неправилното телодържане и някои отклонения на гръбначния стълб в сагиталната и фронталната равнина (Шулутко 1961). С нарушаването на мускулния баланс са свързани промените на нормалните физиологични извивки и позицията на гръбначния стълб (Ангелов 2022). При

мускулния дисбаланс се наблюдават изменени модели на активиране на мускулите на гърба и гърдите, причинени от постоянния стрес, който те изпитват от неправилното телодържане или от неправилни позиции. Това води до ограничени движения, скованост, постурална нестабилност, развитие на компенсаторни механизми за поддържане на стойката. В настоящия момент съществуват различни мнения относно същността на правилната стойка и отклоненията от нея, но почти всички автори в своите определения изхождат от формата и изразеността на физиологичните кривини на гръбначния стълб (Цейтлин 1960; Ловейко 1970; Гамбурцев 1973). С малки изключения, практическото определяне на неправилното телодържане и свързаните с него мускулни дисбаланси и асиметрии, е резултат на субективната преценка на съответния изследовател. Няма данни за публикации, свързани с опити за количествено определяне на изразеността на физиологичните гръбначни кривини и ролята на мускулните дисбаланси и асиметрии при тяхното формиране и промяна в една или друга посока.

Целта на проучването е да се установят възможностите на приложената специализирана методика за физическо натоварване за въздействие върху изразеността на торакалната кифоза и функционалното състояние (силата) на паравертебралната мускулатура.

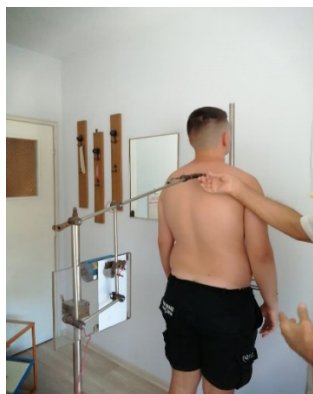
МЕТОДОЛОГИЯ

Обект на изследването са 90 студенти от Технически университет София – филиал Пловдив на възраст 18–21 години, разпределени в две групи: експериментална, целева група, включваща 45 студенти, провеждащи занимания по специализирана методика за физическо натоварване и контролна група, състояща се от 45 студенти, при които се изпълняват единствено заложените в програмата на ТУ занимания в часовете за спорт. Специализираната методика за физическо натоварване представлява специална фитнес програма, предназначена за студенти с доказан дисбаланс и асиметрия на мускулатурата и нарушения на телесната стойка. Заниманията се провеждаха два пъти седмично в рамките на два семестъра. Един път седмично в домашни условия се изпълняваше комплекс от упражнения, разработен да активира всички части на тялото, включително гръбначния стълб, при което се постига адекватна реакция на паравертебралната мускулатура на всяка промяна на центъра на тежестта на тялото.

В началото и в края на експеримента на всички студенти се извърши изследване, включващо количествено определяне изразеността на торакалната кифоза в градуси чрез спондилография (Спасов 1980) и силата на паравертебралната мускулатура в килограми със станова динамометър (Иванов 1970), с последващо изчисляване „индекс на мускулната сила“ (Атаев 1973). На всички студенти се извърши изследване за определяне на типа телесна стойка по четири-степенната класифи-

кация на Les и Brown (по Дега 1968 и Башкиров 1962), характеризираща се с редица особености, в това число изразеността на физиологичните кривини на гръбначния стълб и наличието на изкривявания на гръбначния стълб във фронталната и сагиталната равнина. Гръдната кифоза регистрирахме чрез графичен запис с уред „Спондилограф“, който се състои от екран за записване и пантографно устройство с индикаторен наконечник и пишеща система (фигура 1).

Върху получения запис се отбелязват множество ъгли, които определят параметрите на физиологичните кривини на гръбначния стълб. За целите на експеримента използвахме ъгъл Алфа, отразяващ големината на торакалната кифоза (фигура 2).



Фигура 1. Спондилография



Фигура 2. Ъгъл Алфа



Фигура 3. Станова динамометрия

Становата динамометрия се осъществи с пружинен динамометър при спазване на методологичните изисквания за провеждане на проучването (фигура 3).

При статистическия анализ на резултатите от изследването приложихме метода на свързаните групи за определяне значимостта на промените между двата периода като се разглеждат средни стойности, стандартни отклонения и коефициенти на вариация.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЯ

На таблица 1 са представени резултатите от спондилографията (ъгъл Алфа) от първо и второ изследване на експерименталната и контролната групи преди и след прилагането на специализирана методика за физическо натоварване за експерименталната група и стандартното натоварване в часовете по спорт – за контролната група.

Таблица 1. Тест за свързани извадки при измерване на Спондилография: ъгъл Алфа за ЕГ и КГ при I-во и II-ро изследване

Изследване	Първо изследване			Второ изследва			Достоверност (P %)
Групи	$\bar{x}$	s	V (%)	$\bar{x}$	s	V (%)	
ЕГ	37,16	2,32	6,23	31,82	1,37	4,31	99%
КГ	36,31	2,84	7,83	35,60	2,60	7,30	<95%

За експерименталната група средната стойност на ъгъл Алфа при първото изследване е 37,16 градуса, докато в края на експеримента средната стойност е намаляла до 31,8. Стандартното отклонение преди

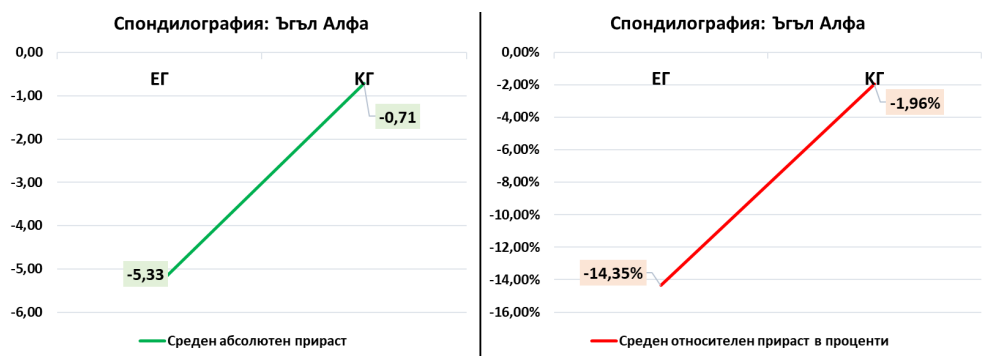
е 2,32, а след второто изследване е 1,37, което подчертава намалението на коефициента на вариация (V%) съответно от 6,23 на 4,31. Достоверността на резултатите при експерименталната група е постигната на ниво 99%, което подчертава значителната разлика между първия и втория тест спрямо вариабилността на данните.

За контролната група средната стойност на ъгъл Алфа при първото изследване е 36,31 градуса, а след второто е 35,60. Стандартното отклонение се променя от 2,84 към 2,60, а коефициентът на вариация (V%) намалява от 7,83% до 7,30%. Относно достоверността се отчита липса на статистически значими резултати ($P < 0,05$).

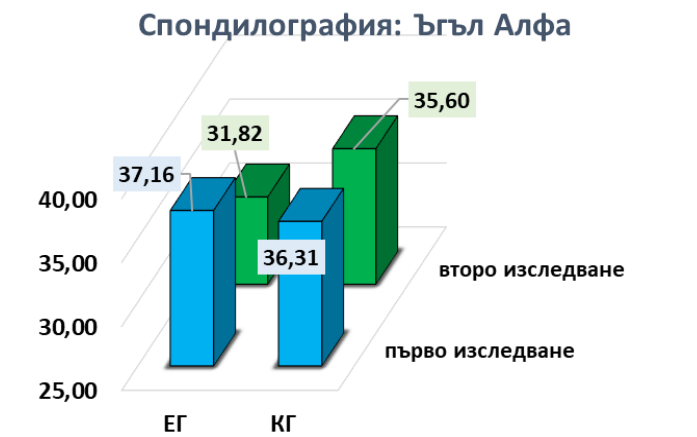
Извършвайки анализ на промените между първото и второто измерване за двете групи (таблица 2), можем да извлечем няколко заключения. Средната стойност за ъгъл Алфа при експерименталната група показва абсолютен спад от 5,33 градуса с относителна промяна в проценти – 14,35%, докато при контролната група средната стойност бележи незначителен спад с 0,71 градуса и 1,96% относителна промяна. Тези резултати са визуализирани на фигура 4 и фигура 5, където са представени измененията в абсолютна и относителна стойност на двете групи, както и средните стойности на първото и второто измерване.

Таблица 2. Среден абсолютен и относителен (в %) прираст в измерване на Спондилография: ъгъл Алфа за ЕГ и КГ при I-во и II-ро изследване

Изследване	$\bar{x}$	d	d (%)
ЕГ	31,82	- 5,33	- 14,35%
КГ	35,60	- 0,71	- 1,96%



Фигура 4. Среден абсолютен и относителен прираст в Спондилография: ъгъл Алфа за ЕГ и КГ при I-во и II-ро изследване



Фигура 5. Промени в представянето в Спондилография:
Ъгъл Алфа за ЕГ и КГ при I-во и II-ро изследване

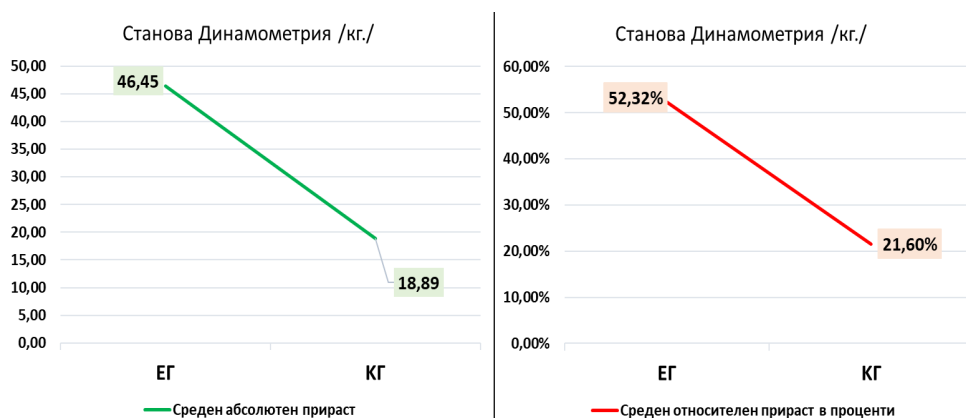
Изводът от този анализ подчертава, че експерименталната група е показала значително намаление във всички мерки за промяна (абсолютна, относителна и процентна) след прилагането на специализираната фитнес програма. В сравнение с това контролната група е показала по-малки намаления в същите мерки. Тези наблюдения подчертават потенциални количествени изменения на торакалната кифоза и намаляване на мускулните дисбаланси на участниците след прилагането на този метод и могат да бъдат използвани за оценка и адаптация на тренировъчната програма.

Таблица 3. Тест за свързани извадки при измерване на становата динамометрия за ЕГ и КГ при I-во и II-ро изследване

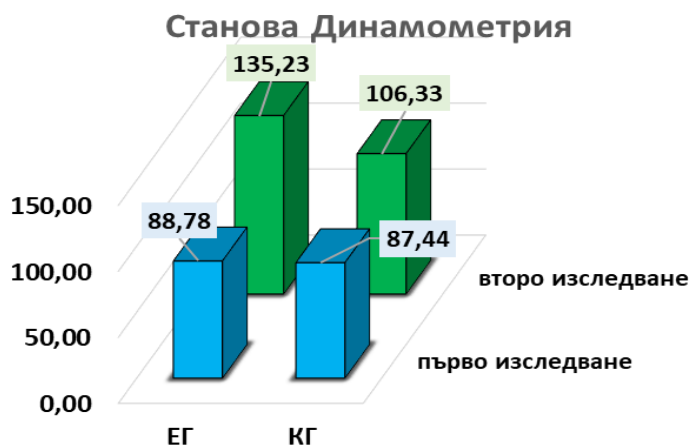
Изследване	Първо изследване			Второ изследване			Достоверност (P %)
	Групи	$\bar{x}$	s	V (%)	$\bar{x}$	s	V (%)
ЕГ		88,78	19,34	21,78	135,32	20,63	15,25
КГ		87,44	17,18	19,64	106,33	122,56	115,26

Анализът на резултатите от изследването по методологията за становата динамометрия предоставя важна информация, отразяваща влиянието на специализираната методика за физическо натоварване върху паравертебралната мускулатура. Данните от таблица 3 позволяват да се направят няколко извода. Средната стойност на мускулната сила при първото изследване за експерименталната група е 88,78 kg,

а в края – 135,23 kg. Стандартната девиация е съответно 19,34 и 20,63. Този набор от данни не показва голяма промяна в разпръснатостта на мускулната сила в края на проучването. Коефициентът на вариация (V%) преди експеримента е 21,78%, а в края – 15,25%, което информира за по-малка вариация в мускулната сила след прилагането на специализирана методика за физическо натоварване. За контролната група средната стойност на мускулната сила при първо изследване е 87,44 kg, а при второто – 106,33 kg. Стандартното отклонение е съответно 17,18 и 122,56. Този голям скок в разпръснатостта на данните подчертава вариативността на резултатите – коефициентът на вариация (V%) при първо изследване е 19,64%, а при второто – 115,26%. Достоверността на резултатите за експерименталната група е на ниво 99%, докато при контролната група е под 95%, което доказва, че промяната не може да се потвърди като статистически значима. На таблица 4 са показани промените между първото и второто изследване при двете групи посредством абсолютни, относителни и процентни стойности. Средната аритметична стойност при второто измерване на експерименталната група е 135,23, като абсолютната промяна е 46,45. Относителната промяна е 52,32%, което потвърждава значителното повишаване на мускулната сила в резултат на използваната методика. За контролната група средната аритметична стойност при второто измерване е 106,33, като абсолютната промяна е едва 18,89. Относителната промяна е 21,60%, което означава, че при липса на влиянието на специалната методика за физическо натоварване, увеличението в средните стойности при контролната група е значително по-ниско от това при експерименталната група. Тези резултати са визуализирани на фигура 6 и фигура 7.



Фигура 6. Среден абсолютен и относителен прираст
Станова Динамометрия за ЕГ и КГ при I-во и II-ро изследване



Фигура 7. Промени в представянето Станова Динамометрия за ЕГ и КГ при I-во и II-ро изследване

Изводът от този анализ е, че експерименталната група показва значително по-голямо увеличение в мускулната сила в сравнение с контролната група. Анализът на тези мерки за промяна подчертава важността и ефективността на специализираната фитнес програма за увеличаването на силата на паравертебралната мускулатура при студентите от експерименталната група, което се явява важен фактор за намаляването на степента на мускулните асиметрии и дисбаланси.

Промяната в силата на паравертебралната мускулатура рефлектира и върху стойностите на „Индекс на мускулната сила“. Преди прилагането на специализираната фитнес програма при студентите от експерименталната група се констатира индекс 47%, който в края на изследването е увеличен на 99,32%. Контролната група, изпълняваща само заниманията, заложи в програмата на ТУ бележи „Индекс на мускулната сила“ съответно 46,8% и 68,32% преди и след проучването.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализът на резултатите от проучването показва по категоричен начин положителното въздействие на специализираната методика за физическо натоварване при студенти от ТУ София – филиал Пловдив, изразяващо се в статистически доказано намаляване големината на торакалната кифоза и значително повишаване силата на паравертебралната мускулатура и „индекс на мускулната сила“. По този начин е постигнато преодоляване на съществуващия дисбаланс между гръдната и паравертебралната мускулатура, резултат на заседналият начин на живот в предшестващите години.

ЛИТЕРАТУРА

Ангелов, Ц. (2022). Долен кръстосан синдром + упражнения. // **Angelov, Ts. (2022).** Dolen krastosan sindrom + uprazhneniya. <https://www.credoweb.bg/publication/130654/dolen-krastosan-sindrom-uprazhneniya>

Атаев, З. (1973). *Изометрическая гимнастика при лечения переломов трубчатых костей.* Москва: Медицина. // **Ataev, Z. (1973).** *Izometrisheskaya gimnastika pri lecheniya perelomov trubchath kostey,* Moskva: Meditsina.

Башкиров, П. (1962). *Учение о физическое развитие человека.* Москва: Моск. ун-та. // **Bashkirov, P. (1962).** *Uchenie o fizicheskoe razvitie cheloveka.* Moskva: Mosk. un-ta.

Гамбурцев, В. (1973). *Гониометрия человеческого тела.* Москва: Медицина. // **Гамбурцев, В. (1973).** *Гониометрия человеческого тела.* Москва: Медицина.

Дега, В. (1968). *Пороки осанки. Многотомное руководство по ортопедии и травматологии.* Москва: Медицина. // **Dega, V. (1968).** *Poroki osanki. mnogotomnoe rukovodstvo po ortopedii i travmatologii.* Moskva: Meditsina.

Иванов, А. (1970). *Врачебный контроль и лечебная физкультура.* Москва: МЕДГИЗ. // **Ivanov, A. (1970).** *Vrachebny kontroly i lechebnaya fizkulytura.* Moskva: MEDGIZ.

Ловейко, И. (1970). *Формирование осанки у школьников.* Москва: Просвещение. // **Loveyko, I. (1970).** *Formirovanie osanki u shkolynikov.* Moskva: Prosveshtenie.

Спасов, Л. (1980). *Възможности за оптимизиране на диагностиката на неправилното телодържане и гръбначните изкривявания чрез спондилограф,* Дисертация. София. // **Spasov, L. (1980).** *Vazmozhnosti za optimizirane na diagnostikata na nepravilното telodarzhane i grabnachnite izkrivyavaniya chrez spondilograf,* Disertatsia. Sofia.

Цейтлин, А., и кол. (1960). *Нарушения осанки и их профилактике. Вопросы профилактики нарушений осанки у детей.* Москва: МЕДГИЗ. // **Tseytlin, A., i kol. (1960).** *Narusheniya osanki i ih profilaktike. Vopros profilaktiki narusheniy osanki u detey.* Moskva: MEDGIZ.

Чаклин, В., Абальмасова, Е. (1973). *Сколиоз и кифозы.* Москва: Медицина. // **Chaklin, V., Abalymasova, E. (1973).** *Skolios i kifozyi.* Moskva: Meditsina.

Шулутко, Л. (1961). *К проблеме сколиоз у детей.* Казань: Татиз-дат. // **Shulutko, L. (1961).** *K probleme skolios u detey.* Kazany: Tatiz-dat.

ЗА АВТОРИТЕ

Румен Веселинов Караколев – проф. д-р, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“
e-mail: rymenkarakolev@abv.bg

Милена Величкова Алексиева – проф. д-р, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“
e-mail: m.alexieva@ts.uni-vt.bg

Людмил Петров Иванов – проф. д-р, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“
e-mail: ludmilpetrov55@gmail.com

Диана Николова Пеева – доц. д-р, катедра Спорт, Факултет Обществено здраве, здравни грижи и спорт, Югозападен университет „Неофит Рилски“, e-mail: diana2616@abv.bg

Пламен Георгиева Петков – доц. д-р, катедра Физическо възпитание и спорт, Стопански факултет, Тракийски университет – Стара Загора
e-mail: jo_team@abv.bg

Мирослава Маринова Петкова – доц. д-р, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“
e-mail: m.gurdeva@ts.uni-vt.bg

Стоян Христов Денев – доц. д-р, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“
e-mail: s.hristov@ts.uni-vt.bg

Петя Иванова Ангелова – старши преподавател, д-р, катедра Физическо възпитание и спорт, Стопански факултет, Тракийски университет – Стара Загора
e-mail: pe_angelova@abv.bg

Асен Борисов Атанасов – гл. ас. д-р, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“
e-mail: a.atanasov@ts.uni-vt.bg

Георги Юлиянов Иванов – гл. ас. д-р, катедра Спорт, Факултет Обществено здраве, здравни грижи и спорт, Югозападен университет „Неофит Рилски“
e-mail: georgi7ivanov@gmail.com

Ивелина Венциславова Ангелова – гл. ас. д-р, катедра Чужди езици и психология, Медицински факултет, Тракийски университет – Стара Загора
e-mail: ivon@gyuvetch.bg

Анелия Козлева – хоноруван преподавател, д-р, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“
e-mail: anikukova@abv.bg

Ивайло Серьожев Лазаров – д-р, директор на Ученическа спортна школа – Плевен
e-mail: ivaylo_lazarov@abv.bg

Кристина Борисова Иванова – докторант, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“
e-mail: kbivanova55@gmail.com

Гергана Миленова Иванова – докторант, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“
e-mail: gerganaivanova9191@gmail.com

Шенол Кадир Ебазер – докторант, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“
e-mail: shenolebazer@abv.bg

Петьо Красимиров Колев – докторант, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“
e-mail: pepsik@abv.bg

Борис Любомиров Спасов – докторант, катедра Теория и методика на физическото възпитание, Педагогически факултет, Великотърновски университет „Св. св. Кирил и Методий“
e-mail: spassov42@gmail.com

Антоан Андреев Миланов – учител по Физическо възпитание и спорт, ОУ „Бачо Киро“, гр. Велико Търново
e-mail: anto.milanov@gmail.com

ABOUT THE AUTHORS

Rumen Veselinov Karakolev – PhD, Professor at the St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, Faculty of Education, Department of Theory and Methods of Physical Education.

email: rymenkarakolev@abv.bg

Milena Velichkova Aleksieva – PhD, Professor at the St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, Faculty of Education, Department of Theory and Methods of Physical Education.

email: m.alexieva@ts.uni-vt.bg

Lyudmil Petrov Ivanov – PhD, Professor at the St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, Faculty of Education, Department of Theory and Methods of Physical Education.

email: ludmilpetrov55@gmail.com

Diana Nikolova Peeva – PhD, Associate Professor at the Neofit Rilski South-West University of Blagoevgrad, Faculty of Public Health, Healthcare and Sports, Department of Sports.

email: diana2616@abv.bg

Plamen Georgiev Petkov – PhD, Associate Professor at Trakia University in Stara Zagora, Faculty of Economics, Department of Physical Education and Sports.

email: jo_team@abv.bg

Miroslava Marinova Petkova – PhD, Associate Professor at the St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, Faculty of Education, Department of Theory and Methods of Physical Education.

email: m.gurdeva@ts.uni-vt.bg

Stoyan Hristov Denev – PhD, Associate Professor at the St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, Faculty of Education, Department of Theory and Methods of Physical Education.

email: s.hristov@ts.uni-vt.bg

Petya Ivanova Angelova – PhD, Senior Lecturer at Trakia University in Stara Zagora, Faculty of Economics, Department of Physical Education and Sports.

email: s.hristov@ts.uni-vt.bg

Asen Borisov Atanasov – PhD, Senior Lecturer at the St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, Faculty of Education, Department of Theory and Methods of Physical Education.

email: a.atanasov@ts.uni-vt.bg

Georgi Yuliyarov Ivanov – PhD, Senior Lecturer at the Neofit Rilski South-West University of Blagoevgrad, Faculty of Public Health, Healthcare and Sports, Department of Sports.
email: georgi7ivanov@gmail.com

Ivelina Ventsislavova Angelova – PhD, Senior Lecturer at Trakia University in Stara Zagora, Faculty of Medicine, Department of Foreign Languages and Psychology.
email: ivon@gyuvetch.bg

Aneliya Kozleva – PhD, Part-Time Lecturer at the St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, Faculty of Education, Department of Theory and Methods of Physical Education.
email: anikukova@abv.bg

Ivaylo Seryozhev Lazarov – PhD, Head of the Student Sports School in Pleven.
email: ivaylo_lazarov@abv.bg

Kristina Borisova Ivanova – PhD student at the St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, Faculty of Education, Department of Theory and Methods of Physical Education.
email: kbivanova55@gmail.com

Gergana Milenova Ivanova – PhD student at the St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, Faculty of Education, Department of Theory and Methods of Physical Education.
email: gerganaivanova9191@gmail.com

Shenol Kadir Ebazer – PhD student at the St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, Faculty of Education, Department of Theory and Methods of Physical Education.
email: shenolebazer@abv.bg

Petyo Krasimirov Kolev – PhD student at the St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, Faculty of Education, Department of Theory and Methods of Physical Education.
email: pepsik@abv.bg

Boris Lyubomirov Spasov – PhD student at the St. Cyril and St. Methodius University of Veliko Tarnovo, Faculty of Education, Department of Theory and Methods of Physical Education.
email: spassov42@gmail.com

Antoan Andreev Milanov – Physical Education Teacher at Bacho Kiro Primary School in Veliko Tarnovo.
email: anto.milanov@gmail.com

**Проблеми и перспективи
на физическото възпитание и спорта
в условията на глобализация**

том 3

Българска
Първо издание

Езиково-стилов редактор и коректор: *проф. д-р Милена Алексиева*
Технически редактор *д-р Десислава Димитрова*

Формат 70x100/16
Печатни коли 9,25

Предпечатна подготовка и печат:
Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“, 2024
гр. Велико Търново, ул. „Теодосий Търновски“ № 2

ISBN 978-619-208-413-4