

ГОДИШНИК

НА НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ
“ВАСИЛ ЛЕВСКИ”

ANNUAL

OF NATIONAL SPORTS ACADEMY
“VASSIL LEVSKI”

TOM 2 / VOLUME 2



2019
СОФИЯ / SOFIA

ГОДИШНИК

НА НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ

“ВАСИЛ ЛЕВСКИ”

РЕДАКЦИОНЕН СЪВЕТ

Проф. Пенчо Гешеv, доктор

Национална спортна академия „Васил Левски“

Проф. Николай Изов, доктор

Национална спортна академия „Васил Левски“

Проф. Апостол Славчев, доктор

Национална спортна академия „Васил Левски“

Проф. Красимир Петков, доктор

Национална спортна академия „Васил Левски“

Проф. Огнян Миладинов, дн

Национална спортна академия „Васил Левски“

Проф. Иван Мазнев, доктор

Национална спортна академия „Васил Левски“

Проф. Даниела Дашева, дн

Национална спортна академия „Васил Левски“

Проф. Лъчезар Димитров, доктор

Национална спортна академия „Васил Левски“

Проф. Свилен Нейков, доктор

Национална спортна академия „Васил Левски“

Проф. Кирил Андонов, дн

Национална спортна академия „Васил Левски“

Проф. Бисер Цолов, доктор

Национална спортна академия „Васил Левски“

Проф. Евгения Димитрова, дн

Национална спортна академия „Васил Левски“

Проф. Румян Христов, доктор

Национална спортна академия „Васил Левски“

Проф. Бонка Димитрова, доктор

Национална спортна академия „Васил Левски“

Проф. Диана Димитрова, доктор

Национална спортна академия „Васил Левски“

Проф. Даниела Любенова, доктор

Национална спортна академия „Васил Левски“

Проф. Димитър Михайлов, доктор

Национална спортна академия „Васил Левски“

Доц. Албена Александрова, доктор

Национална спортна академия „Васил Левски“

Доц. Здравко Стефанов, доктор

Национална спортна академия „Васил Левски“

Доц. Каролина Лазарова, доктор

Национална спортна академия „Васил Левски“

Проф. Татяна Янчева, дн

Национална спортна академия „Васил Левски“

ANNUAL

OF NATIONAL SPORTS ACADEMY

“VASSIL LEVSKI”

EDUCATIONAL COUNCIL

Prof. Pencho Geshev, PhD

National Sports Academy “Vassil Levski”

Prof. Nikolay Izov, PhD

National Sports Academy “Vassil Levski”

Prof. Apostol Slavchev, PhD

National Sports Academy “Vassil Levski”

Prof. Krasimir Petkov, PhD

National Sports Academy “Vassil Levski”

Prof. Ognyan Miladinov, DSc

National Sports Academy “Vassil Levski”

Prof. Ivan Maznev, PhD

National Sports Academy “Vassil Levski”

Prof. Daniela Dasheva, DSc

National Sports Academy “Vassil Levski”

Prof. Latchezar Dimitrov, PhD

National Sports Academy “Vassil Levski”

Prof. Svilen Neykov, DSc

National Sports Academy “Vassil Levski”

Prof. Kiril Andonov, DSc

National Sports Academy “Vassil Levski”

Prof. Biser Tzolov, PhD

National Sports Academy “Vassil Levski”

Prof. Evgenia Dimitrova, DSc

National Sports Academy “Vassil Levski”

Prof. Rumian Hristov, DSc

National Sports Academy “Vassil Levski”

Prof. Bonka Dimitrova, PhD

National Sports Academy “Vassil Levski”

Prof. Diana Dimitrova, PhD

National Sports Academy “Vassil Levski”

Prof. Daniela Lyubenova, PhD

National Sports Academy “Vassil Levski”

Prof. Dimitar Mihaylov, PhD

National Sports Academy “Vassil Levski”

Assoc. Prof. Albena Alexandrova, PhD

National Sports Academy “Vassil Levski”

Assoc. Prof. Zdravko Stefanov, PhD

National Sports Academy “Vassil Levski”

Assoc. Prof. Karolina Lazarova, PhD

National Sports Academy “Vassil Levski”

Prof. Tatiana Iancheva, DSc

National Sports Academy “Vassil Levski”

Художник на корица: Станислав Христов;

Cover Design: Stanislav Hristov;

Печат: Принтинг хаус ЕООД;

Printing: Printing House Ltd.;

ISSN 2682-9908 (Прийнт)

ISSN 2682-9908 (Print)

Във втория том на Годишника на НСА „Васил Левски“ (2/2019) са публикувани докладите от научните конференции:

„ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА И ПЕРСПЕКТИВИ ПРЕД СПОРТНАТА НАУКА“
„ПРОБЛЕМИ ПРЕД СЪВРЕМЕННИЯ СПОРТ“, 25 октомври 2019 г.

„АСПЕКТИ НА ГИМНАСТИКАТА, НАРОДНИТЕ И СПОРТНИТЕ ТАНЦИ,
СВЪРЗАНИ С ФИЗИЧЕСКОТО ВЪЗПИТАНИЕ, СПОРТНАТА ТРЕНИРОВКА
И АНИМАЦИЯТА“

В Годишника са включени и доклади от Департамент Езиково обучение и информационни технологии и „Теория и методика на кинезитерапията“.

СЪДЪРЖАНИЕ

Свободната изява на избора в „Спорт за всички“ – европейски измерения в български контекст, Албена Добрева, Димитър Илиев	6
Състав на телесната маса и соматотип на елитни български волейболисти, Богдана Илинова	11
Връзка между желано телесно тегло и хранителни навици при жени и мъже с различен индекс на телесна маса, Боряна Палатова, Живка Желязкова-Койнова ...	17
Тенденции, свързани с установяване на възможностите за социална превенция на девиантно поведение на учениците чрез спорт, Васил Димитров	25
Спорт за всички – проблеми и тенденции за развитие, Венета Петкова	33
Континентално разпределение на медалите от ОИ (2016) и СП (2017–2018) в женската борба и мястото на Българската школа в световния елит, Денислав Чамишки	38
Анализ на резултатите от последния олимпийски цикъл на състезателите от рускоговорещите страни на Европейски първенства (2013– 2016 г.), Денислав Чамишки	44
Суинг – базово упражнение с пудовка, Диляна Зайкова	50
Пудовките – семпъл и универсален тренировъчен уред, Диляна Зайкова	51
Перспективи за развитие на тениса в условията на съвременното българско училище, Димитър Димитров	62
Бокс – тактика, техника и ефективност, Евтим Лефтеров, Петя Дикова	67
Влияние на когнитивните упражнения върху развитието на вниманието при подрастващи биатлонисти (10–12 г.), Елена Георгиева, Живка Желязкова-Койнова	71
Особености в проявата на мотивацията при състезатели по борба свободен стил (18–32 г.), Илия Илиев	76
Анализ на технико-тактическото майсторство в категория до 62 кг от Европейското първенство по борба за жени през 2019 г., Каролина Грозданова, Никола Николов	82
Проучване влиянието на познавателната дейност в урочни занимания по физическо възпитание и спорт върху знанията на ученици от VI и X клас, Корнелия Найденова, Станислав Алачев	86
Въвеждането на двигателната активност за превенция на болка и подобряване качеството на живот, Красимир Петков, Басел Тахбуб	91

Особености на анализите в подготовката и спортните резултати във фехтовката, <i>Красимир Петков, Лазарина Петкова</i>	97
Силова подготовка в ушу – настоящо състояние в България, <i>Лиляна Чобанова</i>	102
Изокинетичен плувен тренажор Биометър като средство за изпълнение на серии със състезателна скорост, <i>Михаил Качаунов, Любомир Петров</i>	108
Анализ на тактиката при тежкоатлети – деца, <i>Нели Янкова, Весела Славова</i>	115
Сравнителен анализ на успеваемостта при опитите на тежкоатлети – деца, <i>Нели Янкова</i>	121
Проучване на мотивацията за занимания с физическа активност сред хора в напреднала възраст, <i>Петя Дикова, Екатерина Тошева</i>	128
Тренировъчна програма за подобряване на двигателните способности при подрастващи баскетболистки чрез средствата на леката атлетика, <i>Радмила Колева</i>	134
Методика за повишаване на максималната сила при състезатели по борба в общо подготвителен етап, <i>Рашо Макавеев</i>	138
Създаване, развитие и подобряване на обучението по бойно-приложни техники на българските военни и полицаи, <i>Сашо Йорданов, Красимир Петков, Венета Петкова, Петя Дикова</i>	144
Жените в бойните спортове, <i>Снежана Влахова</i>	149
Мотивация за участие при трениращи бойни спортове, <i>Снежана Влахова, Живка Желязкова-Койнова</i>	152
Надеждност на резултатите при тест „Звезда 120 м“ за определяне нивото на скоростната издръжливост при 14–15-годишни ученици, <i>Станислав Алачев, Корнелия Найденова</i>	159
Подобряване на гъвкавостта на гръбначния стълб при 18–20-годишни сумисти, <i>Христо Христов</i>	164
Тенденции при превъртанятия на земна гимнастика 2017–2020, <i>Емил Стоименов</i>	168
Промените в съдийския правилник по спортна гимнастика – мъже (2016–2020) и влиянието им върху началните оценки на съчетанията на кон с гривни, <i>Здравко Куртев</i>	176
Посока на развитие на акробатичния рокендрол В България и методика на обучение на деца във възрастовия диапазон 6–10 години, <i>Емил Видев, Силвия Плочина</i>	180

Тренировъчно натоварване в аеробната гимнастика – първи макроцикъл (девойки старша възраст), Милена Търничкова	186
Етапи на работа с лексикалния материал при обучението по руски език като чужд, Лейла Димитрова	195
Особености в преподаването на руски език като чужд за специализирани кадри в областта на спорта и туризма в свободното време, Лейла Димитрова.....	200
Оценка на моторна компетенция на ученици в начална училищна възраст Мирела Христова	207

СВОБОДНАТА ИЗЯВА НА ИЗБОРА В „СПОРТ ЗА ВСИЧКИ“ – ЕВРОПЕЙСКИ ИЗМЕРЕНИЯ В БЪЛГАРСКИ КОНТЕКСТ

Албена Добрева, Димитър Илиев

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Технически и ледени спортове”,
e-mail: iliev@sda.bg

Резюме

Целта на статията е да се анализират, съпоставят и тълкуват нормативно закрепените белези на общественото явление „Спорт за всички“ в Закона за физическото възпитание и спорта в контекста на актуалните европейски документи. Методиката включва проучване, анализ, обобщение, тълкуване. В заключение „Спорт за всички“ е съществуваща реалност, предпоставка за здравословния начин на живот и доброто здраве на трудещите се. Актуалните европейски документи изискват гаранции за свобода на избора между цялото многообразие на неговите обективни проявления. Пред спортната наука стои задача да изведе основания за критерии за актуализиране на теоретичния модел на „Спорт за всички“ в съответствие с изискванията на ЕС, включително и за коректното им нормативно отразяване.

Ключови думи: спорт за всички, европейски документи, свободен избор, укрепваща здравето физическа активност, Закон за физическото възпитание и спорта

THE FREE MANIFESTATION OF THE CHOICE IN “SPORT FOR ALL” – EUROPEAN DIMENSIONS IN BULGARIAN CONTEXT

Albena Dobрева, Dimitar Iliev

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department „Technical and ice sports”,
e-mail: iliev@sda.bg

Abstract

The aim of the manuscript is to analyze, compare and interpret the normative features of the social phenomenon “Sport for all” in the Law for physical education and sport in the context of the current European documents. The methods include research, analysis, summary, interpretation. In conclusion “Sport for all” is an existing reality, a premise for a healthy lifestyle and working people’s wellbeing. The current European documents require a guarantee for the freedom of choice among the multitude of its objective manifestations. Sports science has the task to outline some grounds for criteria for making the theoretical model “Sport for all” a topical one in accordance to the requirements of EU including the proper reference to laws and regulations.

Key words: sport for all, European documents, freedom of choice, healthy physical activity, law for physical education and sport

Въведение

Допълнителната разпоредба на Закона за физическото възпитание и спорта (по-надолу съкратено ЗФВС) в §1, т. 15, дефинира социалното явление „Спорт за всички“ като **„укрепваща здравето физическа активност на лицата в свободното им време чрез свободен избор на индивидуално или организирано практикуване на физически упражнения и спорт“**.

Въпреки че е ограничено „по смисъла на този закон“, това определение на „спорт за всички“ не го прави чисто номинално, защото посочва същност и свойства. Въпрос и пред спортната наука е дали легалното определение е най-правилно, в смисъл – теоретично издържано. За целта тя трябва да предложи на законодателя верния отговор на принципните въпроси: как правно коректно да се означи общественото явление и кои негови признаци да се изведат като юридически. Така е, защото е желателно

правното нормиране на дадения вид обществени отношения да е съпроводено от яснота относно понятието, наименованието и същностните белези, детерминиращи явлението. Особено когато засяга основни, конституционни права, като правото на здраве, игнорирането на верните отговори от законодателя би довело до нарушаването на тези права. А нарушаването им неизбежно води до отрицание на правовата държава със съответните неблагоприятни последици. Защото не следва да има съмнение относно:

- обекта и пределите на правното регулиране;
- мярката на допустимо уреждане на правни последици;
- отношението към други правнозначими и правно уредени явления, които притежават някои или подобни социални белези.

Методология

Целта на изследването е чрез съпоставка между европейските и българските документи и актове да се набележат отклоненията от актуалните тенденции в областта на „Спорт за всички“.

Задача: Извеждане на основания за критерии за актуализиране на теоретичния модел на „Спорт за всички“, включително и като научна основа за коректното му нормативно отразяване.

Най-общо казано, неоспоримо е обратното въздействие на нормативната рамка върху теорията и практиката. Не правят изключение и обществените отношения в предметния обхват на явлението, обозначаващо като „Спорт за всички“. Затова е важно спортната наука да следи актуалните световни и европейски тенденции – нормативни основания, теория и практика, за да извърви своята част от пътя към верните законодателни решения. А те са верни само ако са в интерес на обществото като цяло и на всеки негов член.

Участието на Република България в изграждането и развитието на Европейския съюз, провъзгласено в чл. 4, ал. 3 от Конституцията, неизбежно води до извод за необходимост от съобразяването на всички европейски актове и документи, независимо от техния характер (включително Препоръки и Становища, нямащи задължителен характер).

Анализ

Актуални към този момент, с пряко отношение към „Спорт за всички“, са два европейски документа, а именно:

1. „Насоки на ЕС за **физическа активност**. Препоръчителни политически действия в помощ на физическата активност за укрепване на здравето“. Те са одобрени от работната група „Спорт и здраве“ на ЕС на заседанието ѝ на 25 септември 2008 г. и утвърдени от министрите на спорта на държавите – членки на ЕС, на заседанието им в Biarritz на 27–28 ноември 2008 г. (по-нататък в изложението – само „Насоките“). Те заслужават подробен анализ, който се надяваме да изложим отделно. Тук само ще отбележим, че те са подробен документ, съдържащ 41 конкретни насоки, чиято „**добавена стойност**“ към препоръките и целите на Световната здравна организация се състои в „**концентриране върху прилагането им**“ чрез насочване на действия и съсредоточаване изцяло върху **физическата активност** (а не върху храненето или върху други свързани теми). Оттук и базовото им значение за регулиране на явлението „Спорт за всички“.

2. Препоръка на Съвета от 26 ноември 2013 г. относно насърчаването на **укрепващото здравео физическа активност** в различни сектори (2013/C 354/01) (по-нататък в изложението – само „Препоръката“). Тя е обнародвана в Официален вестник на Европейския съюз от 04.12.2013 г. (<https://eur-lex.europa.eu/oj/direct-access.html?locale=bg>). Съдържа в обобщен вид мотивите на Съвета на ЕС да изведе следните **препоръки** към държавите членки: Да се стремят към ефективни политики за укрепващо здравео физическа активност (УЗФА) чрез разработването на междусекторен подход, който обхваща области на политиката като спорт, здраве, образование, околна среда и транспорт, като отчитат Насо-

ките на ЕС за физическа активност и други съответни сектори в съответствие с националните особености; Да извършват мониторинг на равнището на физическа активност и на политиките на УЗФА; Да определят национални контактни звена за УЗФА; Да работят в тясно сътрудничество помежду си и с Комисията, като обменят редовно информация и добри практики относно насърчаването на УЗФА.

Практиката ще покаже дали новият ЗФВС (Обн. – ДВ, бр. 86 от 18.10.2018 г., в сила от 20.01.2019 г.; изм., бр. 17 от 26.02.2019 г.; доп., бр. 35 от 30.04.2019 г.; изм. и доп., бр. 64 от 13.08.2019 г., в сила от 13.08.2019 г.) допринася за развитието на ключовите цели в стратегията „Европа 2020“ в интерес на обществото. За целите на това изследване се ограничаваме с кратък анализ на най-същественото.

В действащия ЗФВС, уреждащ обществените отношения във връзка с развитието и управлението на системата на физическата активност, физическото възпитание, спорта и спортно-туристическата дейност в Република България, на „Спорт за всички“ е посветен Раздел I „Подпомагане на спорта за всички“ от Глава пета, наименувана „Политика в областта на спорта за всички“. Налице е и дефиниция – на обичайното място – в Допълнителната разпоредба на ЗФВС в §1, т. 15.

В конкретния случай са юридически изведени следните съществени признаци на общественото явление, обозначаващо в актуалния момент като „Спорт за всички“.

1. На първо място, „Спорт за всички“ е „укрепваща здравето **физическа активност**“. Замяната на „**двигателна**“ в отменения с „**физическа активност**“ в новия закон е положително. Така е най-малкото поради две причини. Първо, защото по нормативен път слага край на дългогодишен спор в теорията на физическата култура кой термин е по-подходящ. Второ, защото както е утвърдена понятийно в българската наука, така е и в съответствие с преосмислената и възприета терминология в описаните два европейски документа, откъдето е и директно възпроизведена.

2. На второ място, в т. 21 от §1 на ДР на ЗФВС е дефинирана и „физическата активност“. Тя е определена като „целенасочена (планирана, структурирана и повторяема) форма на движения или физически упражнения за укрепване на здравето на хората“.

Ако заменим определението на „спорт за всички“ в §1, т. 15 от ДР с цитираното по-горе определение на „физическата активност“, би се получило следното: **„Спорт за всички е укрепваща здравето целенасочена (планирана, структурирана и повторяема) форма на движения или физически упражнения за укрепване на здравето на хората“ на лицата в свободното им време чрез свободен избор на индивидуално или организирано практикуване на физически упражнения и спорт**“.

Очевидно подобна законодателна техника нарушава правилата на формалната логика, а тя е „необходима предпоставка за развитието на научното познание“ (В. Стефанов, 1995). Така основно правило в изграждането на определенията е то да не бъде „кръгово“ (тавтология). В случая „спорт за всички е укрепваща здравето ... за укрепване на здравето на хората“ е подобно на общоизвестния пример: „Естетиката е наука за естетическите явления“. Подобно е положението и със: **„Спорт за всички е форма на движения или физически упражнения чрез ... практикуване на физически упражнения и спорт**“.

Тавтологията е нежелателна най-малкото заради своята ненужност. Тя не води до изясняване на същността на явлениято. Същността на явлениято се изяснява например чрез: съпоставката му с други явления, чрез идеализация, чрез функция. Затова и според Квинтилиан „красив на вид е онзи атлет, чиито мускули са изпъкнали от упражненията, същият е и по-подготвен за борба. Никога истинската красота не се отделя от ползата и да разбере това може дори и обикновеният ум“ (Квинтилиан, 1982).

Другото нарушено логическо изискване към определението е да не бъде противоречиво или да въвежда противоречия в областта, в която се използва, както е в горния случай. Не съществуват обосновани теоретични съмнения, че **„спорт за всички“**

включва добре познатите **средства и дейности във физическото възпитание**, основни и допълнителни. А именно – основно средство: **физическите упражнения и допълнителни средства: хигиенни фактори и природни сили**. Както и всички видове дейности във физическото възпитание, а именно: **игри, гимнастика, туризъм, спорт**. Това е в духа на българската теоретична мисъл, добре теоретично обоснована и обобщена в съответните трудове (Рачев, К. и съавт., 1987). Настоящият стремеж на всяка цена да се издига алтернатива на нещо утвърдено и съществуващо при определени условия не води до научен плурализъм, конструктивизъм и най-вече – ефикасност. Каквито са несъмнено изискванията на Европейските Насоки и Препоръки (Петкова, В., 2018). Такъв самоцелен стремеж не съвпада и с актуалните тенденции, възприети в описаните два европейски документа – „Насоките“ и „Препоръката“.

3. Друг, нормативно закрепен белег на „Спорт за всички“ е, че той е активност в **„свободното време“**. Това е положително, защото е по същността на явлението, в съгласие с теорията и актуалните тенденции в „Насоките“ и „Препоръката“. Нещо повече – именно **този**, а не „обемът на съдържанието“ е отличителен белег, *differentia specifica* на явлението „Спорт за всички“, както изяснихме по-горе. Положително е и затова, защото постига една от целите на нормирането, а именно: да изясни отношението към други правнозначими и правно уредени явления, които притежават някои или подобни социални белези. В случая „другото“ съпоставимо явление очевидно е **„спорт за високи постижения“**. Като „системна, високоинтензивна, научнообоснована тренировъчна и състезателна дейност за достигане на високи постижения от спортисти“ (§1, т. 14 от ДР на ЗФВС) е очевидно, че той не може да се извършва в „свободното време“. „Свободното време“ е икономическо понятие и представлява част от общия фонд време, с което индивидът, отделната група или обществото като цяло разполагат за определен период – денонощие, седмица, месец. От количествена гледна точка то е остатъчна величина, която се получава, след като се изразходват: времето за основна трудова заетост (работно време); извънработното време, свързано със заетостта (времето за отиване до месторабота и връщане от нея, време за предаване и приемане на работа); времето за домашен труд; времето за физиологични потребности. От съдържателна гледна точка то включва дейности, които са предназначени за възстановяване на работоспособността и за развитие на личността. По-конкретно в него се включват следните дейности: учение и повишаване на квалификацията; занимание с култура и изкуство; физкултура и спорт; социално общуване; отдых и развлечения. Това означава, че в „спорта за високи постижения“ той е основната трудова дейност и възстановяването от него ще включва дейности **извън** спорта. Обратно – в „Спорт за всички“ той е дейност за възстановяване, т.е. извънтрудова дейност, част от свободното време. При това – дейност от „**първостепенно значение**“ и „**предпоставка за здравословния начин на живот и доброто здраве на трудещите се, която допринася за постигането на ключовите цели, определени от стратегията „Европа 2020“, по-специално във връзка с растежа, производителността и здравето**“ (Препоръки 1, 2).

4. Закрепването на **свободния** избор на индивидуално или организирано практикуване като част от признаците на „Спорт за всички“ е също положително. За съжаление по неизвестни причини извън „свободния избор“ е останал **„неорганизираният спорт и физическа активност“**, изрично посочен в Препоръката – Раздел 3 „Области на политиките“, т. 3.1.4. Свободата да избираш е между обективно съществуващи реалности. Неорганизираният спорт и физическа активност е една такава фактически съществуваща реалност, фактическо положение. Насоките препоръчват проучване кои са най-подходящите **средства и дейности**, но не ги ограничават. Така например посочва се, че „дейности, свързани с придвижване, изглеждат най-подходящи, т.е. ходене или бягане ... и колоездене, като в този случай следва да се обърне специално вни-

мание и **на условията за безопасност на пътя**. Състезателните отборни спортове също могат да бъдат интересна възможност за самостоятелно организирана дейност ...“.

Липсата на убеденост да се извърши правно нормиране на това фактическо положение, имащо пряко отношение към явлението „Спорт за всички“, може да има негативни последици най-малко в две насоки. **Първо** – ще липсва легална „траектория“ на изява на прокламираната „свобода на избор“. По този начин има опасност „свободата“ да се превърне в своята противоположност. **Второ** – не за първи път ще се пропусне възможността, по неясни причини, за финансиране с публични средства на „неорганизирания спорт и физическа активност“. А това е в несъответствие с европейските Насоки, според които подпомагането е възможно и препоръчително, макар и незадължително. В този смисъл дори в Насока 8 изрично се подчертава, че **„специфичен правен статут, предишни действия на организацията или членство в по-големи федеративни структури“** не следва да се смятат за предпоставка за допустимост на държавна безвъзмездна помощ и че „финансирането следва да е насочено към дейности от типа „Спорт за всички“.

Дискусия

Съществува потребност теорията на „Спорт за всички“ прецизно и детайлно да анализира европейските тенденции в развитието на това, от стратегическа важност, обществено явление. „Неорганизираният спорт и физическа активност“ е обективно съществуваща реалност, част от общественото явление „Спорт за всички“, която е „предпоставка за здравословния начин на живот и доброто здраве на трудещите се“ и по този начин допринася за „постигането на ключовите цели, определени в стратегията „Европа 2020“. Свободата на всеки гражданин да избира как да практикува „Спорт за всички“ няма и не може да има друго ограничение, освен спазването на обществения ред и правата на останалите граждани (Повил, А., 1999).

Горният извод налага концентриране на усилията на всички заинтересовани страни за предлагането на конкретни действия, които да бъдат коректив на отклоненията от стратегическите цели на ЕС и да са насочени към **пряко, коректно и своевременно** прилагане на европейските препоръки и насоки в българската действителност. Несъмнен лидер в това отношение трябва да бъдат посочените в чл. 99 от ЗФВС институции, сред които на първо място заслужено е Национална спортна академия „Васил Левски“.

Литература

Закон за физическото възпитание и спорта, ДВ, бр. 86 от 18.10.2018 г., в сила от 20.01.2019 г.; изм., бр. 17 от 26.02.2019 г.; доп., бр. 35 от 30.04.2019 г.; изм. и доп., бр. 64 от 13.08.2019 г., в сила от 13.08.2019 г.

Квинтилиан (1982). Обучението на оратора, Наука и изкуство, София.

Насоки на ЕС за **физическа активност**. Препоръчителни политически действия в помощ на физическата активност за укрепване на здравето. 2008.

Петкова, В. (2018). Мястото на „Спорт за всички“ в системата на физическата култура и спорта, В: Спорт и наука, бр. 1/2018, НСА Прес, София, с. 133–141.

Повил, А. (1999). Спортни федерации. Правен режим, Пропелер, София.

Препоръка на Съвета от 26 ноември 2013 г. относно насърчаването на **укрепващата здравето физическа активност** в различни сектори (2013/C 354/01).

Рачев, К. и съавт. (1987). Теория и методика на физическото възпитание. Медицина и физкултура, София.

Стефанов, В. (1995). Логика, Университетско издателство Свети Климент Охридски, София.

<http://europe.bg/bg> (актуален към 20.09.2019)

<https://www.parliament.bg/> (актуален към 20.09.2019)

<https://eur-lex.europa.eu/oj/direct-access.html?locale=bg> (актуален към 20.09.2019)

СЪСТАВ НА ТЕЛЕСНАТА МАСА И СОМАТОТИП НА ЕЛИТНИ БЪЛГАРСКИ ВОЛЕЙБОЛИСТИ

Богдана Илинова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Спортна медицина“,

e-mail: bogyilinova@abv.bg

Резюме

Успешната спортна реализация зависи от голям брой фактори и някои от тях са подходяща морфологична структура, състав на телесната маса и соматотип, предоставящи максимални предимства в съответния спорт.

Цел на настоящото изследване е определянето на състава на телесната маса и соматотипа на елитни български волейболисти въз основа на регистрирането на определени антропометрични показатели. Измерени са ръст, тегло, обиколки на крайниците, костни диаметри и кожни гънки. Изчислени са производни параметри, характеризиращи състава на телесната маса и соматотипа на изследваните лица.

Ключови думи: състав на телесната маса, соматотип, състезатели по волейбол

BODY COMPOSITION AND SOMATOTYPE OF ELITE BULGARIAN VOLLEYBALL PLAYERS

Bogdana Ilinova

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Sports medicine,

e-mail: bogyilinova@abv.bg

Abstract

The successful sports presentation depends on great variety of factors and some of them are proper morphological structure, body composition and somatotype that could propose maximal advantage in the certain sport.

The aim of the present study is to define the body composition and somatotype of an elite Bulgarian volleyball team over the investigation of certain anthropometric parameters. Height, weight, girths of the arms and legs, bone diameters and skinfolds are measured of the investigated athletes. Composed parameters, characterizing the body composition and also somatotype components are calculated.

Key words: body composition, somatotype, volleyball competitors

Въведение

Високото спортно майсторство и постигането на максимална състезателна реализация зависят от значителен брой фактори и един от тях е подходяща морфологична структура на тялото на спортиста. Редица изследвания установяват, че специфичните антропометрични характеристики в значителна степен влияят върху успехите в съответния спорт. Освен това морфологичните характеристики са от особено значение във връзка със селекцията и спортната ориентация при повечето спортове.

Волейболът е спорт, който изисква значителен брой физически качества и подходящи антропометрични характеристики (Göral et al, 2009). Особено важна е характеристиката на тялото, освен физическите качества като ловкост, бързина на реакцията и на движенията, отскокливост, аеробна издръжливост и анаеробна мощ, и изразената линейност на телесните сегменти (Palao et al, 2014).

В съвременния волейбол е необходимо спортистите да притежават силно развити умения за защита и атака, както и голяма ловкост, бързина на реакцията и експлозивна сила, като всичко това е свързано и с ръста (Petroski et al, 2013, Gikova, Tishinov, 2014). Проучванията върху структурата на тялото на състезатели по волейбол насочва към най-важните антропометрични параметри, необходими в този

спорт. Определянето на соматотипа на спортиста се явява важен информативен метод за оценка на структурата на тялото, включващ неговата пълнота или мършавост, мускулно-скелетна масивност и линейност в обща оценка (Carter, Heath, 1990). Соматотипният анализ би могъл да предостави по-точна идентификация на структурата на тялото на спортистите от различни видове спорт в сравнение с обикновените антропометрични характеристики, които силно позитивно корелират с основната дължина на тялото – ръста (Malousaris et al, 2008). Характеристики като ръста, свързани със соматотип екторморфен мезоморф, допринасят за значителни двигателни възможности при атакуващите и блокиращи (защитни) действия по време на волейболния мач и осигуряват по-добро представяне на отбора (Anadi et al, 2012). Самият спорт става все по-динамичен, действията са с по-кратка продължителност и ритъмът на играта е значително ускорен. За да отговорят на порасналите изисквания, елитните волейболисти трябва да развиват мускулатурата си с цел увеличаване и подобряване на отскокливостта и ефективността на защитните си действия (Fattahi et al, 2012). Необходимо е бъдещите елитни волейболисти да притежават подходяща анатомична и физиологична основа за адекватен антропометричен и физически статус, който да отговаря на нарастващите изисквания за съвременната волейболна игра. В този смисъл тенденцията в морфологичното развитие на елитните волейболисти би трябвало да клони от доминираща екторморфна структура към комбинирана соматотипна характеристика със значителни оценки както на екторморфния, така и на мезоморфния компонент (Bankovic et al, 2018).

Цел на настоящото проучване е да се определят съставът на телесната маса и соматотипът на представителна извадка съвременни елитни волейболисти.

Методология

В изследването са включени 12 волейболисти, състезатели на елитен столичен клуб. Всички са с продължителен спортен стаж, като някои от тях са включени в националния отбор по волейбол.

На изследваните лица са регистрирани определени антропометрични показатели, необходими за изчисляване на производни параметри, характеризиращи състава на телесната маса и соматотипните компоненти.

Ръстът на изследваните лица е измерен посредством антропометър на Martin с точност до 1 cm, телесната маса е регистрирана с електронна везна с точност до 1 kg. Въз основа на теглото и ръста е изчислен BMI (Body Mass Index). Обиколките на горен крайник, бедро и подбедрица са измерени със сантиметрова лента с точност до 0,1 cm. Кожните гънки са измерени с калипер тип Lange с точност до 0,1 mm. Биепикондиларните диаметри на humerus и femur са регистрирани с калипер за кост с точност до 0,1 cm. Въз основа на измерените антропометрични показатели са изчислени производни параметри, характеризиращи състава на телесната маса: % телесни мазнини (% ТМ), абсолютно количество телесни мазнини kg (АКТМ kg), активна телесна маса kg (АТМ kg), абсолютно количество мускулна маса kg (АКММ kg), мускулна обиколка на мишница cm (МОМ cm), мускулна обиколка на бедро cm (МОБ cm), както и соматотипните компоненти (ендоморфен, мезоморфен и екторморфен) по метода на Heath-Carter (Carter, Heath, 1990, Carter, 2002).

Получените резултати са обработени с компютърна програма SPSS-19 по метода на вариационния анализ и са представени на **таблица 1**.

Таблица 1

Данни за антропометрични показатели, параметри на състава на телесната маса и соматотипни компоненти

	B	P	T	BMI	%TM	AKTM	ATM	AKMM	MOM	МОБ	Ендо	Мезо	Екто
Mean	24,50	199,50	89,33	22,49	12,93	11,64	77,69	55,33	27,00	54,70	2,38	3,72	4,12
S	5,28	10,36	8,28	1,91	2,38	2,84	6,63	5,78	2,07	2,43	0,80	1,40	1,33
Var	22%	5%	9%	9%	18%	24%	9%	10%	8%	4%	34%	38%	32%
Ex	1,78	0,65	1,28	-0,51	0,02	1,48	0,82	-0,44	-0,88	-0,38	-0,13	1,08	-0,70
As	1,58	-0,85	-0,65	0,09	0,89	1,03	-0,53	-0,37	0,51	-0,41	0,85	0,81	0,31
Max	37,00	213,00	103,00	26,04	17,71	18,24	88,51	64,19	30,67	58,98	4,03	6,93	6,47
Min	20,00	176,00	70,00	19,40	10,19	7,25	62,75	43,70	23,92	50,23	1,38	1,64	1,96
R	17,00	37,00	33,00	6,64	7,52	10,99	25,76	20,49	6,75	8,75	2,65	5,29	4,51

B – Възраст; P – Ръст; T (kg) – Тегло; BMI – Body Mass Index; % TM – % телесни мазнини; AKTM (kg) – абсолютно количество телесни мазнини; ATM (kg) – активна телесна маса; AKMM (kg) – абсолютно количество мускулна маса; MOM (cm) – мускулна обиколка на мишница; МОБ (cm) – мускулна обиколка на бедро;

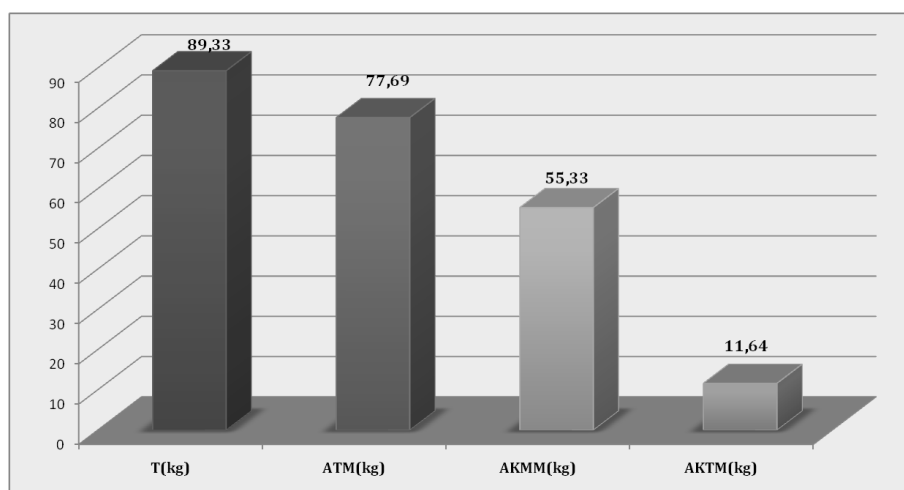
Ендо, Мезо, Екто-соматотипни компоненти

Анализ на резултатите

Съставът на телесната маса на изследваните волейболисти се характеризира със следните особености на изчислените производни параметри: % на телесните мазнини е със средна стойност $12,33 \pm 2,38\%$, което е в рамките на препоръчителните стойности за състезатели по волейбол, вариращи от 6 до 15%.

Средните стойности на % телесни мазнини на бразилски волейболисти в проучване за 11-годишен период варират от 10,4 до 16,3% (Petroski et al, 2013).

Малко по-ниски са средните стойности на италиански волейболисти $10,9 \pm 1,8\%$ телесни мазнини, докато средните стойности на английските волейболисти са близки до тези в нашето изследване и варират от $11,5 \pm 2,2$ до $12,9 \pm 3,4\%$ (Duncan et al, 2006). Активната телесна маса е със средни стойности $77,69 \pm 6,63$ kg, а количеството на мускулната маса е средно $55,33 \pm 5,78$ kg при обща телесна маса средно $89,33 \pm 6,28$ kg, което възлиза на 62% и дава представа за много добре развита мускулатура, вероятно вследствие на системните тренировъчни натоварвания (фиг. 1).



Фиг. 1. Компоненти на състава на телесната маса

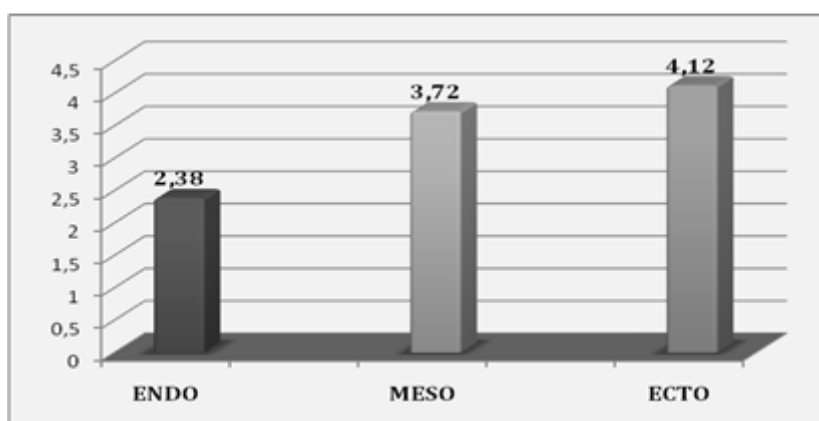
T (kg) – тегло; ATM (kg) – активна телесна маса; AKMM (kg) – абсолютно количество мускулна маса; AKTM (kg) – абсолютно количество телесни мазнини

BMI (kg/m^2) е със средна стойност $22,49 \pm 1,91$ и се доближава до средните стойности на бразилски волейболисти, вариращи от $21,3 \pm 2,5$ до $23,3 \pm 2,3$ за 11-годишен период (Petroski et al, 2013), и на италиански волейболисти $21,7 \pm 1,3$.

Ръстът на изследваните от нас волейболисти е със средна стойност $199,5 \pm 10,36$ cm, като максималната му стойност е 213 cm, регистрирана при двама от наблюдаваните състезатели. Това съвпада с тенденцията, наблюдавана от други изследователи за увеличаване на ръста на елитните състезатели по волейбол (Fattahi et al, 2012; Petroski et al, 2013).

По отношение на соматотипните компоненти, информиращи за структурата на тялото, средната стойност за ендоморфния компонент (отнася се до относителната пълнота или мършавост в индивидуалната физика) е $2,38 \pm 0,80$, мезоморфният компонент, характеризиращ относително мускулно-скелетно развитие спрямо ръста, има средна оценка $3,72 \pm 1,40$ и екторморфният компонент, даващ представа за относителната удълженост на сегментите на тялото при даден ръст, е със средна стойност $4,12 \pm 1,33$.

Средният соматотип на изследвания контингент е мезоморф-ектоморф ($2,38 - 3,72 - 4,12$), което информира за неголямо доминиране на линейността над масивността на тялото или практически доказва висок ръст и удължени пропорции на тялото (дълги крайници) и много добре развита мускулатура (фиг. 2).



Фиг. 2. Средни стойности на соматотипните компоненти (ендо, мезо и екто)

Мускулната сила е особено важен показател за успешна реализация във волейболната игра, което се манифестира от успешното осъществяване на действията на горните крайници по време на сервисите, ударите и блокиранията и на долните крайници, детерминираща вертикалния отскок. Средният соматотип на бразилски волейболисти в значителна степен се доближава до нашите изследвания със стойности $2,5 - 3,4 - 4,0$, квалифициран като мезоморфен екторморф.

Докато предишни изследвания на елитни български волейболисти установяват централен соматотип със средни оценки $2,77 - 3,93 - 3,13$ (Тотева, 1992), проучване върху 12 волейболисти от Бразилския национален отбор, участвал на Олимпийските игри в Атина 2004, установява средна стойност на балансиран мезоморфен соматотип ($2,6 - 4,2 - 2,6$).

Средният соматотип на състезатели от Италианското волейболно първенство е със стойности $2,2 - 4,2 - 3,2$ и се квалифицира като екто-мезоморфен (Gualdi-Russo et al, 2001). А елитни гръцки състезатели по волейбол се отличават със средни стойности на соматотипните компоненти $3,05 \pm 0,74 - 2,32 \pm 1,09 - 2,93 \pm 1,0$ или соматотип ендоморф-ектоморф (Giannopoulos et al, 2017).

Дискусия

Резултатите от направеното определяне на състава на телесната маса и соматотипа на елитен отбор състезатели по волейбол ни дават основание да направим следните изводи:

1. Елитните български волейболисти се отличават със значително висок ръст (средно 199,5 cm), антропометричен показател, използван основно при селекцията на състезатели в този спорт, но и в значителна степен корелиращ с общата телесна маса, активната телесна маса, количеството на мускулната маса, както и линейните размери на тялото и дължината на крайниците, особено важни за покриване изискванията в този спорт и успешната реализация.

2. Съставът на телесната маса на изследваните състезатели се характеризира с нормално количество телесни мазнини за съответния спорт и значително количество мускулна маса.

3. Соматотипът на изследвания контингент волейболисти се отличава със значителни стойности за линейността и голямо количество мускулна маса 2,38 – 3,72 – 4,12, квалифициран като мезоморф-ектоморф.

Морфологичните и физиологичните характеристики на спортиста играят важна роля за добрата и успешна спортна реализация и постигане на максимални успехи. Натрупаната информация от проучвания върху елитни състезатели по волейбол, като определяне на състава на телесната им маса, антропометричните параметри и соматотипа, както и свързаните с тях функционални показатели аеробен капацитет, анаеробни възможности, бързина и ловкост, издръжливост, сила и мощ, дават възможност за определяне на специфичен физически профил на елитните състезатели по волейбол. Кинантропометричният профил на състезателите по волейбол включва много висок ръст, много добре развита мускулатура, осигуряваща достатъчна мускулна сила, отскокливост, бързина и координация, както и възможност за забиване, достатъчна издръжливост и перфектни технически качества (Gualdi-Russo, Zaccagni, 2001, Busko et al, 2013).

Високите изисквания към съвременната волейболна игра потвърждават необходимостта от характерен соматотип на елитните състезатели, отличаващ се с високи стойности на линейността и значително количество мускулна маса за постигане на максимални спортни успехи (каквото е средният соматотип на изследвания от нас контингент 2,38 – 3,72 – 4,12 – мезоморф-ектоморф).

Получените данни ще обогатят наличната информация относно морфологичната структура на състезатели по волейбол и биха помогнали на спортните специалисти както при селекцията, така и при реализирането на най-ефективен тренировъчен процес.

Литература

- Тотева, М. (1992). Соматотипология в спорта. НСА, София.
- Aouadi, R. et al. (2012). Association of Anthropometric Qualities with Vertical Jump Performance in Elite Male Volleyball Players. *J. Sports Med. Phys. Fitness* 52(1); 11-17
- Bankovic, V. et al. (2018). Descriptive body composition profile in female Olympic Volleyball Medalist defined using multichannel bioimpedance measurement, Rio 2016 Team Case Study. *Int. J. Morphol.* 36(2):699-708
- Busko, K. et al. (2013). Somatotype variables related to muscle torque and power output in female volleyball players. *Acta of Bioengineering and Biomechanics* 15(2):119-126
- Carter, J., Heath B. (1990). Somatotyping – Development and Application. Cambridge University Press, New York
- Carter, J. (2002). The Heath – Carter Anthropometric Somatotype (2nd edition) San Diego, CA

Duncan, M. et al. (2006). Anthropometric and Physiological Characteristics of Junior Elite Volleyball Players. *Br. J. Sports Med.* 40:649-51

Fattahi, A. et al. (2012). Anthropometric and Vertical Jump Records in Volleyball Players. *J. Hum. Sport Exerc.* 7(3):714-26

Giannopoulos, N. et al. (2017). Somatotype, Level and Competition, and Performance in Attack in Elite Male Volleyball. *J. Of Human Kinetics* 58:131-140

Gikova M. & Tishinov O. (2014). Complex methodology for registration and analysis of balance stability and kinematic parameters in sports techniques. *Research in Kinesiology*, 42(1):29-33

Goral et al. (2009). Comparison of some physical fitness parameters of volleyball players and tennis players. *J. Of New World Sci. Academy* 4(3):227-35

Gualdi-Russo E., Zaccagni L. (2001). Somatotype, role and performance in elite volleyball players. *J. Sports Med. Phys. Fitness* 41(2):256-62

Malousaris G. et al. (2008). Somatotype, size and body composition of competitive female volleyball players. *J. Sci. Med. Sport* 11:337-44

Palao J. et al. (2014). Anthropometric, physical and age differences by the player position and the performance level in volleyball. *J. Hum. Kinetics* 44:223-36

Petroski E. et al (2013). Anthropometric Morphological and Somatotype Characteristics of Athletes of the Brazilian Men's Volleyball Team: an 11-year descriptive study, *Br. J. Of Kinanthropometry* 15(2):184-92

ВРЪЗКА МЕЖДУ ЖЕЛАНО ТЕЛЕСНО ТЕГЛО И ХРАНИТЕЛНИ НАВИЦИ ПРИ ЖЕНИ И МЪЖЕ С РАЗЛИЧЕН ИНДЕКС НА ТЕЛЕСНА МАСА

Боряна Палатова, Живка Желязкова-Койнова
Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Психология, педагогика,
социология“, e-mail: bpalatova@gmail.com, zshivka@gmail.com

Резюме

Целта на настоящото изследване е да се установи връзката между неудовлетвореността от собственото телесно тегло и три аспекта на поведението на хранене – неконтролирано хранене, когнитивно ограничаване и емоционално хранене. Изследвани са 312 лица – 200 жени и 112 мъже, на възраст 17–74 години, с ИТМ от 15 до 81 кг/м². Данните за ръст, тегло, възраст и желано тегло са събрани чрез анкета. Трите аспекта на хранене са изследвани с въпросника TFEQ-18v2 (Karlsson et al., 2000). Резултатите показват статистически значимо влияние на фактора „желано тегло“ върху разпределението на бала по трите скали на въпросника. Неудовлетворени от настоящото си тегло са всички респонденти, които имат висок бал по трите скали. Получените от нас резултати могат да помогнат за разработване на методика за ранно диагностициране на хранителни нарушения и по-ефективна превенция срещу поява на хранителни разстройства.

Ключови думи: образ на тялото, желано тегло, неконтролирано хранене, когнитивно ограничаване, емоционално хранене, индекс на телесна маса

RELATIONSHIP BETWEEN DESIRABLE BODY WEIGHT AND EATING HABITS IN WOMEN AND MEN WITH DIFFERENT BMI

Boryana Palatova, Zshivka Zsheliaskova-Koynova
National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Psychology, pedagogics and
sociology, e-mail: bpalatova@gmail.com, zshivka@gmail.com

Abstract

The aim of the study is to identify the relationship between dissatisfaction with one's own weight and 3 aspects of eating behavior – uncontrollable eating, emotional eating and cognitive restrain. Subjects are 200 females and 112 males aged 17-74, with BDI 15-81 kg/m². The three aspects of eating behavior are measured by TFEQ-18v2 (Karlsson et al., 2000). Data about height, weight and weight satisfaction was collected through online survey. Results show significant influence of weight satisfaction on all 3 scales of TFEQ-18v2. All subjects who have high scores on all 3 scales are dissatisfied with their current weight. The findings could help for development of new method for early diagnostics of disordered eating and more effective prevention of eating disorders.

Keywords: body image, uncontrolled eating, restrained eating, emotional eating, BMI

Въведение

В съвременното западно общество епидемията от наднормено тегло и затлъстяване е съпроводена с парадоксално нарастване на очакванията и изискванията към външния вид. Броят на хората, способни да постигнат и поддържат агресивно налаганите идеали за женско и мъжко тяло, все повече намалява, като успоредно с това нараства броят на хората, които изпитват неудовлетвореност от образа на тялото си. Неудовлетвореността от собственото тяло е свързано с редица психологически проблеми като ниско самочувствие, депресия и хранителни разстройства (Heatherton & Polivy, 1992; Александрова-Караманова, 2008; Grogan, 2008).

Понятието „образ на тялото“ (телесен образ) се отнася до възприятията и нагласите на човека, включително чувства, мисли и поведение, по отношение на собственото

тяло и външен вид (Cash, 2004). Отношението към образа на тялото (удовлетвореност или неудовлетвореност) описва субективната оценка на степента, до която индивидът има положително или отрицателно отношение към тялото (Pole et al., 2004). Weinberger et al. (2016) посочват, че неудовлетвореността от телесния образ е психологически корелат на затлъстяването, който е свързан с нарушения в храненето, влошена самооценка и депресия. Не всички индивиди със затлъстяване обаче са еднакво засегнати и едновременно с това много уязвими се оказват и голяма част от хората с нормално тегло.

Телесният идеал включва два компонента – тегло и форма на тялото, които са с различна тежест при двата пола. За жените теглото е по-важно, докато при мъжете формата е факторът с по-съществено значение.

Неудовлетвореността от собственото тяло е водещ мотив за модифициране на поведението, целящо доближаване до желания идеал. Контролът върху храненето и диетите са най-често използваните стратегии за управление на теглото и телесния образ с цел физическо доближаване до фигура, която е социално възприеманата като идеална. Тези стратегии обаче често имат парадоксални ефекти, които, изглежда, са източник на страдание, а не решение.

Много изследователи посочват, че неудовлетвореността от образа на тялото е един от основните рискови фактори за поява на нарушенията на храненето и хранителните разстройства (Gualldi-Russo et al., 2008). В литературата най-често се разглеждат три основни типа нарушения на хранителното поведение – неконтролирано хранене, когнитивно ограничаване и емоционално хранене.

Причините за неконтролираното хранене не са добре изяснени. Според теорията за „външно мотивирано“ хранене (Schachter & Rodin, 1974) затлъстяването може да се обясни с факта, че някои индивиди („екстърналисти“) са не само по-чувствителни към стимули от външния свят (гледки, миризми, наличност на храна), но и по-слабо чувствителни към стимули, които възникват в собственото им тяло (глад, ситост). Този модел обаче е твърде прост, за да обясни комплексния характер на затлъстяването (Rodin, 1981), тъй като не всички хора, страдащи от затлъстяване, са „екстърналисти“. Освен това много хора, които нямат излишни килограми, не разчитат на вътрешните си усещания за глад и ситост, за да регулират правилно приема на храна.

„Когнитивно ограничаване“ (Herman & Mack (1975) е термин, използван за описание на поведението на хора, които умишлено ограничават приема на храна, за да отслабнат или да избегнат натрупването му. Когнитивното ограничение се наблюдава не само при затлъстели индивиди, но също и при лица, които спазват диети (Herman & Polivy, 1984). Подобно на „външно мотивираното“ хранене, „ограничените“ индивиди не се хранят в отговор на вътрешни стимули (глад, ситост), а според външни фактори (калории, съотношение на макронутриенти, полезни и вредни храни и т.н.). Поради това храненето при ограничаващи се индивиди, които се стремят към постигане на контрол върху теглото, се ръководи от стриктни правила и вярвания за „правилни“ храни и разрешени количества, а не чрез механизми за физиологична регулация.

Според Herman & Polivy (1984) детерминантите на приема на храна са два типа – или физиологични (неприятни усещания, свързани с глада), или без биологично значение (когнитивни детерминанти). Самостоятелно наложените диетични граници принадлежат към когнитивните, тъй като индивидите не реагират на сигнали за глад и ситост, а на броя на калориите, които не трябва да надвишават. Ако не спазват тези граници, приемането на храна става „прекомерно“. Когнитивното ограничаване включва две последователни състояния, които се редуват с различна честота: състояние на инхибиране, характеризиращо се с потискане на желанието за хранене и контрол на хранителното поведение, и състояние на дезинхибиция, характеризиращо се с преяждане.

Това е механизмът зад феномена „йо-йо“ (загубата на тегло е последвана от наддаване на тегло). Когнитивното ограничаване може да създаде дълбоки чувства на вина за индивидите, които не успяват да се придържат към самоналожените ограничения, а това от своя страна води до тежко психическо страдание и до „омагьосан кръг“, при който натрупването на тегло е неизбежният резултат (Williamson et al., 1995).

Приемът на храна по емоционални причини е много често срещано хранително поведение. За повечето хора, включително тези, които не са с наднормено тегло, съществува връзка между емоциите и храненето. Храненето за комфорт е обичайно и социално приемливо поведение, което се заучава още в детска възраст. През годините са разработени много различни теории по отношение на емоционалното хранене. Една от теориите постулира, че емоционалното хранене е неуспехът да се удовлетворят базисни потребности като например безопасност и сигурност (Timmerman, 2001). Друга теория за корените на емоционалното хранене предполага, че в резултат на рестриктивни диети настъпва объркване в разпознаването и прецизното реагиране на емоционалните състояния, свързани с глада и ситостта. Heatherton & Baumeister (1991) предлагат „теория на бягството“, според която емоционалното хранене е бягство от себе си. Авторите приемат, че за да пренасочи вниманието си от негативна информация за себе си, човек се насочва към храната.

Изследванията, проведени в сферата на емоционалното хранене, сочат, че то не дава никаква истинска и трайна полза за подобряване на настроението и, обратно на очакванията, задълбочава дисфорията.

Методология

Целта на настоящото изследване е да проучи връзката между неудовлетвореността от собственото телесно тегло и разпространението на трите типа нарушения на храненето – неконтролирано хранене, когнитивно ограничаване и емоционално хранене, при мъже и жени с различен индекс на телесна маса (ИТМ).

Изследването е проведено в периода декември 2016 – ноември 2017 г.

Използвани са онлайн базиран въпросник и анкета. Данните за желано тегло, пол, ръст и настоящо телесно тегло са събрани чрез анкета. ИТМ е изчислен като съотношението на теглото и ръста на квадрат ($\text{кг}/\text{м}^2$).

Неудовлетвореността от телесното тегло е идентифицирана на база отговорите на въпроса: „Кое е желаното от Вас тегло?“, като респондентите избират един от петте възможни отговора: 0 – по-високо от настоящото; 1 – настоящото ми тегло; 2 – минус 1–5 кг; 3 – минус 5–15 кг; 4 – минус повече от 15 кг. По-високата стойност отразява по-висока неудовлетвореност към момента на изследването.

За изследване на хранителните навици е използван Трифакторният въпросник за хранителните навици TFEQ-18v2 (Karlsson et al., 2000). Въпросникът съдържа 18 айтема и 4-степенна скала Ликертов тип за оценка. Осемнайсетте айтема формират три подскали, измерващи три различни аспекта на поведението на хранене (Karlsson et al., 2000): *Неконтролирано хранене* – измерва склонността към преяждане поради субективно чувство на глад или под въздействие на външни стимули; *Когнитивно ограничаване* – измерва съзнателното ограничаване на приема на храна с цел контролиране на телесното тегло и/или насърчаване на загубата на тегло; *Емоционално хранене* – измерва склонността към преяждане в отговор на негативни настроения, например когато човек се чувства самотен, тревожен или депресиран.

Анализ на резултатите

За анализа на резултатите е използван пакетът от приложни програми за математико-статистическа обработка SPSS 19.0 – подпрограмите за вариационен анализ (дескриптивна статистика), еднофакторен и двуфакторен дисперсионен анализ.

Анализът е направен на базата на извадка от 312 изследвани лица – 112 мъже и 200 жени. Първоначалният обем на извадката е 337 мъже и жени, на възраст 17–74 години, с ИТМ от 15 до 81 кг/м². Изключени от анализа са общо 25 респонденти – 21, желаещи да увеличат теглото си, 3-ма с поднормено тегло, желаещи да отслабнат (поради концентрацията на изследването върху лица, желаещи да редуцират теглото си) и 1 с ИТМ > 40, с желано тегло – минус 5–15 кг (поради идентифицирана недоверност на отговорите). Разпределението по пол и ИТМ е представено в табл. 1.

Както се вижда от табл. 1, 36,9% от участниците в изследваната извадка са с нормално тегло според ИТМ. В групите на мъжете и жените процентът на участниците с нормално тегло е съответно 22,3% и 45%. Разпределението на участниците според желаното от тях тегло и ИТМ е представено в табл. 2.

Резултатите показват, че само за 18,6% от участниците в извадката желано тегло е настоящото, което означава, че най-малко половината от участниците с нормално тегло според ИТМ възприемат теглото си като твърде високо. В литературата този феномен е описан с термина „нормативно недоволство“.

При по-подробно разглеждане на разпределението в групата на удовлетворените от настоящото си тегло се установява, че 3,2% са с поднормено тегло, 12,5% са с нормално тегло и 2,9% са с наднормено тегло. Няма нито един участник със затлъстяване, който да посочва настоящото си тегло като желано, докато за 100% от хората с поднормено тегло (жени) настоящото тегло е желано. Тези резултати показват, от една страна, че в анализираната извадка няма участници с анорексия (едновременно поднормени и стремящи се към загуба на тегло), а от друга страна, се наблюдава сериозно разминаване между „нормално“ според ИТМ и според субективната оценка на участниците, т.е. потвърждава се наблюдаваният от много автори стремеж към „нереалистичен телесен идеал“.

За установяване влиянието на фактора пол върху удовлетвореността от настоящото тегло е проведен еднофакторен дисперсионен анализ. Резултатите показват статистически значимо ($F=13,12$; $p<0,001$) по-висока неудовлетвореност при жените в сравнение с мъжете, което потвърждава описаните от много автори наблюдения, че жените са по-неудовлетворени от теглото си в сравнение с мъжете.

Таблица 1

Разпределението по пол и ИТМ

			ИТМ-група						Общо
			0 Поднормено тегло	1 Нормално тегло	2 Наднорм. тегло	3 Затлъстя- ване 1 степен	4 Затлъстя- ване 2 степен	5 Затлъстя- ване 3 степен	
Пол	мъже	брой процент	0 0,0%	25 22,3%	51 45,5%	17 15,2%	12 10,7%	7 6,3%	112 100,0%
	жени	брой процент	10 5,0%	90 45,0%	58 29,0%	24 12,0%	12 6,0%	6 3,0%	200 100,0%
Общо		брой процент	10 3,2%	115 36,9%	109 34,9%	41 13,1%	24 7,7%	13 4,2%	312 100,0%

Таблица 2

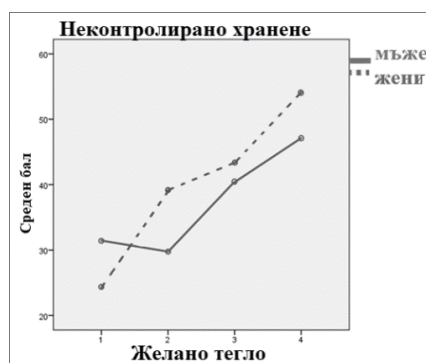
Разпределението по желано тегло и ИТМ

		ИТМ-група							
			0	1	2	3	4	5	Общо
Желано тегло	1 – настоящото тегло	брой	10	39	9	0	0	0	58
		% в ИТ-Мгр	100,0 %	33,9 %	8,3%	0,0%	0,0%	0,0%	18,6%
		% общо	3,2%	12,5 %	2,9%	0,0%	0,0%	0,0%	18,6%
	2 – минус 1–5 кг	брой	0	45	33	5	0	0	83
		% в ИТ-Мгр	0,0%	39,1 %	30,3 %	12,2 %	0,0%	0,0%	26,6%
		% общо	0,0%	14,4 %	10,6 %	1,6%	0,0%	0,0%	26,6%
	3 – минус 1–5кг	брой	0	29	51	15	0	0	95
		% в ИТ-Мгр	0,0%	25,2 %	46,8 %	36,6 %	0,0%	0,0%	30,4%
		% общо	0,0%	9,3%	16,3 %	4,8%	0,0%	0,0%	30,4%
	4 – минус повече от 15 кг	брой	0	2	16	21	24	13	76
		% в ИТ-Мгр	0,0%	1,7%	14,7 %	51,2 %	100,0 %	100,0 %	24,4%
		%общо	0,0%	0,6%	5,1%	6,7%	7,7%	4,2%	24,4%
Общо		брой	10	115	109	41	24	13	312
		%	3,2%	36,9 %	34,9 %	13,1 %	7,7%	4,2%	100,0 %

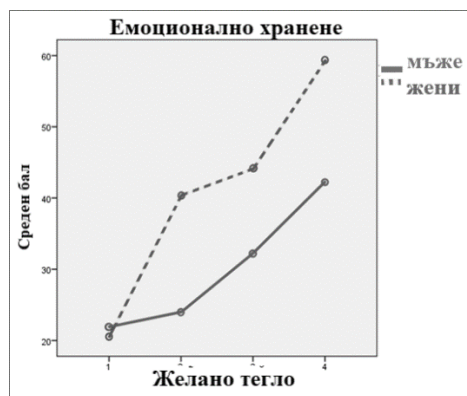
С цел установяване влиянието на факторите „желано тегло“, „ИТМ“ и „пол“ върху разпределението на бала по трите скали на въпросника е проведена поредица от двуфакторни дисперсионни анализи. Резултатите показват значимо влияние на фактора „желано тегло“ върху разпределението на бала и по трите скали (фиг. 1, 2 и 3).

Нарастването на ИТМ води до статистически значимо ($F=7,54$; $p<0,001$; $F=9,98$; $p<0,001$) нарастване на средния бал по скалите неконтролирано и емоционално хранене. Това означава, че хората с по-високо тегло, по-често се хранят по причини, различни от глад, в сравнение с хората с ниско или поднормено тегло.

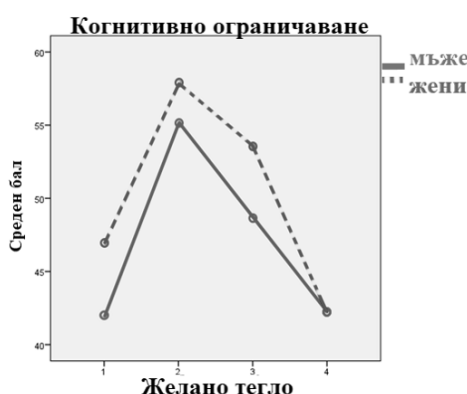
Статистически значимо влияние върху разпределението на средния бал по скалата неконтролирано хранене оказва факторът „желано тегло“ ($F=20,19$, $p<0,001$). Неконтролираното хранене нараства успоредно с увеличаването на разликата между настоящото и желаното тегло (фиг. 1). Не се наблюдава статистически значима разлика между бала на мъжете и жените по тази скала ($F=2,12$; $p=0,146$).



Фиг. 1. Разпределение на средния бал по скалата „неконтролирано хранене“ в зависимост от „желаното тегло“ при двата пола



Фиг. 2. Разпределение на средния бал по скалата „емоционално хранене“ в зависимост от „желаното тегло“ при двата пола



Фиг. 3. Разпределение на средния бал по скалата „когнитивно ограничаване“ в зависимост от „желаното тегло“ при двата пола

На фиг. 2 е представено разпределението на средния бал по скалата „емоционално хранене“ под влияние на факторите „желано тегло“ и „пол“. Наблюдава се статистически значимо ($F=17,83$, $p<0,001$) нарастване на средния бал с нарастване на неудовлетвореността от собственото тегло. Средният бал на жените е значимо по-висок от този на мъжете ($F=15,55$, $p<0,001$), т.е. храненето по емоционални причини е по-често срещано при жените в сравнение с мъжете, като нараства успоредно с нарастване на разликата между настоящото и желаното тегло.

Установено е статистически значимо влияние само на фактора „желано тегло“ (но не и на ИТМ) върху разпределението на средния бал по скалата „когнитивно ограничаване“. Както се вижда от резултатите, представени на фиг. 3, участниците, за които желаното тегло е от 1 до 5 кг по-високо от настоящото, имат най-висок среден бал по тази скала. Близките стойности на резултатите, получени при участниците, за които желаното тегло съвпада с настоящото, и при тези, за които разликата е повече от 15 кг, вероятно се дължат на различни причини. В първия случай ниските нива на когнитивно ограничаване вероятно са следствие от удовлетвореността от теглото, а във втория случай е възможно да са показател за липса на мотивация или заучена безпомощност.

Едно съществено ограничение на изследването е, че данните, получени чрез анкетата и въпросника, отразяват моментно състояние. Не са събрани данни за минал опит и настояща мотивация за промяна.

На базата на получените средни стойности и стандартни отклонения са определени норми по всяка от изследваните скали на трифакторния въпросник. Сред участниците, които посочват настоящото си тегло като желано, 91,34% имат нисък до среден бал по скалите неконтролирано и емоционално хранене. За сравнение сред респондентите с висок бал и по трите скали (3,8% от цялата извадка), т.е. едновременно високо неконтролирано и високо емоционално хранене (на фона на висока степен на когнитивно ограничаване, което е сигнал за патология), няма нито един удовлетворен от настоящото си тегло участник. В групата с висок бал и по трите скали има представители на

всички ИТМ групи, без тази на поднормените. Необходими са допълнителни изследвания, за да се установи дали се отнася за клинични или предклинични форми на булимия и хиперфагия.

В табл. 3 са представени средните стойности и стандартните отклонения на получения по трите подскали на въпросника за хранителните навици бал.

Таблица 3

Средни стойности и стандартните отклонения по трите подскали на въпросника за хранителните навици

	N	Mean	Std. Deviation
Неконтролирано хранене	312	19,87	5,26
Когнитивно ограничаване	312	7,46	2,17
Емоционално хранене	312	12,94	4,74

Нисък или среден бал по трите скали се наблюдава при 38,46% от участниците в изследването. Тук се срещат индивиди от всички ИТМ групи и от всички групи според „желано тегло“. Това означава, че неудовлетвореността от теглото може да е необходимо, но не и достатъчно условие за появата на хранителни нарушения.

При 33,65% от участниците се установява висок бал по скалата когнитивно ограничаване. От тях при 55,23% (18,59% от цялата извадка) не се наблюдава висок бал по другите две скали на въпросника. Тъй като диетите са най-често препоръчваната стратегия за редуциране на теглото, ние смятаме, че в случая може и да не става въпрос за патология. Съществено ограничение на изследването е липсата на информация за минали поведения и вариации в теглото. Възможно е този резултат да отразява активна фаза на редукция, която обаче да е част от „йо-йо“ цикъл.

При 5,77% (8 човека) освен високото ниво на когнитивно ограничаване се наблюдава и високо ниво на неконтролирано или емоционално хранене. При 27,24% (85 човека) се среща високо неконтролирано и/или емоционално хранене без висока степен на ограничаване. Едва 4 от тези 85 човека са удовлетворени от настоящото си тегло. Получените резултати потвърждават получените от Stark (2001) резултати, показващи, че не всички индивиди, които се ограничават, имат емоционално хранене, както и не всички, които се хранят емоционално, имат булимична симптоматика. Необходими са допълнителни изследвания за установяване типа на тези нарушения.

Дискусия

В **заключение** можем да обобщим, че жените са по-неудовлетворени от теглото си в сравнение с мъжете, независимо от ИТМ. Високата неудовлетвореност от теглото е свързана с високи нива на неконтролирано и емоционално хранене. 91,34% от участниците, които са удовлетворени от настоящото си тегло, имат ниски до средни нива на неконтролирано и емоционално хранене. Най-високи нива на когнитивно ограничаване се наблюдават при хората, чието настоящо тегло надвишава желаното с 1 до 5 килограма. Неудовлетворени от настоящото си тегло са всички респонденти, които имат висок бал по трите скали на трифакторния въпросник.

Получените от нас резултати могат да помогнат за разработване на методика за ранно диагностициране на хранителни нарушения и по-ефективна превенция срещу поява на хранителни разстройства.

Литература

- Александрова-Караманова, А. (2008). Влияние на медийния идеал за тяло върху субективния идеал и нагласите към собственото тяло в юношеска възраст. *Българско списание по психология*, 1–4, Сборник научни доклади, V Национален конгрес по психология, София, 31.10–02.11.2008, с. 573–580.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body image*, 1, 1-5.
- Grogan S. (2008) *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*, 2nd ed. New York, Routledge, 2008.
- Gualldi-Russo E, Albertini A, Argnani L, Celenza F, Nicolucci M, Toselli S (2008) Weight status and body image perception in Italian children. *J Hum Nutr Diet* 21:39–45)
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110, 86-108.
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1992). Chronic dieting and eating disorders: A spiral model. *The Etiology Of Bulimia Nervosa*, 133-155. Washington, DC, US: Hemisphere Publishing Corp.
- Herman, C. P., & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating 1. *Journal of personality*, 43(4), 647-660.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1984). A boundary model for the regulation of eating. *Eating and its disorders*, 141-156.
- Karlsson, J., Persson, L. O., Sjöström, L., & Sullivan, M. (2000). Psychometric properties and factor structure of the Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ) in obese men and women. Results from the Swedish Obese Subjects (SOS) study. *International journal of obesity*, 24(12), 1715-1725.
- Pole, M., Crowther, J. H., & Schell, J. (2004). Body dissatisfaction in married women: The role of spousal influence and marital communication patterns. *Body image*, 1(3), 267-278.
- Rodin, J. (1981). Current status of the internal–external hypothesis for obesity: what went wrong?. *American Psychologist*, 36(4), 361.
- Schachter S, Rodin J (1974) *Obese humans and rats*. Erlbaum Halstead, Washington, DC
- Stark, M. L. K. (2001). Emotional eating and eating disorder psychopathology. *Eating Disorders*, 9(3), 251-259.
- Weinberger, N. A., Kersting, A., Riedel-Heller, S. G., & Luck-Sikorski, C. (2016). Body dissatisfaction in individuals with obesity compared to normal-weight individuals: a systematic review and meta-analysis. *Obesity facts*, 9(6), 424-441.
- Williamson, D. A., Lawson, O. J., Brooks, E. R., Wozniak, P. J., Ryan, D. H., Bray, G. A., & Duchmann, E. G. (1995). Association of body mass with dietary restraint and disinhibition. *Appetite*, 25(1), 31-41.

ТЕНДЕНЦИИ, СВЪРЗАНИ С УСТАНОВЯВАНЕ НА ВЪЗМОЖНОСТИТЕ ЗА СОЦИАЛНА ПРЕВЕНЦИЯ НА ДЕВИАНТНО ПОВЕДЕНИЕ НА УЧЕНИЦИТЕ ЧРЕЗ СПОРТ

Васил Димитров

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Мениджмънт и история на спорта“, e-mail: vasil1331@abv.bg

Резюме

Статията разглежда възможностите, които предлагат спортът и спортната активност, за участие на децата в конфликт със закона с цел тяхната социализация и подобряване на тяхното здраве.

Последните изследвания, свързани с агресията, съпътстваща спортните мероприятия, показват, че тя има силно нарастващ характер. Заниженият социален статус на голямата част от българското общество, моралният и ценностен колапс, невъзможността на често сменящите се правителства и на голяма част от институциите да се справят с тези проблеми допринасят за увеличаване на агресията във всичките ѝ форми и най-вече сред младото население (децата). Все по-често се забелязва девиантно поведение на привърженици на спортни клубове преди, по време на и след спортни мероприятия.

Обект на изследване са непълнолетни лица. Част от извадката са имали конфликт със закона, различни форми на проява на девиантно и делинквентно поведение. Изследователският интерес е свързан с установяване на възможностите за социална превенция на девиантно поведение на учениците чрез включването им в спортни отбори.

Ключови думи: социализация, отклоняващо се поведение, спортно право

TRENDS RELATED TO ESTABLISHING OPPORTUNITIES FOR SOCIAL PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR OF STUDENTS THROUGH SPORT

Vassil Dimitrov

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department History and management of sport,
e-mail: vasil1331@abv.bg

Abstract

The article is devoted to trends and problems related to identifying opportunities for social prevention of deviant behavior of pupils by raising their awareness of sports-related violations and in particular sporting mass events. Based on an in-depth analysis of qualitative and quantitative data related to crimes during sporting events, good normative and pedagogical practices aimed at minors are presented. The subject of this study is the normative changes that have occurred in the sphere of sport in recent years.

The research interest is also related to the opportunities for adequate socialization as a main mechanism for maintaining the social order in the contemporary society.

Key words: deviant and delinquent behavior, sport, law, socialization

Съществуването и възпроизводството на девиантно поведение е сложен социален процес, дължащ се на противоречия в обществото и характера на обществените отношения, зависещо от формираната нагласа за спазване на съществуващите норми от социалните субекти.

Нормите, както и културните ценности не са статични. Социокултурната еволюция преобразува условията на съвременната дейност на хората. Затова някои норми престават да съществуват за удовлетворяването на потребностите на обществото, стават неудобни или безполезни. Спортът не е изолиран от другите сфери на живота, променящи се заедно с обществото, новото значение усилва неговите важни културни норми. Под въздействието на социалните измерения се трансформират установените

правила на спорта, преразглежда се отношението към основните концепции, в резултат се променя и самият спорт (Dimitrova, Tsolova, 2015). Основата на това обаче трябва да бъдат добре подготвените специалисти и тяхното желание да бъдат новатори, да обучават и изграждат състезатели – още от най-ранна детска възраст, а това става с правилно подбрани методики, които да бъдат фундамент за добро психическо и физическо здраве (Ivanova, 2016). Един състезател се изгражда само на основата на личност с ценностна система, морал, придържаща се към нормите на поведение в обществото и социалната сфера „спорт“. Именно физическите упражнения и състезателната дейност с ясно определени регламентирани правила и съответни санкции при тяхното нарушение биха могли да бъдат възможност за превенция на девиантно поведение на учениците.

То се определя като „поведение, нарушаващо действащите в дадена социална общност правни, морални, политически, религиозни, естетически и други социални норми, израз на отживелици, на отклонения от господстващия начин на живот. Има конкретно историческо съдържание и не включва дължащите се на биопсихична патология на личността отклонения в поведението ѝ“ (Mantarova, 1997). Социално груповото (т.е. субективното) или индивидуалното нарушение на установените норми визира понятието девиантно поведение.

„Човек е създал правила за поведение не защото знае, а именно защото не познава всички последици на конкретното си поведение. И най-характерната черта на познатите ни морал и право е, че те се състоят от правила на поведение, които следва да се спазват, независимо от известните последици от дадено поведение“ (Hayek, 1998).

Предмет на социологическа концептуализация на девиацията е не отделният акт на престъпване на закона, а цялостната отпавна точка на индивидуалното и груповото поведение, водеща до реализирането на различни от общоприетите поведенчески стратегии (Galabov, 2005).

Престъпното поведение е резултат на противоречията между социокултурните цели и стремежи на личността и съществуващите в обществото правно-организационни средства за тяхното постигане (Merton, 1966).

„Повишаването на социалната ефективност на правото е основна цел и критерий за неговото прогресивно развитие. Главната насока в развитието на дадена правна система обаче се определя от това, доколко тя съвпада с прогресивните тенденции в развитието на обществото като цяло“ (Gerdzhikova, Kozhuharova, 1997).

Хипотези:

- предполагам, че в процеса на изследването ще бъдат разкрити различни проблеми и вариации, свързани с правната култура на ученици, съпътстващи спортни групови прояви, и особеностите ѝ на проява в национален мащаб;
- смятам, че реализирането на колективни проекти с определена спортна насоченост ще допринесат за психосоциална превенция на девиантното и престъпно поведение на малолетни и непълнолетни лица;
- допускам, че научната разработка ще допринесе за обогатяване на теоретичните и практическите знания, правната информираност на гражданите и длъжностните лица.

Методология

Целта на изследването е да се разкрият възможности, свързани с повишаване на правната информираност на учащите относно нарушенията и последващите санкции при практикуване на спорт и особено при спортни групови прояви, с цел психосоциалната превенция сред малолетни и непълнолетни лица, свързани със спортни мероприятия.

От така поставената цел произтичат следните основни **задачи**:

- да се анализират актуални качествени и количествени данни, свързани с престъпления сред учащи, нейните проявления сред малолетните и непълнолетни лица, свързани със спортни мероприятия;

➤ да се представят добрите нормативни и педагогически практики по отношение превенцията на агресията, съпътстваща посещенията на спортни събития сред младите;

➤ да се изведат изводи и препоръки с оглед оптимизация и усъвършенстване на правната култура и психосоциалната превенция на юношите с девиантно поведение.

Предмет на изследването са добрите нормативни и педагогически практики, имащи отношение към противодействие на противообществени и хулигански прояви, съпътстващи спортни мероприятия сред учениците.

Обект на изследване са нормативните промени, настъпили в сферата на спорта през последните години.

За решаването на основните задачи, постигането на целта и доказване на хипотезите е приложена комплексна методика от проучване на нормативни и литературни източници, контент анализ и включено наблюдение.

Научното изследване е проведено в периода от януари 2016 до март 2019 г.

Анализ на резултатите

Отклоняващото се поведение, включващо и „насилие се явява едно от най-разпространените форми на нарушаване на човешките права, която пряко или косвено оказва въздействие на всички. То варира в широки граници и включва: обиди и подигравки, а според други автори – склонността към сбивания, към физическа разправа“ (Dimitrova-Denkova, 2010).

Нормативна база

България ратифицира през 1996 Европейска конвенция за насилието и лошото поведение на зрители при спортни прояви и в частност футболни срещи.

Релевантни актове от Европейското законодателство и решения са:

➤ Конституцията – свободата на сдружаване, включително при учредяването на спортни клубове, недопускането на упражняването на права, ако това накърнява права или законни интереси на други;

➤ Отделни проявления, свързани с нарушаването на обществения ред, включително при посещение на спортни масови прояви, са описани в Наказателния кодекс, чл. 325 НК;

➤ Чл. 2. (1) Административнонаказателно отговорни лица са пълнолетните български или чужди граждани, както и навършилите 16 години, но ненавършили 18 години, извършили хулиганска проява по смисъла на чл. 1, ал. 2 УБДХ;

➤ (2) В случаите на чл. 1, ал. 4 УБДХ, когато нарушителят е непълнолетен и с оглед на характера на деянието и на личността му може да бъде поправен с мерки за обществено въздействие, се прилагат разпоредбите на Закона за борба с противообществените прояви на малолетни и непълнолетни (ZBPPMN).

Таблица 1

Малолетни и непълнолетни лица, водени на отчет в детските педагогически стаи през 2017 г. по статистически зони, статистически райони и области⁸

Статистически зони Статистически райони Области	Общо	Възраст					
		8–13 г.			14–17 г.		
		всичко	мъже	жени	всичко	мъже	жени
Общо за страната							
Лица, водени на отчет в ДПС за годината – общо	9 146	1 993	1 556	437	7 153	5 786	1 367
в т.ч. лица, заведени на отчет през годината	3 170	826	648	178	2 344	1 919	425

Към настоящия момент това е актуалната статистика, като към нея трябва да се имат предвид и големият брой неразкрити или недокладвани в полицията престъпления, извършени от непълнолетни.

Такива учащи се са все още в образователната сфера и могат да бъдат взети и възпитателни, и превантивни мерки.

Ключова роля в мерките срещу девиантното поведение и хулиганските прояви има Законът за опазване на обществения ред при провеждането на спортни мероприятия. Особено важно значение има и новият Закон за спорта, който се явява специален закон, уреждащ материята, свързана със спортни прояви. Включително новите учебни планове, свързани с придобиване на различните квалификации, свързани със спорт, трябва да могат да отговорят на съвременните предизвикателства пред обществото.

Образователните цели на учебната програма в осми клас са насочени към: овладяване на теоретичните знания, които се отнасят до техниката и тактиката на изучаваните спортове и спортни дисциплини, до тяхното въздействие и приложна стойност; разбиране на значението и ролята на специфичните знания и умения и на специализираната двигателна подготовка за успешното и ефективно изпълнение на двигателните задачи и за самоусъвършенстване; предприемане на мотивирани решения и начини на действие в конкретни ситуации, свързани с риск за личното здраве и здравето на околните и преодоляване на различни по вид емоционални състояния и формиране на самоконтрол. Стимулиране на самооценяването, самовъзпитаването и самоутвърждаването на ученика в групата, отбора, общността.

Именно в овладяване на различните спортове и придобиването на теоретични знания е мястото на повишаването на специфични знания, отнасящи се до риск за личното здраве, така и с последствията от неправомерни действия, които често съпътстват спортните масови прояви. На фиг. 1 е спортният календар за 2018–2019 г. на АБУФВС.

Когато социализацията е нарушена и няма ефективен социален контрол на различни равнища и отношения в обществото, се стига до проява на насилствени прояви.

„При характеристиката на социалните роли поведението на индивидите се разглежда във връзка с тяхното място в социалната система и с тези очаквания, които се предявяват към тях като представители на дадената роля“ (Dimitrova, 2017).

Изследването на отговорността и пропуските в правната ѝ уредба разглежда и статията на Емануил Коларов (2012) „Гарантиране на обществения ред при спортни мероприятия“, в която детайлно са анализирани задълженията на държавни органи, спортни организации, спортни клубове и най-вече на противоправни нарушители на обществения ред по време на спортни мероприятия.

Ефективността на психосоциалната превенция на девиантното и престъпно поведение на юношите зависи от съчетаването на спорта с общо възпитателната работа в училище. Добри практики, потвърждаващи всичко, изброено дотук, ясно се открояват в научни разработки, посветени на конния спорт и леката атлетика. При малко на брой лица и фактори се наблюдават очаквания за високи стресови реакции. Това налага в процеса на обучение по отделните елементи да се подхожда внимателно и строго индивидуално с отделните участници (Valev, Atanasov, 2014).

Леката атлетика е най-широко практикуваният спорт в България и събитията, включени в него, изпълняват разнообразни задачи (Slavchev, 2012). Това се потвърждава от редица спортни експерти, работещи по проблематиката, свързана с обучението и възпитанието на деца в Република България (Slavchev; Yonov, Slavchev & Slavchev).

Изследвани са и конкретни състезания по лека атлетика (Gutев, G., Karabiberov, J., Dimova, I., Guteva, H., Gutev, K., 2016; Dimova Iva, Grigor Gutев, Hristyana Guteva, Petya Petkova, Valentin Filipov, 2017; Гутев, Г., К. Райчев, Ива Димова, 2017; Гутев, Г., 2010).

Положителни инициативи в спортната дейност развиват и редица организации за спорт в свободното време (Draganov, G., Ilieva, D.).

Спортното право е правен отрасъл, съвкупност от норми, които регулират обществените отношения в спорта и физическото възпитание. Подкрепям становището на З. Захариев, според когото спортното право се реализира като подотрасъл на гражданското право със своята изразена специфика. Това е така, защото основен субект на спортното право са гражданите (Захариев, З., Захариев, В. 2015). Спортното право като наука ползва всички специфични научни методи, които се използват и от останалите юридически науки. При нарушения, свързани с непълнолетни, възниква ли гражданска отговорност в случаите на спортни състезания, ако настъпи непредвиден масов инцидент – сбиване, което е често срещано между привърженици на отбор, дискриминационни прояви, унищожаване на вещи и други неблагоприятни събития; кой субект носи гражданска отговорност за вреди, настъпили при сблъсъци преди, по време и след приключването на спортни състезания; какъв е видът на отговорността и нейният размер. Въпросите, които се пораждат, засягат не само нарушителите, но е важно и как да се защити жертвата в подобни случаи?

СПОРТЕН КАЛЕНДАР за 2018/2019 година				
№	Спортни мероприятия/Състезания	Място на провеждане	Дата на провеждане	Партньори на проявата
1.	Спортно-подготвителни игри за ученици от I до IV клас на територията на София-град /по наредба/	Училищни физкултурни салони	Учебна 2018/2019 г.	АБУФВС, РИО - София-град, Олимпийски клуб към НСА
2.	Състезание по детска лека атлетика на територията на София-град	Училищни открити спортни съоръжения	Учебна 2018/2019 г.	АБУФВС, РИО - София-град
3.	Туристически поход	Витоша	Учебна 2018/2019 г.	АБУФВС, Български туристически съюз
4.	Трети турнир по плуване за ученици от I до IV клас	97 СУ „Братя Миладинови“ – София	м. март, април 2019 г.	АБУФВС, РИО - София-град

Фиг. 1. Спортен календар на АБУФВС за 2018/2019 г. ¹¹

Имуществена отговорност възниква и ако е нарушено антидискриминационното законодателство – ако зрители малтретират или обиждат други лица поради различната народност, раса, пол и т.н. Организаторът отговаря и ако на стадиона се пеят песни с дискриминационно съдържание или се издигат дискриминационни лозунги (Goleva, 2017).

Относно задължителното заснемане на поведението на посетителите има положителни тенденции, които идват, от една страна, от задължителните лицензионни режими и, от друга страна, непрекъснатото подобряване на качеството на техническите средства, камерите с висока разделителна способност вече са налице и достъпни ценово. Положително е и въвеждането на допълнителни изисквания относно разполагането и използването на видеокамери с цел документирането на събрания доказателствен материал.

Собствениците или ползвателите на спортни обекти и съоръжения, както и организаторите на спортни мероприятия ще трябва да извършат разходи, свързани с техническо оборудване, необходимо за осигуряване на безопасността и сигурността на посетителите на тези мероприятия.

Като положителни промени можем да посочим и разширените правомощия на ръководителя по сигурността и безопасността на спортното мероприятие, свързани с

недопускането на лица с наложени принудителни административни мерки и на малолетни и непълнолетни без придружител в спортната зона и спортния обект. Въведено е изискването съгласието на дееспособен придружител на малолетни и непълнолетни да се удостоверява с декларация.

„Не можем да очакваме спортната дейност сама по себе си да доведе до позитивно личностно развитие. За да се случи това, трябва внимателно да бъде организирана средата, взаимоотношенията и взаимодействията в нея“ (Zhelyazkova-Koynova, Zh., 2018). Те, от своя страна, се развиват изключително динамично, като все повече се наблюдава стремежът към ярка индивидуална изява на подрастващите (Ivanova, 2015), което невинаги е свързано с проявата на положително отношение към заобикалящата действителност и лицата, представляващи социалните роли в нея.

Дискусия

Липсва отговорност при организирани групи посетители: фен клубове, агитки и др. Уредбата на придружителите и техния отговорник в настоящия текст на закона е недостатъчна.

Рискът от увреждане на други лица е много голям по време на футболни състезания и затова трудно застраховател би застраховал имуществената отговорност на организатора.

Предстои нормативно да се уредят множество въпроси, свързани с опасността от възникване на вреди и тяхното обезщетяване в областта на спорта.

Реализирането на колективни проекти с определена спортна насоченост на деца дава възможности за повишаване правната култура и информираността относно спорта. Целта е да се подобряват техните взаимоотношения, както и възможност за социално интегриране на деца с антисоциално поведение.

Литература

Вълев, Ю., Атанасов, Р. (2014). Страхът при начално обучение по конен спорт. Спорт и наука, 4, 40.

Гутев, Гр. Препятствено бягане на 110 метра за мъже – състояние и тенденции в развитието. Международна конференция на Катедра „Лека атлетика“, 2010 г., Лека атлетика и Наука, бр. 1 (10), 2010, Тип Топ Прес, София, 2010 (с. 71–76).

Гутев, Гр., К. Райчев, И. Димова. Изменение на физическия и техническия потенциал на 15–16-годишни футболисти, Конференция Враца 21–22.04.2017, Европейски стандарти в спортното образование, Враца, 2017

Гълъбов, А. (2005). Структури на отклоняващото се поведение (с. 413–426). В: Фотев, Г., Златанова, В., Ерменов, Б., Гълъбов, А. и др.: Социология на отклоняващото се поведение. София: ИК „Просвета“.

Димитрова-Денкова, А. (2010). Социални кризи и насилие. В: Сборник доклади от годишната университетска научна конференция на НВУ „Васил Левски“. Велико Търново: УИ „Васил Левски“, том 10, с. 81–85.

Димитрова, А. (2017). Социология на спорта. Университетски учебник. София: НСА ПРЕС, с. 147.

Димитрова-Денкова, А., Цолова, В. (2015). Отклоняващо се поведение и спорт. В: Сборник научни доклади „Научно-приложни изследвания във физическото възпитание и спорта“. София: НСА ПРЕС „Васил Левски“, Център за следдипломна квалификация, с. 92.

Европейска конвенция за насилието и лошото поведение на зрители при спортни прояви и в частност футболни срещи. Обн., ДВ, бр. 82 от 1996 г.

Желязкова-Койнова, Ж. (2018). Насърчаване на позитивното личностно развитие през младостта чрез спорт: създаване на подходящи контексти. В: Диагностика и програми за позитивно психосоциално развитие през младостта. НСА Прес (електронно издание).

Захариев, З., Захариев, В. (2015). Актуални проблеми на публично правни регулации в управлението на спорта. Спорт и наука, изв. бр. 1, 14.

Закон за борба с противообществените прояви на малолетни и непълнолетни (ЗБППМН).

ЗАКОН за опазване на обществения ред при провеждането на спортни мероприятия. Обн., ДВ, бр. 96 от 29.10.2004 г., в сила от 30.11.2004 г. изм. бр. 86 от 18.10.2018 г., в сила от 18.01.2019 г.

ЗАКОН за физическото възпитание и спорта Обн. ДВ, бр.86, от дата 18.10.2018 г.

Иванова, В. (2016). Оптимизиране на физическата подготовка по художествена гимнастика за девойки младша възраст, Дисертация, НСА „В. Левски“, София. Илиева, Д. (2015). Спортните събития на БАСВ като специфичен продукт за удовлетворяване на спортологични потребности на различни социално-демографски групи. Аспекти на съвременната подготовка във физическото възпитание и спорта. – В: Сборник доклади. ISBN 978-954-718-406-0, НСА ПРЕС, С.

Илиева, Д. Анализ на мениджмънта на спортни събития в системата на спорта за всички в България., – В: Спорт и наука, ISSN 1310-3393, изв. бр. 1, С., 2015.

Йонов, Й., Славчев, А., Славчев, И. (2011). Българският принос в обучението и състезанията по лека атлетика за деца. Лека атлетика и наука, 1, 108–117.

Коларов, Е. (2012). Гарантиране на обществения ред при спортни мероприятия (с. 83–92). В: Научни трудове на Русенския университет. Русе: УИ „Ангел Кънчев“, том 51, серия

Конституция на Република България (Обн., ДВ, бр. 56 от 13.07.1991 г., в сила от 13.07.1991 г., изм. и доп., бр. 85 от 26.09.2003 г. изм. и доп., ДВ. бр.18 от 25.02.2005 г., бр. 27 от 31.03.2006 г., бр.78 от 26.09.2006 г. – Решение № 7 на Конституционния съд от 2006 г., бр. 12 от 6.02.2007 г., изм. и доп. ДВ. бр. 100 от 18 декември 2015г.).

Мантарова, А. (1997). Отклоняващо се поведение (с. 323–324). В: „Енциклопедичен речник по социология“, Второ издание, БАН. София: Изд. „М-8-М“.

Мертон, Р. (1966). Социална структура и аномия. В: Социология престъпности. Москва: Изд. „Прогресс“.

НАКАЗАТЕЛЕН КОДЕКС В сила от 01.05.1968 г. Обн., ДВ. бр. 26 от 2 април 1968 г., изм. и доп. ДВ. бр. 16 от 22 февруари 2019 г. Глава осма „а“. ПРЕСТЪПЛЕНИЯ ПРОТИВ СПОРТА (НОВА – ДВ, БР. 60 ОТ 2011 Г.), чл. 307.

ПРАВИЛНИК ЗА ПРИЛАГАНЕ НА УКАЗ № 904 ЗА БОРБА С ДРЕБНОТО ХУЛИГАНСТВО в сила от 03.12.2004 г. Издаден от министъра на вътрешните работи и Министерството на правосъдието. Обн., ДВ. бр. 106 от 3 декември 2004 г., изм. ДВ, бр. 70 от 29 август 2006 г.

РЕШЕНИЕ 2002/348/ПВР НА СЪВЕТА от 25 април 2002 г. относно сигурността във връзка с футболни срещи с международно значение.

Спортен календар на АБУФВС за 2018/2019 г.

<http://abufvs.com/wp/wpcontent/uploads/2018/07ABUFVS.docx.jpg>

СПОРТНА ЕТИКА в Закона за спорта в глава осма, чл. 41.

Статистически зони, статистически райони и области <http://www.nsi.bg/bg/content/>.

Учебна програма по физическо възпитание и спорт за 8 клас (общообразователна подготовка). Приложение № 26 към т. 26 УЧЕБНА ПРОГРАМА ЗА VIII КЛАС, в сила от учебната 2017/2018 г., утвърдена със Заповед № РД09-301 от 17.03.2016 г.

УКАЗ № 904 ОТ 28.12.1963 г. ЗА БОРБА С ДРЕБНОТО ХУЛИГАНСТВО. Отражена деноминацията от 05.07.1999 г. изм., ДВ, бр.93 от 25 ноември 2011 г.

- Хайек, Ф. (1998). Илюзия на социалната справедливост. Право, законодателство и свобода, II. София: УИ „Св. Кл. Охридски“, София, с. 33.
- Draganov, G. (2016) Study of personal characteristics, competencies and skills of managers in sport business entities, *Research in Kinesiology*, Vol. 44, No. 2, pp. 232-237
- Dimova Iva, Grigor Gutev, Hristyana Guteva, Petya Petkova, Valentin Filipov, Studying mesocycle content of Bulgarian female 400 m athletes (U20), *International Scientific Conference: Effects of Applying Physical Activity on Anthropological status of Children Adolescents and Children* 11th-12th December 2017, Beograd Serbia.
- Gutev, G., Karabiberov J., Dimova I., Guteva H., Gutev K., Modeling 110 m hurdle stride based on sport result factors (men), 24th International Congress of Physical Education and Sport (School of Physical Education & Sport, D.P.E.S.S., Democritus University of Thrace), Komotini, Greece, 20-22 of May 2016.
- Gutev, Grigor, Kiril Raychev, Iva Dimova, Changing the Physical and Technical Potential of 15-16 Year Old Soccer Players, *Vratsa Conference* 21-22.04.2017, European Standards in Sport Education, Vratsa 2017.
- Gutev, G., Comparative Analysis of Results in the 110m Men's Obstacle Course - Athletics World Championships (Helsinki 2005, Osaka 2007 and Berlin 2009), *Fifth International Scientific Congress Sport, Stress and Adaptation, Sport and Science Magazine - Extraordinary Issue*, 2010 Part 1, Type Top Press, Sofia 2010, (pp. 157-161).
- Ivanova, V. (2015). Research of the Speed with 10-12-Year-Old Rhythmic Gymnasts, *Research in Kinesiology* 2015, Vol. 43, No. 2, pp. 228- 233.
- Slavchev, I. (2012). Track and Field Competitions and Their Place in the Event Management Theory. *Sport & Science*, 2 (Extra), 307-310.
- [Ht://gramada.org/](http://gramada.org/) – Голева, П. Непозволеното увреждане в lex sportiva? В: Грамада. 4.12. 2017 г.)
- [Ht://gramada.org/](http://gramada.org/) - Goleva, P. Nepozvolenoto uvrezhdane v lex sportiva? V: Gramada. 4.12. 2017 g.)

СПОРТ ЗА ВСИЧКИ – ПРОБЛЕМИ И ТЕНДЕНЦИИ ЗА РАЗВИТИЕ

Венета Петкова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, e-mail: v.petkova.nsa@gmail.com

Резюме

Тясната връзка между европейската нормативна уредба и здравето се проявява все повече в сферата на спорта за всички. Интегрирането, както правно, така и икономически, е най-открояващата се тенденция. Мерките с организационно-финансов характер ще бъдат основополагащи за развитието в сферата през следващите 7-10 години. Познаването и правилното използване на възможностите, които те предоставят, са залог за все по-успешно интегриране на спорта за всички като неотменна част от живота на съвременния човек и общество. За да бъде този процес максимално успешен, е необходимо детайлното им изучаване. Настоящата статия е опит за набелязване на най-важните аспекти в този процес.

Ключови думи: спорт за всички, критични проблеми пред спорта за всички, политика и тенденции на развитие на движението

SPORT FOR ALL – PROBLEMS AND DEVELOPMENT TRENDS

Veneta Petkova

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Heavy athletics, boxing, fencing and sport for all, e-mail: v.petkova.nsa@gmail.com

Abstract

The close link between European regulation and health is increasingly emerging in the field of sport for all. Integration, both legally and economically, is the most prominent trend. Organizational and financial measures will be fundamental to developments in this area over the next 7-10 years.

Knowledge and proper use of the opportunities they provide are at the heart of an increasingly successful integration of sport for all as an integral part of the life of modern man and society.

In order for this process to be as successful as possible, a thorough study is needed. This article is an attempt to identify the most important aspects in this process.

Keywords: sport for all, critical issues for sport for all, politics and trends in movement development.

Въведение

Спорт за всички може да се разглежда като система, производна на социално-икономическия, политическия, научно-техническия, здравния и спортен живот на обществото. Понятието „спорт за всички“ се появява в обществения лексикон и се свързва със спорта и спортното движение от 60–70-те години на миналия век. В „Допълнителните разпоредби“, § 1, т. 15 на Закона за физическото възпитание и спорта в Република България (ДВ, бр. 86 от 18 октомври 2018 г.) се посочва: „Спорт за всички е укрепваща здравето физическа активност на лицата в свободното им време чрез свободен избор на индивидуално или организирано практикуване на физически упражнения и спорт“ (ЗФВС, 2018).

Методология

Анализ и оценка на нормативни документи и теоретични публикации на различни учени и спортни специалисти, свързани със спортния живот на обществото и на движението „Спорт за всички“.

Цел: 1. Да се изяснят и систематизират проявяващите се проблеми пред движението „Спорт за всички“.

2. Да се разкрият тенденциите, политиките и практическите действия за преодоляване на бариерите, задържащи развитието на движението „Спорт за всички“.

Физическата активност, представляваща „Спорт за всички“, разглеждаме в два аспекта – индивидуално и организирано практикуване на физически упражнения и спорт. Политиките на Европейския съюз оказват влияние и върху двата аспекта. Предстоящото интегриране на спорта в Програма Еразъм + е сериозна крачка в посока унифициране на спортните дейности в рамките на Съюза. Интеграционните процеси, чрез които спортът като цяло и спортът за всички в частност се обвързва с дейности в областта на туризма, културата и образованието, са пряко следствие от нарастващото му значение. В тази насока е например приетата Резолюция на Европейския парламент от 29 октомври 2015 г. относно новите предизвикателства и стратегии за стимулиране на туризма в Европа, в която в частност се посочва: *„50. Подчертава потенциала на спортния туризъм, който в бъдеще би могъл да се превърне в един от най-динамичните сектори на развиващия се туристически сектор в Европа, и призовава за въвеждането на конкретни политики за насърчаване и подкрепа на неговото развитие; припомня важната роля на спортните дейности, за да станат европейските региони привлекателни в очите на туристите; изтъква възможностите, произтичащи от пътуванията на спортистите и зрителите преди и по време на спортни събития, които могат да привлекат туристи в дори и най-отдалечените райони; подчертава, че потенциалът на спортния туризъм все още не е реализиран в достатъчна степен“* (Резолюция на Европейския парламент, 2015).

Все по-ясна е и връзката между нормативните уредби в областта на спорта и здравето. В Резолюция на Европейския парламент от 2 февруари 2017 г. относно интегриран подход към политиката в областта на спорта: добро управление, достъпност и почтеност, т. 53, се посочва: *„подчертава, че СЗО е определила, че липсата на физическа активност е четвъртият водещ рисков фактор за смъртност в света, със значителни преки и косвени социални и икономически въздействия и разходи за държавите членки; изразява загриженост, че независимо от значителните разходи за насърчаване на физическата активност и въпреки сериозното въздействие на липсата ѝ върху общото здравословно състояние, нейното равнище в някои държави членки спада“*. В същия документ е посочено *„55. насърчава държавите членки и Комисията да превърнат физическата активност в политически приоритет в следващия работен план на ЕС за спорта, по-специално за младите хора и уязвимите общности от социално необлагодетелствани райони, в които участието във физически дейности е ниско“* (Резолюция на Европейския парламент, 2017).

От важно значение са също Глобалните препоръки за физическа активност за здраве на Световната здравна организация, съобразени с различните възрасти (World Health Organization, 2019). Разглеждайки значимостта на спорт за всички, трябва да обърнем внимание и на икономическия аспект. Съществуват безспорни доказателства, че здравословните проблеми, които причинява липсата на физическа активност, са свързани със значителни преки и непреки икономически разходи, дължащи се на болести и заболяемост, отсъствия по болест и преждевременна смърт, особено като се има предвид бързото застаряване на европейските общества. Те са приложени към оценката на въздействието, част от Предложение за Препоръка на Съвета на Европа от 2013/0291(NLE) от 28.08.2013 г. В рамките на различни проучвания са правени опити да се остойностят тези разходи. Така например в проучването „Планът на играта: стратегия за осъществяване на целите на правителството относно спорта и физическата активност“, проведено за британското правителство, е изчислено, че разходите на Англия

са в размер на малко над 3 млрд. евро на година, или 63 евро на глава от населението. В една по-нова научна публикация са посочени по-големи годишни преки разходи за здравни грижи и непреки разходи на глава от населението (в Австралия, Швейцария и САЩ), дължащи се на липсата на физическа активност, и също така е отбелязано, че понастоящем е трудно да се направи сравнение с мащаба на икономическите последиствия, произтичащи от физическата активност (Kohl, 2012).

Анализ

Предвид тези факти физическата активност е включена сред целите на световните мерки за контрол на незаразните заболявания – Политическа декларация от срещата на високо равнище на Общото събрание на ООН относно превенцията и контрола на незаразните заболявания (Резолюция 66/2), 2011 г., и последващи действия, договорени на 66-ата асамблея на Световната здравна организация, май 2013 г., Женева.

Работните планове на ЕС за спорта (2017–2020) включиха покана към Европейската комисия да осигури последващи действия във връзка с работа на две групи на високо равнище, като едната от тях е „Масов спорт“ (Информационни фишове за Европейския съюз, 2019).

Водеци за индивидуалното практикуване на спорт за всички са:

1. Наличието на материална база. В този аспект следва да се променят акцентите при финансирането и от изграждане предимно на спортни арени, в които гражданите са основно зрители, през програмния период 2021–2027 г. да се премине най-вече към изграждане на достъпни спортни обекти за масов спорт.

2. Информираност. Възможностите, които държавата, общините и спортните клубове предоставят във връзка с инициативи като Европейска седмица на спорта (въведена с комплекс от мерки в Резолюция на Европейския парламент от 2 февруари 2012 г. относно европейското измерение в спорта), Дни на отворените врати, Нощ на спорта и други, дават възможност както за индивидуално практикуване на спорт, така и за запознаване с възможностите за организирано практикуване (Резолюция на Европейския парламент, 2012). Тези инициативи подпомагат освен информираност на гражданите, а също и създаване на навици за системни занимания със спорт. Перспективите тук трябва да бъдат към по-добро проследяване на ефектите с цел преминаване от кампанийност към спорт за всички във всекидневието на населението. В Националната стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта в Република България 2012–2022 г. се сочи: *„Липсата на подходяща и достъпна спортна база се отразява демотивиращо върху практикуването и развитието на спорта за всички. Епизодичното провеждане на масови прояви, като дни на активното ходене, щафетни обиколки, кросови бягания, спускане с шейни и др., са полезни като пропагандни акции, но те не решават трайно проблема за здравния статус и физическата годност на населението“* (Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта 201-2022 г., 2011).

3. Достъпност. Изграждащата се инфраструктура трябва да бъде на комуникативни локации, с осигурени паркинги и удобства и за достъп за хората с увреждания. Въпреки безспорния прогрес в тази насока има редица нереализирани възможности. В цитираната по-горе Резолюция на Европейския парламент от 2 февруари 2017 г. се казва: *„61. подчертава, че хората с увреждания следва да имат равен достъп до всички спортни съоръжения, както и до транспортните и другите съоръжения и компетентния поддържащ персонал, необходими за това, и призовава за повишаване на интеграцията на всички, свързани със спорта, компоненти в съответствие с принципа, че спортните съоръжения следва да бъдат достъпни за всички; настоятелно призовава държавите членки да въведат приобщаващи програми по спорт за хора с увреждания в училищата и университетите, включително чрез осигуряване на обучени треньори и*

адаптирани програми за физическа активност, така че учениците и студентите с увреждания да могат да участват в часове по спорт и в извънкласни спортни дейности; 62. признава основната роля на Международните параолимпийски игри за повишаване на осведомеността, борба с дискриминацията и насърчаване на достъпа до спорт за хора с увреждания; призовава държавите членки да положат по-големи усилия за включване в спортни дейности на хора с увреждания, както и да увеличат популярността и излъчването в обществените медии на параолимпийските игри и на други състезания, в които участват спортисти с увреждания“ (Резолюция на Европейския парламент, 2017).

Организираното практикуване, освен с горепосочените 3 основни фактора, предполага:

4. Нормативна база. Приетият през 2018 г. нов Закон за физическото възпитание и спорта служи като основен документ в тази насока. След предстоящото приемане от Съвета на Европа на Програма Еразъм + (2021–2027 г.) със заложен в нея бюджет от 1,8% за спорт, този документ също ще бъде основополагащ през целия предстоящ програмен период. Томаш Айян от Унгария, член на Комисията на МОК по въпросите на „Спорт за всички“, споделя: *„Оказва се, че успешното и рационално използване на спорта за всички представлява цял комплекс от сложни проблеми. От една страна, се нуждаем от социално-икономическа основа. От друга страна, ние се нуждаем от официални образователни програми, които могат да поставят физическото възпитание и спорта на регулярно ниво и да стигнат до цялото общество“* (Айян, 1999).

5. Организации, подпомагащи дейността през различни периоди от живота – спортни клубове и федерации, образователни институции (обучение чрез спорт), синдикален спорт. При определяне на приоритетите за развитие на спорта за всички Министерството на младежта и спорта (ММС) прилага подход към избирателни политики, които са съобразени с факта, че на всички хора не могат веднага да се осигурят условия за свободно практикуване на спорт. Програмите и дейностите, които ММС предлага за развитие на спорта за всички, са насочени към постепенното приобщаване на различните групи от населението към активен двигателен режим и здравословен начин на живот, с приоритет деца и млади хора, независимо дали целта е укрепване на здравето, отдихът и свободното време, или подобряване на личните им спортни постижения. Прилаганите до момента избирателни политики трябва да стават по-всеобхватни и да приобщават все повече работещите хора.

6. Квалифицирани инструктори и треньори. Сътрудничеството между органа, администриращ спорта у нас, в лицето на ММС, и образователните институции, създаващи кадри с експертиза в тази област, е от ключово значение за обезпечаване на необходимия ресурс. Приетите поднормативни документи (наредби, правилници, регистри) въз основа на новия ЗФВС, във връзка и с държавните образователни изисквания, са гарант за професионалната компетентност и правоспособност на тези кадри. Възможностите за облекчено придобиване на степента „Инструктор“ пряко подпомагат дейностите, свързани със „Спорт за всички“.

Дискусия

Трудностите при промяна на тенденциите, свързани с липса на физическа активност, са основно слабостите в начина на разработване и осъществяване на политики за насърчаване на укрепваща здравето физическа активност (УЗФА). Отчитайки още през 2013 г. тези трудности, органите на Европейския съюз предприемат редица мерки, предимно с организационен и финансов характер. Възлагат се големи надежди на прилагане на междусекторни подходи, сътрудничество между различни министерства и органи, отговарящи за УЗФА. Изясняването на общите и конкретните цели на тези политики, както и повишаване степента на мониторинг и оценка на равнищата на УЗФА са сред

приоритетите в бъдещата дейност. В сектора на спорта, по-конкретно посредством дейностите с участие на обикновени граждани, в които подходът „спорт за всички“ е определящ, има ключова роля за успеха в насърчаване на УЗФА.

Литература

Айян, Т. (1999), „Современные тенденции и некоторые социальные аспекты развития движения „Спорт для всех“, проблемы воспитания и образования“. *Международный журнал спортивной информации на русском языке № 1-2*

(<http://sportlib.info/Press/SFA/1999N1-2/p19-20.htm>).

Закон за физическото възпитание и спорт в Република България (ДВ, бр. 86 от 18 октомври 2018 г.)

http://mpes.government.bg/Documents/Documents/Zakoni/2019/ZAKON_NEW.pdf

Информационни фишове за Европейския съюз. Европейски парламент. (2019)

(<http://www.europarl.europa.eu/factsheets/bg/sheet/143/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82>)

Национална стратегия за развитие на физическото възпитание и спорта 2012–2022 г. (Решението е прието от 41-ото Народно събрание на 24 ноември 2011 г.)

(http://mpes.government.bg/Documents/Documents/Strategii/Strategia_2012-2022.pdf)

Резолюция на Европейския парламент, относно европейското измерение в спорта (от 2 февруари 2012)

(<http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+TA+P7-TA-2012-0025+0+DOC+XML+V0//BG>)

Резолюция на Европейския парламент (29 октомври 2015)

http://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-8-2015-0391_BG.html?redirect

Резолюция на Европейския парламент (2 февруари 2017)

http://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-8-2017-0012_BG.html?redirect

Kohl, Harold W and col. (2012) “The pandemic of physical inactivity: global action for public health”, *Lancet*, 380(9838), pp. 219-229.

World Health Organization (2019) (<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>)

КОНТИНЕНТАЛНО РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА МЕДАЛИТЕ ОТ ОИ (2016) И СП (2017–2018) В ЖЕНСКАТА БОРБА И МЯСТОТО НА БЪЛГАРСКАТА ШКОЛА В СВЕТОВНИЯ ЕЛИТ

Денислав Чамишки

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Борба и джудо“,

e-mail: denislavchamishki@abv.bg

Резюме

В днешни дни потребността от спорт нараства с всеки изминал ден. Съвременният човек в световен мащаб намира все по-голяма полза от спорта с цел психическо разтоварване и усъвършенстване на физическата си форма.

Борбата, като част от спортния свят, е уникално средство за хармонично развитие и нравствено възпитание. Тя дава богата физическа култура, всестранно функционално изграждане и усъвършенстване, богата техническа разнообразност и психическо осигуряване.

През последните години активното участие на жените в спорта Борба става все по-голямо и атрактивно.

Ключови думи: борба, анализ, методика

CONTINENTAL DISTRIBUTION OF THE MEDALS FROM OG (2016) AND WCH (2017-2018) IN THE WOMEN'S STRUGGLE AND THE PLACE OF THE BULGARIAN SCHOOL IN THE WORLD ELITE

Denislav Chamishki

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Wrestling and Judo,

e-mail: denislavchamishki@abv.bg

Abstract

In the days of the day, he needs the sporting gains every day. Contemporary man on a global scale finds himself on a larger area than sports in the mental state and is facilitated by his physical form.

The struggle as part of the sport world is a unique means of harmonious development and moral upbringing. It provides a rich physical culture, all-round functional building and upgrading, rich technical diversity and mental security.

In recent years, the participation of women in the sport of Fighting has become more and more attractive.

Keywords: struggle, analysis, methodology

Въведение

Изявата на жените в този спорт показва неизмеримите им величини и способности дори и в такъв традиционен спорт като Борбата. Първоначално женската борба се практикува в някои страни в Америка и Европа. С течение на времето и предприетата от UWW (FILA) инициатива свободната борба за жени все повече увеличава своята известност в целия свят. Днес почти няма държава, в която да не се практикува борба от жени.

Подготовката на състезателките по борба е сложен и дълъг процес. В него се развиват и усъвършенстват всички органи и системи на организма. Също така се повишава нивото на двигателните способности, които спомагат за реализация на високите спортни постижения. Двигателните способности имат и своя специфика. Всеки вид спорт изгражда специална физическа подготовка, свързана със съответните техникотактически действия.

В последните 10–12 години според Н. Николов, Р. Макавеев, Н. Димитров, Н. Станчев женската борба постигна изключително ниво на конкуренция. Броят на състезателките по борба в континенталните първенства е нараснал почти четири пет пъти. Също така представителки на световни първенства, световни купи и Олимпийски игри има от всички континенти.

Борбата е спорт, както вече пояснихме, с дълбоки традиции в почти всички страни в света. Това предопределя богат технически арсенал, който в годините се е отразил на технико-тактическия образ на определена школа и държава. Представители на най-силните школи в женската борба са състезателки на Япония, Русия, САЩ, Китай, Азербайджан, Украйна, Беларус.

Чрез методите на наблюдение и разузнаване според Р. Макавеев, О. Макавеев в тренировъчни и състезателни условия можем да анализираме техническите действия на конкуренцията. Това спомага за технико-тактическото усъвършенстване на боркините, изграждане на технико-тактически комбинации и комплекси в атака и защита, което е основно изискване за лидерско място в определена категория.

Днес тези анализи и проучвания могат да се правят не само в тренировъчни и състезателни условия, но с помощта на компютърна система и интернет връзка, те могат да бъдат много по-изчерпателни и детайлни – брой на изпълнени техники в стойка и партер, време на приложение на хватка или технико-тактическа комбинация и комплекс; точкова ефективност, тушова ефективност и т.н.

Този вид проучвания става все по-популярен и с голяма ефективност при изучаването на школите по борба, които развиват женска борба. След първото участие на Олимпийски игри през 2004 г. в Атина борбата за жени набира все по-голяма популярност, интересът към нея е нараснал дотолкова, че днес тя се доближава по атрактивност до класическия и свободен стил при мъжете. Доказателство за това е, че UWW за първи път на Олимпийските игри в Рио Де Жанейро 2016 г. жените и мъжете ще участват с еднакъв брой теглови категории – по 6 за всеки стил.

През 2019 г. Световното първенство в Казахстан се явява първото препятствие за спечелването на олимпийски квоти. Поради факта, че българската женска борба се намира във възход, смятам за необходимост да се направи такъв вид констатиране на medalите по континенти от последните две СП (Париж, 2017, Будапеща, 2018) и ОИ Рио де Жанейро 2016 г., за да може треньорският екип да има ясна представа за бъдещата конкуренция в пред олимпийския цикъл.

Методология

Целта на изследването е да се установят тенденциите в разпределението на призовите места в класиранията от Олимпийски игри (Рио Де Жанейро, 2016) и Световни първенства (Париж, 2017, Будапеща, 2018) в женската борба по национален и континентален признак.

Задачи на изследването

1. Да се анализират класиранията и разпределението на medalите от Световни първенства (Париж, 2017, Будапеща, 2018) в свободната борба за жени.
2. Да се анализират класиранията и разпределението на medalите от Олимпийските игри през 2016 г. в Рио де Жанейро, Бразилия, в свободната борба за жени.
3. Да се анализира континенталното разпределение на medalите от Олимпийски игри (Рио Де Жанейро, 2016) и Световни първенства (Париж, 2017, Будапеща, 2018).

Основна теза и хипотеза на изследването

Очакваме анализът на получените резултати от класиранията на държавите и тяхната континентална принадлежност да ни предостави изчерпателна информация за това кои са водещите школи в женската борба от Олимпийски Игри (Рио Де Жанейро, 2016 г.) и Световни Първенства (Париж, 2017 г., Будапеща, 2018 г.).

Приложена методология и методика

Проучването на достъпните сайтове и бюлетини е направено през периода януари–февруари, 2019 г. Анализирането на разпределението на медалите е проведено през март същата година. Изследването премина през следните етапи:

- Разглеждане, обработка и анализ на състезателни бюлетини.
- Видео наблюдение, анализ и обработка на данните за нациите, спечелили медали от световни първенства (2017– 2018) и ОИ през 2016 г. в Рио де Жанейро, Бразилия 2016 г.
- Статистическа обработка на информацията.
- Математически методи – изчисляване на резултатите за всяка държава, заемаща челни позиции, построяване на класация.

Анализ на резултатите

Анализиране на класиранията и разпределение на медалите от Олимпийските игри през 2016 г. в Рио де Жанейро, Бразилия в свободната борба за жени.

Анализа на спечелените медали от ОИ през 2016 г. ще направим с данни от състезателния бюлетин на United World Wrestling (Международна федерация по борба).

Таблица 1

Медалистки от Олимпийски игри, Рио Де Жанейро 2016 г.

Olympic Games Female wrestling 2016-08-17 Rio de Janeiro (BRA)				
ИМЕ И ФАМИЛИЯ ДЪРЖВА				
КАТЕГОРИЯ	I МЯСТО	II МЯСТО	III МЯСТО	III МЯСТО
48 kg	Susaki, Yui (JPN)	Stadnik, (AZE)	Yankova, (BUL)	Yanan (CHN)
53 kg	Helen (USA)	Saori (JPN))	Sofia (SWE)	Natalya (AZE)
58 kg	Kaori (JPN)	Valeria (RUS)	Marwa (TUN)	Monika Ewa (POL)
63 kg	Risako (JPN)	Maria (BLR)	Larionova(KAZ)	Monika Ewa (POL)
69 kg	Dosho, Sara (JPN)	Vorobieva, (RUS)	Jenny (SWE)	Selene Fanta (FRA) Syzdykova, Elmira (KAZ)
75 kg	Wiebe, Erica (CAN)	Gouzel (KAZ)	Bukina, (RUS)	Fengliu (CHN)

От таблица 1 можем да посочим и броя на медалите, спечелени от държавите, участнички в ОИ през 2016 г. Япония е спечелила най-много медали от Олимпийските игри – пет, от които четири златни и един сребърен. Отборът на САЩ е спечелил един златен медал. Канада също печели един златен медал. Азербайджан имат два медала – един сребърен и един бронзов. Русия печели три медала – два сребърни и един бронзов. Беларус печели един сребърен медал. Казахстан печели три медала – един сребърен и два бронзови медала. Китай печели два бронзови медала. Тунис печели един бронзов медал. България печели един бронзов медал. Швеция печели два бронзови медала. Полша печели един бронзов медал.

Анализиране на класиранията и континентално разпределение на медалите от СП през 2017 г. ще направим с данни от състезателния бюлетин на United World Wrestling (Международна федерация по борба).

Таблица 2

Медалистки от Световно първенство, Париж 2017 г.

World Championship Female wrestling 2017-08-23 Paris (FRA)				
ИМЕ И ФАМИЛИЯ, ДЪРЖВА				
КАТЕГОРИЯ	I МЯСТО	II МЯСТО	III МЯСТО	III МЯСТО
48 kg	Susaki, Yui (JPN)	Alina Emilia (ROU)	Son-Hyang (PRK)	Demirhan, Evin (TUR)
53 kg	Vanesa (BLR)	Mukaida, Mayu (JPN)	Prevolaraki, (GRE) Maria Myong-Suk	Zasina, Roksana (POL)
55 kg	Okuno, Harun (JPN)	Odunayo Fole (NGR)	Leathers, (USA)	Kurachkina, Irina (BLR)
58 kg	Maroulis, (USA)	Amri, Marwa (TUN)	Michelle (CAN)	Tynybekova (KGZ)
60 kg	Kawai, (JPN)	Alli Macken (USA)	Astasiya (LAT)	Johanna (SWE)
63 kg	Orkhon (MGL)	Tkach (UKR)	Jackeline (COL)	Valeria (RUS)
69 kg	Dosho, (JPN)	Aline (GER)	Han, Yue (CHN)	Selene Fanta (FRA)
75 kg	Adar, (TUR)	Vasilisa (BLR)	Justina (CAN)	Suzuki, Hiroe (JPN)

От таблица 2 можем да посочим и броя на медалите, спечелени от държавите, участнички в СП през 2017 г. Япония е спечелила четири златни, един сребърен и бронзов медал. Отборът на САЩ е с един златен и сребърен медал. Турция е със злато и бронз. Монголия също печели един златен медал и бронзов медал. Беларус печели злато, сребро и бронз. Китай печели два бронзови медала. Румъния, Украйна, Нигерия, Тунис печелят по един сребърен медал. Колумбия, Китай, Киргизстан, Франция, Корея, Русия, Канада, Гърция, Латвия, Швеция и Полша печелят бронзови медали.



Фиг. 1. Континентално разпределение на медалите от СП през 2017 г.

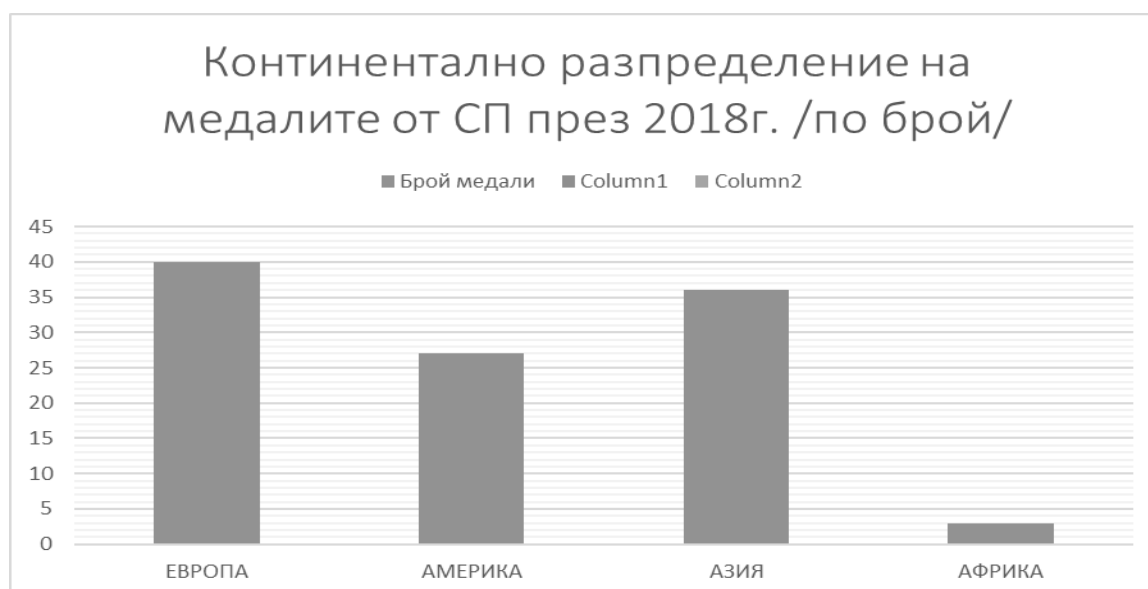
Анализиране на класиранията и континентално разпределение на медалите от СП през 2018 г. ще направим със данни от състезателния бюлетин на United World Wrestling (Международна федерация по борба).

Таблица 3

Медалистки от Световно първенство, Будапеща 2017 г.

World Championship Female wrestling 2018-10-20 Budapest (HUN)				
ИМЕ И ФАМИЛИЯ, ДЪРЖВА				
КАТЕГОРИЯ	I МЯСТО	II МЯСТО	III МЯСТО	III МЯСТО
50 kg	Susaki, Yui (JPN)	Stadnik, (AZE)	Oksana (UKR)	Yanan (CHN)
53 kg	Okuno, (JPN)	Sarah (USA)	Diana (CAN)	Qianyu (CHN)
55 kg	Mayu (JPN)	Zalina (BLR)	la Caridad (CUB)	Myong-Suk (PRK)
57 kg	Ninging(CHN)	Zhivkova (BUL)	Emese (HUN)	Pooja (IND)
59 kg	Risako (JPN)	Elif Jale (TUR)	Shoovdor(MGL)	Xingru (CHN)
62 kg	Yusein, (BUL)	Yukako (JPN)	Tkach, (UKR)	Maxine (USA)
65 kg	Maarit (FIN)	Danielle (CAN)	Ayana (JPN)	Irina (AZE)
68 kg	Cherkas(UKR)	Fanta (FRA)	Tamyra (USA)	Feng (CHN)
72 kg	Justina (CAN)	Nasanburmaa (MGL)	Martina (AUT)	Buse (TUR)
75 kg	Adeline (USA)	Adar, (TUR)	Erica (CAN)	Hiroe (JPN)

От таблица 3 можем да посочим и броя на медалите, спечелени от държавите, участнички в СП през 2018 г. Япония е спечелила четири златни, един сребърен и бронзов медал. Отборът на САЩ е спечелил златен и сребърен медал. Канада и Финландия също печелят по един златен медал. След дълги години България печели един златен и един сребърен медал. Азербайджан имат два медала – един сребърен и един бронзов. Беларус печели един сребърен медал. Турция печели сребро и бронз. Китай е със злато и три бронзови медала. Тунис печели един бронзов медал. Унгария и Полша печелят по един бронзов медал. Куба, Корея и Индия печелят по един бронзов медал. Монголия – сребро и бронз.



Фиг. 2. Континентално разпределение на медалите от СП през 2018 г.

Дискусия

В резултат на проведеното изследване, направихме следните изводи:

Анализът на бюлетините и видеоматериалът от световните първенства в периода 2017 г. – 2018 г. разкриват разпределението на отборните лидери по състезателни години. Безспорните фаворити са отборите на Япония (14 медала), Русия (10 медала), Мон-

голия (9 медала) и Китай (7 медала). България регистрира силно завръщане със Световна титла и сребърен медал през изминалата година.

По отношение на континенталното разпределение на медалите в женската свободна борба на световни първенства челните позиции си поделят отбори от Азия и Европа. На Олимпийските игри в Рио де Жанейро, Бразилия през 2016 г. разпределението е различно – най-резултатни са отборите от Азия. Европейските тимове са изместени от тези от Америка, а в челната тройка намират място и Африканските държави.

Въз основа на направените изводи можем да формулираме следните препоръки:

1. Необходимо е допълнително детайлно анализиране на научни публикации, свързани с женската борба, с цел обогатяването на фактическия материали, достигането до конкретни изводи за развитието и методологията на тренировка и цялостната постановка на тренировъчния процес, за да може да се спечелят максимален брой олимпийски квоти за Токио 2020 г.

2. Полезно за треньорската работа би било анализирането на различни технико-тактически показатели: техническа ефективност, тушова ефективност, разпределение на медали от различни първенства. Подобни проучвания са важни, както за процеса на усъвършенстване на контрола на спортната подготовка, така и по отношение на оптимизирането на състезателната изява.

Литература

Бачев, В. (2011). Основи на научните изследвания в спорта. София.

Бакалова, С., Р. Петров. (2010). Борбата в избрани борби от световната литература, Болкан Пъблишинг Къмпани ООД, София.

Илиев, И., Николов, Н. (2016). Изследване на разликите в методиката на подготовка в женската борба в България и страни с по изявени класирания. Научна конференция „Предизвикателства и перспективи пред спортната наука“, „Специфика на подготовката в различните спортни дисциплини“, катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, София, с. 74-77.

Николов, Н. (2014). История на женската борба в НСА „В. Левски“: НК к-ра „Борба и джудо“ (Никола Николов, Рашо Макавеев, Николай Димитров, Николай Станчев). Спорт и наука, изв. бр. 4, с. 31-36.

Макавеев Р., Н. Николов. (2012). Спортно-технически анализ на приложената техника по време на ЕП по борба за юноши – Самоков 28.06 – 04.07.2010 г., представена на научна конференция на катедра „Борба и джудо“, 2011 г., Спорт и наука бр. 2, стр. 37.

Макавеев, Р. (2011). Средства и методи за развитие на общата координация, подпомагащи техническото израстване на млади борци (12–19 години), Дисертация.

Макавеев, Р., Макавеев, О. (2013). Оперативното разузнаване или цената на един медал, Спорт и наука, изв. бр. 4, стр. 44-46.

Система за оценяване на резултатите по спортна подготовка на учениците в спортните училища; Бюлетен ИНС; под общата редакция на доц. Росица Църрова, доктор; професор Огнян Миладинов, дн; стр. 116 до 135, Борба, Рашо Макавеев, Никола Николов; 2012 година

<https://unitedworldwrestling.org/>

<https://www.bul-wrestling.org/>

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ПОСЛЕДНИЯ ОЛИМПИСКИ ЦИКЪЛ НА СЪСТЕЗАТЕЛИТЕ ОТ РУСКОГОВОРЕЩИТЕ СТРАНИ НА ЕВРОПЕЙСКИ ПЪРВЕНСТВА (2013– 2016 г.)

Денислав Чамишки

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Борба и джудо“,
e-mail: denislavchamishki@abv.bg

Резюме

Борбата е спорт, който няма основател и място, определено за нейно начало. Този факт е потвърден от редица автори и изследователи в многобройни публикации и научни трудове. Въпреки това всеки един от континентите на Земята притежава своя собствена и уникална история на спорта борба. Един от тях е Европа, която има дълговековна история не само в спорта, но и в изкуствата и други сфери на човешкия бит. Безспорно бившият съветски модел (СССР) е оставил редица положителни предпоставки за развитие на елитния спорт в днешни дни.

Борбата, като част от спортния свят, е уникално средство за хармонично развитие и нравствено възпитание. Тя дава богата физическа култура, всестранно функционално изграждане и усъвършенстване, богата техническа разнообразност и психическо осигуряване.

Ключови думи: борба, анализ, методика

ANALYSIS OF THE RESULTS OF THE LAST OLYMPIC CYCLE OF THE COMPETITORS FROM THE RUSSIAN-SPEAKING COUNTRIES OF EUROPEAN CHAMPIONSHIPS (2013-2016)

Denislav Chamishki

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Wrestling and Judo,
e-mail: denislavchamishki@abv.bg

Abstract

Wrestling is a sport that has no founder or place designated to begin it. This fact has been confirmed by numerous authors and researchers in numerous publications and scholarly works. However, each continent on Earth has its own and unique history of sport wrestling. One of them is Europe, which has a long history not only in sports but also in the arts and other spheres of human life. Undoubtedly, the former Soviet model (USSR) has left a number of positive prerequisites for the development of elite sports today.

Wrestling as part of the sports world is a unique tool for harmonious development and moral education. It gives a rich physical culture, comprehensive functional construction and improvement, rich technical diversity and mental health.

Keywords: struggle, analysis, methodology

Въведение

Преди разпада на Съюза на съветските социалистически републики (СССР) – Армения, Азербайджан, Беларус, Естония, Грузия, Казахстан, Киргизстан, Латвия, Литва, Молдова, Русия, Таджикистан, Туркменистан, Украйна, Узбекистан, от всички тези държави се е определял само един участник на континентално първенство. В отделните етапи на историческо развитие борбата в тези страни притежава специфично развитие, съобразено с традициите на тези нации. Това развитие продължава в съвременното, което е един от факторите, поставящи тези страни на водещи позиции в последните олимпийски цикли.

След прегледа на достъпната до нас литература и данни от спортни бюлетини установихме следните факти: държавите, членки на бившия Съветски съюз, притежават богата спортна история и в частност – в спорта борба.

Борбата е спорт, както вече пояснихме, с дълбоки традиции в почти всички страни в света. Това предопределя богат технически арсенал, който в годините се е отразил на технико-тактическия образ на определена школа и държава.

Чрез методите на наблюдение и разузнаване според Р. Макавеев и О. Макавеев в тренировъчни и състезателни условия можем да анализираме техническите действия на конкуренцията. Това спомага за технико-тактическото усъвършенстване на боркините, изграждане на технико-тактически комбинации и комплекси в атака и защита, което е основно изискване за лидерско място в определена категория. Днес тези анализи и проучвания могат да се правят не само в тренировъчни и състезателни условия, но с помощта на компютърна система и интернет връзка, те могат да бъдат много поизчерпателни и детайлни – брой на изпълнени техники в стойка и партер, време на приложение на хватка или технико-тактическа комбинация и комплекс, точкова ефективност, тушова ефективност и т.н.

Методология

Целта на изследването беше да установим историческата взаимовръзка на спортната действителност на бившите страни от СССР, в които руският език е един от официалните им езици, със съвременните им конкурентни способности на европейско, световно и олимпийско развитие.

Задачи:

1. Изготвяне на рангова класация на рускоговорещите борци от европейски първенства в кат. до 57 кг, мъже, през периода 2013–2016 г.
2. Съпоставка на спечелените медали от европейски първенства от рускоговорещите борци спрямо останалите медалисти в тази категория.

Основна теза и хипотеза на изследването

Очакваме анализът на получените резултати от класиранията на рускоговорещите състезатели от олимпийския цикъл, обхващащ периода 2013–2016 г., да са постигнали лидерство в класиранията на Европейски първенства.

Приложена методология и методика

Поради факта, че в съвременния правилник на UWW категориите са 10, ще се спрем на най-леката категория в този олимпийски цикъл – 57 кг.

Анализът на спечелите от тях медали през периода 2013–2016 г. ще покаже статистически състезателната успеваемост през този период на рускоговорещите състезатели.

Проучването на достъпните сайтове и бюлетини е направено през периода януари–февруари 2019 г. Анализирането на разпределението на медалите е проведено през март същата година.

Изследването премина през следните етапи:

- Разглеждане, обработка и анализ състезателни бюлетини.
- Видеонаблюдение, анализ и обработка на данните за нациите, спечелили медали от европейски първенства (2013–2016 г.)
- Анализ на постиженията и завоюваните медали през годините в кат. 57 кг във възраст мъже.
- Статистическа обработка на информацията.
- Математически методи – изчисляване на резултатите за всяка държава, заемаща челни позиции, построяване на класация.

Анализ на резултатите

Анализът на класирането в категория до 57 кг свободна борба във възраст мъже ще започнем с проведеното Европейско първенство в Тбилиси, Грузия, през 2013 г.

В табл. 1 е показано класирането в категория до 55 кг свободна борба – мъже. В тази категория са участвали 15 борци. От тях 8 борци са представители на рускоговорещите страни. Промените в правилника по борба често са съпътствани и от промени в тегловите категории. В случая категория 57 кг според действащите през 2013 г. правила е била до 55 кг.

Таблица 1

Европейско първенство – свободна борба – мъже, Тбилиси, Грузия – 2013 г.

European Championship Freestyle Seniors 2013-03-19 Tbilisi (GEO) 55.0 kg		
МЯСТО	ИМЕ И ФАМИЛИЯ	ДЪРЖАВА
1.	Edisherashvili, Giorgi	Georgia
2.	Andreev, Vladislav	Belarus
3.	Akguel, Sezer	Turkey
3.	Aliev, Yashar	Azerbaijan
5.	Gebekov, Artyom	Russian Federation
5.	Chirtoaca, Alexandru	Moldova
7.	Jaburyan, Mihran	Armenia
8.	El Ouarrage, Zoheir	France
9.	Vangelov, Georgi	Bulgaria
10.	Krause, Emanuel	Federal Republic of Germany
11.	Dukov, Andrei	Romania
12.	Gonzalez Crespo, Juan Pablo	Spain
13.	Ledenov, Youri	Ukraine
14.	Hajduk, Adrian	Poland
15.	Juhasz, Bence	Hungary

От таблицата се разбира, че през 2013 г. на европейско ниво рускоговорещите страни като Грузия, Беларус, Азербайджан, Молдова, Русия, Армения имат призови места в класирането. Като Грузия, Беларус, Азербайджан печелят три от четири медала.

В категория до 57 кг от Европейското първенство във Вантаа, Финландия, през 2014 г. са участвали 15 борци. От тях 8 борци са представители на рускоговорещите страни.

Таблица 2

Европейско първенство – свободна борба – мъже. Вантаа, Финландия – 2014 г.

European Championship Freestyle Seniors 2014-04-01 Vantaa (FIN) 57.0 kg		
МЯСТО	ИМЕ И ФАМИЛИЯ	ДЪРЖАВА
1.	Khinchegashvili, Vladimir	Georgia
2.	Tulbea, Ghenadi	Poland
3.	El Ouarrage, Zoheir	France
3.	Barseghyan, Garik	Armenia
5.	Ampar, Rustam	Russian Federation
5.	Dukov, Andrei	Romania
7.	Andreev, Vladislav	Belarus
8.	Akguel, Sezer	Turkey
9.	Vangelov, Georgi	Bulgaria
10.	Aliyev, Galib	Azerbaijan
11.	Wolfer, Manuel	Federal Republic of Germany
12.	Grec, Clim	Moldova
13.	Metreveli Vartanov, Levan	Spain
14.	Ratushniy, Sergey	Ukraine
15.	Molnar, Jozsef	Hungary

От таблицата се разбира, че през 2014 г. на европейско ниво рускоговорещите страни като Грузия, Беларус, Азербайджан, Молдова, Русия, Армения имат призови места в класирането. Като Грузия и Армения печелят два от четири медала.

В годината на провеждане на Европейските игри, Европейско първенство по борба във възраст мъже и жени не се провежда.

В категория до 57 кг свободна борба, мъже, на Европейските игри през 2015 г. са участвали общо седемнадесет състезатели (двама от тях са декласирани). От седемнадесетте участници девет са рускоговорещи борци. Участниците Khinchegashvili, Vladimir – Georgia и Andreev, Vladislav – Belarus са дисквалифицирани поради неспазване на регламента за провеждане на състезанията по борба от UWW (Unite World Wrestling) – Международна федерация по борба.

Таблица 3

Европейски игри – свободна борба – мъже. Баку, Азербайджан – 2015 г.

European Games Freestyle Seniors 2015-06-17 Baku (AZE) 57.0 kg		
МЯСТО	ИМЕ И ФАМИЛИЯ	ДЪРЖАВА
1.	Lebedev, Viktor	Russian Federation
2.	Ewald, Marcel	Federal Republic of Germany
3.	Chirtoaca, Alexandru	Moldova
3.	Akguel, Sezer	Turkey
5.	Islamaj, Islam	Albania
5.	Aliev, Yashar	Azerbaijan
7.	Barseghyan, Garik	Armenia
8.	Baskakov, Aleksey	Estonia
9.	Markovich, Taras	Ukraine
10.	El Ouarrage, Zoheir	France
11.	Kalanidis, Theoharis	Greece
12.	Metreveli Vartanov, Levan	Spain
13.	Sedolli, Kastriot	Kosovo
14.	Dukov, Andrei	Romania
15.	Dubov, Vladimir	Bulgaria
DQ	Khinchegashvili, Vladimir	Georgia
DQ	Andreev, Vladislav	Belarus

От таблицата се разбира, че през 2015 г. на европейско ниво рускоговорещите страни като Беларус, Азербайджан, Молдова, Русия, Армения, Естония имат призови места в класирането. Като Русия и Молдова печелят два от четири медала.

Проведеното през 2016 г. Европейско първенство има рекорден брой участници в категория до 57 кг в изследвания от нас период. Участниците са 21, като 10 от тях са рускоговорещи борци.

Таблица 4

Европейско първенство – свободна борба – мъже. Рига, Латвия – 2016 г.

European Championship Freestyle Seniors 2016-03-08 Riga (LAT) 57.0 kg		
МЯСТО	ИМЕ И ФАМИЛИЯ	ДЪРЖАВА
1.	Rashidov, Gadshimurad	Russian Federation
2.	Yatsenko, Andrey	Ukraine
3.	Vangelov, Georgi	Bulgaria
3.	Dukov, Andrei	Romania
5.	Amiraslanov, Makhir	Azerbaijan
5.	Lachinau, Asadulla	Belarus
7.	Barseghyan, Garik	Armenia
8.	Molnar, Jozsef	Hungary
9.	Metreveli Vartanov, Levan	Spain
10.	Holub, Yuriy	Israel
11.	El Ouarage, Zoheir	France
12.	Atli, Suleyman	Turkey
13.	Gogava, Otari	Georgia
14.	Ogonowski, Tomasz	Poland
15.	Kucepavlovs, Eduards	Latvia
16.	Ewald, Marcel	Federal Republic of Germany
17.	Cangiano, Alessandro	Italy
18.	Chirtoaca, Alexandru	Moldova
19.	Baskakov, Aleksey	Estonia
20.	Sedolli, Kastriot	Kosovo
21.	Vock, Randy	Switzerland

От таблицата се разбира, че през 2016 г. на европейско ниво рускоговорещите страни като Украйна, Азербайджан, Беларус, Русия, Армения, имат призови места в класирането. Като Русия и Украйна печелят два от четири медала.

За да обобщим анализирания до момента информация, ще представим в табличен вид данните от публикуваните бюлетини.

В таблица 5 е показан броят на участниците от кат. до 57 кг (55 кг) на Европейски първенства и Европейски игри в периода 2013–2016 г.

Таблица 5

Брой на участниците и рускоговорещите състезатели в кат. до 57 кг през 2013–2016 г.

Година	ЕВРОПЕЙСКИ ПЪРВЕНСТВА	
	Брой участници в категорията	Брой руско говорещи участници
2013 г.	15	8
2014 г.	15	8
2015 г.	17	9
2016 г.	21	10

Дискусия

В резултат на проведеното изследване направихме следните изводи:

Анализът на бюлетините и от видеоматериала от европейските първенства в периода 2013–2016 г. разкриват разпределението на медалите между рускоговорещите и останалите държави.

От 16 медала за този период от време състезателите от бившия СССР са спечелили 10 медала.

Смятаме, че в олимпийските цикли след разпада на СССР до днес бившите му държави членки имат по-голяма възможност за индивидуална изява и печелене на медали.

Ако не се беше случил разпадът на СССР максималният брой на спечелени медали от тези рускоговорещи състезатели щеше да бъде 4 броя.

Таблица 6

Разпределение на медалите от ЕП между рускоговорещите и останалите състезатели в кат. до 57 кг през 2013–2016 г.

Година	РАЗПРЕДЕЛЕНИЕ НА МЕДАЛИТЕ ОТ ЕВРОПЕЙСКИ ПЪРВЕНСТВА 2013Г.-2016Г.			
	I МЯСТО	II МЯСТО	III МЯСТО	III МЯСТО
2013г.	Edisherashvili, Giorgi Georgia	Andreev, Vladislav Belarus	Akguel, Sezer Turkey	Aliev, Yashar Azerbaijan
2014г.	Khinchegashvili, Vladimir Georgia	Tulbea, Ghenadi Poland	El Ouarraque, Zoheir France	Barseghyan, Garik Armenia
2015г.	Lebedev, Viktor Russian Federation	Ewald, Marcel Federal Republic of Germany	Chirtoaca, Alexandru Moldova	Akguel, Sezer Turkey
2016г.	Rashidov, Gadshimurad Russian Federation	Yatsenko, Andrey Ukraine	Vangelov, Georgi Bulgaria	Dukov, Andrei Romania

Въз основа на направените изводи можем да формулираме следните препоръки:

Полезно за треньорската работа би било анализирането на различни технико-тактически показатели от рускоговорещи състезатели поради факта, че те са най-класни и титулувани борци за континента Европа.

Да се проучва тяхната техническа ефективност, тушова ефективност и разпределение на медали от различни първенства.

Подобни проучвания са важни както за процеса на усъвършенстване на контрола на спортната подготовка, така и по отношение на оптимизирането на състезателната изява.

Литература

- Бачев, В. (2011). Основи на научните изследвания в спорта. София.
- Бакалова, С., Р. Петров. (2010). Борбата в избрани борби от световната литература, Болкан Пъблишинг Къмпани ООД, София.
- Макавеев, Р., Николов, Н. (2013). Възрастов анализ на медалистите от ОИ 1996 – 2012 в свободната борба – мъже, Спорт и наука изв. бр. 4, с. 52.
- Макавеев Р., Н. Николов. (2012). Спортно-технически анализ на приложената техника по време на ЕП по борба за юноши – Самоков 28.06 – 04.07.2010 г., представена на научна конференция на катедра „Борба и джудо”, 2011 г., Спорт и наука брой 2, с. 37.
- Макавеев, Р. (2011). Средства и методи за развитие на общата координация, подпомагащи техническото израстване на млади борци (12–19 години), Дисертация.
- Макавеев, Р., Макавеев, О. (2013). Оперативното разузнаване или цената на един медал, Спорт и наука извънреден брой 4, с. 44–46.
- Система за оценяване на резултатите по спортна подготовка на учениците в спортните училища. Бolid ИНС, под общата редакция на доц. Росица Църова, доктор; проф. Огнян Миладинов, дн; стр. 116 до 135, Борба, Рашо Макавеев, Никола Николов; 2012.
- <https://unitedworldwrestling.org/>
- <https://www.bul-wrestling.org/>

СУИНГ – БАЗОВО УПРАЖНЕНИЕ С ПУДОВКА

Диляна Зайкова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, e-mail: dilianazaikova@gmail.com

Резюме

Суинг с пудовка се определя като средство за развитието на двигателни качества и повишаване нивото на общата и специфична работоспособност.

Цел: литературен анализ на разновидностите на суинг с пудовка и техните ефекти върху организма на практикуващите.

Методология: литературна справка в Google Scholar по следните ключови думи: Kettlebell, swing, strength, power, aerobic capacity, injury.

Резултати: разновидностите на упражнението суинг водят до развитието на силата, мощността и аеробният капацитет на организма.

Заключение: с цел подобряването на силовите показатели и аеробен капацитет, треньорите могат да включват упражнението суинг с пудовка, изпълнявано в различните му варианти, като част от общата подготовка или като самостоятелни тренировъчни комплекси.

Ключови думи: пудовка, суинг, сила, мощност, аеробен капацитет, увреждания

SWING – A BASIC EXERCISE WITH A KETTLEBELL

Diliana Zaikova

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Heavy athletics, boxing, fencing and sport for all, e-mail: dilianazaikova@gmail.com

Abstract

Kettlebell swing is defined as a means of achieving motor performance and seeking the level of general and specific performance.

Aim: A literary analysis of the varieties of Kettlebell swing and their effects on the body of practitioners.

Methodology: Google Scholar literature reference for the following keywords: Kettlebell, swing, strength, power, aerobic capacity, injury.

Results: The types of Kettlebell swing exercise lead to the development of the body's strength, power and aerobic capacity.

Conclusions: In order to improve strength and aerobic performance, coaches may include a swing exercise with a variety of options, as part of general training or as a stand-alone training complex.

Key words: Kettlebell, swing, strength, power, aerobic capacity, injury

Въведение

Суингът (от английски swing – люлея, махам, размахвам) с пудовка се определя като алтернативен начин за развитието на двигателни качества и повишаване нивото на общата и специфична работоспособност (Lake, Lauder, 2012), (Manocchia et al, 2013), (Cotter, 2014).

Работна хипотеза: Упражнението суинг с пудовка може да развие силата, анаеробната мощност и аеробните възможности на трениращите.

Целта на настоящата работа беше систематизирането на съвременните литературни данни за изпълнението и ефекта на упражнението суинг с пудовка.

За изпълнение на формулираната цел си поставихме следните **задачи:**

1. Описание на изпълнението на упражнението суинг с пудовка и неговите варианти.

2. Систематизиране на литературни данни за ефектите на упражнението суинг с пудовка върху силата, анаеробната мощност и аеробния капацитет на организма.

3. Оценка на риска от травматизъм в резултат на изпълнението на различните видове суинг.

4. Изводи и препоръки за практиката.

Методология

Направихме литературна справка в Google Scholar, като използвахме различни комбинации от следните ключови думи: Kettlebell, swing, strength, power, aerobic capacity, injury. От намерените научни публикации изключихме тези, които не даваха сведения за интересуващата ни проблематика.

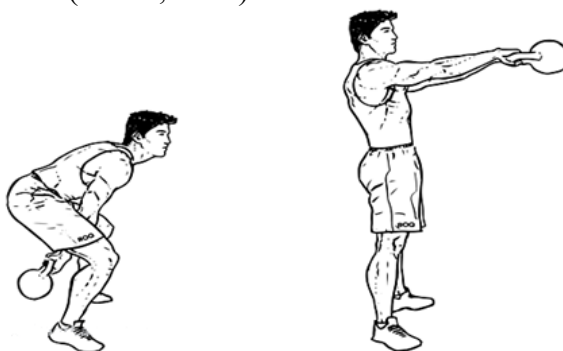
Суингът е най-често използваното движение с пудовка и се определя като едно от най-старите състезателни упражнения в Русия (Cotter, 2014), (Mortara et al, 2017). Суингът е многоставно функционално упражнение, при неговото изпълнение се ангажират големи мускулни групи (Lake, Lauder, 2012), (Beardsley et al, 2014), (Cotter, 2014). При него се изпълняват вертикални и хоризонтални движения, което изисква бързо извършване и пренасочване на мускулните действия (Cotter, 2014), (Mortara et al, 2017). Успешното повдигане на пудовката изисква улавяне на инерцията чрез синхронизиране на всички участващи мускули в обща двигателна верига. Натоварените основни мускулни групи в изпълнение на движението (коремни мускули; горна, средна и долна част на гърба) трябва да извършват както концентрични, така и ексцентрични усилия като ускоряват или съответно забавят пудовката. Този комплексен характер на мускулната дейност определя суинга с пудовка като по-ефективен начин за тренировъчно въздействие върху цялата мускулатура в сравнение с конвенционалните силови натоварвания, при които се използват различни упражнения за отделните мускулни групи (Mortara et al, 2017).

Видове суинг:

1. Руски суинг (**фиг. 1**) – пудовката се вдига до нивото на раменете или малко над тях (Cotter, 2014).

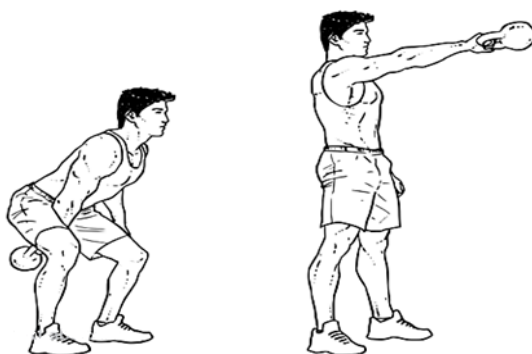
Техника на изпълнение:

- Застава се в умерено широк разкряч зад пудовката.
- Дръжката на пудовката се хваща с надхват, следва изправяне, както при класическа мъртва тяга. С изпънати ръце пудовката се повдига напред на нивото на раменете или малко по-високо.
- При връщането на пудовката назад се прикляка леко с навеждане напред като тя преминава между коленете.
- При следващото движение нагоре, се влага много повече сила като се работи с пълна амплитуда на движение (Cotter, 2014).



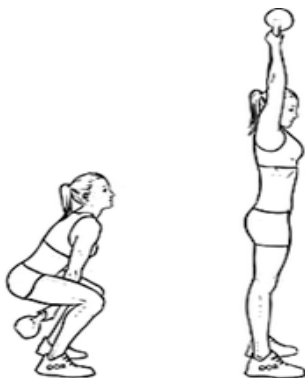
Фиг. 1. Руски суинг

2. Руски суинг с една ръка – използва се същата техника, както при суинга с две ръце. Но тук пудовката се държи само с едната ръка, което е по-трудно, но позволява ефективно да се тренират поотделно мускулите от двете страни на тялото (Cotter, 2014) (фиг. 2).



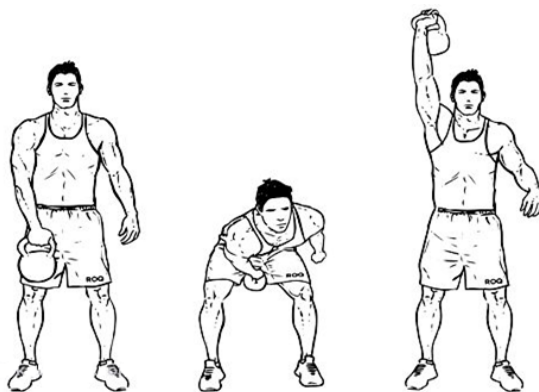
Фиг. 2. Руски суинг с една ръка

3. Американски суинг – техниката на изпълнение е като при руския суинг като в долната позиция пудовката преминава зад линията на петите, а в горна – се изправя над глава, описвайки по-голям обхват на движение (Ross et al, 2017) (фиг. 3).



Фиг. 3. Американски суинг

4. Американски суинг с една ръка – упражнението е по-известно като Kettlebell snatch. То е комплексно и ефективно развива силата и мощността (Ross et al, 2017) (фиг. 4).



Фиг. 4. Американски суинг с една ръка

Последователността на мускулите, които се активират при изпълнение на суинга е следната: широк гръбен мускул, надлъжна мускулатура на гърба, седалищни мускули, задната група на бедрената мускулатура, прав коремен мускул, коси коремни мускули, четириглав бедрен мускул (McGill, Marshall, 2012).

Анализ

Изпълнението на суинг с пудовка предизвиква метаболитни промени и повишава кислородната консумация, достига се висока сърдечна честота. Тези ефекти характеризират суинга като средство, с което треньорите могат да подобрят кардиореспираторната дейност на своите спортисти (Farrar et al, 2010; Jay, 2011). Много други автори също определят суинга като ефективно упражнение за повишаване на аеробния капацитет (Hulsey et al, 2012; Beltz et al, 2013; Falatic et al, 2015), когато се прилага като част от спортната подготовка в леката атлетика (Hulsey et al, 2012).

Други изследвания установяват, че суинга подобрява отскокливостта (Lake, Lauder, 2012; Jay et al, 2013) и силата (Lake, Lauder, 2012; Beltz et al, 2013).

Шест седмична тренировъчна програма, включваща изпълнението на суинг като част от тренировъчния комплекс, е довела до нарастване на максималната (Lake, Lauder, 2012) и взривната сила (Lake, Lauder, 2012), което се явява като възможност за разнообразяване на тренировъчния план при силови атлети (Lake, Lauder, 2012) (Beardsley et al, 2014), с цел постигането на по-високи спортни резултати.

Суингът може да бъде изпълнен в два стила. При единия, т.нар. „Руски стил“, който се характеризира с по-малка амплитуда на движенията, пудовката се повдига на нивото на раменете (Beardsley et al, 2014; Cotter, 2014; Mortara et al, 2017). При другия, т.нар. „Американски стил“, който се характеризира с по-голяма амплитуда на изпълнение на движенията, пудовката минава между краката, съпроводено с клек, след което се изхвърля над глава (Glassman, 2004; Cotter, 2014; Mortara et al, 2017).

Анализът на двете движенията установява, че при руския суинг, в сравнение с американския, за да се генерира същата мощност е необходимо да се използва по-тежка пудовка (**табл. 1**). Това може да се окаже много трудно за изпълнение и е една от основните причини, например в Кросфит, да се използва Американския суинг (Glassman, 2004).

Грег Гласман, съзателят на Кросфит, посочва като друга основна причина за предпочитане на Американския суинг, характерното за този спорт правило да се работи с пълния обхват на движение като се избягват частичните повторения и работата с непълна амплитуда (Glassman, 2004).

Базирайки се на законите на физиката, Гласман се обосновава и с факта, че колкото по-голяма е преодоляваната тежест и колкото по-високо тя бъде издигната, толкова по-голяма е извършената работа при изпълнението на дадено тренировъчно натоварване. Постигането на висока тренировъчна плътност, с възможно по-висока интензивност на работа, корелира с подобряване на функционалните показатели и постигането на по-високи спортни резултати (Glassman, 2004). При изпълнение на американския суинг сърдечната честота е средно с 25 уд/мин по-висока от тази, достигната при изпълнение на руския суинг (Glassman, 2004).

При американския суинг, в сравнение с руския, почти се удвоява обхватът на движение (височината на повдигане на пудовката), като по този начин се удвоява и количеството извършена работа при всяко повторение (**табл. 1**). Достигнатата мощност при изпълнение на двата суинга би била еквивалентна само ако при руския суинг, който се изпълнява с по-голяма честота, се работи с 1,7 пъти по-голяма тежест (Glassman, 2004).

Таблица 1

Сравнителен анализ на американския и руския суинг (Glassman, 2004)

Упражнение	Честота повт./мин	Обхват на движение Метра/повт.	Скорост Метра/сек	Тежест за генериране на еднаква мощност [W]	Средна мощност [W]
Американски суинг	40	2	1,32	X	13.X
Руски суинг	47	1	0,78	1,7.X	13,17.X

X-тежестта на пудовката при изпълнение на американския суинг в килограми.

Някои от тренировъчните комплекси в Кросфит предвиждат изпълнението на американски суинг с пудовка от 24 кг със 100 и повече повторения. Това води до значително натрупване на умора, нарушаване на техниката на изпълнение и повишен риск от увреждане на прешлените на гръбначния стълб и междупрешленните дискове (Oikarinen, 2016).

Биомеханичната структура на американския суинг го определя като високо рисков по отношение на травматизма и по-специално в кръста, поради факта, че пудовката се движи с по-висока скорост. В допълнение пудовката се изнася над глава и многократните повторения на движението също се явяват предпоставка за засилена компресия между дисковете в поясната област (McGill, Marshall, 2012).

Американският суинг изисква голяма ставна подвижност в областта на кръста и раменете. В горната фаза на движението, когато пудовката е над главата, скоростта на пудовката трябва да бъде плавно намалена до нула преди да започне спускането ѝ надолу. Тази част на движението се осъществява посредством мощно активиране на мускулатурата, стабилизираща гръбначния стълб, което също може да увеличи травматизма в гръбнака и кръста, ако не бъде спазена правилната техника на изпълнение (Oikarinen, 2016).

Руският суинг е по-безопасна алтернатива на американския суинг, именно поради факта, че е свързан с по-малък травматизъм в областта на кръста (Oikarinen, 2016), (Mortara, 2017).

Дискусия

Редовното изпълнение на упражнението суинг с пудовка повлиява положително развитието на силата, анаеробната мощност и аеробния капацитет. Изпълнението на руският суинг води до значително по-нисък травматизъм, в сравнение с американския суинг. Американският суинг е предпочитан в Кросфит, поради факта, че се работи с по-голям обхват на движение и с почти двойно по-лека пудовка.

С цел подобряването на силовите показатели и аеробен капацитет, тренъорите могат да включват упражнението суинг с пудовка, изпълнявано в различните му варианти, като част от общата подготовка или като самостоятелни тренировъчни комплекси.

Литература

- Beardsley, Ch., Hons, M., Contreras, B., (2014), The Role of Kettlebells in Strength and Conditioning: A Review of the Literature, *Strength and Conditioning Journal*, 36(3), pp 64-70.
- Beltz, N., Erbes, D., Porcari, J., Martinez, R., Doberstein, S., Foster, C., (2013), Effects of kettlebell training on aerobic capacity, muscular strength, balance, flexibility, and body composition, *Journal of Fitness Research*, 2(2), pp 4-13.
- Cotter, St. (2014), Kettlebell training, *Human Kinetics*, United States of America.
- Falatic, J., Plato, P., Holder, C., Finch, D., Han, K., Cisar, C., (2015), Effects of kettlebell training on aerobic capacity, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(7), pp 1943-1947.

Farrar, R., Mayhew, J., Koch, A., (2010), Oxygen cost of kettlebell swings, *J Strength Con Res*, 24(4), pp 1034–1036.

Glassman G., The kettlebell swing, (2004), *CrossFit J*, 25_04_kettlebell_swing.pdf.

Hulsey, C., Soto, D., Koch, A., Mayhew, J., (2012), Comparison of Kettlebell Swings and Treadmill Running at Equivalent Rating of Perceived Exertion Values, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(5), pp 1203-1207.

Jay, K. (2011). Kettlebell Training for Musculoskeletal and Cardiovascular Health, *Scandinavian Journal of Work and Environmental Health*, 37(3).

Jay, K., Jakobsen, M., Sundstrup, E., Skotte, J., Jørgensen, M., Andersen, C., Pedersen, M., Andersen, L., (2013), Effects of kettlebell training on postural coordination and jump performance: a randomized controlled trial, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(5), pp 1202–1209.

Lake, J., Lauder, M., (2012¹), Kettlebell Swing Training Improves Maximal and Explosive Strength, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(8), pp 2228–2233.

Lake, J., Lauder, M., (2012²), Mechanical demands of kettlebell swing exercise, *J Strength Cond Res.*, 26(12), 3209-16.

Manocchia, P., Spierer, D., Lufkin, A., Minichiello, J., Castro, J., (2013), Transference of Kettlebell Training to Strength, Power, and Endurance, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(2), pp 477–484.

McGill, S., Marshall, L., (2012), Kettlebell Swing, Snatch, and Bottoms-Up Carry: Back and Hip Muscle Activation, Motion, and Low Back Loads, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(1), pp 16-27.

Mortara, A., Michael, A., Kaitlynn, E., (2017). A Review of Kettlebell Research and its Implications for Exercise Programming, *Res Inves Sports Med*, 1(2).

Oikarinen, S., (2016), American Kettlebell Swing and the Risk of Lumbar Spine Injury, In BSU Honors Program Theses and Projects, *Bridgewater*, Massachusetts.

Ross, J., Keogh, J., Wilson, C., Lorenzen, Ch., (2017), External kinetics of the kettlebell snatch in amateur lifters, *PeerJ*, 5, e3111.

ПУДОВКИТЕ – СЕМПЪЛ И УНИВЕРСАЛЕН ТРЕНИРОВЪЧЕН УРЕД

Диляна Зайкова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, e-mail: dilianazaikova@gmail.com

Резюме

През последните години упражненията с пудовки намират все по-широко приложение в тренировъчната методика на редица спортове.

Цел: систематизирането на съвременните литературни данни за структурата на тренировките с пудовки и ефектите им върху организма на практикуващите.

Методология: литературна справка в Google Scholar по следните ключови думи: Kettlebell, strength, flexibility, endurance, aerobic capacity, Kettlebell training program.

Резултати: упражненията с пудовки водят до развитието на силата, издръжливостта, гъвкавостта, аеробният капацитет на организма. Стимулират изграждането на чиста мускулна маса и редуцират телесните мазнини.

Заключение: специалистите в областта на физическите натоварвания могат да прилагат тренировките с пудовки като средство за подобряване физиката и качеството на живот на хора от различни възрастови групи.

Ключови думи: пудовка, сила, издръжливост, гъвкавост, тренировъчни програми

THE KETTLEBELL – A SIMPLE AND UNIVERSAL TRAINING DEVICE

Diliana Zaikova

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Heavy athletics, boxing, fencing and sport for all, e-mail: dilianazaikova@gmail.com

Abstract

In recent years, Kettlebell exercises have been increasingly used in training for the sports editor.

Aim: Systematization of contemporary literary data on the structure of training with Kettlebell and their effects on the body of practitioners.

Methodology: Google Scholar literature reference for the following keywords: Kettlebell, strength, flexibility, endurance, aerobic capacity, Kettlebell training program.

Results: Kettlebell exercises lead to the development of strength, endurance, flexibility, aerobic capacity of the body. They stimulate the build-up of lean muscle mass and reduce body fat.

Conclusions: Exercise professionals can apply Kettlebell training as a means of improving the physics and quality of life of people of different age groups.

Key words: Kettlebell, strength, endurance, flexibility, training program.

Въведение

През последните години упражненията с пудовки намират все по-широко приложение в тренировъчната методика на редица спортове. В някои фитнес центрове има обособени отделни секции с пудовки, които могат да се използват както за спомагателни упражнения, така и като единствен уред за цялостна тренировка. Дори в отделни тренировъчни зали тренировките се провеждат само с комплекти от пудовки с различно тегло.

Работна хипотеза: Редовните тренировки с пудовки могат да развият комплексно редица физически качества, да подобрят състава на телесната маса и да усъвършенстват сърдечно-съдовата система.

Целта на настоящата работа беше систематизирането на съвременните литературни данни за структурата на тренировките с пудовки и ефектите им върху организма на практикуващите.

За изпълнение на формулираната цел си поставихме следните **задачи**:

1. Системно описание на структурата на тренировката с пудовки.
2. Литературен обзор на ефектите на тренировките с пудовки върху силата, гъвкавостта и аеробният капацитет на организма.
3. Литературен обзор на ефектите от тренировките с пудовки върху подобряване състава на тялото.
4. Изводи и препоръки за практиката.

Методология

Направихме литературна справка в Google Scholar в различни комбинации по следните ключови думи: Kettlebell, strength, power, flexibility, endurance, aerobic capacity, Kettlebell training program. От намерените научни публикации изключихме тези, които въпреки съвпаденията на някои ключови дими, не отговаряха на поставените задачи.

Упражненията с пудовки са практикувани в Русия още през 1700 г. (Cotter, 2014; Mortara et al, 2017), като в началото са провеждани състезания между отделни села и градове (Cotter, 2014). От 1940 г. вдигането на пудовки се превръща в национален спорт в Съветския съюз. През 1960 г. тренировките с пудовки се въвеждат в програмата на руските училища и университети. През 1970 г. този спорт става част от Обединената асоциация на всички държавни спортове на СССР, но все още без официални правила или стандарти. През 1985 г. за спорта вдигане на пудовки, известен още с руското си название Гиревой спорт, е създаден отделен комитет, като същата година се провежда първото национално първенство. Няма точни статистически данни за броя на централите и клубовете, в които се използват упражнения с пудовки, или изобщо за броя на практикуващите, но според литературните данни техният брой непрекъснато се увеличава (Cotter, 2014). Данните сочат, че през последните 10 години тренировките с пудовки са широко застъпени в USA и други страни (Mortara et al, 2017).

Анализ

Пудовките се характеризират с уникален дизайн, различаващ ги значително по форма и начин на приложение от дъмбелите и гирите (**фиг. 1**). Конфигурацията на дръжката и тялото на пудовката я определя като уникален уред за тренировъчно натоварване (Brumitt et al, 2010; Manocchia et al, 2013; Cotter, 2014). Нейната конструкция позволява центърът на масата ѝ да се разполага извън ръката. Това позволява изпълнението на балистични (бързи люлеещи се) движения, ангажиращи голям брой мускули или мускулни групи. В резултат, тренировките с пудовки постигат комбиниране на кардио-респираторно и силово натоварване като в същото време развиват и гъвкавостта (Manocchia et al, 2013), (Cotter, 2014).



Фиг. 1. Конструкция на пудовка

Упражненията с пудовки се характеризират със семплост и бързина на заучаване техниката на изпълнение, широка достъпност, възможност за богати вариации на редица упражнения, ниско ниво на травматизъм, не изискват скъпо струваща материална база (Valtel, Gray, 2005), (Prontenko et al, 2017), (Mortara et al, 2017).

Упражненията с пудовки могат да бъдат използвани от всички възрастови групи за развитие на редица двигателни качества и подобряване на физическата годност. Могат да бъдат използвани и при рехабилитацията с цел подобряване подвижността и стабилността на тялото при изпълнение на определена двигателна дейност, а също и свързаните с ежедневието дейности (Brumitt et al, 2010). Използват се както при подобряването на общата кондиция, така и при развитието на силата, мощността (Lake, Lauder, 2012), издръжливостта, аеробният капацитет на организма (Manocchia et al, 2013), (Cotter, 2014), (Bearsley et al, 2014). Стимулират изграждането на чиста мускулна маса и редуцират телесните мазнини, подобряват гъвкавостта и подвижността, намаляват стреса (Cotter, 2014). Оказват положително влияние върху функционалните възможности и физическото развитие при хората (Lake, Lauder, 2012), (Manocchia et al, 2013), (Bolotin et al, 2016), (Prontenko et al, 2016). Тренировката с пудовки може да предизвика сърдечна честота средно 86.8% ($\pm$ 6.0%) от максималната за възрастта. Тази интензивност на работа отговаря на препоръките на Американския колеж по спортна медицина за подобряване дейността на сърдечно-съдовата система (Falatic et al, 2015), (Mortara et al, 2017).

Четиригодишен експеримент със студенти от Киевския национален университет, специалност Защитна дейност, при който са използвани упражнения с пудовки, е довел до значително повишаване на силата, издръжливостта и скоростта, които се явяват предпоставка за по-висока професионална реализация при студентите (Kyslenko et al, 2017).

Тренировките с пудовки могат да бъдат включвани в периодите за развитие на мускулната мощ, взривна сила и силова издръжливост при редица спортове (силови спортове, лека атлетика, Кросфит) в годишния тренировъчен цикъл (Beardsley et al, 2014).

Намират приложение както в цялостния, така и в отделни периоди от годишния тренировъчен цикъл при елитни спортисти, непрофесионално занимаващи се със спорт, а също и като част от рехабилитацията (Manocchia et al, 2013) (Beardsley et al, 2014).

Както при всички спортове и спортни дисциплини, така и при упражненията с пудовки, тренировката протича в три части: разгриване, основна част и упражнения за разпускане на мускулатурата (Cotter, 2014).

В зависимост от това, каква ще бъде продължителността на основната част и степента на тренираност на атлета, разгриването може да бъде с продължителност от 5 до 30 минути. При по-елитните състезатели, при които продължителността на основната част е около 2 часа, се предвижда 30 минутна разгривка. Тя включва общо-подготвителна част: кръгови и махови движения във всички стави, а също и специално-подготвителна част: изпълнението с по-лека тежест на разгриващи комплекси. Упражненията от общо-подготвителната част се изпълняват бавно и контролирано в рамките на 10–20 повторения по часовниковата стрелка и обратно. Последователността на изпълнение е от горната част на тялото към долната. Тези движения целят подобряване лубрикацията на ставните повърхности със синовиална течност, което ще ги предпази от микроувреди. Предвиждат се и статични стречинг упражнения за цялото тяло, като определена позиция се задържа в рамките на няколко секунди. Целта на специално-подготвителните упражнения е да активират кръвообращението в съответните мускулни групи, да повишат мускулната трофика и да подготвят организма за предстоящото базово натоварване, намалявайки степента на травматични увреждания. Те се изпълня-

ват с умерено темпо, във всички равнини, с постепенно покачваща се амплитуда на движение. Предвиждат се 10-15 повторения, изпълнени в 1-3 серии за всяко упражнение (Cotter, 2014).

Разпускащите упражнения имат за цел да приведат организма на атлета отново в покой (Cotter, 2014):

- сърдечната честота и телесната температура постепенно намаляват;
- подобрява се циркулацията на кръвта и кислорода до мускулите, които релаксират до първоначалното си състояние;
- намалява риска от мускулна болезненост и нивата на млечна киселина, която може да се натрупа вследствие на основното тренировъчно натоварване;
- дихателната активност се възстановява до нива на покой;
- намалява ставната компресия, получена в резултат на комплексите с пудовки от базовата част;
- релаксират и подготвят мускулатурата за следващото тренировъчно натоварване.

Продължителността на разпускащите упражнения е от 5–15 минути, като включват ниско интензивни натоварвания. Предвиждат се спортно-специфични движения, изпълнени в аеробен режим, динамичен и статичен стречинг (Cotter, 2014).

Общите упражнения с пудовка включват суинг, дърпане и бутане (преси), но за разлика от упражненията с тежести и силовите упражнения, упражненията с пудовка могат да се извършват двустранно и едностранно във всички равнини. При започване на упражнения с пудовки също се изисква овладяване техниката на изпълнение, както при силовите натоварвания. Пудовките са компактни, лесно преносими и не изискват наличието на специализирана зала (Manocchia et al, 2013).

Видове тренировъчни програми с пудовки (табл. 1, 2, 3)

Таблица 1

Програма за редуция на телесни мазнини при начинаещи (по Cotter, 2014)

Разгриващи упражнения	1. Завъртане на пудовката около тялото – изпълнява се с лека пудовка по 30 сек. за всяка страна. 2. Завъртане на пудовката около главата – изпълнява се с лека пудовка по 30 сек. за всяка страна. 3. Мъртва тяга с пудовка – 10 повторения. 4. Пудовката се хваща пред гърди и се изпълняват клекове в 10 повторения. 5. Кръгови и махови движения във всички стави – изпълняват се 10-20 пъти във всяка посока.
Базови упражнения	1. Суинг с една ръка – работи се по метода Табата (20 сек. работа и 10 сек. почивка) като се редуват ръцете. Изпълняват се 4 серии с по 1 минута почивка между тях. 2. Раменни преси с една ръка – работи се по метода Табата (20 сек. работа и 10 сек. почивка), като се редуват ръцете. Изпълняват се 4 серии с по 1 минута почивка между тях.
Разпускащи упражнения	1. Бягане с ниско темпо за 10 минути. 2. Петминутен стречинг за натоварените мускулни групи като позицията на тялото се задържа за 30 сек. при всяко упражнение.

Таблица 2

Програма за развитие на сила и издръжливост при начинаещи (по Cotter, 2014)

Разгриващи упражнения	1. Бягане с ниско темпо за 5 минути. 2. Кръгови и махови движения във всички стави – изпълняват се 10–20 пъти във всяка посока за интервал от 5 мин.
Базови упражнения	Като кръгова тренировка последователно се изпълняват суинг с една ръка, изтласкване с една ръка, избутване с една ръка, изхвърляне с една ръка и клякане с пудовка пред гърди. Изпълняват се по 10 повторения за всяка страна без прекъсване. Предвидени са 3 кръга с по 1 минута почивка между тях.
Разпускащи упражнения	Седемминутен стречинг за натоварените мускулни групи, като позицията на тялото се задържа за 1 минута при всяко упражнение.

Таблица 3

Програма за развитие на сила и мощност при начинаещи по (Cotter, 2014)

Разгриващи упражнения	1. Бягане с ниско темпо за 5 минути. 2. Прехвърляне на пудовка между краката – изпълнява се с лека пудовка в рамките на 1 мин. във всяка посока. 3. Кръгови и махови движения във всички стави – изпълняват се по 20 пъти във всяка посока.
Базови упражнения	Като кръгова тренировка последователно се изпълняват суинг с една ръка, изтласкване с една ръка, изхвърляне с една ръка, избутване с една ръка, люлеене на 90° с една ръка (half snatch), преден клек.
Разпускащи упражнения	Деветминутен стречинг за натоварените мускулни групи като позицията на тялото се задържа за 1 минута за всяко упражнение.

Дискусия

Редовните тренировки с пудовки повлияват положително развитието на двигателните качества сила, издръжливост, гъвкавост. Тренировките с пудовки оказват положително влияние върху анаеробния и аеробния капацитет на организма, състава на тялото и върху функционалното състояние на сърдечносъдовата система. Тренировъчните комплекси могат да бъдат построени така, че да въздействат върху голяма част от мускулатурата или да акцентират върху определени мускулни групи. Тренировките с пудовки не изискват голямо пространство или скъпоструващо материално оборудване.

В обобщение, здравните експерти могат широко да препоръчват, а специалистите в областта на физическите натоварвания да прилагат успешно тренировките с пудовки като средство за подобряване физиката и качеството на живот на хора от различни възрастови групи.

Литература

Beardsley, Ch., Hons, M. and Contreras, M., (2014), The Role of Kettlebells in Strength and Conditioning: A Review of the Literature, *Strength and Conditioning Journal*, 36(3), 64-70.
Bolotin, A., Bakayev, V., Vazhenin, S. (2016). Factors that determine the necessity for developing skills required by cadets in higher education institutions of the Aerospace Forces to organize their kettlebell self-training, *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), pp. 102–108.
Brumitt, J., Gilpin, H., Brunette, M., BS, and Meira, E., (2010), Incorporating Kettlebells into a lower extremity sports rehabilitation program, *N Am J Sports Phys Ther.*, 5(4), 257–265.
Cotter, St. (2014), Kettlebell training, Human Kinetics, United States of America, USA.
Falatic, J., Plato, P., Holder C., Finch, D, Han, K, Cisar C., (2015), Effects of Kettlebell Training on Aerobic Capacity., *J Strength Cond Res.*, 29(7):1943-7.
Glassman G., (2004), The kettlebell swing, *CrossFit J*, Retrieved from http://www.crossfit.com/journal/library/25_04_kettlebell_swing.pdf.

Kyslenko, D., Prontenko, K., Bondarenko, V., Iukhno, I., Radzievskii, R., Prontenko, V., Kizyun, O., (2017), Development of the physical qualities of future specialists in protective activities due to the use of the kettlebell sport during studies, *Journal of Physical Education and Sport*, 17(2), Art 120, pp. 789 – 794.

Lake, J., Lauder, M., (2012¹), Kettlebell Swing Training Improves Maximal and Explosive Strength, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(8), pp 2228–2233.

Lake, J., Lauder, M., (2012²), Mechanical demands of kettlebell swing exercise, *J Strength Cond Res.*, 26(12), 3209-16.

Manocchia, P., Spierer, D., Lufkin, A., Minichiello, J., Castro, J., (2013), Transference of Kettlebell Training to Strength, Power, and Endurance, *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(2), pp 477–484.

Mortara, A., Michael, A., Kaitlynn, E., (2017), A Review of Kettlebell Research and its Implications for Exercise Programming, *Res Inves Sports Med*, 1(2). RISM.000510.

Prontenko, K., Andreychuk, V., Martin, V., Prontenko, V., Romaniv, I., Bondarenko, V., Bezpaliiy S., (2016), Improvement of physical preparedness of sportsmen in kettlebell sport on the stage of the specialized base preparation, *Journal of Physical Education and Sport*, 16 (2), pp. 540–545.

Prontenko, K., Klachko, V., Bondarenko, V., Prontenko, V., Hutoryanskiy, O., Bezpaliiy S., Andreychuk, V., (2017), Technical preparedness of sportsmen in the kettlebell sport, *Journal of Physical Education and Sport*, 17, Supplement issue 1, pp. 28–33.

Vatel, S., Gray, V. D., (2005), Kettlebells: strength training for power and grace, *New York Sterling Publishing*, 127 p.

ПЕРСПЕКТИВИ ЗА РАЗВИТИЕ НА ТЕНИСА В УСЛОВИЯТА НА СЪВРЕМЕННОТО БЪЛГАРСКОТО УЧИЛИЩЕ

Димитър Димитров

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Мениджмънт и история на спорта“, e-mail: dimitrovdimitar@mail.bg

Резюме

Статията е посветена на тенденции и проблеми, свързани с установяване на възможностите за развитие на тенис в условията на съвременното българско училище, което може да бъде използвано като превенция на девиантно поведение на учениците чрез повишаване на информираността им относно спорта тенис и с организацията на спортни масови мероприятия.

Въз основа на задълбочен анализ на качествени и количествени данни, свързани със спорта тенис в училище, разкриваме възможности за по-пълноценно включване на ученици в занимания със спорт. Обект на настоящото изследване са учащи от столични училища.

Изследователският интерес е свързан и с възможностите за адекватна социализация чрез тенис като основен механизъм за поддържане на социалния ред в съвременното общество.

Ключови думи: спорт, тенис, образование, училища

PERSPECTIVES FOR THE DEVELOPMENT OF TENNIS IN THE CONDITIONS OF THE MODERN BULGARIAN SCHOOL

Dimitar Dimitrov

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department „History and management of sport”, e-mail: dimitrovdimitar@mail.bg

Abstract

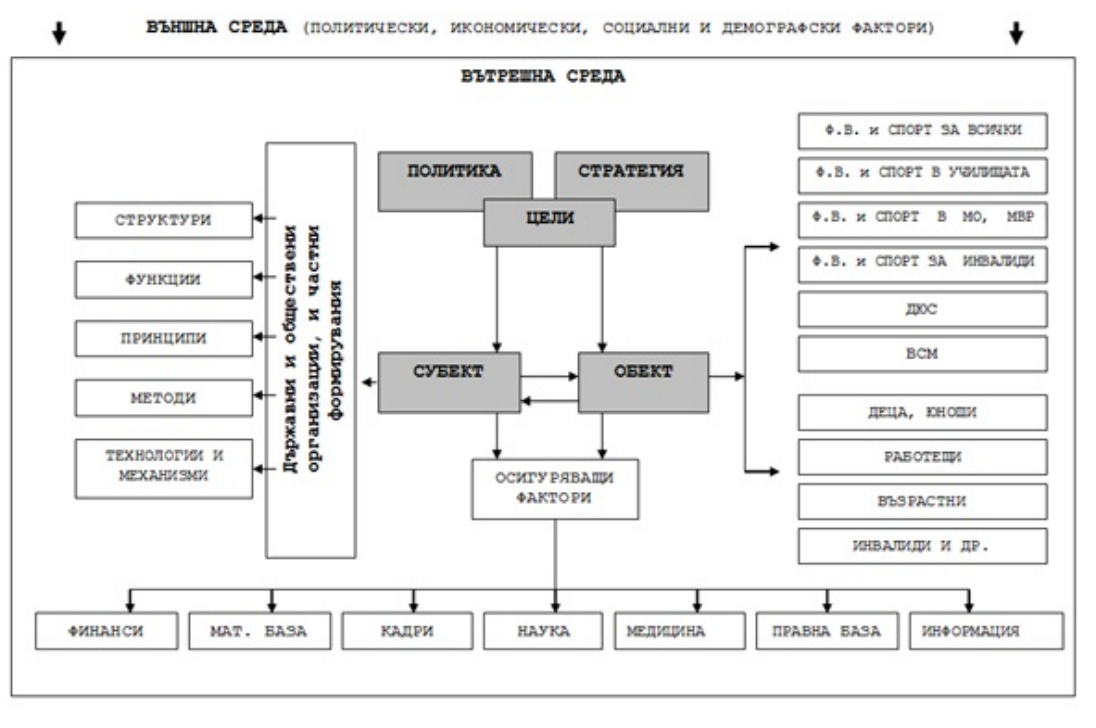
The article is devoted to trends and problems related to the establishment of tennis development opportunities in the contemporary Bulgarian school. Which can be used to prevent students' deviant behavior by raising their awareness of sports tennis and organizing sports events. Based on an in-depth analysis of qualitative and quantitative data related to sport tennis at school, we are opening up opportunities for fuller involvement of students in sports. The subject of this study is students from metropolitan schools. Research interest is also linked to opportunities for adequate socialization, through tennis as the main mechanism for maintaining social order in modern society.

Key words: sports, tennis, education, schools

Въведение

Спортът е самоорганизираща се и отворена динамична система, която се предоставя на ученици с възможност за самостоятелно и избирано практикуване на определен вид спорт, като дава възможност за развитие на техните практически умения. Наред с това те получават и теоретични знания, необходими за изграждането на собствено задълбочено физическо възпитание за здравословен начин на живот като част от тяхното всекидневие. Спортът също така е средство за всестранно развитие на личността, съдържащо естествени движения – бягане, скачане, хвърляне, като по този начин се развиват у занимаващия се качества като ловкост, бързина, сила, издръжливост и други. Обучението, в частност и спортът, е целенасочен, осъзнат процес с визия за бъдеща практическа реализация на наученото за прилагане във всекидневието като част от живота. Старата философия хората да идват и да търсят спорта претърпя пълен обрат. Сега спортът масово, агресивно навлиза в ежедневието на хората, прилагайки нови похвати и методики

за обучение. Научните постижения в практиката, ноу-хаут, високата значима обществена роля на треньора също допринасят за популяризирането на т.нар. масов спорт. Цялото управление на системата е с много ниска ефективност във всички нива на спорта. Не се изпълняват нормите на Закона за физическо възпитание и спорт, необосновано са закрити ученически спортни школи, което води до прекъсване на връзката за селекция на таланти от тези школи. По отношение на студентския спорт е наличен пълен нормативен и организационен хаос. Занемареното състояние на нормативната база в училищата и университетите и неефективното използване на наличната такава също оказват отрицателно въздействие. При наличието на настоящата демографска криза промяната на престожа на редица спортове, спадналият интерес на обществото за занимания със спорт крайно наложително е актуално осъвременяване на системата на база задълбочени научни изследвания и анализ на макро, мезо и микро нива.



Фиг. 1. Модел на системата за физическо възпитание и спорт в България (по П. Банков)

Настоящото изследване има за цел да направи задълбочен анализ на актуалното и реално състояние на спорта, в частност тениса, и неговите съпътстващи дейности в средното образование. Предполагаме, че чрез направеното проучване ще се открият закономерности и добри практики в спорта, в частност тениса, които могат да се използват и прилагат в съвременното спортно обучение на ученици, което е важно и за бъдещо планиране (Dimitrov, 2016, 2017).

Методология

Настоящото изследване цели да покаже добрите практики в българското училище за обучение, подготовка и състезателна дейност по тенис, както и да разкрие възможностите за тяхното оптимизиране и подобряване и да позволи увеличаване на учениците, практикуващи тенис.

Задачи

1. Да се проучат условията, при които средните и висшите училища предлагат обучение и подготовка по тенис.

2. Да се анализира интересът на учащите – ученици и студенти, към спорта тенис, както и тяхната оценка по отношение на предлаганите условия за занимания в средните училища.

3. Да се проучи ролята на федерацията, спортните клубове и частните структури в осигуряването на възможности за практикуване на ученици.

Научното изследване е проведено в периода от януари 2016 до септември 2019 г.

Анализ на резултатите

Практикуването на общодостъпен спорт в по-малките селища попада под влиянието на средните и високите класи в градовете. Правилата за практикуване били уеднаквени и започнали да се разпространяват по целия свят в края на XIX и началото на XX в. Ниската заетост, предизвикана от индустриалната революция, довела до засилване на интереса към масовия и по-лесно достъпен спорт. С появяването на масовите медии и глобалните комуникации спортът придобил още по-голяма популярност. Поради големия интерес спортните организации и отборите започнали да получават доходи. В резултат на това много хора започнали да избират спорта като професионално поприще. Спортът се разделил в две групи: аматьорски и професионален. Превръщането на спорта в професия е първата фаза от процеса на неговата комерсиализация.

В училищата практикуването на спорта тенис е залегнало в програмата като избираем в модулния час, но проблемът е в наличието на тенис кортове, т.е. база.

Потребността като вид предлагана услуга за развлечение първоначално далеч надмина очакванията и много бързо намери своето значимо място в системата на образованието и като задължителна, и като свободна форма на избор от учащи и студенти.

Отклоняващото се поведение, включващо и „насилие се явява едно от най-разпространените форми на нарушаване на човешките права, която пряко или косвено оказва въздействие на всички. То варира в широки граници и включва: обиди и подигравки, а според други автори – склонността към сбивания, към физическа разправа“ (Dimitrova-Denkova, 2010).

Това от своя страна изисква високо ниво на познания в областта на тениса както от практикуващите го, така и от тенис учители, инструктори и треньори, а същевременно и добър мениджмънт на тренировъчния процес в различните нива на неговото преподаване, което е и доказателство за необходимостта от съвременно обучение на квалифицирани кадри в тази област.

„При характеристиката на социалните роли поведението на индивидите се разглежда във връзка с тяхното място в социалната система и с тези очаквания, които се предявяват към тях като представители на дадената роля“ (Dimitrova, 2017).

Създаването и подготовката на кадри за работа в системата на масовия спорт респективно и в тениса на корт са изключително важни за правилното реализиране на основната стратегия за развитие на спорта в Република България.

Направено е сравнение и със спорта лека атлетика и състезания с учащи. Изследвани са и конкретни състезания по лека атлетика (Gutев, G. Karabiberov J., Dimova I., Guteva H., Gutев K. 2016, Dimova Iva, Grigor Gutев, Hristyana Guteva, Petya Petkova, Valentin Filipov, 2017; Гутев, Г., К. Райчев, Ива Димова, 2017; Гутев, Г., 2010; Yonov, Y., Slavchev, A. & Slavchev, I., 2011).

Наличието на широк параметър от целеви групи, желаещи да се обучават, налага и създаването, обучението и внедряването на добре подготвени кадри. По този начин се постига и основната стратегия и цел, залегнала в Закона за физическо възпитание и спорта, а именно подобряване на здравето и физическото развитие на нацията.

Тенденции в тениса

Социализирането на тениса като спорт през свободното време става чрез:

- Популяризирането му чрез всички медии.

- Налагането му като себеизразяване на отделния индивид като форма на престиж в обществото.
- Нарастване броя на кортовете и изграждането им със съвременни настилки, съпътстващо развитието на съвременната тенис индустрия.
- Наличието на много турнири в международен аспект с участие на голям брой състезатели – както на професионалисти от различен ранг, така и на аматьори по подобие на професионалния тенис.

Връзката между потребността на услугата тенис на корт за развлечение и мястото на тениса в образователната система у нас не е широко застъпена. Потребността от активни спортни занимания целогодишно с лесен достъп за практикуване и същевременно да бъдат съвременни актуални с обществена значимост предопределя избора на всеки отделен човек.

Като спорт с голямо социално значение, практикуван в училище, а също и за активен отдих, набиращ все по-голяма популярност след футбола, се наложи спортът тенис на корт.

Нормите, както и културните ценности не са статични. Социокултурната еволюция преобразува условията на съвременната дейност на хората. Затова някои норми престават да съществуват за удовлетворяването на потребностите на обществото, стават неудобни или безполезни. Спортът не е изолиран от другите сфери на живота, променящи се заедно с обществото, новото значение усилва неговите важни културни норми. Под въздействието на социалните измерения се трансформират установените правила на спорта, преразглежда се отношението към основните концепции, в резултат се променя и самият спорт (Dimitrova, Tsoleva, 2015).

Финансирането в областта на спорта, в частност тениса, е от изключителна важност и неразделна част от националната стратегия на всяка държава. За разлика от ограниченото финансиране на спорта от европейските фондове, националните програми предлагат широки възможности за финансиране на спортните федерации и клубове. Програмите за развитие на спорта се определят от Министерството на младежта и спорта (ММС) и се финансират от националния бюджет. На своята официална интернет страница ММС е публикувало актуалните програми в областта на спорта. Тук ще представим накратко всяка от тях:

„Олимпийска подготовка“ – целта на тази програма е издигане и утвърждаване на спортния престиж на страната, провеждане на целогодишен високоефективен тренировъчен процес и финансова подкрепа на спортистите от проектоолимпийския отбор на Република България и техния резерв.

„Развитие на спорта за високи постижения“ – програмата е насочена към изпълнение на един от основните приоритети на ММС – подкрепа на спортните федерации за устойчиво развитие на спорта за високи постижения.

„Спорт за хора с увреждания и деца в риск“ – програмата е разработена с цел създаване на предпоставки и условия, определящи основните задачи на спорта за хората с увреждания и децата в риск, за създаване на подходящи и достъпни условия за спорт, както и социалната интеграция и адаптацията им в обществото. Програмата се реализира в две направления:

- Начално обучение (индивидуални и групови занимания) за хората с увреждания; начално обучение по вид спорт и спортна подготовка за деца в риск.

„Научи се да плуваш“ – програмата е за придобиване на елементарни плувни навики и умения на децата като част от тяхното приобщаване към природно съобразен начин на живот.

„Спорт за децата в свободното време“ – програмата е разработена с оглед създаване на предпоставки и условия за предизвикване интереса на децата към двигателна

активност, увеличаване и разнообразяване на възможностите за участие в спортни занимания по различни видове спорт през свободното им време. Тази програма се реализира в две направления:

- „Начално обучение по вид спорт“; „Спортни занимания през ваканциите“.

„Програма за развитие на спорта за всички“ – акцентът в програмата е създаване на предпоставки и условия за двигателна активност на населението чрез практикуването на физически упражнения и спорт, като целта е укрепване на здравето, активният отдих в свободното време и подобряване на личните постижения в областта на спорта.

Дискусия

Предстои нормативно да се уредят множество въпроси, свързани с тенис базите, навлизането на спорта тенис в училищните програми по ФВС и опасността от бавното реновиране и създаване на спортна база.

Реализирането на колективни проекти с училищата с определена спортна насоченост на деца дава възможности за повишаване спортната култура и информираността относно спорта. Целта е подобряване на техните физически качества, както и възможност за социално интегриране на деца със специални потребности.

Литература

- Банков, П. (2005). Управление на спорта в свободното време. Болид Инс. С.
- Гутев, Гр. Препятствено бягане на 110 метра за мъже – състояние и тенденции в развитието. Международна конференция на Катедра „Лека атлетика“ 2010 г., Лека атлетика и наука, бр. 1 (10), 2010, Тип Топ Прес, София, 2010, с. 71–76.
- Гутев, Гр. Сравнителен анализ на резултатите в дисциплината 110 метра препятствено бягане за мъже – Световни първенства по лека атлетика (Хелзинки 2005, Осака 2007 и Берлин 2009), V Международен научен конгрес Спорт, Стрес и Адаптация, сп. Спорт и наука, изв. бр., 2010 г. Част 1, Тип Топ Прес, София 2010, с. 157–161).
- Гутев, Г., К. Райчев, И. Димова. (2017). Изменение на физическия и техническия потенциал на 15–16-годишни футболисти. Конференция, Враца 21–22.04.2017, Европейски стандарти в спортното образование, Враца.
- Димитров, В. (2016). Спортно право. С.
- Димитров, В. (2017). Планиране на човешките ресурси в спортната дейност. Научна конференция „Предизвикателства и перспективи пред спортната наука“.
- Димитрова-Денкова, А. (2010). Социални кризи и насилие. В: Сборник доклади от годишната университетска научна конференция на НБУ „Васил Левски“. Велико Търново: Унив. изд. „Васил Левски“, том 10, с. 81–85.
- Димитрова-Денкова, А., Цолова, В. (2015). Отклоняващо се поведение и спорт. В: Сборник научни доклади „Научно-приложни изследвания във физическото възпитание и спорта“. София: НСА ПРЕС, Център за следдипломна квалификация, с. 92.
- Димитрова, А. (2017). Социология на спорта. Университетски учебник. София: НСА ПРЕС, с. 147.
- Йонов, Й., А. Славчев, И. Славчев (2011). Българският принос в обучението и състезанията по лека атлетика за деца. Лека атлетика и наука, 1, 108–117.
- Dimova Iva, Grigor Gudev, Hristyana Guteva, Petya Petkova, Valentin Filipov, PhD, Studying mesocycle content of Bulgarian female 400 m athletes (U20), International Scientific Conference : Effects of Applying Physical Activity on Anthropological status of Children Adolescents and Children 11th-12th December 2017, Beograd Serbia.
- Gudev, G., Karabiberov, J., Dimova I., Guteva H., Gudev K., Modeling 110 m hurdle stride based on sport result factors (men), 24th International Congress of Physical Education and Sport (School of Physical Education & Sport, D.P.E.S.S., Democritus University of Thrace), Komotini, Greece, 20-22 of May 2016.

БОКС – ТАКТИКА, ТЕХНИКА И ЕФЕКТИВНОСТ

Евтим Лефтеров, Петя Дикова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, e-mail: effo1@abv.bg, petiamilanova@gmail.com

Резюме

Тактиката, техниката и ефективността в бокса са неразривно свързани и взаимозависими. Целта на настоящото изследване е да се установи ефективността на различните ударни и защитни техники в различните етапи на двубоя. Използваните методи са видео и статистически анализ. Изследвани са 10 елитни състезатели, шампиони в категориите си, и 10 състезатели, подбрани на случаен принцип. Резултатите от изследването са отразени в таблици 1, 2, 3 и 4 и подсказват за определени съдийски тенденции при отчитането на нанесените удари. В заключение смятаме, че тези тенденции намаляват атрактивността и привлекателността на бокса като спорт и атракция за любителите.

Ключови думи: бокс, техники, резултати, ефективност

BOXING – TECHNIQUE AND EFFICIENCY

Evtim Lefterov, Petia Dikova

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Heavy athletics, boxing, fencing and sport for all, e-mail: effo1@abv.bg, petiamilanova@gmail.com

Abstract

Tactics, technique and efficiency in boxing are inextricably linked and interdependent. The purpose of this study is to determine the effectiveness of different striking and defense techniques at different stages of the match. The methods used are video and statistical analysis. 10 elite competitors, champions in their categories and 10 randomly selected competitors were surveyed. The results of the study are reflected in Tables 1, 2, 3 and 4 and indicate certain refereeing trends in the reporting of the punches. In conclusion, we believe that these trends reduce the attractiveness of boxing as a sport and an attraction for amateurs.

Key words: boxing, techniques, results, efficiency

Въведение

Бойните дисциплини (джудо, самбо, бокс, карате и др.) се отличават със сложната си двигателна дейност, която се проявява в постоянно изменящите се екстремни условия на тренировката и състезанието (А. Божичков, 2019). Състезателите в тези дисциплини през цялата си спортна кариера развиват и усъвършенстват сложни двигателни умения, които прилагат в остър конфликт с противник, който активно им противодейства (А. Божичков, Св. Димитрова, 1983). Изграждането на тези умения от технико-тактически характер върви паралелно с развиването и на другите необходими качества – като обща физическа подготовка, специална физическа подготовка, психическа устойчивост и мотивация за състезателна реализация (Е. Лефтеров, М. Георгиев, 2001). Синхронът между тези качества и изборът на рационална тактика, която е различна за всеки отделен противник, определят нивото на ефективност на всеки състезател.

Оформянето на конкретния тактически замисъл се определя от няколко фактора:

1. Противникът е познат, знаят се неговите силни и слаби страни – Важното в този случай е да се приложи тактика, която да отслаби основните му техники, да се играе така, че противникът да се чувства неудобно, да не му се позволява да наложи любимия си стил.

2. Противникът е непознат – На базата на неговия ръст и структура на тялото се прави тактически замисъл, който е условен и в процеса на проучването в първия рунд се коригира.

Основното и в двата случая е, че побеждава този състезател, който успява да наложи своя стил на игра.

Методология

Нашето изследване е насочено към техническата страна на ефективността. Констатира ефективността на отделните удари и защиты, прилагани на ринга.

Изследването обхваща две групи състезатели:

I група – 10 състезатели, класирали се на I място в Държавния личен шампионат за 2016 г.

II група – 10 състезатели, избрани на случаен принцип, като единственото условие е да са победители в срещите, обект на настоящото изследване.

Изследването е осъществено чрез видео и статистически анализ на отделните срещи, като в резултатите са отразени всички техники в атака и защита, при които е имало съприкосновение с противника. Хаотичните и недостигнали до противника удари не са включени.

Анализ на резултатите

За анализ на ефективността на отделните атакуващи и защитни действия приложихме модифицираната формула за определяне на ефективността на боксьора (Ю. Никифоров, 1987).

Формула:

КЕА – коефициент на ефективността на атаката

$\text{КЕА} = (\text{попаднали в целта удари}) / (\text{общ брой удари})$

КЗД – коефициент защитни действия

$\text{КЗД} = (\text{успешно парирани удари}) / (\text{общ брой удари})$

Таблица 1

*Първа група
Атакуващи действия*

№	Изпълнени удари	Общо	Чисти	КЕА %
1	Ляв прав в главата	226	78	34,51
2	Десен прав в главата	248	64	25,80
3	Ляв прав в трупа	65	8	12,30
4	Десен прав в трупа	76	16	21,05
5	Ляво кроше в главата	191	48	25,13
6	Дясно кроше в главата	111	31	27,92
7	Ляво кроше в трупа	108	36	33,33
8	Дясно кроше в трупа	77	32	41,55
9	Ляв ъперкът в главата	59	16	27,11
10	Десен ъперкът в главата	109	11	10,09
11	Ляв ъперкът в трупа	154	24	15,58
12	Десен ъперкът в трупа	116	36	21,68

Таблица 2

*Първа група
Защитни действия*

Защити	Брой защиты	КЗД %
Подлагане	748	47,04
Отбиване	96	6,03
Отклони	184	11,57
Крачка встрани и назад	168	10,56
Ескиваж	26	1,63

Таблица 3

Втора група
Атакуващи действия

№	Изпълнени удари	Общо	Чисти	КЕА %
1	Ляв прав в главата	248	64	25,80
2	Десен прав във главата	231	51	22,07
3	Ляв прав в трупа	70	9	12,85
4	Десен прав в трупа	80	17	21,25
5	Ляво кроше в главата	169	45	26,62
6	Дясно кроше в главата	102	26	25,49
7	Ляво кроше в трупа	99	24	24,24
8	Дясно кроше в трупа	68	15	22,05
9	Ляв ъперкът в главата	61	14	22,95
10	Десен ъперкът в главата	119	14	11,76
11	Ляв ъперкът в трупа	162	26	16,09
12	Десен ъперкът в трупа	106	23	21,69

Таблица 4

Втора група
Защитни действия

Защити	Брой защиты	КЗД %
Подлагане	805	52,89
Отбрана	74	4,86
Отклони	169	11,10
Крачка встрани и назад	142	9,32
Ескиваж	18	1,70

Резултатите от анализа на атакуващите действия (табл. 1 и 3) при двете групи са близки и извеждат като най-често прилагани ударите, насочени към главата. Това се обяснява до известна степен с електронното отчитане на ударите, при което се отчитат предимно силните, плътни удари, насочени към главата. По-леките удари към главата и ударите в трупа много често се пропускат от съдиите и не влияят на резултата. Въпреки схващането на част от състезателите, че прилагането на атакуващ стил с много удари е по-ефективен, резултатите от индивидуалните протоколи показват, че се оценяват положително само чистите удари, попаднали в целта, а не по-активният състезател.

Изследването показва, че съществува известен баланс между точните удари в главата и трупа, въпреки че последните невинаги се точкуват.

При защитните действия (табл. 2 и 4) безспорен фаворит при двете групи е защитата „подлагане“ – 47,04% и 52,89%, като другите защиты остават далеч назад с между 1,63% и 11,57%. Смятаме, че това фаворизиране на защитата „подлагане“ се дължи на скъсената дистанция между състезателите и високата интензивност на двубоя. Всички защиты, без „подлагането“, обикновено се прилагат на единични силни удари, докато съвременният стил на боксиране налага многоударни комбинации, в които се редуват силни и по-леки удари, срещу които е трудно да се приложи защита, различна от „подлагането“.

Дискусия

Както споменахме вече, ефективността на техниката зависи от тактиката, а тя от своя страна зависи от противника, срещу който се играе. В нашето изследване установихме ефективността на отделните удари и защиты, без да вземаме предвид стилът и възможностите на противниците, срещу които играят изследваните от нас лица.

Анализът на ефективността показва отчетлива тенденция за по-висока ефективност на ударите, насочени към главата. Това, според нас, е грешка в тактическия избор, защото ударите в трупа понижават издръжливостта, а оттам и боеспособността на противника и би трябвало да има равнопоставеност между ударите, насочени към главата и трупа. При двете групи се наблюдават едни и същи удари, носещи точков актив. Тази унификация води до обедняване на техниката и тактиката, а от тук и до намаляване на привлекателността на бокса като публично зрелище. От друга страна това кара състезателите да се съсредоточават само върху няколко основни удара, насочени към главата, и да пренебрегват защитите срещу ударите, насочени в трупа. Разнообразието в подбора на ударни техники би довело до затруднения в защитата на състезателя, към който са насочени. Установихме и друг проблем: състезателите, повели в резултата в първите два рунда, често в третия рунд играят пасивен, затворен стил, пазейки резултата, което довежда до намаляване на интереса на публиката.

Бихме препоръчали да се обърне много сериозно внимание към началното обучение на подрастващите, в което да бъде включен един богат арсенал от ударни и защитни техники, от които всеки от тях да подбере тези, които са най-подходящи за неговия стил на игра и са съобразени със структурата на тялото и психическата му нагласа. В тактически аспект подготовката да бъде насочена към изучаване и усъвършенстване на различните стилове и игра срещу противници с различни технико-тактически особености.

Налагат се и промени в изискванията към съдийския апарат, които да се съобразяват с направените промени на последния конгрес на AIBA, които възстановяват и стимулират техническото и тактическото разнообразие и зрелищен стил на игра.

Литература

- Божичков, А. (2019). Джудо като спорт. Монография. Джули експрес, С.
- Божичков, А., Св. Димитрова. (1983). Опит за диагностика на технико-тактическата реализация на състезатели по джудо. Научни трудове на ВИФ, кн. II, С.
- Лефтеров, Е., М. Георгиев. (2001). Анализ на техническите възможности в атака и защита при напреднали кикбоксъори. В: Усъвършенстване на методиката на обучение по кикбокс, НСА ПРЕС, С.
- Никифоров. Ю. (1987). Ефективност на боксовите тренировки. ФиС, М.

ВЛИЯНИЕ НА КОГНИТИВНИТЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЪРХУ РАЗВИТИЕТО НА ВНИМАНИЕТО ПРИ ПОДРАСТВАЩИ БИАТЛОНИСТИ (10–12 г.)

Елена Георгиева, Живка Желязкова-Койнова
Национална спортна академия „Васил Левски“, катедри „Снежни спортове“ и „Психология, педагогика, социология“, e-mail: elenageorgieva30@gmail.com, zshivka@gmail.com

Резюме

Спортното постижение в стрелбата се влияе основно от характеристиките на вниманието. Затова цел на изследването ни е да се оцени влиянието на когнитивния тренинг върху вниманието в биатлона. Изследвани са 7 подрастващи биатлонисти, 7–10 г., 4 момичета и 3 момчета, участвали в експериментален тренинг с използване на когнитивни онлайн упражнения за развитие на качества на вниманието и скоростта на обработка на информацията. Експериментът е проведен юни – август 2018 г. Характеристиките на вниманието са изследвани преди и след тренинга от лицензиран психолог с помощта на стандартната методика на Мечков (1995) за изследване на вниманието. Данните сочат, че когнитивният тренинг има позитивен ефект върху базисните характеристики на вниманието при изследваните биатлонисти, затова препоръчваме по-нататъшно проучване на влиянието му.

Ключови думи: спортна стрелба, биатлон, когнитивни упражнения, качества на вниманието

INFLUENCE OF COGNITIVE TRAINING ON ATTENTION IN 10-12 YEARS OLD BIATHLONISTS

Elena Georgieva, Zshivka Zsheliaskova-Koynova
National Sports Academy “Vassil Levski”, Departments “Snow sports” and “Psychology, pedagogics and sociology”, e-mail: elenageorgieva30@gmail.com, zshivka@gmail.com

Abstract

Shooting performance is influenced mainly by attention characteristics. This is why the aim of our study was to investigate influence of cognitive training on attention of biathlonists. The subjects were 7 biathlonists aged 10-12 - 4 females and 3 males. They took part in experimental online cognitive training using cognitive exercises for the development of attention (concentration, selective and divided attention) and speed of information processing on Lumosity site. The experiment took place between June and August 2018. Characteristics of attention were tested before and after the training using Bourdon test, Platonov’s test of interlaced lines and Subtraction backward test. The results show that cognitive training improved characteristics of attention of studied biathlonists. The findings suggest that use of cognitive exercises could influence positively the development of attention in biathlon so further investigation of this effect is necessary.

Key words: sports shooting, biathlon, cognitive exercises, qualities of attention

Въведение

Биатлонът е зимен, олимпийски вид спорт. Негова специфична особеност е комплексното съчетаване на два различни в психофизическо отношение спорта – ски-бягане и стрелба с малокалибрено оръжие.

Спортният резултат в биатлона се формира от три основни компонента:

1. Време за преминаване през състезателната дистанция.
2. Време за провеждане на стрелба.
3. Резултат от стрелбата.

Доскоро се смяташе, че ски-бягането е доминиращата (водещата) спортна дисциплина за постигане на високи спортни резултати в биатлона, но в последното десетилетие картината на съвременния биатлон се промени драстично. Точността на стрелбата при биатлонистите, участващи в Световната купа, за десетгодишен период се е подобрила със 77,5 до 78% при мъжете и със 74,5 до 77% при жените. За 10-годишен период количеството на спортистите с точност на стрелбата над 90% се е увеличило с 15%. По време на Олимпийските игри в Сочи (2014) средната точност на медалистите мъже и жени е 97% (Laaksonen, Jonsson, & Holmberg, 2018).

Поради тези причини Романова, Загурский & Гуца (2016) смятат, че основните резерви за повишаване на състезателната ефективност са именно в стрелковата подготовка, понеже повишената точност и скорост на стрелбата увеличават влиянието на стрелковата подготовка върху спортния резултат.

Повишаването на нивото на биатлонистите следва да се търси в усъвършенстването на стрелковата подготовка и преди всичко в повишаването на психологическата устойчивост както по време на тренировки, така и по време на състезание. Качествата на вниманието са изключително важни в спорта биатлон и най-вече по време на стрелба, когато биатлонистът трябва да бъде максимално концентриран (Сорокина, 2010).

1. Обхват на вниманието

Имайки предвид, че това свойство е свързано със съсредоточаването върху няколко обекта, ще отбележим, че още преди да започне стрелба, по време на влизането в стрелковия рубеж, биатлонистът трябва да обърне внимание на няколко важни за стрелковия резултат фактори. В рамките на десет-дванадесет секунди спортистът трябва да огледа промяната в метеорологичните условия (осветеност, слънцестоене, сила и посока на вятъра) в сравнение с последната стрелба, като същевременно извършва физически действия по подготовката за провеждане на стрелба и избира подходящ стрелкови коридор.

2. Концентрация на вниманието – „съсредоточеност върху част от ситуационното поле“ (Матанова, Тодорова, 2013).

Ясното открояване на мишената и насочването на вниманието към точните действия за нейното повяляне, изключвайки всички странични дразнители (публика, треньор, друг състезател), са необходимо условие за успешна стрелба.

1. Устойчивост на вниманието

По време на стрелба продължителността на съсредоточаване върху действията за сваляне на мишените е около 20–25 сек. при елитни биатлонисти и 20–45 сек. при подрастващи. Установено е, че колкото по-продължително е прицелването, толкова по-голяма е вероятността за пропускане на мишена, което според спортните специалисти в биатлона е свързано с бързото уморяване на очните мускули, а не зависи от устойчивостта на вниманието. Въпреки това тя е важен компонент от вниманието, който е свързан с целия престой на стрелковия рубеж, който е около 50–60 сек. Насочването на вниманието към стрелбата започва няколко метра преди влизането в стрелбището и трябва да се задържи до напускане на стрелковия коридор.

4. Превключваемост на вниманието – способността на личността последователно да пренасочва вниманието от един обект към друг или от една дейност към друга, като при това се съхранява ефективността на изпълняваната дейност (Матанова, Тодорова, 2013).

След като вече споменахме, че биатлонът е комплексен спорт, съчетаващ две различни в психофизическо отношение спортни дисциплини, става ясно, че необходимостта от бързо и адекватно превключване на вниманието е свързана със спецификата на спорта. Пример за това е характерното за начинаещи биатлонисти максимално за възможностите им преминаване през състезателната дистанция и бързо и неуспешно преминаване през

стрелковия рубеж. Именно тук се вижда способността на спортиста да „превключи“ от динамичната дисциплина бягане към статичната дисциплина стрелба. В специфичната за биатлона методика за стрелкова подготовка са включени множество упражнения, които развиват именно това свойство на вниманието.

5. Разпределяемост на вниманието – способността на индивида едновременно да извършва две или повече дейности чрез разпределяне на психичните си усилия.

Често се посочва, че вниманието при стрелбата трябва да се концентрира, като се избягва разпределеността на вниманието, но фактически дейността на биатлониста по време на стрелбата е комплексна, като изисква координация на прицелване, равновесие и тайминг на мускулното напрежение (Ihalainen et al., 2016).

Горепосочените фактори поставят изключително високи изисквания към организацията и управлението на учебно-тренировъчния процес в биатлона, предизвикват търсене на нови методи за подобряване на тренировъчния и състезателен процес, както и търсене на нови резерви за повишаване на спортните резултати в частност в стрелбата.

Такива резерви открихме в прилагането на когнитивни онлайн упражнения, които се предлагат на сайта Lumosity.com за развитие на когнитивните процеси. Понастоящем изследователите представят все повече доказателства за позитивното влияние на когнитивния тренинг, предлаган от комерсиалния сайт Lumosity, върху вниманието и други когнитивни процеси, а също и поведенчески и физиологични функции (Hardy et al., 2015; Al-Thaqib et al., 2018). Не открихме в литературата изследвания върху влиянието на когнитивния тренинг при деца, поради което настоящото пилотно изследване е първо по рода си.

Методология

Изследваните лица са 7 на брой биатлонисти във възрастта 10–12 г., 4 момичета и 3 момчета. Те участват в експериментален тренинг с използване на когнитивни онлайн упражнения за развитие на качества на вниманието и скоростта на обработка на информацията.

Експериментът е проведен през месеците юни – август 2018 г. Преди тренировките по стрелба биатлонистите изиграват по два пъти две от когнитивните упражнения на сайта Lumosity.com. Упражненията за развитието на вниманието са:

1. **Lost in migration** – изследваните лица натискат стрелката, съвпадаща с посоката на птицата в центъра на ятото, като се абстрахират от всички останали стрелки на екрана. Упражнението развива концентрацията на вниманието. Изиграно е общо 8 пъти от подрастващите.

2. **Playing Koi** – малки рибки се движат непрекъснато и плавно по екрана, изследваното лице трябва да ги „нахрани“, като същевременно трябва да помни коя от тях е вече „нахранена“ и коя не е. Развива превключваемост на вниманието. Изиграно е 6 пъти.

3. **Trouble brewing** – изследваното лице играе бариста, приготвящ едновременно няколко чаши кафе с различни добавки – захар, сметана, канела, шоколад и др., като трябва да внимава чашите да не прелеят и да не обърка заявките. Развива разпределеност на вниманието. Изиграно е 6 пъти.

4. **Train of thought** – изследваното лице трябва да сменя посоката на стрелките на железопътната линия, така че всеки локомотив от различен цвят да стигне до съответната по цвят гара. Развива разпределеност на вниманието. Изиграно е 4 пъти.

5. **River ranger** – двойка животни, показани за части от секундата, плува по течението на реката, като едното животно се сменя при всяка експозиция, изследваното лице трябва да посочи кое от следващите две животни е същото като в предишната посочена двойка. Развива скорост на обработка на информацията. Изиграно е 4 пъти.

След изиграването на съответната игра се записва резултатът от играта, подадени от сайта като брой точки. Упражненията се изиграват за фиксирано време, а резултатът отчита правилните действия и грешките на играча.

Характеристиките на вниманието са изследвани преди и след тренинга от лицензиран психолог с помощта на стандартните методи за психодиагностика, описани от Мечков (1995) в частта за психодиагностика на вниманието:

1. Изваждане на 7 от 100 назад. Изследваното лице работи наум и говори на глас, психологът записва времето, правилните отговори и допуснатите грешки. Тестът изследва концентрация на вниманието.

2. Тест на Бурдон – 1. Едносимволна проба. Изследва обхвата на вниманието. 2. Търсене на две числа с превключване. Изследва превключваемостта на вниманието. И в двата случая обемът от работа е фиксиран, отчитат се времето, допуснатите грешки и правилните отговори.

3. Преплетени линии – тест на Платонов. Записват се времето на изпълнение и броят на верните и грешните отговори. Изследва разпределеност на вниманието (Мечков, 1995).

Във всички тези случаи изчисляваме коефициент, който съпоставя точност и скорост на изпълнението, т.е. броят на правилните отговори, разделен на времето.

Получените резултати са обработени с пакета програми за статистическа обработка SPSS 21, подпрограмите за описателна статистика и непараметрични методи за сравнение при зависими извадки.

Анализ на резултатите

Първият въпрос, на който потърсихме отговор, беше дали резултатите от когнитивните упражнения показват значим напредък в качествата, предполагаемо развивани от отделните когнитивни упражнения. За целта сравнихме резултатите от когнитивните упражнения при първото и последното изиграване. От двете изигравания е взет по-добрият резултат и в двата случая – както в началото, така и в края на експеримента.

Резултатите от сравнението с непараметричния тест на Уилкоксън (Wilcoxon Signed Ranks Test) за зависими извадки са представени в табл. 1.

Таблица 1

Показатели от сравнителния анализ на резултатите от когнитивните упражнения

№	Упражнение	Резултат Начало <i>Mean</i>	Резултат Край <i>Mean</i>	Тестова статистика	Стандартизирана тестова статистика	Значимост <i>a</i>
1.	<i>Lost in migration</i>	9395.71	12857.14	28000	2.366	0.018
2.	<i>Playing Koi</i>	22014.14	30008.57	28000	2.366	0.018
3.	<i>Trouble brewing</i>	17684.29	22185.71	21000	2.201	0.028
4.	<i>Train of thought</i>	11487,14	15254,290	21000	2.201	0.028
5.	<i>River ranger</i>	12140.00	18708.57	18000	1.572	0.116

Анализът на резултатите показва, че статистически значимо са се подобрили резултатите при четири от петте упражнения, всички от които са насочени към развитие на качествата на вниманието. Първото упражнение развива концентрацията на вниманието, второто – превключваемост, третото и четвъртото – разпределеност на вниманието.

Вторият въпрос, който ни интересуваше, беше дали се регистрира статистически значимо подобрение на измерваните чрез психологически тестове качества на вниманието. Искаме изрично да посочим, че начинът на провеждане на тези тестове нямат нищо общо с когнитивните упражнения на Lumosity. Резултатите от сравнението са представени в табл. 2.

Таблица 2

Показатели от сравнителния анализ на резултатите от психологическите тестове

№	Показател	Резултат Начало <i>Mean</i>	Резултат Край <i>Mean</i>	Тестова статистика	Стандартизирана тестова статис- тика	Значимост <i>a</i>
1.	Концентрация	0.44	0.52	21000	2.201	0.028
2.	Обхват	0.34	0.44	21000	2.201	0.028
3.	Превключваемост	0.21	0.25	17000	1.363	0.173

Дискусия

Прави впечатление, че подобрене се отчита при базисните (статични) свойства на вниманието – концентрация и обхват, които се развиват относително по-рано в онтогенезата, а същевременно са и относително по-важните в стрелбата на биатлонистите. При превключваемостта на вниманието получените резултати не свидетелстват за статистически значимо подобрене на качеството при изследваните биатлонисти.

Можем да предположим, че всички когнитивни упражнения дават своя ефект върху базисните свойства на вниманието, тъй като дори най-сложните упражнения изискват освен разпределеност и превключваемост на вниманието също така и предпоставките концентрация и обхват и поради това са подходящи за биатлонистите, като подпомагат развитието на вниманието им.

В заключение, проведенят пилотен експеримент показва, че действително се регистрира позитивен ефект на когнитивните упражнения на Lumosity за развитие на базисните качества на вниманието при изследваните биатлонисти, поради което препоръчваме по-нататъшно проучване на влиянието му при деца и подрастващи.

Литература

- Згуровски Кр. (2010). Теоретични и приложни аспекти на тактиката в алпийския сноубординг. Монография. С., НСА ПРЕС.
- Романова, Я. С., Загурский, Н. С., & Гуца, С. Ю. (2016). Стрелковая подготовленность сильнейших биатлонистов мира. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта, 10 (140).
- Матанова В., Тодорова, Е. (2013). Ръководство за прилагане на методика за оценка на образователните потребности на децата и учениците. С., МОМН, Институт за психично здраве и развитие.
- Мечков, К. (1995). Медицинска психология. ПИК, Велико Търново.
- Палакарски, Г. (2016). Стрелкова подготовка БИАТЛОН 20. Монография. С., НСА ПРЕС.
- Сорокина, А. (2010). Технология психолого-педагогического сопровождения стрелковой подготовки биатлонистов в ДЮСШ. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук, Тюменский государственный университет, Тюмень.
- Al-Thaqib, A., Al-Sultan, F., Al-Zahrani, A., Al-Kahtani, F., Al-Regaiey, K., Iqbal, M., & Bashir, S. (2018). Brain training games enhance cognitive function in healthy subjects. *Medical science monitor basic research*, 24, 63.
- Hardy, J. L., Nelson, R. A., Thomason, M. E., Sternberg, D. A., Katovich, K., Farzin, F., & Scanlon, M. (2015). Enhancing cognitive abilities with comprehensive training: a large, online, randomized, active-controlled trial. *PloS one*, 10(9), e0134467.
- Ihalainen S, Kuitunen S, Mononen K, Linnamo V. (2015). Determinants of elite-level air rifle shooting performance. *Scand J Med Sci Sports*, 2016, 3, 266-274.
- Laaksonen, M. S., Jonsson, M., & Holmberg, H. C. (2018). The Olympic Biathlon - Recent Advances and Perspectives After Pyeongchang. *Frontiers in physiology*, 9, 796.

ОСОБЕНОСТИ В ПРОЯВАТА НА МОТИВАЦИЯТА ПРИ СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО БОРБА СВОБОДЕН СТИЛ (18–32 г.)

Илия Илиев

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Борба и джудо“,
e-mail: ilioiliev@abv.bg

Резюме

Едни от най-важните психологични проблеми на спортната дейност се явяват особеностите в проявата на мотивацията. Целта на изследването беше да се определят проявите и основните детерминанти на целевата ориентация при състезатели по свободна борба и да се установят техните основни мотивационни нагласи чрез въпросник за измерване на целевата ориентация към задачата и към егото в спорта (*Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire – TEOSQ*). В изследването взеха участие 30 спортисти, активни състезатели по борба свободен стил (17 юноши и 13 мъже). Тяхната възраст варира от 18 до 32 години, средна възраст на изследваната група – 22 години. Резултатите от проведения тест със състезателите по борба разкриват доминиране на целевата ориентация към майсторското изпълнение на задачите и стремежа за усъвършенстване на изследваните лица над егото-ориентираните спортисти.

Ключови думи: мотивация, състезатели по борба, егото и ориентация към майсторство, целева ориентация

FEATURES OF THE MOTIVATION IN FREESTYLE WRESTLERS (18-32 years old)

Iliya Iliev

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Wrestling and Judo,
e-mail: ilioiliev@abv.bg

Abstract

One of the most important psychological problems of sports activity is the peculiarities in the performers of the motivation. The purpose of the study was to identify the manifestations and main determinants of goal orientation in freestyle wrestlers and to identify their main motivational attitudes. The study involved 30 athletes, active freestyle wrestlers (17 juniors and 13 men). Their age ranges from 18 to 32 years old, the average age of the study group – 22 years. Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire Test (TEOSQ,) was used in the research. The results of the test with the wrestlers contestants reveal the dominance the goal of the tasks orientation then the ego-oriented athletes.

Key words: motivation, wrestling contestants, ego and mastery orientation, goal orientation

Въведение

Състезателната схватка по борба по същество е една сложна изява на физическите способности, интелекта, чувствата, волята и технико-тактическите умения на бореца. Педагогическите наблюдения и контролните измервания показват приближаване на технико-тактическите и физическите качества на елитните борци и това налага да се търси превъзходството, нужно за спечелване на двубоя, в неограничените творчески възможности на мисълта, въображението и интуицията на бореца, в неговата инициативност да рискува, в способността му да се възползва от слабите места на противника или моментите на разсейване, намаляване вниманието или тези, в които се подготвя за следващия си ход. Психологичната подготовка на бореца е насочена към разностранното и интег-

рално усъвършенстване на психическите възможности и на цялостната личност за оптимална адаптация и изява в сложните ситуации на схватката и състезанието. Един от най-важните психологични проблеми на спортната дейност се явяват особеностите в проявата на мотивацията. Оказва се, че това е един изключително интересен процес, определящ както количествено, така и качествено кадровата база във всички спортни дисциплини. От мотивацията зависят както личните постижения на всеки спортист, така и успехът на неговата дейност във всички области на творческото му, професионално развитие (Мутафова и Герон, 2005, 2007; Ильин, 2000). Н. Николов (2011) отбелязва, че „специалистите в сферата на психологията са единодушни, че мотивацията бива външна (пари, материални награди, титли и почести т.н.) и вътрешна (убеждения, вяра, вътрешни потребности, любов към спорта и т.н.), но също така са единни, че по-устойчивата и положителна за формиране личността на спортиста и достигане на високи спортни резултати е вътрешната такава“. В този смисъл провокира размисли такъв факт, че някои от най-известните спортисти успяват въпреки наличието на някакъв физически недостатък. И както отбелязват някои автори (Мутафова, 2004; Попов, 1994; Atkinson, 1974), може би точно поради него – или по-точно казано, мотивирани от желанието си да докажат, че могат, че не са по-малко способни от другите, те се оказват силно самотивирани. Такива хора са способни на успешна спортна изява в области, в които другите вече предвременно са ги определили като „непълноценни“. Факти като тези само доказват силата на човешката воля и нейната роля за формирането на мотивацията за успехите и високите постижения и илюстрира същностната значимост на характера на личността. Мотивацията в спорта се очертава като една от основните проблемни области – призната във всички нейни аспекти, – като двигателя на тренировъчната дейност, основния фактор за успеха или неуспеха на спортиста по време на състезание. Данните от системните експериментални изследвания на автори като Герон и Мутафова (2004, 2007), Домусчиева (2005), Георгиев, (1998) и др. доказват ролята на мотивационния климат, който се създава в спортния отбор в резултат от доминирането на един или друг вид целева ориентация. Егото и ориентацията към майсторство се оказват особено значими фактори за създаването на цялостната мотивация на спортиста, която се повлиява също така и от въздействието в конкретната ситуация на специфичната социална среда, непосредствено зависима от редица обективни и субективни фактори, каквито са състезателната схватка по борба и цялостният тренировъчен процес.

Методология

Целта на изследването беше да се определят проявите и основните детерминанти на целевата ориентация при състезатели по свободна борба и да се установят техните основни мотивационни нагласи.

В изследването взеха участие 30 спортисти, активни състезатели по борба свободен стил (17 юноши и 13 мъже). Тяхната възраст варира от 18 до 32 години, средна възраст на изследваната група – 22 години.

За измерване на целевата ориентация към задачата и към егото в спорта е използван въпросник – *Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire – TEOSQ*, (таблица 1), разработен от Дуда и Никълс за изследване на целевата ориентация в спорта (Duda & Nicholls, 1992) и адаптиран за български условия от Домусчиева-Роглева (2003). Скалата съдържа 13 въпроса, оценяващи двете дименсии на целевата ориентация към постижение в спорта.

Таблица 1

Въпросник Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire – TEOSQ

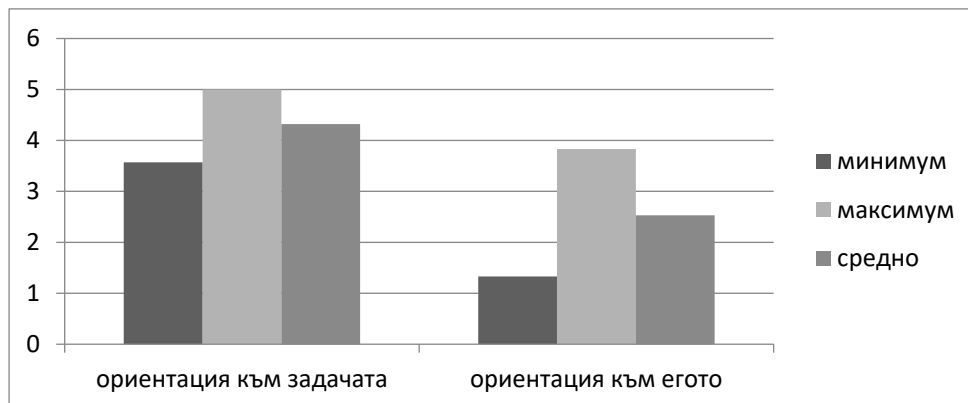
Получавам усещането за постигнат най-голям успех в спорта, когато:	Напълно не съм съгласен	Не съм съгласен	Не мога да преценя	Съгласен съм	Напълно съм съгласен
	1	2	3	4	5
1. Усвоявам ново умение и това ме кара да тренирам повече					
2. Аз единствен мога да играя играта или да изпълнявам упражнението					
3. Научавам нещо, което е забавно					
4. Мога да се справям по-добре от приятелите си					
5. Усвоявам ново умение, като се упражнявам упорито					
6. Другите не се справят така добре като мен					
7. Работа наистина упорито					
8. Другите грешат, но аз не					
9. Нещо, което съм научил, ме стимулира да тренирам повече					
10. Отбелязвам най-много точки/голове/удари и т.н.					
11. Усвоеното упражнение ме кара да се чувствам добре					
12. Аз съм най-добрият					
13. Давам най-доброто от себе си					

Седем айтема измерват ориентация към задачата, свързана с майсторството и личното усъвършенстване („Аз работа наистина упорито”, Давам най-доброто от себе си”) и шест – ориентация към себе си, очертаваща важността на превъзходство над другите (например: „Аз съм най-добрият”). Използва се петстепенна скала Ликертов тип от 1 (напълно не съм съгласен) до 5 (напълно съм съгласен).

Използван е пакет за математико-статистическа обработка SPSS 19.0. Включен е набор от статистически процедури: дескриптивна статистика, сравнителен анализ (приложени са критериите: Mann–Whitney – за две извадки) и процентно разпределение.

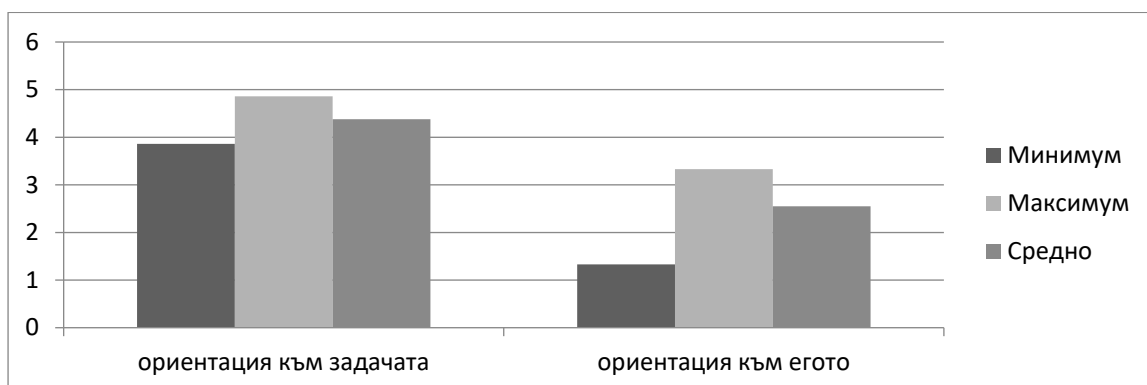
Анализ на резултатите

При анализа на данните от теста за изследване целевата ориентация към постижение (фиг. 1) експерименталните данни показват, че изследваните лица като цяло демонстрират по-висока ориентация към задачата ($M=4,323$; $SD=0,403$) в сравнение с ориентация към себе си ($M=2,533$; $SD=0,589$).

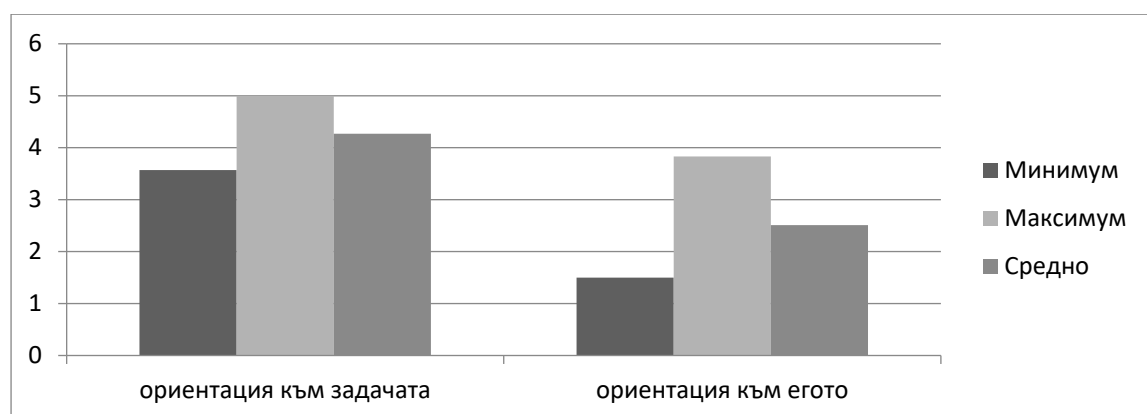


Фиг. 1. Средни стойности на целевата ориентация към постижение на всички изследвани лица

Изчислените средни стойности както при мъжете (ориентация към задачата $M=4,38$; $SD=0,34$, его-ориентация $M=2,55$; $SD=0,56$), така и при юношите (ориентация към задачата $M=4,27$; $SD=0,44$, его-ориентация $M=2,51$; $SD=0,62$) показват отново по-висока ориентация към задачата в сравнение с ориентация към себе си (фиг. 2 и 3).



Фиг. 2. Средни стойности на целевата ориентация към постижение в групата на мъжете



Фиг. 3. Средни стойности на целевата ориентация към постижение в групата на юношите

Сравнителният анализ на целевата ориентация между групите на мъжете и юношите (критерий на Mann-Whitney) показва, че между тях не съществува статистически значима разлика, като ориентацията към задачата преобладава над ориентацията към себе си.

В таблица 2 са представени процентните разпределения на изследваните лица по отношение на нормите, изведени за целевата ориентация към задачата и към егото. Оказва се, че най-голям е процентът на спортистите със средни нива на целевата ориентация към задачата и към егото, като при мъжете този процент както към задачата, така и към егото е 84,61%, а при юношите 64,70% към задачата и 58,82% към егото.

Таблица 2

Целева ориентация за постижение – разпределение на изследваните лица в зависимост от нормите в %

	Ниска ориентация към задачата	Средна ориентация към задачата	Висока ориентация към задачата	Ниска ориентация към егото	Средна ориентация към егото	Висока ориентация към егото
Юноши	11,76	64,70	23,52	35,29	58,82	5,88
Мъже	0	84,61	15,38	15,38	84,61	0

Най-нисък е процентът на спортистите с висока ориентация към егото. При мъжете този процент е 0%, а при юношите е само едно лице – 5,88%. Немалък процент от юношите, около една трета, 35,29% показват стойности на ниска его-ориентация. При мъжете този процент е 15,38% или само две изследвани лица. Висока ориентация (малко над средното ниво) към задачата имат четирима борци от юношите 23,52 и две лица от мъжете 15,38.

Преобладаващата част от състезателите проявяват средни нива на целева ориентация към задачата и към егото. Най-нисък е процентът на спортистите с висока ориентация към егото, а най-многобройни са спортистите със средни нива на ориентация към задачата и към егото. Спортистите със средни нива на целевата ориентация към егото и към задачата представляват 73,18%, а най-малобройна е групата с ниска целева ориентация към задачата и висока его ориентация.

Резултатите от проведения тест със състезателите по борба разкриват доминиране на целевата ориентация към майсторското изпълнение на задачите и стремежа за усъвършенстване на изследваните лица над его-ориентираните спортисти.

Дискусия

Получените данни показват, че мотивационната активност на изследваните лица е свързана с преобладаването на целевата ориентация към майсторското усъвършенстване на изпълнението към задачата – в тренировка или състезание – над его-ориентацията при изследваните борци – свободен стил.

Ценностите, които мотивират преобладаващото мнозинство в стремежа им за успешно представяне, са свързани с чувството за собствена компетентност с усилието, труда, опита, усърдието в тренировките, които са важни за развитието на вродените заложби и физическите качества на изследваните спортисти – лежащи в основата на ориентацията към майсторското изпълнение на задачата.

За изследваните борци водеща е целевата ориентация към майсторството, определяща се от стремежа на повечето от състезателите към изпълнение на задачите и постигането на майсторство, благодарение на: стремежа да дадат най-доброто от себе си; настойчивост в тренировките и упражненията; потребността от нови знания и тяхното приложение в тренировката и състезанието; упоритостта и настойчивостта в тренировъчния процес; борбата като „игра“, „забавление“, носещи позитивни емоции.

Значително по-малка част от изследваните лица са с его-ориентация, проявяваща се във високата оценка на тяхната: потребност от постоянно *сравняване с резултатите на другите* и *самооценка в своя полза*; убедеността в собствената изключителност: *„Другите не се справят така добре като мене“*; чувството за непогрешимост: *„Другите грешат, а аз не“*; мания за изключителност (мания за величие): *„Аз съм най-добрият“*; висока самооценка на личната ефективност: *„Отбелязвам най-много точки, голове, удари“*.

Необходимо е спортистите да бъдат запознавани с богатата гама от цели, мотивиращи техния учебно-тренировъчен и състезателен процес, с оглед разкриването на същността на целевата ориентация като мотивационен фактор.

Треньорите трябва да анализират и оценяват особеностите на активността на спортистите и най-ефективното за тях поведение, което е свързано с формирането на адекватна мотивационна среда, свързана с целевата ориентация към задачата и доброто представяне в състезанията.

Творческият процес в тренировъчната дейност се основава на запознаването с основните изисквания, за да се постигне спортното усъвършенстване и майсторство, което формира хармоничната личност на спортиста.

Литература

- Герон Е., Ю. Мутафова-Заберска (2004). Мотивация при физическата дейност и спорта. НСА-Прес, С.
- Герон Е., Ю. Мутафова-Заберска (2007). Мотивация при физическата дейност и спорта. НСА-Прес, С. Част втора
- Домусчиева-Роглева, Г. (2003). Аprobация на теста за ориентация към задачата и към себе си (TEOSQ) в български условия. В: Личност, мотивация, спорт. Т. 9, С., НСА ПРЕС, 65–71.
- Домусчиева-Роглева, Г., М. Георгиев. (2005). Целева ориентация и възприет мотивационен климат при спортисти от различни видове спорт. Сб. „Личност, мотивация, спорт”, под ред. Н. Попов, С.
- Ильин, Е. П. (2000). Мотивация и мотивъ. Питер. Санкт-Петербург.
- Николов, Н., Макавеев, Р. (2011). Актуални проблеми пред младия треньор по борба. Спорт и наука, изв. бр. 1, стр. 116.
- Попов, Н. (1994). Психология. Обща психология. С.
- Atkinson, J. W. (1974). The main spring of achievement oriented activity, In: J. W. Atkinson & J. O. Rayner (Eds.), Motivation and achievement (pp. 13-41).
- Duda, J. L. & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. Journal of education Psychology, 3, 290-299.

АНАЛИЗ НА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОТО МАЙСТОРСТВО В КАТЕГОРИЯ ДО 62 кг ОТ ЕВРОПЕЙСКОТО ПЪРВЕНСТВО ПО БОРБА ЗА ЖЕНИ ПРЕЗ 2019 г.

Каролина Грозданова, Никола Николов
Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Борба и джудо“,
e-mail: kariwrestling@gmail.com, Koki_1979@abv.bg

Резюме

Целта на проучването е анализ на използваните технически действия от състезателки по борба в кат. до 62 кг от тазгодишното Европейско първенство. Проучени са данни от видеозаписи на 21 схватки. В анализа на резултатите в табличен вид са представени най-често използваните хватки от състезателките. В заключение са изведени съответните изводи и препоръки.

Ключови думи: женска борба, контрол, анализ.

ANALYSIS OF TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS IN A CATEGORY UP TO 62 kg. FROM THE 2019 EUROPEAN WOMEN CHAMPIONSHIP IN 2019

Karolina Grozdanova, Nikola Nikolov
National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Wrestling and Judo,
e-mail: ilioiliev@abv.bg

Abstract

The purpose of the study is an analysis of the technical actions used by athletes in female wrestling in weight category up to 62 kg. from this year's European Championship. Have been researched data from video recordings of 21 fights. In the analysis of the results in tabular form are represented most used technics from wrestlers. Finally, the relevant conclusions and recommendations are outlined.

Key words: female wrestling, control, analysis.

Въведение

Контролът на подготовката в борбата изисква непосредствен анализ на състезателната изява след приключване на дадено първенство. Контролът в системата на спортната подготовка не е просто проверка, а особено важна предпоставка за ефективната работа на тази система (Р. Макавеев, 2016). Техничко-тактическият анализ е основен метод за контрол и изграждане на техническия арсенал на състезатели по борба. Същевременно такива анализи биха ни помогнали да оптимизираме подготовката и да нанесем нужните корекции в съответствие с актуалната картина (Р. Макавеев, Н. Николов, 2012). Други автори (N. Nikolov, 2014) също отбелязват, че „превъзходството в съвременния спорт е немислимо без постоянна оптимизация и анализиране на технико-тактическите действия, използвани в състезанията по борба“. През годините този вид анализи са допринесли в подготовката по борба, като са помогнали за коригиране на технически и тактически грешки, усъвършенстване на техническия репертоар, обогатяване на техниката, изграждане на целесъобразна тактика и стратегия за определено първенство.

Женската борба в световен мащаб е поставена в условията на висока конкуренция. Това провокира специалистите към научно търсене за подобряване контрола и методиката на подготовка в успешните за страните спортове (Манолаки, 1993; Тараканов, 1999; Илиев, 2016; Илиев и Николов, 2016). Водещи държави в женската борба като Япония, Русия, Америка, Китай, Украйна, Канада и т.н. използват различни средства за анализ на конкурентките на своите състезатели – видеоанализ, пряк анализ на състезателки по време на провеждане на състезание, изучаване на техническия репертоар в определен

период или периоди и т.н. Това налага използването на технически анализи и проучвания с цел целесъобразна техническа и тактическа подготовка на състезателките по борба (Н. Димитрова, 2012; Н. Станчев, 2013). Категория до 62 кг е олимпийска категория и в нея участва състезателката ни Тайбе Юсеин – световна и европейска шампионка. Проведеното Европейско първенство е част от подготовката на състезателките за Световното първенство през септември 2019 г., където се печелят и квотите за участие в Олимпийските игри през 2020 г. в Токио, Япония.

Методология

Целта на изследването бе да установим кои са най-често използваните технически действия в стойка и в партер от състезателките в категория до 62 кг, както и тяхната техническа ефективност.

В проведеното изследване сме обработили данни от видеонаблюдение на категория до 62 кг от Европейското първенство за жени през 2019 г. в Букурещ, Румъния, където са проведени 21 схватки. Броят на участничките в категорията е 18. Използвана е програмата Excel за обработка на данните и математически изчисления.

Анализ на резултатите

В табл. 1 и 2 са показани техническите действия, приложени по време на Европейското първенство за жени през 2019 г. в Букурещ, Румъния.

Таблица 1

Технически действия в стойка (категория 62 кг)

Технически действия в стойка	Брой изпълнения	Спечелени технически точки
Минаване зад противника	20	39
Събаряне с хват на десен крак с глава отвън	9	18
Събаряне с хват на ляв крак с глава отвън	7	14
Събаряне с хват на двата крака	4	8
Хвърляне със захващане на ръката и вътрешното бедро (Мелница)	4	10
Хвърляне през гърди с обхващане на трупа отзад (Заден суплес)	2	4
Хвърляне през гръб със захващане на ръката и врата отгоре (Обратно поясно)	1	2
Хвърляне през гръб със захващане на ръката и врата (Поясно хвърляне)	1	2
Сваляне с обхващане на ръката и главата (Оглавник – въртене)	2	4
Избутване извън зоната	8	8

Най-прилаганата техника в партер в категория 62 кг е т.нар. минаване зад противника посредством придърпване или гмуркане под ръка (20 бр.), като и спечелените технически точки съответно са най-много (39 т.т.). От таблица 1 се вижда, че най-често използваните технически действия са от групата на събарянията с хващане на краката (Събаряне в десен крак – 9 бр., Събаряне с хващане на левия крак – 7 бр., Събаряне с хващане на двата крака – 4 бр.) и комбиниране на захват на ръката и краката (мелница – 4 бр.). Избутването на противника извън зоната за борба също носи точки в актива на състезателките – 8 т.т., но то не може да бъде отнесено към групата на техниката. Общият брой на спечелените технически точки в стойка е 64 т.

В таблица 2 са показани приложените технически действия в партер. Носене през „мост“ е на второ място (4 бр.) и „черек“ (2 бр.). Минаването зад противника е основно средство за сваляне в партер и последващо прилагане на техника в партер, което го прави и най-използвано действие. Общият брой на спечелените точки в категорията е 16 т.т.

Таблица 2

Технически действия в партер (категория 62 кг)

Технически действия в партер	Брой изпълнения	Спечелени технически точки
Носене през „мост“	4	8
Преобръщане с кръстосване на краката (Кръстачка)	1	2
Хвърляне с обратно обхващане на външното бедро (Черек)	2	4
Преобръщане с хващане на външната ръка и вътрешния крак (Пакет/Опаковка)	1	2

По време на първенството състезателките в категорията са спечелили точки, които се присъждат за водене на активна борба (3 т.т.), наказания за негативна борба (2 т.т.) и от протест – „челиндж“ – (2 т.т.) (таблица 3).

Таблица 3

Спечелени точки от стил на водене на борба

Точки от	Брой	Технически точки
Активност	13	13
Негативна борба	2	2
Челиндж	2	2

Дискусия

Най-често използваните хватки в категория до 62 кг от стойка са минаването зад противника (20 пъти), както и от групата на събарянията с хващане на краката (десен крак – 9 пъти; ляв крак – 7 пъти; двата крака – 4 пъти), както и комбинирани захвати на ръката и крака (мелница – 4 пъти). Това показва взривната насоченост в подготовката на боркините, както и развитието на техните скоростно-силови качества.

Най-често използваната комбинация след преминаването зад противника е носене през „мост“ – 4 пъти и „черек“ – 2 пъти.

С цел по-ефективното приложение на техническите средства (хватки) бихме препоръчали системното развитие на скоростно-силовите качества на боркините.

Също така обогатяването на техническия репертоар с повече и многообразни технико-тактически комбинации и комплекси от различни изходни положения.

Литература

Димитрова, Н. (2012). Върху реализационната ефективност на спортно-техническото майсторство в джудо. Международна научна конференция „Актуални проблеми на физическата култура“, София, 16–17 декември 2010 г.; Спорт & Наука; изв. бр. 2 ; с. 255; Тип-Топ Прес, София.

Илиев, И. (2016). Оптимизиране нивото на скоростно-силовата издръжливост в отделните мезоцикли в сферата на женската борба. Научна конференция „Предизвикателства и перспективи пред спортната наука“, „Специфика на подготовката в различните спортни дисциплини“, катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, София, с. 68–73.

Илиев, И., Николов, Н. (2016). Изследване на разликите в методиката на подготовка в женската борба в България и страни с по-изявени класирания. Научна конференция

„Предизвикателства и перспективи пред спортната наука“, „Специфика на подготовката в различните спортни дисциплини“, катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, София, с. 74–77.

Макавеев, Р. (2016). Борба – контрол на подготовката, НСА ПРЕС, София.

Макавеев, Р., Н. Николов. (2012). Спортно-технически анализ на приложената техника по време на ЕП по борба за юноши – Самоков 28.06 – 04.07.2010 г., представена на научна конференция на катедра „Борба и джудо“, 2011 г., Спорт и наука, бр. 2, с. 37.

Манолаки, В. Г. (1990). Педагогический контроль за уровнем подготовленности квалифицированных дзюдоисток на этапе спортивного совершенствования: дис. канд. пед. наук, Л.

Станчев, Н. Основни методически подходи за изучаване и усъвършенстване на техниката в свободната и класическа борба. Спорт и наука, бр. 5, с. 54.

Тараканов, Б. (1999). Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой. сп. Теория и практика физической культуры, бр. 6.

Nikolov N. (2014). Comparative analysis of the technical and tactical actions of Bulgarian greco-roman wrestling team from the International Wrestling Tournament "Nikola Petrov", held in 2011 and 2014. 9th FIEP European Congress, 7th International Scientific Congress "Sport, Stress, Adaptation", Sport&Science, extra issue, p.18.

ПРОУЧВАНЕ ВЛИЯНИЕТО НА ПОЗНАВАТЕЛНАТА ДЕЙНОСТ В УРОЧНИ ЗАНИМАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ И СПОРТ ВЪРХУ ЗНАНИЯТА НА УЧЕНИЦИ ОТ VI И X КЛАС

Корнелия Найденова, Станислав Алачев

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Теория на физическото възпитание“, e-mail: knaidenova.nsa@gmail.com, sten7@abv.bg

Резюме

Водеща характеристика на обучението по физическо възпитание и спорт е единството от познавателна и двигателна дейност, която осигурява комплексно въздействие върху личността на ученика и дава възможност за формиране на заложените в нормативните документи ключови компетенции. Редица наши наблюдения показват, че в голяма част от урочната дейност познавателната страна на обучението изостава на втори план или дори не е включена такава. Затова проведохме експериментално обучение в уроци по „Физическо възпитание и спорт“ с ученици от VI клас, в което съчетахме двигателна с познавателна дейност, вследствие на което учениците показаха по-високи резултати на тестиране за оценка на знанията им.

Ключови думи: познавателна дейност, физическо възпитание и спорт, знания, ученици, урок

STUDY OF THE IMPACT OF COGNITIVE ACTIVITY IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ON THE KNOWLEDGE OF STUDENTS OF GRADES VI AND X

Korneliya Naydenova, Stanislav Alachev

National Sports Academy „Vassil Levski“, Department Theory of the Physical Education, e-mail: knaidenova.nsa@gmail.com, sten7@abv.bg

Abstract

A leading feature of teaching physical education and sport is the unity of cognitive and motor function that provides complex effect on the personality of the student and allows for the formation of a set of key competencies. A number of our observations show that, in much of the lesson, the cognitive side of learning is lagging behind the motor or even not included. That is why we conducted experimental physical education and sports lessons with VI grade pupils in which we combined a learning cognitive activity, as a result of which students showed higher test scores for assessing their knowledge.

Key words: cognitive activity, physical education and sport, knowledge, pupils, lesson

Въведение

Като част от задължителната подготовка в средното образование учебният предмет „Физическо възпитание и спорт“ е натоварен с редица отговорности и функции, които са пряко свързани с необходимостта от пълноценно и социално приложимо образование и възпитание на младото поколение. Л. Борисов (2017) определя функциите на съвременното физическо възпитание като „интегрална съставка на общото образование“, което доказва и осмисля социалната позиция на физическото възпитание. В допълнение Н. Делева и В. Антонова (2010) твърдят, че физическото възпитание и спорта сред учениците и младежите имат „стратегическа социална функция“, и обясняват това с незаменното, според тях, значение на учебния предмет „Физическо възпитание и спорт“ за възпитанието и развитието на младото поколение.

Основавайки се на посочените автори, функциите на учебния предмет и съществуващата връзка между образованието и обществото, би следвало да разглеждаме обучението по „Физическо възпитание и спорт“ като социално-психологически и педагогически процес. Д. Томова и кол. (2010) определят процеса на обучение по физическо възпитание като „сложен и динамичен творчески процес на междуличностни взаимодействия между обучаващ и обучавани, основан на създаването на определени субектно-субектни отношения и активности“, което дава възможност за изясняване на връзката образование – общество на база взаимодействието субект – обект. Или въздействията на субекта, водят до подобряване състоянието на обекта, а повишаването на качеството на образованието би довело до усъвършенстване на обществото. В този ред на мисли усъвършенстването и развитието на обществото е възможно след усъвършенстване на процесите на образованието на неговите членове.

От гледна точка на учебния предмет „Физическо възпитание и спорт“ усъвършенстването е възможно чрез издигане процеса на обучение до по-високо ниво на взаимодействие, а именно субект–субект. Достигането на процеса на обучението до взаимодействие на ниво субект–субект е възможно посредством прилагане на съвременни подходи в обучението, които да дадат възможност за реализиране не само на двигателната, но и на познавателната страна на физическото възпитание. Единството от познавателна и двигателна активност в урочната работа осигурява комплексно въздействие върху личността на ученика, което е предпоставка за изграждане на заложените в нормативните документи компетентности. Това въздействие е възможно чрез обмен на знания между учителя и обучаваните, които, от една страна, да въздействат върху развитието на представите и мисленето на ученика, а от друга – да създадат предпоставка за ефективно усвояване на двигателните умения, което да се основава не само на двигателната, но и на познавателната му дейност.

Въпреки че подобен подход в обучението е разгледан още през 50-те години на миналия век от автори като В. Гаврийски (1982), С. Димитрова (1975), С. Димитрова, Е. Николова, М. Исаева (2002), С. Димитрова (1991), К. Рачев (1992), днес редица учители свеждат обучението до изпълнение на физически упражнения от страна на обучаваните, което превръща обучението в репродуктивна, а не в познавателна дейност. Наблюдавайки тези процеси сред колегите, решихме да проверим възможностите за провеждане на обучение по физическо възпитание, което да е съчетание от двигателна и познавателна дейност.

Методология

Като **цел** на настоящото изследване си поставихме да установим ефекта от уроците по „Физическо възпитание и спорт“, в които е интегрирано целенасочено представяне на информация за техниката и правилознанието на волейболната игра върху знанията на ученици от VI клас.

За постигане на така поставената цел я декомпозирахме на следните **задачи**:

1. Проучване на проблема по литературни източници.
2. Подбор и подреждане на учебното съдържание, въз основата на което да бъдат проведени експерименталната и оценителната работа.
3. Провеждане на обучение, финално тестиране и анализ на получените резултати.

Обект на изследване са особеностите и възможностите за провеждане на познавателно-двигателно обучение в урочната работа по физическо възпитание и спорт.

Предмет на изследване са знанията на учениците от VI и X клас в темите от учебно съдържание волейбол.

Контингент на изследването, който подробно представяме в табл. 1, са общо 130 ученикаци от VI и X клас от голямо столично училище.

Таблица 1

Контингент на изследването

	Момчета	Момичета	Всичко
VI клас	35	28	63
X клас	33	34	67
Общо	68	62	130

Организация на изследването

Обучението провеждахме през първия учебен срок на 2018/2019 учебна година, в 15 урока с тема волейбол. Експерименталната работа при настоящото изследване бе насочена към прилагане на различни подходи за съобщаване на информация, която бе насочена към обогатяване знанията на учениците от експерименталния VI клас по отношение на волейболната игра. В началото на 4 урока с тема волейбол в рамките на 10 до 15 минути посредством мултимедийна комплектация и софтуерния продукт Power Point представяхме на учениците информацията за елементите, които подлежат на начално разучаване и за основните правила на волейболната игра. В останалите 11 урока, успоредно с изпълнението на различни физически упражнения, които бяха насочени към усвояване на учебното съдържание по волейбол, непрекъснато давахме знания под формата на информация за техниката на изпълнение на упражненията, а в провежданите учебни игри допълвахме знанията на учениците в посока правилознанието на волейболната игра.

Учениците от X клас, също обучавахме ние, но по прилагания от мнозина колеги подход, без даване на допълнителна информация за обогатяване знанията на учениците. При тази група ученици разчитахме на натрупаните в процеса на обучение знания между VI и X клас, когато те са изучавали волейбол. В края на обучението поставихме учениците на тестиране, с което оценихме знанията им по разглежданите въпроси. Тестът бе съставен от общо 16 въпроса. С 4 от въпросите установихме нивото на овладените от учениците знания.

Анализ на получените резултати

Получените от изследването резултати подложихме на статистическа обработка както за цялата група, разделена по класове, така и разделена по признак пол. Статистическата обработката на резултати осъществихме чрез вариационен и сравнителен анализ, като данните представяме в табл. 2.

Таблица 2

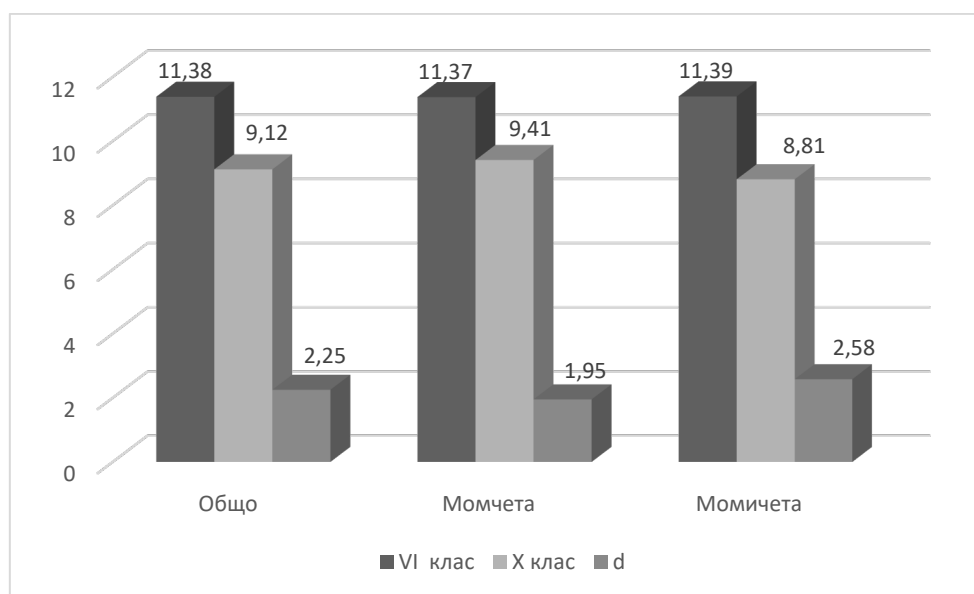
Данни от сравнителния анализ

Група	VI клас			X клас			d	t	P(t)
	$\bar{x}$	s	v%	$\bar{x}$	s	v%			
Общо	11,38	2,38	20,91	9,12	2,78	30,48	2,25	4,94	100
Момчета	11,37	2,70	23,74	9,41	2,93	31,11	1,95	2,88	99,5
Момичета	11,39	1,96	17,20	8,81	2,62	29,73	2,58	4,26	100

Анализът на резултатите започваме с анализ на стойностите на показателите от вариационния анализ. Интересни за нас са стойностите на коефициента на вариация (V%), които при различните групи изследвани лица варират между 17,20 и 31,11%. Тези стойности на коефициента показват разсейване на резултатите в рамките на средното. По-ниските стойности на разглеждания показател при трите обособени групи ученици от VI клас е атестат за по-висока еднородност на групата. Тези стойности в сравнение със стойностите на същия показател при групите ученици от X клас ни карат да мислим, че въздействията, които сме оказали при по-малките ученици, се характеризират с целенасоченост и относително еднакво въздействие върху всички обучавани ученици.

Стойностите на показателите асиметрия (As) и ексцес (Ex) във всички случаи са под критичните, което определя разпределението на стойностите като нормално и ни дава възможност да приложим параметрични методи за установяване достоверността на представените на табл. 2 разлики в средните стойности на обособените групи изследвани лица, в случая t-критерия на Стюдънт за независими извадки.

Разглеждайки тази група показатели, впечатление правят отрицателните стойности на коефициента на асиметрия (As) при всички представени групи, което говори за концентриране на постиженията на учениците между средната и най-ниската. Анализирайки този показател, би следвало да повишим количеството на познавателните въздействия по време на обучението, което според нас би довело до повишаване на резултатите на учениците и подобряване на количеството и качеството на знанията им.



Фиг. 1 Средни стойности и разлики на точковите резултати на учениците от теста

Разликите в средните точкови оценки на учениците от обособените за целите на нашето проучване групи, както се вижда на фиг. 1, са между 2 и 2,5 точки, като във всички случаи разкритите разлики притежават необходимото ниво на гаранционна вероятност, което варира между 99,5 и 100%. Традиционно по-високи резултати показват момчетата, като при тази група е и най-голямата разлика между двете групи ученички VI и X клас от 2,58 точки. При момчетата разликата е 1,95 точки. Независимо от разкритите полови различия обаче може да твърдим, че прилаганият при учениците от VI клас подход за непрекъснато въздействие по отношение обогатяване знанията на учениците оказва положително въздействие върху техните познавателни способности.

Дискусия

Осъществената от нас експериментална работа и отчетените впоследствие резултати безспорно доказват положителното въздействие на подбора от нас подход за обогатяване познавателните способности на учениците. Това наше твърдение доказахме чрез получените резултати и разлики между учениците от VI и X клас при спазване изискванията на учебната програма и при двата класа. Въпросите, които зададохме, бяха свързани с изясняване същността на техниката и правилника на волейболната игра, чието изучаване започва в VI клас и продължава до XII. Преди провеждане на експеримента предполагахме, че при учениците от X клас би следвало да има натрупване на знания в целия 4-годишен период, през който са изучавали волейболната игра, но те показаха по-слаби постижения на изходното тестиране.

В заключение можем да кажем, че проведеното обучение при ученици от прогимназиалния етап от основната образователна степен показва въздействия в положителна посока по отношение познавателните способности и в частност знанията на учениците. Разкритите различия в точковите постижения на познавателния тест при учениците от VI и X клас ни дават основание да препоръчаме редовното прилагане на обучение чрез онагледяване на знанията в урочната работа по „Физическо възпитание и спорт“.

Литература:

- Борисов, Л. (2017). Състояние и функциониране на системата за физическо възпитание в Република България. София: Бolid-Инс.
- Гаврийски, В. (1982). Двигателни навици и управление на движенията. София: ЕЦНПКФКС – Издателско-печатна база.
- Делева, Н., В. Антонова. (2010). Волейболът като средство за спортуване извън учебната програма по физическо възпитание и спорт в училище. Спорт и наука, изв. бр. 4, 177–182.
- Димитрова, С. (1975). Психолого-педагогични подходи при възрастовото развитие на подрастващите. София.
- Димитрова, С. (1991). Психолого-педагогични подходи при възрастовото развитие на подрастващите. София: НСА – Издателско-печатна база.
- Димитрова, С., Е. Николова, М. Исаева. (2002). Актуални проблеми на физическата култура. Екологична ориентация на подрастващите чрез училищно физическо възпитание и спорт (28–36). София. Тип-топ прес.
- Рачев, К. (1992). Оптимизиране подготовката на младите спортисти. София. НСА – Издателско-печатна база.
- Томова, Д., С. Димитрова, Е. Николова. (2010). Интерактивността при ръководството на познавателната дейност в учебния процес по физическо възпитание и спорт в СОУ. Спорт и наука, изв. бр. 2 – II част, 66–74.

ВЪВЕЖДАНЕТО НА ДВИГАТЕЛНАТА АКТИВНОСТ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА БОЛКА И ПОДОБРЯВАНЕ КАЧЕСТВОТО НА ЖИВОТ

Красимир Петков, Басел Тахбуб

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, e-mail: k_dakov@abv.bg, basselt@abv.bg

Резюме:

Този манускрипт е в прогрес на проучването, за да се наблюдава съответната ефикасност между физическата активност на човека и нивото на чувствителност на усещане за болка (хронична) и тяхната взаимовръзка с подобряването на качеството на живот.

Резултатите обобщават и подчертават необходимостта от добре проектирана комплексна и специализирана методология на физическата активност, подходяща за хора с хронична болка. Представени са убедителни доказателства за превантивен ефект срещу повторна поява на симптомите на болка, влияе положително върху общото здравословно състояние и подобрява качеството на живот.

Ключови думи: физическа активност, болка, качество на живот, хронична болка, здраве

INTRODUCING MOTOR ACTIVITY FOR PREVENTION OF PAIN AND IMPROVING THE QUALITY OF LIVING

Krasimir Petkov, Basel Tahbub

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department „Heavy athletics, boxing, fencing and sport for all”, e-mail: k_dakov@abv.bg, basselt@abv.bg

Abstract

This manuscript is in the progress of the study in order to observe the corresponding efficacy between the physical activity of the person and the level of sensitivity of pain (chronic) sensation and their correlation with the improvement of quality of life.

The results summarize and highlight the need for a well-designed, comprehensive and specialized methodology for physical activity appropriate for people with chronic pain. Compelling evidence for a preventative effect against the recurrence of pain symptoms is presented, has a positive effect on overall health and improves quality of life.

Keywords: physical activity, pain, quality of life, chronic pain, health

Въведение

Основната концепция за качеството на живота е мултиконцепцията, включваща поне три области – физическо, психологическо и социално функциониране.

Хроничната болка увеличава стреса, ограничава физическата активност, нарушава съня и намалява възможността за пълно възстановяване (Green LJ, 2017). Във всички случаи адекватното лечение на заболяването и контролирането на болката повишават качеството на живот на пациента. С други думи, неадекватността за овладяване на болката води до неспособността на пациента да осъзнае напълно своите интелектуални, физически, образователни и професионални способности (N. Bogduk, 2006; M. Ahmed, M. Modic, 2007).

Болката влошава качеството на живот, тъй като не позволява напълно емоционален и социален живот. Болката е биологично явление с отрицателен знак, но с положителен смисъл. Това е първият и най-важен признак на дискомфорт и затова трябва да се търси, локализира и характеризира (Z. Kolarov, 2003).

Животът на съвременния човек се характеризира с ниска двигателна активност, което влече след себе си неблагоприятни последици за неговото здраве. Двигателната активност и здравословното хранене са едни от най-важните фактори за пълноценен начин на живот.

Редовното практикуване на физически упражнения и спорт е най-сигурното средство за превенция на редица заболявания. Съществуват данни, че двигателната активност подобрява имунитета, настроението и самочувствието на занимаващите се. Освен това се наблюдават редица благоприятни ефекти върху обмяната на веществата, сърдечно-судовата и костно-мускулната системи. Хората, които са физически активни, страдат по-рядко от хронични дегенеративни заболявания (Milanova, 2012).

Според СЗО двигателната активност се определя като всяко движение на тялото, произведено от скелетните мускули, което изисква разход на енергия. Физическото бездействие (липса на физическа активност) е определено като четвърти водещ рисков фактор за смъртност в световен мащаб. Проучванията показват, че при заседналият начин на живот физическата активност помага и влияе върху качеството на живот (A. D'Silva, 2018), дори при хора с хронична мускулно-скелетна болка (A. Luque-Suarez, 2018). Проучванията показват, че съществува значителна и умерено силна положителна връзка между нивото на физическа активност и качеството на живот при възрастни с увреждане на гръбначния мозък (Sandy L. Stevens, 2008) и дори помага на хора с множествена склероза (Motl, Robert W., 2009).

Физическата активност, здравето и качеството на живот са тясно свързани. Човешкото тяло е проектирано да се движи и следователно се нуждае от редовна физическа активност, за да функционира оптимално и да избягва болести. Доказано е, че заседналият начин на живот е рисков фактор за развитието на много хронични заболявания, включително болки в гърба, една от основните причини за дискомфорт и намаляване на качеството на живот в западния свят. Според D. Borenstein (2000) and R. Chou, L. Huffman (2007) прагът на болка не е постоянна величина за пациент в различни периоди на прогресиране на заболяването (хроничен).

McKenzie (1981) обсъжда три предразполагащи фактора в етиологията на болката в гърба, които се открояват за всички останали. Първият и най-важен фактор е седеж (седнало положение). Правилното положение на седене поддържа извивките на гръбначния стълб. Вторият фактор, водещ до болка и нейното повторение, е намаленият обем на лумбалната екстензия. Засяга позицията на седеж, стоенето и въртенето. Много хора, дори преди 30-годишна възраст, не са в състояние да запазят нормалната си екстензия. Третият защитен фактор за наличието на болка в гръбначния стълб е честотата на флексията.

Предразполагащите фактори за болка в гърба и нейното повторение са до голяма степен свързани с позициите и поддържането им.

Работната група в СЗО (1997 г.) определя качеството на живота като „възприемане на индивидите за собствената им позиция в живота в контекста на културните и ценностните системи, в които живеят, и във връзка с техните цели, очаквания, стандарти и грижи“. Доказано е, че една болка, ако стане хронична, увеличава стреса, ограничава физическата активност, нарушава съня и намалява възможността за пълно възстановяване. Във всички случаи адекватното лечение на заболяването и контролът на болката повишават качеството на живот на пациента. Според V. Selujanov (2009) основната цел на физическата активност за здравето е разработването на средства и методи за физическо възпитание, насочени към повишаване на функционалните възможности на ендокринната и имунната система за нейното жизненоважно функциониране.

Методология

Целта на изследването е да се проучи и установи ефективността на методологията за физическа активност за намаляване на болката и подобряване на качеството на живот.

Това проучване се състои от три етапа. Първият етап обхваща анализ на достъпната научна литература. Вторият етап е провеждане на експеримент и разделяне на индивидите в две групи – контролна и експериментална. Всички индивиди са подложени (експериментална група) и не подложени (контролна група) на методологията на физическата активност, която трябва да се наблюдава и измерва с анкети и въпросници като тест „SAN“, визуална аналогова скала (VAS), въпросник „SF-8TM Health survey“. Третият етап обхваща анализ на изследваните данни.

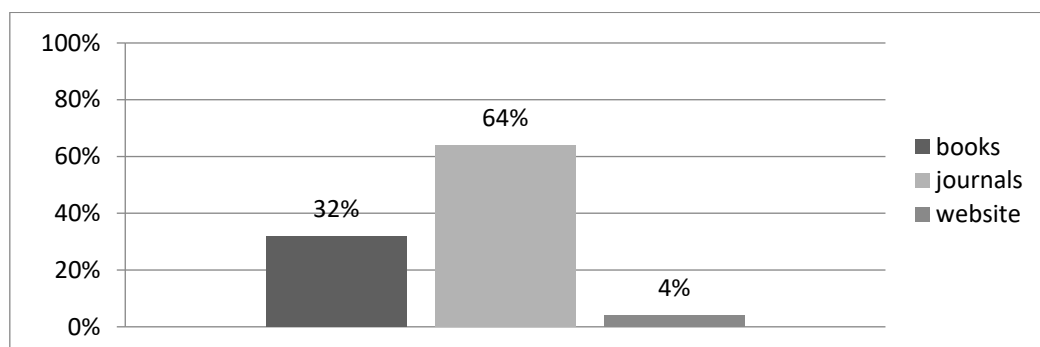
Търсихме в базите данни на PubMed, Cochrane, Google Scholar до януари 2019 г. Търсихме и референтните списъци на изтеглени проучвания, книги, рецензии и онлайн регистри.

Анализ на резултатите

Що се отнася до първия етап, в резултат от проучените данни от достъпната научна литература открихме 100 препратки към нашето изследване. Както следва: уеб: 4, списания: 64, книги: 32.

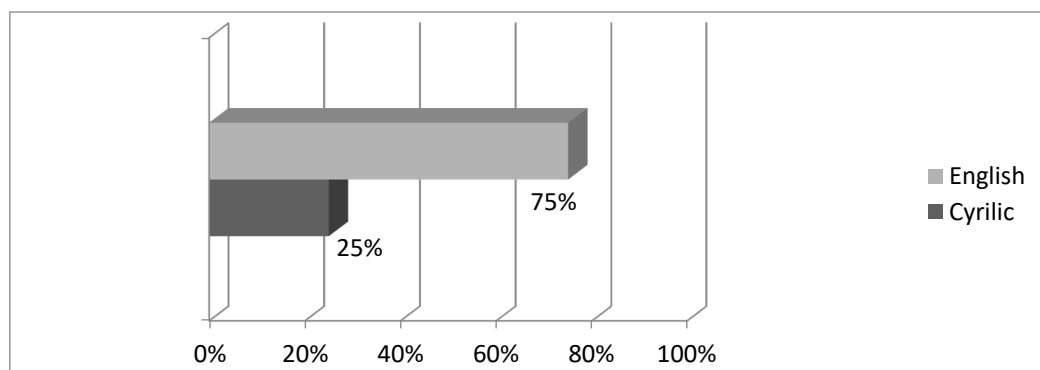
Данните бяха подредени и анализирани с Microsoft Excel. Всички те бяха изчислени с процентно разпределение по честота (фиг. 1.)

Следователно очакваният резултат на втория етап е да се докаже и предостави отразена информация за ефективността на физическата активност с практическо тълкуване чрез проведено проучване върху целева група от хора с хронична болка и доближаване до положителни резултати за вдъхновяване и прилагане на по-добро качество на живот.



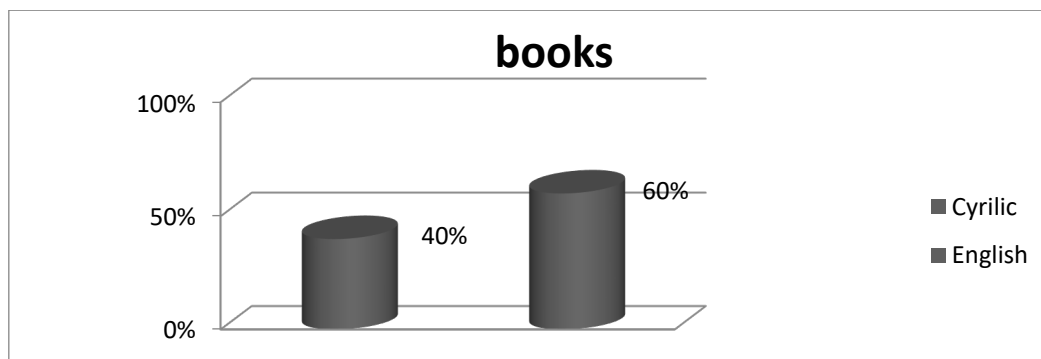
Фиг. 1. Резултати от съотношението на източниците от наличната литература (книги – списания – уебсайтове)

Данните от фиг. 1 показват, че има голяма разлика в процента между източници от списания и уебсайтове, с разлика над 60% между тях. С най-висока стойност са източниците на списанията с около 65%. Изглежда, че източниците на книги са на второ място след списанията с 32% и надхвърлят източниците на уебсайтовете с 29%. Това означава, че най-малко откритите източници са от уебсайтове с около 4%. Което означава, че най-достъпната литература се намира в списанията.



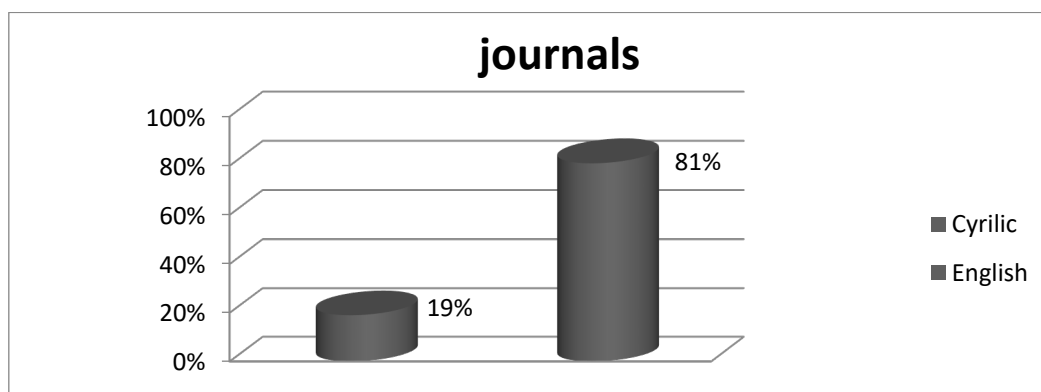
Фиг. 2. Резултати на авторите от наличната литература (на кирилица – английски)

Както показват данните от фиг. 2, има два раздела автори – на английски и кирилица. Има огромна разлика между броя на авторите на кирилица и броя на английските автори, тъй като броят на английските автори надвишава с приблизително 50% кирилицата с процент от 75% от общата налична литература. Което оставя кирилицата с процент от 25% и това я прави доста ниска в сравнение с английската.



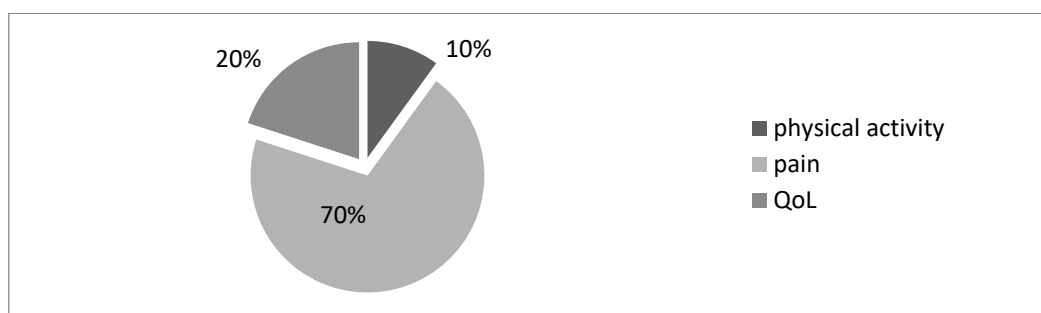
Фиг. 3. *Резултати от съотношението на цитатите на наличната литература от книги*

Както се вижда на фиг. 3, броят на цитатите на кирилица от книгите е 40% от общия процент на наличната литература, а цитатите на английски език надвишават кирилицата с 20%, което е 60% от общия обем на наличната литература.



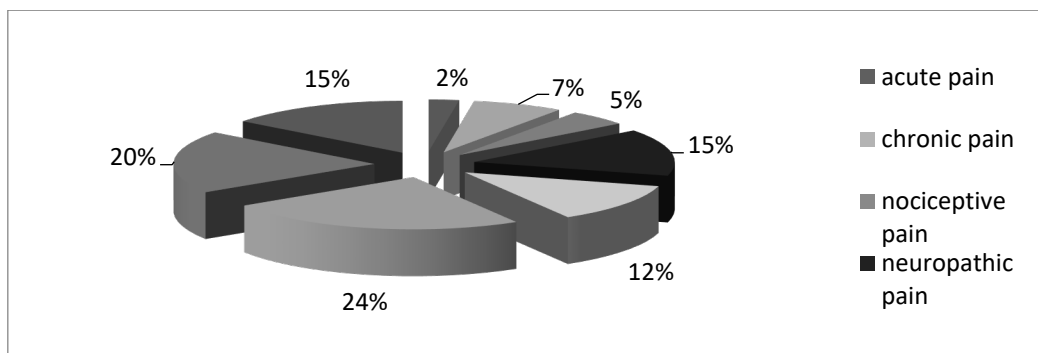
Фиг. 4. *Резултати от съотношението на цитатите на наличната литература от списанията*

Данните от фиг. 4 показват, че броят на цитатите на кирилица от списания е 19% от общия процент на наличната литература, което я прави най-ниската стойност. Процентът на английските цитати в списанията е 81%.



Фиг. 5. *Резултати от съотношението на трите категории (физическа активност – болка – QoL) от наличната литература*

Както е показано на фиг. 5, наличната литература е разделена на три части: физическа активност, болка и КЖ, като най-високият процент е категорията на болката със 70% от общия брой на заглавията и само около 10% е физическата активност, както изглежда, има голяма разлика между двете категории. И това оставя КЖ на второ място след болката с около 20%, но тя е само с 10% по-висока от физическата активност.



Фиг. 6. Резултати от съотношението на различни видове болка от наличната литература

Както се вижда от фиг. 6, има различен процент от различни видове болки, тъй като най-високата стойност е радикуларна болка с 24%, а само 2% е острата болка, която прави най-ниските стойности от другите видове болка. Съотношението на невропатична и мускулна болка е равно на процент от 15, можем да кажем, че това е средната стойност. Малко под тях е локалната болка с 12%, а над тях е отразената болка с 20%, което я прави на второ място пропорционално на процента. Показано е, че острата болка и ноцицептивната болка са с най-нисък процент и с 3% между тях, острата е 2%, а ноцицептивната е 5%. Хроничната болка е по-голяма от ноцицептивната болка отново с 2% и това я прави трета със 7%.

Дискусия

Що се отнася до първия етап, резултатите показват, че има само скромна информация, свързана с това проучване, и недостатъчна научна и статистическа точност, за да се докаже систематично връзката на трите елемента на това изследване.

Резултатите обобщават и подчертават необходимостта от добре проектирана комплексна и специализирана методология на физическата активност, подходяща за хора с хронична болка. Представени са убедителни доказателства за превантивен ефект срещу повторна поява на симптомите на болка, влияе положително върху общото здравословно състояние и подобрява качеството на живот. Следователно постигането на това ще бъде от полза за медицинската и спортната наука.

Литература

- Ahmed, M., M. Modic. (2007). Neck and low back pain: Neuroimaging. In: Neurologic Illnesses, Neck and back pain. Levin, K.H., ed., Elsevier Saunders, Philadelphia.
- Bogduk, N. (2006). Chronic low back pain. In: Handbook of clinical neurology. Pain. Cervero, F., Jensen, T.S. eds., Elsevier B.V., Amsterdam.
- Borenstein, D. (2000). Epidemiology, etiology, diagnostic evaluation, and treatment of low back pain. Curr. Opin. Rheumatol., 12, 143-149.
- Chou, R., L. Huffman. (2007). Medications for acute and chronic low back pain: A review of the evidence for an American pain society/American college of physicians clinical practice guideline. Ann. Intern. Med., 147, 505-514.
- COM (2008) 10.10.2008 "preporochitelni politicheski dejstva v pomosht na fizicheskata aktivnost za ukrepvane na zdraveto"

http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_bg.pdf

D'Silva A, Gardiner PA, Boyle T, Bebb DG, Johnson ST, Vallance JK. (2018). Associations of objectively assessed physical activity and sedentary time with health-related quality of life among lung cancer survivors: A quantile regression approach. *Lung Cancer*. 2018 May;119:78-84.

Kolarov, Z. (2003). *Revmaticzna bolka*. C.

Geneen LJ, Moore RA, Clarke C, Martin D, Colvin LA, Smith BH. (2017). Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2017,

Issue 4. Art. No.:CD011279.DOI:10.1002/14651858.CD011279.pub3.

McKenzie RA. (1981). *Mechanical diagnosis and therapy*. Spinal Publications New Zealand

Milanova, P. (2012). *Stil na zhivot i zdraven status na podrastvashti*. Dissertation.

Limited; Waikanae, Wellington, New Zealand. *The lumbar spine*.

Sulejanov, V. (2009). *Tehnologia ozdorovitelnoj fizicheskoy kulturi*. TVT Divizion, Moskva.

Luque-Suarez A, Martinez-Calderon J, Falla D. (2018). Role of kinesiophobia on pain, disability and quality of life in people suffering from chronic musculoskeletal pain: a systematic review. *Br J Sports Med*. 2018 Apr 17.

Motl, Robert W., McAuley, Edward. (2009). Pathways between physical activity and quality of life in adults with multiple sclerosis. *Health Psychology*, Vol 28(6), Nov 2009, 682-689.

Sandy L. Stevens MS, Jennifer L. Caputo PhD, Dana K. Fuller PhD & Don W. Morgan PhD. (2008). Physical Activity and Quality of Life in Adults With Spinal Cord Injury. *The Journal of Spinal Cord Medicine*. Volume 31, Issue 4.

WHO „Physical activity“ (Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health).

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

WHO. (1997). *WHOQOL. Measuring Quality of Life*. World Health Organization.

ОСОБЕНОСТИ НА АНАЛИЗИТЕ В ПОДГОТОВКАТА И СПОРТНИТЕ РЕЗУЛТАТИ ВЪВ ФЕХТОВКАТА

Красимир Петков, Лазарина Петкова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, e-mail: k_dakov@abv.bg, lary_89@abv.bg

Резюме

В настоящата статия авторите правят изложение за една недокосната през годините тема – анализите на спортните резултати във фехтовката. Прави се проучване за използването на различни статистико-математически методи във фехтовалния спорт. Чрез анализи бяха установени някои от използваните методи. Паралелно с получаването на резултатите бе установено и посочено мястото на този вид изследвания в българската фехтовка.

Ключови думи: фехтовка, съдийство, теоретични основи, тестово измерване, стратегия, тактика, оценяване, развитие, учебна дисциплина, отделение, образователен ценз

FEATURES OF ANALYSIS IN PREPARATION AND SPORT RESULTS IN FENCING

Krasimir Petkov, Lazarina Petkova

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department „Heavy athletics, boxing, fencing and sport for all”, e-mail: k_dakov@abv.bg, lary_89@abv.bg

Abstract

In this article, the authors make a presentation about an untouched topic over the years, the analysis of sports performance in fencing. A study is conducted on the use of various statistical and mathematical methods in fencing sports. Analyzes have identified some of the methods used. In parallel with the results, the location of this type of research in Bulgarian fencing was identified and indicated.

Key words: fencing, refereeing, theoretical foundations, test measurement, strategy, tactics, evaluation, development, discipline, department, educational qualification.

Въведение

В професионалната дейност на треньорите по фехтовка могат да бъдат идентифицирани множество компоненти, свързани със състава на движенията, извършвани с оръжието, и придвижването на фехтовалната пътека, които илюстрират проявите на специализирани движения и системи за анализиране на сложната фехтовална дейност (В. А. Аркадиев, 1981).

Съвременните специалисти по фехтовка отчитат дефицита на специализирана квалификация на хората, които отговарят за тренировъчната подготовка на спортистите, но също така отчитат и липсата на математико-статистически методи за оценка на основните характеристики при критериално-ориентирани дидактически тестове (Р. Дамянова, 2007). Треньорите във фехтовалния спорт придобиват задълбочени специализирани познания в съответното оръжие, които, разбира се, са абсолютно задължителни, полезни и необходими (Кр. Петков, В. Панайотов, 2012). В тях се набляга на усъвършенстване на физическата, техническата, тактическата, психическата, игровата и др. подготовка (Кр. Петков, В. Келлер, 1998), като се игнорират или прилагат некомпетентно математико-статистическите анализи на спортната дейност (Р. Дамянова, 2006). Нашите изследвания по поставения въпрос убедително доказват, че устойчивото високо ниво на представяне на добрите фехтовачи в света се дължи не само на добрата подготовка, но и на умелото

съчетаване на различните диагностики и анализи на подготовката и представянето в различните по ранг състезания. Диагностиката за придобитите специални умения се състои от систематична и постоянна практика с цел:

- Подобряване на представянето във вътрешни състезания;
- Повишаване на качеството на подготовката и състезателната дейност;
- Постигането на победи в отговорни състезания.

В такива случаи действията на преподавателя (треньора) имат определено въздействие в рамките на стандартната практика, а механизма на програмирани движения и дейности на съдържанието, структурата и времето по отношение на действията на обучаемия (Кр. Петков, В. Келлер, 1998). Научният подход в спорта изисква познаването на закономерностите на конкретната спортна дисциплина и теоретичните и практическите начини за оценяване в спорта (Р. Дамянова, 2012).

Съвременната спортна тренировка се разглежда като единен педагогически процес на обучение, възпитание и усъвършенстване на функционалните възможности на индивида. Осъществява се чрез спазване както на общопедагогическите принципи, така и на специфичните принципи на спортната тренировка (П. Дикова, Е. Тошева, 2016).

Методология

В настоящата статия ще направим опит да разкрием общите закономерности в трите вида фехтовални оръжия, които са различни по вид, начин за провеждане на боевете, съдийство, подготовка и същевременно близки по своята същност (В. А. Аркадиев, 1981). В исторически аспект и трите оръжия имат неразривна връзка, тъй като е известно, че в древността фехтовалните оръжия са носели множество нещастия (Кр. Петков, 1998).

Сходствата между оръжията до голяма степен се дължи и на факта, че боевата стойка е една и съща, независимо от факта, че бързината и височината на придвижване са различни, защото е силно зависима от боевата ситуация, в която се намира състезателят (О. Тишинов, А. Евалд, 2010). Важна роля тук играят работата с крака, спазването на правилна дистанция, координацията, изпълнението на различни видове мушкания (удари), атакуващи и защитни действия и др. (Кр. Петков, 2013).

Ето защо сметнахме за необходимо да определим начините за тестово измерване и оценяване във фехтовката, като извършим анализ на трите вида спортни оръжия и се доверим на съществуващата класификация.

Анализ на резултатите

Спортните упражнения се делят на две групи – прости и сложни, състоящи се от редица прости движения. За спортната практика голямо значение имат специфичните движения от вида спорт и тяхната класификация, която играе важна роля в построяването на програмите за обучение и тренировка (О. Тишинов, А. Евалд, 2010). Анализът на техникотактическите действия на спортиста е изключително важен. А за видовете спорт, свързани с вариативни действия, каквато е фехтовката, е свършено необходим (Кр. Петков, 2013).

Безбройните варианти от състезателни ситуации поставят необходимостта от бърза реакция на всяка създаваща се ситуация с особен характер, адекватни действия, динамичен стереотип, изисквания на различните видове боеве. Изброените по-горе характеристики обясняват сложността при вземането на правилно и целесъобразно решение от страна на състезателя, защото дори в бой, в който състезателят се изправя пред отдавна познат противник, никога не могат да се повторят дистанционните, времевите и други характеристики на бой, игран преди това (Кр. Петков, 2013). Ето защо е необходимо да бъде създадена характеристика на тестовете за оценка на уменията и знанията на състезателите, включени в националните отбори по фехтовка на трите вида оръжие.

Отчитайки написаното по-горе за усъвършенстване на учебно-тренировъчния процес, обучението, тренировката и др., смятаме, че е необходимо да конкретизираме

понятията дидактически тестове – класически и съвременни методи за математико-статистическа обработка на данни, критериално-ориентирани дидактически тестове и др. (Р. Дамянова, 2012). Всички те могат да бъдат класифицирани по характер за изпълнение и решаване на различни задачи.

Както за тестовете по принцип, така и за дидактическите тестове в частност, няма еднообщовалидно и общоприето определение. Като цяло в литературата е налице голямо разнообразие от определения на дидактическите тестове, които съществено се различават в съдържателно и в стилово отношение.

Един от необходимите фактори във фехтовката е използването на тестове, които се използват като научноизследователски инструментариум за измерване, контрол и оценка на индивидуалното развитие на състезателите и на постигнатите резултати. Те трябва да отговарят на надеждност, валидност, точност, стандартност и др. Това схващане за понятията тест и тестиране се оформя с развитието на теорията и методиката на тестовете в края на XIX и в началото на XX век, а в специализираната спортнопедагогическа литература е налице голямо разнообразие от определения на понятията тест и тестиране. В преобладаващата част от случаите, поради естеството на фехтовалната дейност, при употребата на понятието се визира и се акцентира предимно върху измерването на фехтовалните действия, контрола и оценката на нивото на атакуващите и защитно-ответните действия, на точността на мушканията (ударите) в трите вида оръжие и на двигателните качества или на придобитите двигателни умения и навици, необходими за фехтовалния спорт.

Ето защо смятаме, че особеностите на анализите в подготовката и спортните резултати във фехтовката ще бъдат полезни за треньорите и състезателите при определяне на стратегията, тактиката и подготовката за участие в предстоящи отговорни състезания. За съжаление в тази област на фехтовката научни разработки не сме открили. Затова подобен анализ би бил полезен и при определянето на приоритетите и перспективите за развитие на националните отбори. За първи път у нас се прави опит за анализ на теоретичните основи на тестовите измервания и оценяване във фехтовката.

Характерно за този вид дейност е, че съществуват традиции в образователния процес по фехтовка, където „фехтовалните“ нации са с по-големи традиции и история. Ето защо пробивът от „малките“ в научните изследвания е изключително труден. От една страна, малкото фехтовачи, от друга – липсата на традиции и от трета – липсата на финансиране на изследванията, но с добри състезатели, които могат да бъдат опорна точка при последващи изследвания. За разлика от чисто теоретичните дисциплини, научните изследвания във фехтовката се характеризират с една много тясна взаимовръзка с различните фехтовалните действия. Това значително разширява обхвата на цялостната познавателна и изследователска дейност и определя извънредно широкия потенциален спектър на приложение на тестовете в различните оръжия. Основната причина за това разнообразие е изключително динамичната и атрактивна фехтовка, която се играе не само в Европа, Азия и Америка, но и в целия свят.

Специфичните изисквания към контрола върху фехтовалните действия произтичат пряко от многообразието на фехтовалния спорт и различните оръжия, които са свързани със знанията, уменията и навиците на състезателите, така и със знания, умения и навици, които трябва да притежават всички елитни спортисти.

Тези два аспекта на специфичните изисквания към контрола върху спортните постижения, обусловени от бинарния характер на тренировъчния процес, се отнасят до качествата на елитните ни спортисти и във всички степени и форми на тяхното развитие, които очертават широк диапазон за приложение на тестовете в спортната фехтовка.

Тъй като контролът върху обучението и тренировъчните натоварвания във фехтовката позволяват да се оценяват физическите и техническите качества или друго действие, което се изпълнява в боя; постиженията на състезател в определен етап от неговото

развитие; постигането на определени успехи във вътрешни или международни състезания; ефективността на тренировъчната система и нейните основни звена по отношение на предоставените човешки, финансови и материални ресурси; ефектът от въвеждането на иновации в тренировъчната система или в отделни етапи на подготовката и др., напълно логично е, поставените цели да се реализират с помощта на тестове и в различните етапи на подготовката. В зависимост от целите, за които се използват тестове, те биха могли да бъдат разгледани на микро- и макроравнище и/или на тестове за **външен** и за **вътрешен** контрол.

От друга страна, в съвременното общество спортът, като социален феномен, придобива нови функции и приоритети, които налагат повишаване на научното и технологичното ниво на тренировъчния процес, а в зависимост от функциите, които изпълняват, дидактическите тестове условно могат да бъдат разделени на тестове за контрол на микро- и макроравнище.

На макроравнище с помощта на тестовете и у нас, подобно на много други страни, могат да се решават проблеми, свързани с: повишаване на нивото на общите и специалните физически качества на състезателите (тестиране за тяхната обща и специална физическа подготовка и влиянието на активните занимания със спорт върху здравето им; международните успехи на изявените ни спортисти и др.; повишаване на собствената професионална квалификация (учене през целия живот и др.).

На макроравнище с помощта на тестовете могат да се решат проблемите, свързани с: определяне на компетентност на спортнопедагогическите кадри, обслужващи цялата фехтовална система (включващ и трите вида оръжие – рапира, шпага и сабя); подбора на кандидати за националния отбор и др.

Обединяването на моделираните тестове във фехтовката създава идейни платформи, които имат голям потенциал за практическо приложение в бъдеще. Настоящите системи биха могли да се разработят от специалистите по фехтовка на основата на интерактивна учебна платформа за фехтовка и да заложат в тях утвърдени от националните и международните федерации системи от критерии.

Това предполага задължителното установяване на измерителните качества на всички тестове и техните български модификации (педагогически, психологически и др.) съобразно постулатите на описаните по-горе теории и спазването на утвърдените международни и национални стандарти.

Дискусия

От направените изследвания установихме, че състезателните сезони са от особена важност при извършване на тестове и други изследвания. Стремехът на всяка една федерация по фехтовка е да подпомага и насърчава научните изследвания във фехтовката и да лобира за своите специалисти, което е видно от големия брой преподаватели, работещи извън пределите на държавите си, които имат „големите“ фехтовални нации. Независимо от ограничения брой извършени фехтовални изследвания в страната ни, те са добре проведени, а резултатите – добре приети. За преодоляване на изоставането на българските фехтовачи на международната пътека е необходимо качествено да се подобрят тяхната техническа и теоретична подготовка.

Ефективността при провеждането на тестовете трябва да бъде съобразено с тяхното правилно изпълнение, чрез което да се повишат качеството и сигурността на изпълняваните упражнения.

От направените изследвания установихме, че е възможно да се използват много и различни тестови измервания, но те трябва да бъдат извършвани по строги правила и времеви параметри.

Литература

- Аркадиев, В. А. (1981). Стъпала на фехтовалното майсторство. Първа част. БФФ.
- Аркадиев, В. А. (1981). Стъпала на фехтовалното майсторство. Трета част. БФФ.
- Дамянова, Р. (2006). Оценка на теоретичните знания в областта на физическата култура и спорта – състояние на проблема и перспективи. Личност, мотивация, спорт, т. 12, с. 76–89.
- Дамянова, Р., М. Минева. (2004). Характеристика на тестовете за оценка на теоретичните знания на съдиите за международна категория по спортна аеробика. Спорт и наука, изв. бр. 1, с. 153–160.
- Дамянова, Р., Е. Стоименова. (2004). Дискриминативна сила на въпросите и задачите в дидактическите тестове – класически и съвременни методи за математико-статистическа обработка. Спорт и наука, бр. 1, с. 27.
- Дамянова, Р. (2012). Теоретични основи на тестовото измерване и оценяване във физическото възпитание и спорта – монография, НСА ПРЕС, ИДК при НСА, С.
- Дамянова, Р. (2007). Математико-статистически методи за оценка на основните характеристики при критериално-ориентирани дидактически тестове. Международна научна конференция на катедра ТМФВ, декември 2006, Спорт и наука, изв. бр. 1, с. 51–59.
- Дикова, П., Е. Тошева. (2016). Фитнес за всички. Методическо ръководство. С., с. 9, ISBN:978-619-7321-02-9.
- Петков, Кр., В. Келлер. (1998). Фехтовка. С.
- Петков, Кр., В. Панайотов. (2012). Създаване на обективен критерий за оценка на представянето на различните държави в състезанията с рапира. Спорт и наука, бр. 5, с. 16.
- Петков, Кр. (1998). Научни проблеми на съвременната фехтовка. Спорт и наука, бр. 1, с. 22.
- Петков, Кр. (2013). Фехтовка, методика на обучение. Учебно помагало. НСА ПРЕС, с. 57, ISBN 978–954–718–350–6.
- Петков, Кр. (2013). Основи на фехтовката. Учебник. НСА ПРЕС, с. 137, ISBN 978–954–718–348–3.
- Тишинов, О., А. Евалд. (2010). Изследване на равновесната устойчивост при статично-силови упражнения в източните бойни изкуства. 5-и международен конгрес „Спорт, стрес, адаптация“, С.

СИЛОВА ПОДГОТОВКА В УШУ – НАСТОЯЩО СЪСТОЯНИЕ В БЪЛГАРИЯ

Лиляна Чобанова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Тежка атлетика, бокс,
фехтовка и спорт за всички“, e-mail: chobanova.lilyana@gmail.com

Резюме

Проучването е проведено по анкетен метод сред 45 тренъори и съдии по ушу, мъже и жени, на възраст от 18 до над 50 г. Целта е да се установи състоянието на силовата подготовка в ушу в България като предварително проучване за създаване на методика за сила. Анкетата съдържа два основни блока: 1. Връзка между силова подготовка и цялостно представяне и 2. Ниво на силова подготовка. Използвани са хибридни и затворени въпроси (скала на Ликерт). Респондентите осъзнават влиянието на силовата подготовка върху качеството на изпълнение. Повечето (83,33%) прилагат силови упражнения, но те са неправилно разпределени и насочени – развива се предимно силова издръжливост (83,33%) вместо максимална (23,33%) и динамична сила (53,33%). Резултатите показват необходимост от разработване на методики за развитие на максимална и динамична сила, планиране на годишен тренировъчен цикъл и информизиране на специалистите.

Ключови думи: сила, ушу, анкета

POWER TRAINING IN USHU – CURRENT SITUATION IN BULGARIA

Lilyana Chobanova

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Heavy athletics, boxing, fencing and sport for all, e-mail: chobanova.lilyana@gmail.com

Abstract

We used the questionnaire method for the research. The participants were 45 male and female coaches and judges aged between 18 and 50+ years. The study aimed at establishing current state of development of resistance training in wushu in Bulgaria. Study outcomes will be used as a preliminary basis for improving conventional methodology of resistance training. Our survey contained two main blocks: 1. Revealing relationship between resistance training and overall performance; 2. Estimating current level of resistance training. We used both closed (Likert scale) and hybrid questions. Respondents were aware of the impact of resistance training on the overall sports performance. Most of the respondents (83.33%) applied resistance training exercises, but they were incorrectly distributed and misdirected – predominately aimed at improving muscle endurance (83.33%) instead of strength (23.33%) and power (53.33%). The results revealed a necessity for developing a new methodology of strength and power training for enhancing annual periodization plans, which to be widely distributed among wushu experts and practitioners.

Key words: strength, power, wushu, survey

Въведение

В България ушу се развива от 1990 г., но едва в последните години специалистите насочват вниманието си към постиженията на спортната наука и се опитват да имплементират модерни спортни методики в подготовката на състезателите по ушу (Borovenskaia, EN, 2017; Borovenskaia, EN i kol., 2018; Gololobov i kol., 2008). Резултатът от тези опити е хаотично и нерядко неадекватно прилагане на средства и методи за раз-

витие на двигателните качества, най-вече на силата като едно от основните качества, необходими за успешно състезателно представяне (Artioli et. al., 2009; Ataee et al., 2014; Ribeiro et. al., 2006).

Тази ситуация предполага установяването на настоящото състояние на силовата подготовка в клубовете по ушу в България като предпоставка за създаване на единна методика за развитие на силовите показатели на състезателите по ушу (Slavova, V., N. Yankova, V. Panayotov, 2018; Yankova, N., V. Panayotov, 2015; Zhelizkov, C, Dasheva, D, 2017). Това от своя страна би спомогнало за постигане на повече успехи на международно ниво и издигане престижа на България чрез още един спорт.

За установяване на настоящото състояние на подготовката в ушу е използван анкетният метод в качеството му на инструмент за получаване на първична количествена и качествена информация от респондентите, както и като най-достъпен метод за отразяване на личното мнение и реалното състояние на силовата подготовка в клубовете (Slavova, V., N. Yankova, V. Panayotov, 2018; Yankova, N., V. Panayotov, 2015; Yankova, N., V. Panayotov, 2015). Анкетната карта е изпратена чрез интернет платформата <https://app.smartsurvey.co.uk> до специалисти по ушу – треньори и съдии, от всички действащи клубове в България. Разработеният въпросник включва два основни блока и един допълнителен. Основните блокове кореспондират с основните хипотези „Нивото на силова подготовка влияе съществено върху нивото на цялостно представяне на състезателите“ и „Силовата подготовка няма или е слабо развита в ушу в България“. Въпросите са хибридни и затворени. За затворените въпроси е използвана петстепенна скала на Ликерт.

Методология

Настоящото изследване си постави за цел да се установи състоянието на силовата подготовка в клубовете по ушу в България като предварително проучване, въз основа на което впоследствие да бъде създадена адекватна методика за развиване на сила, приложима у нас.

Въз основа на целта и хипотезите са поставени следните задачи при изследването:

1. Да се изследва мнението на специалистите по ушу (треньори и съдии) относно връзката силова подготовка – цялостно представяне в ушу.
2. Да се проучи нивото на провежданата силова подготовка в клубовете по ушу в България.

За метод на изследване е избран анкетният метод поради неговата достъпност – чрез интернет платформи анкетната карта лесно би достигнала до всеки треньор по ушу в България. Освен това този метод от социалните изследвания дава възможност да се отрази личното мнение на специалистите в клубовете по ушу в България като хора, участващи пряко в тренировъчния процес.

Като тип изследване е избрано изчерпателно изследване, целящо да проучи мнението на всички специалисти по ушу в България (треньори и съдии). Използвани са два типа въпроси – затворени и хибридни. За затворените въпроси е използвана петстепенна скала на Ликерт. При разработване на анкетната карта въпросите са разпределени в три блока (приложение 1). Първият блок обединява въпроси, свързани с хипотеза 1, целящи да проучат обобщения въпрос „Има ли връзка между силова подготовка и цялостно представяне в ушу?“. Вторият блок е свързан с хипотеза 2 и изследва състоянието на силовата подготовка в клубовете по ушу в България. Блок 2 е обединен под надслов „Има ли силова подготовка във вашия клуб?“. Третият блок включва паспортни въпроси.

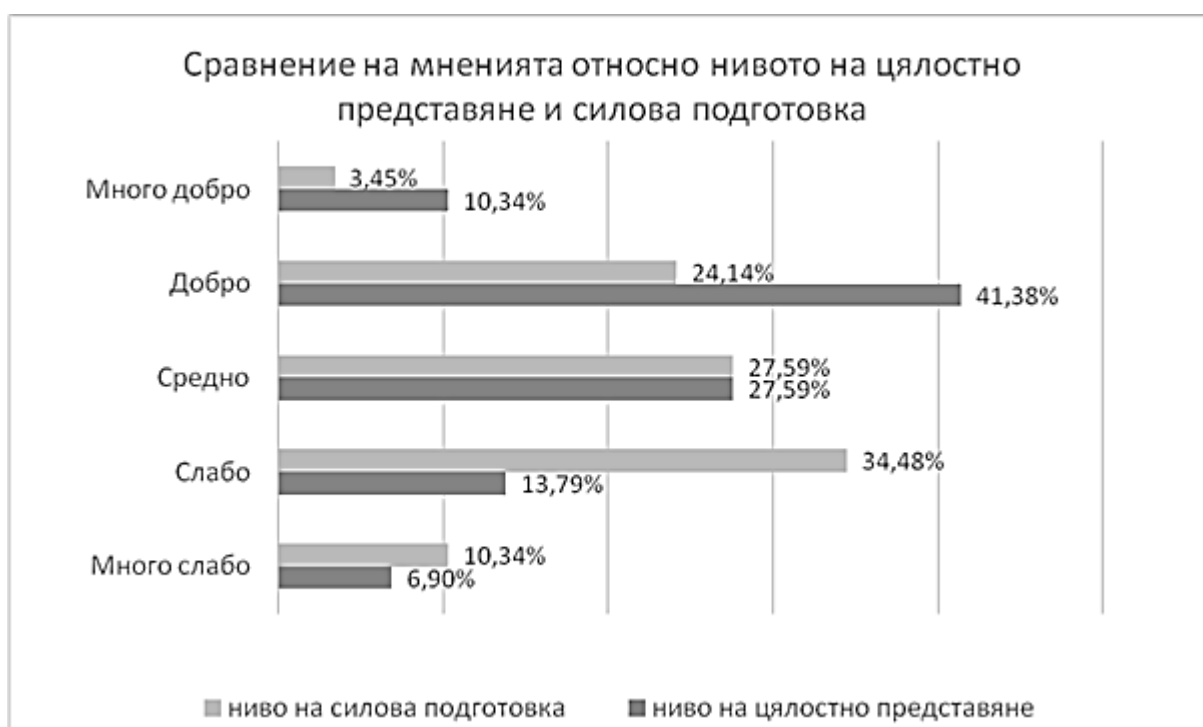
Подредбата на въпросите в анкетата са на следния принцип: в началото да са поставени по-интригуващи и лесни въпроси, целящи привличане на вниманието към анкетната карта; в средата – по-специализирани и терминологични въпроси; в края отново по-

леки въпроси. Целта на това разпределение е максимално улесняване на респондентите, както и съобразяване с основните правила за разработване на анкетна карта.

Анализ на резултатите

Анкетата е проведена изцяло онлайн чрез интернет платформата <https://app.smartsurvey.co.uk> за времето от 18.07.2019 до 20.08.2019 г. Въпросникът е изпратен до 45 специалисти по ушу в България – тренъори и съдии. Общо отговорилите са тридесет, приблизително равномерно разпределени по пол (мъже 53,33%, жени 46,67%) от всички активно действащи спортни клубове по ушу в България.

Въпреки че повечето от респондентите смятат, че цялостното представяне на българските състезатели по ушу е добро (41,38%) и средно (27,59%) спрямо европейското и световно ниво, нивото на силова подготовка в България се оценява предимно като слабо (34,48%) и средно (27,59%) (фиг. 1). Тази разнопосочност на отговорите сочи към ниско ниво на поддържаните двигателни качества и към нужда от развитие на методиките за сила в ушу.



Фиг. 1. Сравнение на мненията относно нивото на цялостно представяне и силова подготовка

Резултатите, представени на фиг. 2, показват, че специалистите са наясно и са единодушни, че качеството на силовата подготовка на състезателите влияе силно върху цялостното представяне (следователно подобряването на силовата подготовка би резултирало в подобряване на цялостното изпълнение). Подобни са мненията и относно подобряване и развитие на силовите показатели на състезателите в България – необходимостта от подобно развитие е ясно изразена. Подобряването и развитието на теорията и практиката на силовата подготовка в ушу също е актуален въпрос, което се подкрепя от факта, че макар мненията да варират при различните респонденти, изцяло липсват отрицателни отговори и при трите въпроса.



Фиг. 2. Мнения на специалистите относно влиянието на силовата подготовка върху цялостното представяне, нуждата от подобряване на силовите показатели и силовата подготовка в ушу

При въпросите от блок 2 резултатите не са толкова еднозначни, както при блок 1. Въпреки че има специалисти, които ясно заявяват, че рядко или изобщо не отделят време за развитие на силата в своите тренировки, те са относително малък дял от общото мнение („не отделям“ – 6,67%, „рядко“ – 3,33%, „понякога“ – 6,67%), докато общо 80,33% от отговорилите треньори и съдии заявяват, че в клуба, в който работят, тренировките за сила присъстват редовно в подготовката на състезателите („често“ – 60%, „винаги“ – 23,33%). Подобно е разпределението на отговорите относно честотата на силовите тренировки („често“ – 56,67%; „винаги“ – 23,33%; „никога“ – 6,67%, „рядко“ – 6,67%, „понякога“ – 6,67%). Тези стойности сочат като цяло за наличието на силова подготовка в клубовете, макар че въпросът за степента на развитие, насоченост и съдържание на силовата подготовка е по-сложен. Използваните упражнения са предимно със собствено тегло (90%), значително по-малък дял заемат упражненията с утежнения (40%) и ластици (23,33% при посочени повече от един отговор), въпреки че за развитието на максимална и динамична сила, които са „ключови в подготовката на елитни състезатели по ушу“ (Ribeiro et. al., 2006), се препоръчват упражнения с допълнително съпротивление. И трите основни типа сила (динамична, максимална и силова издръжливост) се посочват като присъстващи в подготовката на състезателите. Изненадващо е, че силовата издръжливост заема най-голямо място (83,33% при посочени повече от един отговори), въпреки

че в годишния тренировъчен цикъл би следвало тя да намери своето място предимно в началото на подготвителния период (Borovenskaia, EN i kol., 2018) и в състезателната възрастова категория 9–11 години (Artioli et. al., 2009; Atae et al., 2014). След нея се нареждат динамичната (53,33%) и максималната сила (23,33%) (фиг. 3).

Ушу е спорт, предявяващ „високо анаеробно изискване към състезателите” (Gololobov i kol, 2008), измерените стойности на пулса на мъже състезатели достигат 176 ± 3 удара в минута или 89% от максималния за възрастта, а на кръвния лактат след същото изпълнение е до $5,15 \pm 1,07 \text{ mmol} \cdot \text{l}^{-1}$ (Slavova, V., N. Yankova, V. Panayotov, 2018). Във връзка с тези стойности динамичната сила се сочи като основна при подготовката на състезатели по ушу от чужди специалисти [3, 6]. Следователно би могло да се заключи, че причината силовата подготовка на българските състезатели да се смята предимно за слаба е погрешно насочената работа.



Фиг. 3. Насоченост на силовите тренировки в българските клубове по ушу

Друг фактор, който би могъл да влияе негативно на силовата подготовка, е неубедителното съобразяване на силовата подготовка с основните периоди от годишния тренировъчен цикъл. Макар всички участвали в анкетата треньори да отчитат разнообразни параметри на силовите упражнения (брой, серии, обем, почивки, интензивност, повторен максимум), едва 1/5 от специалистите са категорични, че методиката на работата за сила е съобразена с различните периоди, а също толкова от отговорилите („не“ – 10%, „рядко“ – 10%) не смятат това за необходимо. 1/3 от респондентите заявяват, че само понякога сменят методиката на силовите упражнения, а 26,67% често се съобразяват с различните етапи на годишната подготовка, но и двата случая говорят за непоследователност в развитието на силата на състезателите, а оттам и за недостатъчна и неадекватна работа за това двигателно качество. Това се подкрепя и от мнението на специалистите по ушу – всички анкетирани смятат, че има нужда от подобряване и развитие на силовата подготовка в ушу в България (фиг. 4).



Фиг. 4. Мнения на специалистите относно нуждата от подобряване и развитие на силовата подготовка в ушу в БГ като теория и практика

В заключение може да се обобщи, че треньорите и съдиите по ушу в България осъзнават влиянието на силовата подготовка върху качеството на изпълнение на състезателните форми, но липсата на разнообразие, неправилното насочване на подготовката и неправилното разпределение на силовите методики в годишния тренировъчен цикъл, а понякога и пълната липса на такова разпределение, снижават нивото на силовата подготовка в ушу.

Дискусия

Отговорите на въпросите от блок 1 ясно подкрепят хипотезата „Нивото на силова подготовка влияе съществено върху нивото на цялостно представяне на състезателите“. Ето защо можем да приемем тази хипотеза за потвърдена. При въпросите, изследващи евентуалното недостатъчно развитие или липса на силова подготовка в ушу в България, получените резултати не са така еднозначни. Отговорите при въпросите, засягащи наличието и честотата на прилагане на силовите упражнения в спортните клубове по ушу, подкрепят теорията, че силовата подготовка като цяло присъства в българските клубове по ушу. Неправилната насоченост на силовите упражнения, както и неубедителното разпределение спрямо годишния тренировъчен цикъл на средствата и методите за развитие на сила потвърждават частично хипотезата за слабо развитие на силовата подготовка в ушу в България.

Въз основа на тези изводи, като цели на бъдещи проучвания могат да бъдат формулирани няколко насоки: разработване на методики за развитие на максимална и динамична сила в ушу; разработване на методика за планиране на годишен тренировъчен цикъл в ушу; информиране на специалистите за разработените методики и имплементирането им в клубовете по ушу в страната.

Литература

Artioli et. al. (2009), “Physiological, performance and nutritional profile of the brazilian olympic wushu (kung-fu) team” in Journal of Strength and Conditioning Research, 23(1)/20–25
 Ataee et al. (2014), Effectiveness of accommodation and constant resistance training on maximal strength and power in trained athletes. PeerJ 2:e441; DOI 10.7717/peerj.441

Borovenskaia, EN (2017), Vlianie ozdorovitelnoi sisteme Izoton na razvitie silovih sposobnostei detei 11-12 let zanimaiushtih ushu, Sbornik statei mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferencii 13 marta 2017, Rossia, Ufa, AETERNA, pp. 34-36

Borovenskaia, EN i kol. (2018), Razvitie silovih sposobnostei detej 11-12 let zanimaushtihsia ushu s izpolzovaniem sistemi Izoton, Materiali XI Oblastnoi nauchno-prakticheskoi konferencii studentov, magistrantov, aspirantov i molodih uchenih, Rossia 20 april 2018, Irkutskii filial RGUFKSMiT, Irkutsk, pp. 24-27

Gololobov i kol (2008). Problemnie voprosi w metodike nachalnoi fizicheskoi podgotovki unih ushuistov 7-9 let, uchenie zapiski, No.5 (27), pp.18-22

Ribeiro et. al., (2006), "Heart rate and blood lactate responses to changquan and daoshu forms of modern wusu", in Journal of Sports Science and Medicine, CSSI, 1-4

Slavova, V., N. Yankova, V. Panayotov. „Study of the Attitude of Weightlifters towards the Use of New Technologies in Sports Training and Education”. In: Proceeding book of 14th Annual International Conference on Kinesiology & Exercise Sciences, 30 July – 2 August 2018, Athens, Greece, p. 26/ISBN 978-960-598-229-4

Yankova, N., V. Panayotov, (2015). Izsledvane na otnoshenieto na studentite ot NSA "V. Levski" kam izbiraemata disciplina "Silova podgotovka". Sport i nauka, No.3, pp. 47-50

Yankova, N., V. Panayotov, „Analysis of the performance of Bulgarian female weightlifters in world championships and of the sports profile of medal winners", Reports Awarded with Best Paper, Cristal Prize, SAT-2.113-1-PES-05, 2016, pp. 351, ISSN 1311-3321

Yankova, N., V. Panayotov, (2015). Sporten travmatizam vav vdiganeto na tezhesti, Nauchni trudove, Tom 54, Seria 8.2, Fizichesko vazpitanie i sport, RU Angel Kanchev, Ruse, pp. 77-81

Zhelizkov, C, Dasheva, D (2017), Osnovi na sportnata trenirovka, Bolid Ins, Sofia

ИЗОКИНЕТИЧЕН ПЛУВЕН ТРЕНАЖОР БИОМЕТЪР КАТО СРЕДСТВО ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕ НА СЕРИИ СЪС СЪСТЕЗАТЕЛНА СКОРОСТ

Михаил Качаунов, Любомир Петров

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедри „Водни спортове“ и „Физиология и биохимия“, e-mail: mi hail.kachaunov@gmail.com

Резюме

Тренировъчните серии със състезателна скорост са широко използвани в предсъстезателната подготовка в плуването. Освен тренировките в басейн – „във вода“, в подготовката на плувците се използват и специфични тренировъчни средства – „сухи тренировки“. Целта на изследването беше да се направи оценка на възможностите на изокинетичния тренажор Биометър като тренировъчно средство при плувци-спринтьори. В изследването взеха участие 6 юноши от националния отбор на България на възраст между 14 и 17 години, специализирани в дисциплината 200 m свободен стил. Плувците изпълниха една серия от 4 натоварвания с максимална интензивност на тренажор Биометър (Bio 1-4), с продължителност 30 s и почивки от 15 s. Беше регистрирана извършената абсолютна работа [J] и пресметната относителната [J/kg] при всяко отделно повторение, както и общата абсолютна и относителна работа за цялата серия (Bio-total [J] и [J/kg]). На следващия ден, в 50-метров басейн, плувците изпълниха една серия от 4 максимални плувания по 50 метра (Swim 1-4) с 15 s почивки между тях. Регистрирано беше постижението [s] на всяка отсечка, както и пресметнато сборното време (Swim-total [s]). При всяко следващо повторение на специфичния тренажор се наблюдава статистически достоверно намаление на средните стойности на абсолютната работа (от 5569 до 4478 J) и относителната работа (от 80,6 до 64,9 J/kg). Средните стойности на плувните резултати на състезателите в отделните отсечки варират в малък диапазон от 29,1 до 29,9 s и показват малки недоустойверни разлики помежду си. Наблюдават се достоверни високи корелации между втората и третата серия на изокинетичния тренажор и времето във втората и третата 50-метрова плувна дистанция. Постигнатите резултати при работа на изокинетичния тренажор могат да служат за оценка на специфичната анаеробна работоспособност на плувците.

Ключови думи: изокинетичен тренажор, плуване, свободен стил, сухи тренировки

“BIOMETER ISOKINETIC TRAINER” AS A DEVICE FOR PERFORMING RACE PACE TRAINING SETS

Mihail Kachaunov, Lubomir Petrov

National Sports Academy “Vassil Levski”, Departments Aquatic sports and Physiology and Biochemistry, e-mail: mi hail.kachaunov@gmail.com

Abstract

Race pace training series are widely used in pre-competitive swimming training. In addition to training in the water, specific training devices are used in the preparation of the swimmers in dryland training. The aim of this study was evaluating the capabilities of the Biometer isokinetic device as a training tool for sprint swimmers. The study involved 6 adolescents from the national team of Bulgaria, aged between 14 and 17 years, specializing in the 200 m freestyle discipline. The swimmers performed a series of 4 repetitions with maximum intensity, on the Biometer trainer (Bio 1-4) and duration of 30 s with 15 s rest period. The absolute work performed [J] and the calculated relative work [J / kg] for each individual repetition were recorded, as well as the total absolute and relative work for the whole series

(Bio-total [J] and [J / kg]). The next day, in a 50 meter pool, the swimmers performed a series of 4 maximum swims of 50 meters each (Swim 1-4), with a 15 s rests between them. The achievement [s] of each repetition as well as the total swim time (Swim-total [s]) were recorded. At each subsequent repetition, on the Biometer, a statistically significant decrease in the mean values of absolute work (from 5569 to 4478 J) and relative work (from 80.6 to 64.9 J / kg) were observed. The average values of the swim achievements of the competitors in the different repetitions vary in a small range from 29.1 to 29.9 s and show small insignificant differences between them. There are significant high correlations between the second and third repetitions of the isokinetic swim bench and the time in the second and third 50 meters of the swimming repetitions. In conclusion, the results achieved in the dryland training on isokinetic Biometer can serve to evaluate the specific anaerobic performance of swimmers.

Key words: dryland training, freestyle, isokinetic swim bench, swimming

Въведение

Тренировъчните серии със състезателна скорост са широко използвани в предсъстезателната подготовка в плуването. Характерно за тях е, че общата дистанция на серията е равна или малко по-голяма от състезателната дисциплина. Отделните отсечки са с дължина, равна на половината или малко по-къси от цялата дистанция на основната дисциплина на съответния плувец. Почивните интервали между отсечките са кратки – около 10–20 s пропорционално на дистанцията (Sweetenham and Atkinson, 2003).

Освен тренировките в басейн – „във вода“, в подготовката на плувците се използват и специфични тренировъчни средства – „сухи тренировки“. Най-често за тази цел се прилагат плувни тренажори от различен вид, на които се изпълняват имитационни загребващи движения. Познати са голям брой специфични тренажори, работещи на различен принцип, като: Vasa swim ergometer, Vasa trainer pro, Huttel-Mertence, Sport-star Master, Swimfast Mini gym, Bio-Swimbench biokinetic trainer, Biometer Isokinetic Trainer и др. (Platonov, 2011). Основно предимство на специфичните тренажори на сухо е възможността за прецизно регулиране на натоварването и непосредствен контрол на техническото изпълнение от страна на треньора. При този тип тренировки се натоварват същите мускулни групи, които участват и при плуването във вода. Плувните тренажори измерват прецизно параметрите на движението на плувца (честота, дължина и сила на загребване, както и общата извършена работа) и могат да бъдат следени в реално време, което способства за постигането на по-висока мотивация при плувците и стремеж за подобряване на постижението при всяко следващо повторение или серия. Именно наличието на добре разработен софтуер за измерване на различни показатели по време на работа прави изокинетичния плуven тренажор Биометър (Biometer Isokinetic Trainer) едно от най-подходящите специфични средства за тренировка и тестиране в плуването (Popovici and Suci, 2013). Движенията, имитиращи плувни загребвания с горните крайници, изпълнявани на Биометър, могат да бъдат използвани както за развитието на анаеробните възможности (Kachaunov, 2017), така и за измерване на анаеробната мощност на горната част на тялото при плувци (Hawley and Williams, 1991; Sharp et al., 1982).

Трябва да се отчетат и някои недостатъци на тренажорите. Така например някои плувни елементи, като правилен ритъм, ротация и вълнообразно движение на тялото, не могат да бъдат точно пресъздадени (Maglischo, 2003).

Сериите от отсечки с обща дължина, равна на състезателната дистанция, изпълнявани със състезателна скорост, са част от тренировките в работните зони за развитие на анаеробна издръжливост през специално-подготвителния период в плуването. Количественото измерване на параметрите на загребванията в подобен вид моделирана серия извън вода би могло да донесе полезна информация на треньора за моментното състоя-

нието на плувеца. В научната литература липсва информация за това дали серии с подобни параметри, изпълнени на Биометър като част от тренировката по плуване, биха повишили ефективността на тренировъчния процес.

Методология

Целта на изследването беше да се направи оценка на възможностите на изокинетичния тренажор Биометър като специфично тренировъчно средство в подготовката на състезатели по плуване в спринтовите дистанции в свободен стил.

Методика на изследването

В изследването взеха участие 6 плувци, юноши от националния отбор на България, на възраст между 14 и 17 години ($15,8 \pm 1,17$ години), специализирани в дисциплината 200 m свободен стил.

Изследваните лица изпълниха една серия от 4 натоварвания с максимална възможна интензивност на плувен тренажор Биометър (Bio 1-4) с продължителност 30 s и 15 s почивки между тях. Беше регистрирана извършената абсолютна работа [J] и пресметната относителната работа [J/kg] при всяко отделно повторение, както и общата абсолютна и относителна работа за цялата серия (Bio-total [J] и [J/kg]). На следващия ден в 50-метров басейн плувците по двойки в съседни коридори изпълниха една серия от 4 плувания по 50 метра (Swim 1-4) с максимална възможна скорост и с 15 s почивка между тях. Беше измерено времето [s] за преплуване на всяка отделна отсечка, както и пресметнато сборното време (Swim-total [s]). Сериите на изокинетичния тренажор и в басейна бяха изпълнени след стандартни упражнения за разгриване.

Статистическият анализ беше проведен със статистически пакет SPSS 19, IBM. Беше използван вариационен и корелационен анализ. За проверка на нормалността на разпределенията беше използван тестът на Shapiro-Wilk. Достоверността в разликите на средните стойности беше проверена с ANOVA за зависими извадки и *post hoc* Tuckey тест. За граница на достоверност приехме $\alpha < 0,05$.

Анализ на резултатите

В табл. 1 е представен вариационният анализ на антропометричните данни, абсолютните и относителните стойности на извършената работа на изокинетичния тренажор при отделните повторения и плувните резултати от сериите 4x50 метра на изследваните юноши. Средната възраст на спортистите беше $15,8 \pm 1,17$ години, средният ръст – $176,3 \pm 8,98$ cm, а средната им телесна маса – $69,1 \pm 6,32$ kg. И трите показателя са с нисък коефициент на вариация (под 10%), което показва силна еднородност на групата по отношение на антропометричните данни. Коефициентите на вариация на абсолютната и относителната работа при отделните повторения, от серията на изокинетичния тренажор, са между 16,9% и 23,9% (еднородни резултати). При всяко следващо повторение на специфичния тренажор се наблюдава статистически достоверно намаление на средните стойности на абсолютната работа (от 5569 до 4478 J) и относителната работа (от 80,6 до 64,9 J/kg). Средните стойности на плувните резултати на състезателите в отделните отсечки варират в малък диапазон от 29,1 до 29,9 s и показват малки недоверни разлики помежду си. Коефициентът на вариация на постиженията е между 3,0 и 4,9%.

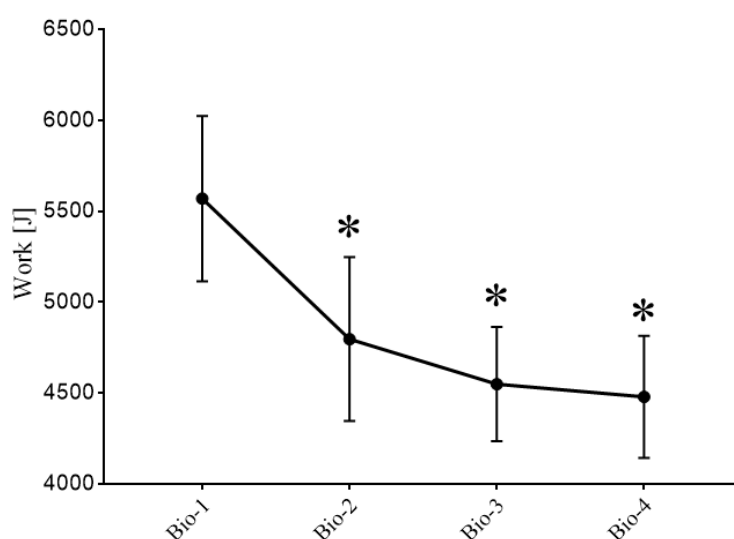
Таблица 1

Резултати от вариационния анализ на: антропометричните данни, извършената абсолютна и относителна работа на изокинетичния тренажор и плувните резултати на 4x50 метра свободен стил на изследваните юноши

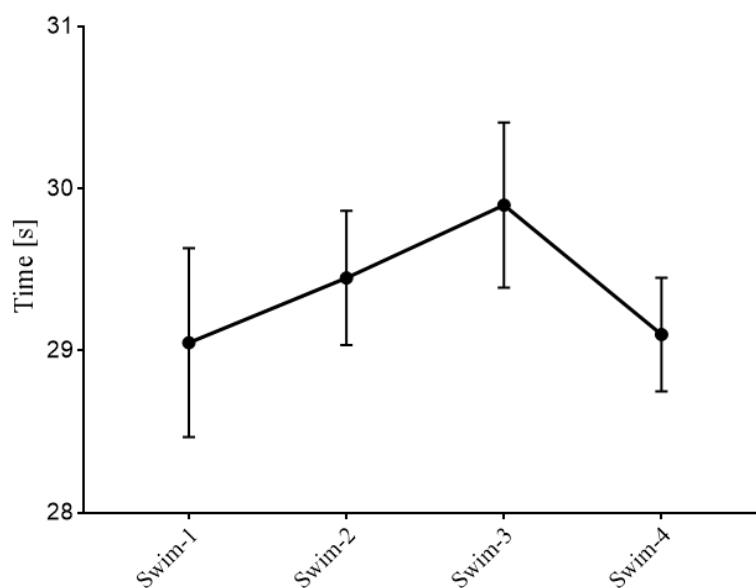
	n	Range	Min	Max	Mean	SD	V%
Age	6	3,0	14,0	17,0	15,8	1,17	7,4%
Height [cm]	6	27,0	163,0	190,0	176,3	8,98	5,1%
Weight [kg]	6	18,5	62,4	80,9	69,1	6,32	9,1%
Bio-1 [J]	6	2501	4520	7021	5569	1114,04	20,0%
Bio-2 [J]	6	2770	3704	6474	4795*	1103,90	23,0%
Bio-3 [J]	6	2133	3595	5728	4548*	770,09	16,9%
Bio-4 [J]	6	2070	3265	5335	4478*	821,08	18,3%
Bio-total [J]	6	8816	15453	24269	19390	3668,44	18,9%
Bio-1 [J/kg]	6	37,4	64,5	101,8	80,6	13,91	17,3%
Bio-2 [J/kg]	6	45,1	52,8	97,9	69,6*	16,02	23,0%
Bio-3 [J/kg]	6	29,3	57,4	86,7	66,0*	11,34	17,2%
Bio-4 [J/kg]	6	28,4	52,3	80,7	64,9*	11,59	17,9%
Bio-total [J/kg]	6	135,7	231,5	367,2	281,0	50,86	18,1%
Swim-1 [s]	6	3,6	27,5	31,1	29,1	1,43	4,9%
Swim-2 [s]	6	3,0	28,0	31,0	29,5	1,01	3,4%
Swim-3 [s]	6	3,5	28,3	31,8	29,9	1,25	4,2%
Swim-4 [s]	6	2,2	28,3	30,5	29,1	0,86	3,0%
Swim-total [s]	6	11,20	112,60	123,80	117,50	4,31	3,7%

* - $p < 0.05$ спрямо първото повторение в серията.

На Фиг. 1 графично са представени средните резултати ($\text{Mean} \pm \text{SE}$) от отделните повторения при натоварването на Биометър, а на фиг. 2 – средните постижения ($\text{Mean} \pm \text{SE}$) на отделните плувни отсечки.



Фиг. 1. Средни стойности на извършената работа при четирите повторения (Bio 1-4) от серията натоварвания на изокинетичен тренажор Биометър



Фиг. 2. Средни стойности на плувните резултати при четирите повторения от плувната серия

В табл. 2 са представени коефициентите на корелация между извършената работа [J] в отделните повторения на изокинетичния тренажор и плувните резултати [s] на изследваните юноши в съответните отсечки. Наблюдават се достоверни високи корелации между втората и третата серия на изокинетичния тренажор и времето във втората и третата 50-метрова плувна дистанция. Липсата на достоверност в иначе високите коефициенти на корелациите между останалите повторения и съответните им отсечки вероятно се дължи на недостатъчно голямата извадка. Наблюдава се достоверна висока корелация между работата във всички 24 повторения и постиженията в съответните им 24 отсечки – $r = -0,724$ ($p < 0.001$). Съответното регресионно уравнение има вида:

$$T_{50} = -0,0008 * A_{30} + 33,347,$$

където T_{50} е времето за плуване на 50 m, а A_{30} е извършената работа на изокинетичния тренажор. Това уравнение може да се използва за прогноза на постиженията на 50 m отсечки в серии на 4x50 m в свободен стил. Корелацията на относителната работа на изокинетичния тренажор и плувните постижения в съответните отсечки са с по-ниски, недостоверни коефициенти на корелация.

Таблица 2

Корелационен анализ между извършената работа [J] в отделните повторения на изокинетичния тренажор и плувните резултати [s], на изследваните юноши в съответните отсечки

Biometer (4x30 s)	Swimming (4x50 m)	Correlation	Significance
Bio-1	Swim-1	-0,768	0,074
Bio-2	Swim-2	-0,829*	0,041
Bio-3	Swim-3	-0,837*	0,037
Bio-4	Swim-4	-0,683	0,135
Bio-total	Swim-total	-0,787	0,063

* Достоверни коефициенти на корелация.

Дискусия

Ниските коефициенти на вариация на средните стойности на отделните антропометрични величини показват силна еднородност на групата. Извършената абсолютна и относителна работа на Биометъра сочи достоверно намаляване на резултатите след първото повторение и недостоверно намаление при всяко следващо повторение. Това вероятно се дължи на настъпващата умора в хода на изследването, на изчерпването на креатинфосфата по време на първата серия и недостатъчното му възстановяване по време на късите почивни интервали, както и натрупването на крайни метаболити в мускулите, като лактат. При плувните резултати се наблюдава подобна динамика, но средните времена на последователните отсечки намаляват недостоверно, а в последната отсечка се наблюдава недостоверно подобрене на средния резултат. Възможна причина за разликата в динамиката на постиженията на изокинетичния тренажор и в басейна е непосредствената конкуренция между състезателите при плуване в съседни коридори.

Високите корелации между извършената работа на изокинетичния тренажор при второто и третото повторение и времето за плуване съответно във втората и третата отсечка показват, че тренажорът възпроизвежда достоверно биомеханичните характеристики на техниката на плуване в свободния стил и се явява подходящо допълнително специфично тренировъчно средство.

От направения анализ можем да изведем следните изводи:

1. Изокинетичният тренажор възпроизвежда добре биомеханичните характеристики на плувната техника в свободния стил.
2. Изокинетичният тренажор е подходящо допълнително средство за повишаване на анаеробната мощност на специфичните за плуване в свободен стил мускулни групи.
3. Постигнатите резултати при работа на изокинетичния тренажор е добре да представят условно класиране на състезателите по време на тренировка с цел повишаване на тяхната мотивация.

Литература

- Sharp, R., Troup, P., and Costill, D., (1982), Relationship between power and sprint freestyle swimming, *Med Sci Sports Exer*, Vol. 14, No. 1, pp. 53-56
- Sweetenham, B and Atkinson, J. (2003), *Championship Swim Training*, Human Kinetics, pp. 9
- Popovici, C., and Suciup, M., (2013), Dry land training and swimming performance in children aged 11-12 years, *Palestrica of the third millennium – Civilization and Sport* Vol. 14, No. 3, pp. 219-222
- Platonov, V., (2011), *Sports swimming, The way to success*, Olimpiyskaya literatura, Kiev, pp. 441
- Maglischo, E. (2003), *Swimming fastest*, Champaign, IL, Human Kinetics, pp. 349
- Kachaunov, M. (2017), Development of speed capabilities of teenage swimmers through specific means for anaerobic lactic endurance, *Challenges and perspectives for the sports science*, pp. 159-166
- Hawley, J., and M. Williams. 1991. Relationship between upper body anaerobic power and freestyle swimming performance. *Int J Sports Med*, Vol 12, No. 1, pp. 1-5

АНАЛИЗ НА ТАКТИКАТА ПРИ ТЕЖКОАТЛЕТИ – ДЕЦА

Нели Янкова, Весела Славова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“ и Департамент за езиково обучение и информационни технологии, e-mail: yankova_nsa@abv.bg, vessela_slavova@abv.bg

Резюме

Значението на тактиката в тежката атлетика е решаващ фактор за постигане на победата в отговорни състезания. На практика най-често се подценява въпросът за тактиката по време на състезания. Не са малко случаите, когато състезатели с изравнени сили и възможности губят на състезания от своите противници поради това, че недооценяват необходимостта от тактическа мисъл. Изхождайки от това, си поставихме за цел да анализираме тактиката на тежкоатлетите-деца при участието им в държавните лични първенства през 2004 и 2018 г. Анализирахме участието на 110 състезатели на средна възраст 12,3 г. в държавните лични първенства в тактическо отношение.

Получените данни показват много ясно, че в състезания отлично подготвените тежкоатлети, с високи боеви качества, постигат най-високи резултати чрез реализиране на максимален брой сполучливи опити, докато останалите участници реализират минимален брой сполучливи опити за двете състезателни упражнения.

Ключови думи: тактика, тежкоатлети, деца, момчета, лично първенство

ANALYSIS OF TACTICS IN WEIGHTLIFTING FOR CHILDREN

Nely Yankova, Vesela Slavova

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Heavy athletics, boxing, fencing and sport for all and Department of foreign languages and information and communication technologies, e-mail: yankova_nsa@abv.bg, vessela_slavova@abv.bg

Abstract

The importance of weightlifting tactics is a decisive factor in achieving victory in competitions. In practice, the question of tactics during competitions is most often underestimated. There are many cases where competitors with equal strength and ability lose competitions from their opponents because of the underestimation of the need for tactical thought. Based on this statement, we set out the objective to analyze the tactics of weightlifters – children in their participation in the state personal championships in 2004 and in 2018. We analyzed the participation of 110 athletes, at an average age of 12.3 years, in the state personal tactical championships.

The data obtained showed very clearly that in competitions the excellently trained weightlifters, with high combat qualities, had achieved the highest results by realizing the maximum number of successful attempts, while the other participants realize the minimum number of these for the two competitive exercises.

Key words: tactics, weightlifters, children, boys, personal championship

Въведение

През последните години се наблюдават ярко изразени акселеративни промени в статуса на младото поколение, т.е. те „узряват“ по-бързо. Вероятно въз основа на тази реалност започна да се снижава възрастта от 10 г. за участие в държавни първенства по вдигане на тежести, които показаха завидна динамика и ръст в постиженията си.

По данни от направения анализ на литературни източници някои автори установяват различия между средните нива на физическата подготвеност. Този възрастов период се характеризира със значими и динамични промени във физическото развитие и

физическата дееспособност, в психическото, социалното и интелектуалното развитие на личността, което изисква задълбочен научнообоснован подход за установяване на по-ефективен начин за постигане на високи спортни резултати (М. Лукянов, А. Фаламеев, 1973; П. Добрев, 1983; Йонов, Й., Ст. Миланова, П. Миланова, 2007, Н. Янкова, 2010, П. Миланова, 2013).

Значението на тактиката в тежката атлетика както в миналото, така и сега е голямо, но в бъдеще нейната роля за постигане на победата в отговорни състезания ще се повишава все повече и повече.

Състезанията се характеризират с голямо нервно напрежение, с голяма борба за призовите места. Особено остра е тази борба при участието на състезатели с изравнени сили, където се разиграват и остри тактически варианти. Често изходът от борбата се решава едва от последния опит или от най-малката техническа или тактическа грешка, която е допусната по отношение на началната тежест или останалите опити.

На практика най-често се подценява въпросът за тактиката по време на състезания. Не са малко случаите, когато състезатели с изравнени сили и възможности губят на състезания от своите противници поради това, че недооценяват (съвместно с треньора) необходимостта от тактическа мисъл.

Борбата на състезателния подиум изобилства от множество тактически варианти. Необходимо е състезателят да е уверен твърдо в набелязания план, но същевременно да бъде готов на разумни тактически корекции, продиктувани от настъпилите промени в сложната състезателна обстановка (П. Добрев, Х. Неделчев, 1964; П. Добрев, Д. Гюрков, А. Спасов, 1976; П. Добрев, 1983, Н. Янкова, 2010).

Съставянето на тактическия план е сложен и отговорен процес, при който от изключително важно значение са способността и умението на треньора и състезателя обективно да преценяват възможностите на тежкоатлета и неговите противници, да действат решително в сложната и напрегната състезателна ситуация. Само на тази основа може да се построи правилна тактика, позволяваща постигането на максимални резултати и реални победи. Тактическият план за участия в състезания трябва да се съставя с оглед най-точното разпределение на силите за постигане на максимални резултати по пътя на най-рационалното използване на шестте опита в двете състезателни упражнения.

Както във всички измерими спортни дисциплини, така и в тежката атлетика оценката за цялостната подготовка на състезателите се определя на базата на постигнатите от тях резултати.

В зависимост от физическата, техническата и волевата подготовка на тежкоатлета, от количеството редуцирано телесно тегло и от възможностите и боевите качества на противниците в състезанията се наблюдават най-различни варианти за определяне на началните тежести и прибавките към теглото на щангата при вторите и третите опити (М. Лукянов, А. Фаламеев, 1973; П. Добрев, Д. Гюрков, А. Спасов, 1976; П. Добрев, 1983; Н. Янкова, 2010).

Началните (стартовите) опити трябва да се изпълняват технически безупречно, без ни най-малко да се подценява тежестта, като те трябва да бъдат продължение на разгръвячните. В тактическо отношение те трябва да решават победата над по-слабите противници. Последната разгръвячна тежест на тежкоатлетите-деца (в зависимост от тегловата категория) трябва да бъде по-малка от началната с около 5 кг. При вторите опити задачата е доближаване или достигане на максимални тренировъчни резултати, а и чрез това спечелване на победа над равностойни противници, или евентуално – поправяне на грешката на тежкоатлета в случай на несполучлив първи опити. При третите опити се цели отбелязването на рекордно постижение, а с това и постигане на победа над леко превъзхождащите ги по сила противници. В зависимост от динамиката на промените в състезателната ситуация могат да се приложат най-различни тактически варианти при

прибавките към теглото на шангата към вторите и третите опити (М. Лукянов, А. Фаламеев, 1973; П. Добрев, Д. Гюрков, А. Спасов, 1976; П. Добрев, 1983; Н. Янкова, 2010).

Като се има предвид, че начинаещите тежкоатлети, които нямат състезателен опит, трябва да започнат със сравнително по-малки тежести, че поставянето на определени добре обмислени и реални за изпълнение задачи трябва да бъдат в тясна връзка с нивото на физическата и техническата подготовка на тежкоатлетите по обективни показатели (П. Добрев, Х. Неделчев, 1964; П. Добрев, Д. Гюрков, А. Спасов, 1976; П. Добрев, 1983).

Методология

Целта на настоящото изследване е да се направи анализ на тактиката на тежкоатлети-деца при участие в държавните лични първенства през 2004 и 2018 г.

За постигането на целта на изследването си поставихме следните **задачи**:

1. Да се установи общият брой на реализираните опити в двете състезателни упражнения (изхвърляне и изтласкване).
2. Да се сравнят средните данни по броя на реализираните опити на всички участници с тези на шампионите в двете състезателни упражнения (изхвърляне и изтласкване).
3. Да се установи процентът на несполучливия първи, втори и трети опит при състезателните упражнения – изхвърляне и изтласкване.
4. Да се установят скоковете при прибавките към теглото на шангата при втория и третия опит.
5. Да се установи разликата между постиженията в тежкоатлетическия двубой от началните тежести и от постигнатите крайни резултати в състезателните резултати.

Методика на изследването

За да преценим сравнително най-правилно и най-обективно състоянието на тактическата подготовка на тежкоатлети деца, анализирахме участието им на държавните лични първенства в тактическо отношение. Проследено е участието на общо 110 състезатели.

Обект на изследване са участниците от държавните лични първенства по вдигане на тежести деца, момчета през 2004 г. – 46 състезатели на средна възраст 12,4 г. и 64 състезатели през 2018 г. на средна възраст 12,2 г.

Извършен бе системно-структурен анализ на протоколите от проведените държавни лични първенства по вдигане на тежести деца, момчета, за 2004 и 2018 г.

Анализ на резултатите

Многогодишните изследвания и наблюдения от различни автори показват много ясно, че и в най-тежките състезания отлично подготвените тежкоатлети, с високи боеви качества, постигат най-високи резултати чрез реализиране на максимален брой сполучливи опити (П. Добрев, Х. Неделчев, 1964; П. Добрев, Д. Гюрков, А. Спасов, 1976; П. Добрев, 1983).

Получените резултати от настоящото проучване за средния брой на сполучливите опити в състезателните упражнения: изхвърляне, изтласкване и в двубоя за всички теглови категории (за един състезател) на всички участници деца през 2004 и 2018 г., са посочени на фиг. 1.



Фиг. 1. Среден брой сполучливи опити

Получените данни показват, че през 2004 г. един състезател е реализирал 2,15 сполучливи опити в упражнението изхвърляне, като през 2018 г. е реализирал повече сполучливи опити – 2,21. В състезателното упражнение изтласкване съответно 2,23 и 2,29

сполучливи опити, а също така за двете състезателни упражнения с по 4,38 и 4,5 броя сполучливи опити от общо 6. През 2018 г. в отделните състезателни упражнения състезателите са реализирали с по 0,06 повече сполучливи опити.

На фиг. 2. са представени средните данни на всички участници, сравнени с тези на шампионите във всички теглови категории за средния брой сполучливи опити в упражненията: изхвърляне, изтласкване и в двубой.



Фиг. 2. Среден брой сполучливи опити на участници и шампиони през 2004 г.

Данните показват, че през 2004 г. шампионите реализират по-голям брой сполучливи опити (0,02) в упражнението изхвърляне и 0,6 сполучливи опити в упражнението изтласкване, а за двете състезателни упражнения 0,62 броя сполучливи опити (пет от шест опита в двете състезателни упражнения).

Тази тенденция се запазва и през 2018 г., когато шампионите реализират повече сполучливи опити в сравнение с всички участници в личното първенство (фиг. 3).



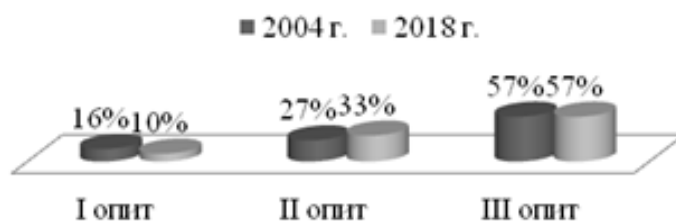
Фиг. 3. Среден брой сполучливи опити на участници и шампиони през 2018 г.

Анализът на получените резултати през 2018 г. за средния брой сполучливи опити показва, че за разлика от участниците, шампионите с малка разлика са реализирали по-голям брой сполучливи опити, съответно: в изхвърлянето с 0,41, в изтласкването с 0,21 и в двубоя с 0,62.

Разликата за броя на сполучливите опити през годините, сравнени между всички участници и шампиони, посочени на фиг. 2 и 3, се запазва, като за периода от 2004 г. данните сочат по-добро представяне и прилагане на различни тактически варианти на тежкоатлетите през 2018 г. с 0,12 общо за двете състезателни упражнения реализирани опити. Това вероятно се дължи на промените в състезателния правилник за нарастването на тежестта между първия и втория опит на всеки състезател с минимум 2 кг и между втория и третия опит с минимум 1 кг.

За степента на тактическата подготовка на тежкоатлета съществено значение има и това какъв е броят на реализираните сполучливи първи, втори и трети опит в състезателните упражнения изхвърляне и изтласкване.

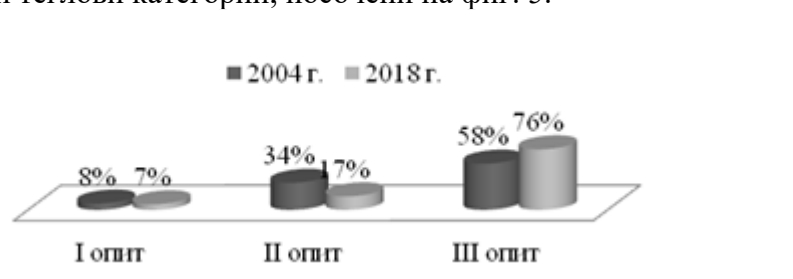
На фиг. 4 са представени в процентно съотношение данните от несполучливи първи, втори и трети опит в състезателното упражнение изхвърляне.



Фиг. 4. Данни на несполучливите опити в състезателното упражнение изхвърляне

Прави впечатление, че процентът между несполучливите опити в състезателното упражнение за разглеждания период при първите опити намалява, при вторите наблюдаваме увеличение на несполучливите опити и непроменен остава процентът при третите опити.

Тази констатация се потвърждава убедително от разликата между средния брой на несполучливия първи, втори и трети опит (в %) и в състезателното упражнение изтласкване за всички теглови категории, посочени на фиг. 5.



Фиг. 5. Данни на несполучливите опити в състезателното упражнение изтласкване

В състезателното упражнение изтласкване данните показват, че несполучливите опити са по-малко при първия и втория опит, докато при третия опит нереализираните опити се увеличават с 18%. Получените резултати показват убедително, че през 2018 г. състезателите са реализирали повече сполучливи и по-малък среден брой несполучливи първи и втори опит. При третия опит установяваме по-голям брой несполучливи опити. Причините за това са подценяване на тежестта, в някои случаи се допускат неподготвени състезатели, преминаване на максимални тежести, за които не е подготвен организъмът, и др.

Като се има предвид, че на състезание изтласкването се изпълнява след изхвърлянето на фона на настъпваща нервна и физическа умора, в решаващия момент на горещо оспорваната борба за крайното класиране броят на реализираните сполучливи опити в изтласкването е един от най-съществените обективни показатели за степента на подготовката, в това число и на тактическа подготовка на тежкоатлета. Прогресивното увеличаване на разликите между сполучливите и несполучливите първи, втори и трети опит показва, че е необходимо да се обърне внимание върху тактическата подготовка на тежкоатлети деца, като се съсредоточи вниманието особено върху психическата им устойчивост.

П. Добрев (1983) посочва, че броят на несполучливите опити на състезатели при участието им в първенства е показател предимно за пропуски в тактическата подготовка, което се подкрепя и от нашето изследване.

В резултат на пределното психическо напрежение, недооценяването на всички съставки на състезателната ситуация, несъобразяването със състоянието и възможностите на състезателите в момента, липсата на конкретен, реален и гъвкав тактически план за участие в състезанията (по отношение на началните тежести и прибавките към теглото на щангата при вторите и третите опити) и най-силните тежкоатлети претърпяват крах в състезанията (П. Добрев, Х. Неделчев, 1964; П. Добрев, Д. Гюрков, А. Спасов, 1976).

Данните за скокове при прибавките към теглото на щангата при втория и третия опит през 2018 г. показват, че състезателите в по-малките теглови категории са реализирали значително голям брой и предимно малки по величина скокове при прибавките към теглото на щангата при втория и третия опит в двете състезателни упражнения както в отделните теглови категории, така и общо за всички теглови категории. В резултат на това те изразходват по-рационално своите опити, което им осигурява по-големи крайни резултати. Докато в средните и тежките теглови категории наблюдаваме по-голям брой и предимно по-големи по величина скокове при прибавките към теглото на щангата при втория и третия опит, поради което те не реализират максимално своите опити.

Според правилника на Международната федерация по вдигане на тежести нарастването на тежестта между първия и втория опит е минимум с 2 кг, а между втория и третия опит е 1 кг. Това позволява прибавките към теглото на щангата при вторите, особено при третите опити да бъдат значително по-малки. Данните от нашето изследване показват, че скоковете при прибавките към теглото на щангата при вторите и третите опити и в двете състезателни упражнения варират най-вече от 2 до 5 кг, като при тежките теглови категории прибавките са по-големи – от 5 до 10 кг.

Разликите от началните опити и постигнатия краен резултат варират от над 60 кг в тежките теглови категории до около 5 кг в леките теглови категории, което е причина за по-големия брой на несполучлив най-вече трети опит.

Дискусия

Изхождайки от направения анализ стигаме до някои изводи и препоръки:

1. За разлика от шампионите, всички останали участници са реализирали по-малък брой сполучливи опити в състезателните упражнения – изхвърляне и изтласкване, по-малък брой и по-малки по величина скокове при прибавките към теглото на щангата при вторите и третите опити. Този факт показва много ясно, че те изостават преди всичко по отношение на тактическата подготовка.

2. Получените данни показват много ясно, че в състезания отлично подготвените тежкоатлети, с високи боеви качества, постигат най-високи резултати чрез реализиране на максимален брой сполучливи опити, докато останалите участници реализират минимален брой сполучливи опити за двете състезателни упражнения.

3. Разкриването на горепосочените недостатъци на участниците тежкоатлети същевременно ще допринесе за прилагането на още по-целенасочени и ефективни методи за подобряване на тактическата подготовка, за разкриване на съществуващите у тях потенциални възможности и за постигането на още по-големи успехи на тежкоатлетическия подиум.

4. Изхождайки от все по-нарастващото значение на тактическата подготовка на тежкоатлета на съвременния етап от развитието на тежката атлетика, смятаме, че тя трябва да бъде органична част от цялостната подготовка на всички тежкоатлети и че на нея трябва да се обръща все по-сериозно внимание във всеки етап от цялостната им подготовка.

Литература

- Добрев, П. (1983). Силова, тактическа и волева подготовка на тежкоатлета. ЕЦНПКФКС, С.
- Добрев, П. (1983). Тактическа подготовка на тежкоатлета. ЕЦНПКФКС, С.
- Добрев, П., Д. Гюрков, А. Спасов. (1976). Тежка атлетика. МиФ, С.
- Добрев, П., Х. Неделчев. (1964). Вдигане тежести. МиФ, С.
- Йонов, Й., Ст. Миланова, П. Миланова. (2007). Влияние на упражненията със скоростно-силов характер върху динамиката на основните физически качества при 10-годишни момчета и момичета. Спорт и наука, бр. 3
- Лукиянов, М., А. Фаламеев. (1973). Вдигане на тежести за юноши. МиФ, С.
- Миланова, П. (2013). Изследване на физическата годност при 14–15-годишни ученици, Спорт и наука, изв. бр. 1, с. 130
- Янкова, Н. (2010). Проследяване динамиката на постиженията от държавни първенства по вдигане на тежести – момичета (11–14 години) за периода от 2004 до 2009 година, Спорт и наука, изв. брой 1, с. 26.

СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ НА УСПЕВАЕМОСТТА ПРИ ОПИТИТЕ НА ТЕЖКОАТЛЕТИ – ДЕЦА

Нели Янкова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“, e-mail: yankova_nsa@abv.bg

Резюме

Оценката за цялостната подготовка на състезателите се определя на базата на постигнатите от тях резултати. Състезанията се характеризират с голямо нервно напрежение, с голяма борба за призовите места. Особено остра е тази борба при участието на състезатели с изравнени сили, където успеваемостта по отношение на началната тежест или останалите опити е решаващ изход за победа над противника.

Целта на изследването е да се разкрие успеваемостта на базата на опитите по вдигане на тежести-деца, момчета, от държавните лични първенства за 2004 и 2018 г. Обект на изследване са участниците от държавните лични първенства по вдигане на тежести през 2004 г. – 46 състезатели на средна възраст 12,4 г. и 64 състезатели през 2018 г. на средна възраст 11,94 г.

В заключение, като цяло средните стойности на успеваемостта както в двете състезателни упражнения, така и при опитите, разглеждани поотделно, се запазват с минимални положителни различия в успеваемост при тежкоатлети-деца през 2018 г.

Ключови думи: успеваемост, тежкоатлети, деца, момчета, лични първенства

COMPARATIVE ANALYSIS OF SUCCESSFULNESS IN WEIGHTLIFTING ATTEMPTS FOR CHILDREN

Nely Yankova

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Heavy athletics, boxing, fencing and sport for all, e-mail: yankova_nsa@abv.bg

Abstract

The evaluation of the overall preparation of competitors is determined on the basis of their results. Competitions are characterized by high nervous tension, a great fight for prize places. Particularly acute is this fight because of the participation of competitors with equal strength, where success in starting weights or other attempts is a decisive outcome for defeating the opponent.

The purpose of the study is to find out the successfulness based on the weight-lifting attempts of children, boys participating in the state personal championships for 2004 and 2018.

The contingent of the study was formed by the participants in the state personal championships in weight lifting in 2004 - 46 competitors at the average age of 12.4 years and 64 competitors in 2018 at the average age of 11.94 years.

Conclusion: Overall, the average performance values in both the competitive exercises and the trials considered individually remain with minimal positive differences in the performance of weightlifters-children in 2018.

Key words: academic achievement, weightlifters, children, boys, personal championships.

Въведение

Нарастването на участието на деца в първенствата по вдигане на тежести предизвиква голям обществен интерес. Стремехът на състезателите за постигане на високи спортни резултати, както и фактът, че без успех в тази област нито един от тях не може да се присъедини към групата на лидерите в международните първенства, довежда до засилване на ролята на децата и ранното им включване в спорта вдигане на тежести. Специфичното тренировъчно въздействие стимулира тяхното по-ранно физическо, функционално и пубертетно съзряване, а по-ранната специализация рефлектира в темповете на достигане на по-високи върхове в овладяване на високото спортно майсторство, което се постига с дългогодишен и упорит труд (Т. Соболева, 1997).

Тези обстоятелства бяха отчетени своевременно и от българската спортна общественост. През 2004 г. Българската федерация по вдигане на тежести взема решение за приемането на вдигането на тежести за деца. Всеизвестен факт е първото първенство по вдигане на тежести за възрастова група деца в гр. Габрово на 29 март с участието на 41 състезатели от 13 клуба.

Следователно съвсем естествено се появява стремехът на Българската федерация по вдигане на тежести да направи всичко възможно в организационен аспект, за да осигури добри условия за тренировъчно-състезателна работа с деца.

Оценката за цялостната подготовка на състезателите се определя на базата на постигнатите от тях резултати. Много често нереализираните опити са причина за по-ниския резултат и отпадането им от класацията в първенствата. Винаги трябва да се има предвид, че в тази възрастова група втората сигнална система не е достигнала пълното си развитие, познанията им са недостатъчни и те не боравят добре с абстрактни понятия. Това налага в тяхното обучение да се обърне особено внимание на показването с помощта на новите технологии.

С помощта на видеокамера могат да се заснемат опитите на щангистите и да се определят и анализират със забавяне на кадрите техните грешки в детайли, а също така и да се проследят използваните различни тактически варианти на противниците (В. Славова, 2016, 2017; Ел. Милева, Н. Янкова, В. Панайотов, В. Славова, 2018).

У нас все още не се осъзнава необходимостта от интегрирането на новите технологии, които да се използват като полезно средство при анализ на тренировките и състезанията. Те са все още недостатъчно експлоатирана възможност за анализиране на резултати както от минали състезания, така и за обобщаване на информация с цел подобряване и повишаване на бъдещите спортни постижения. Внедряването им в спортнопедагогическата практика е възможна практика, която следва да бъде използвана (В. Славова, 2016, 2017).

Състезанията се характеризират с голямо нервно напрежение, с голяма борба за призовите места. Особено остра е тази борба при участието на състезатели с изравнени сили, където успеваемостта по отношение на началната тежест или останалите опити е решаващ изход за победа над противника (П. Добрев, Д. Гюрков, А. Спасов, 1976; П. Добрев, 1983; Н. Гривас, Й. Брогли, Р. Дамянова, 1990; Н. Янкова, 2010; Ел. Милева, Н. Янкова, В. Панайотов, В. Славова, 2018).

Методология

Целта на настоящото изследване е да се разкрие успеваемостта на базата на опитите по вдигане на тежести-деца, момчета, от държавните лични първенства през 2004 и 2018 г.

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

1. Да установим успеваемостта на опитите в състезателното упражнение изхвърляне от участията им в държавните лични първенства.

2. Да установим успеваемостта на опитите в състезателното упражнение изтласкване от участията им в държавните лични първенства.

3. Да установим съотношението на реализираните и нереализираните опити на тежкоатлетите-деца от участията им в държавните лични първенства.

Обект на изследване са участниците от държавните лични първенства по вдигане на тежести-деца, момчета, през 2004 г. – 46 състезатели на средна възраст 12,4 г. и 64 състезатели през 2018 г. на средна възраст 11,94 г.

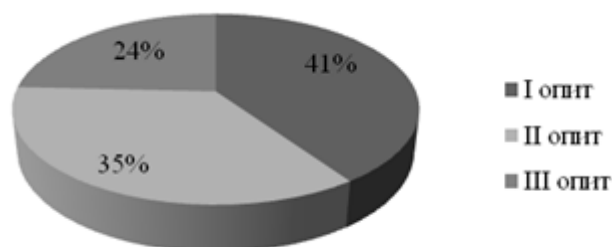
Методика на изследването

Извършен бе системно-структурен анализ на протоколите от проведените държавни лични първенства по вдигане на тежести-деца, момчета, за 2004 и 2018 г.

Анализ на резултатите

От проведеното първо Републиканско първенство по вдигане на тежести за деца, момчета, установяваме снижение с 0,46 на средната възраст на участниците в сравнение с 2018 г.

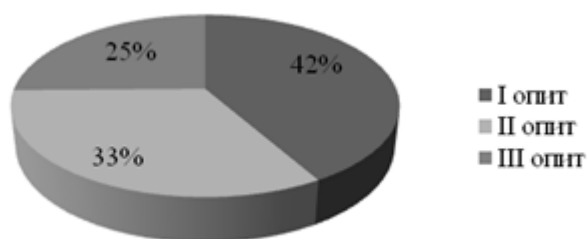
На фиг. 1 са представени данните за успеваемостта на опитите в упражнението изхвърляне общо за всички състезатели, взели участие в държавното лично първенство през 2004 г.



Фиг. 1. Процентно съотношение на успеваемостта при първи, втори и трети опит в състезателното упражнение изхвърляне

Получените резултати показват, че успеваемостта в състезателното упражнение, разглеждани поотделно за всеки опит, е най-висока при първите опити (41%), следвани от вторите (35%) и третите (24%) опити.

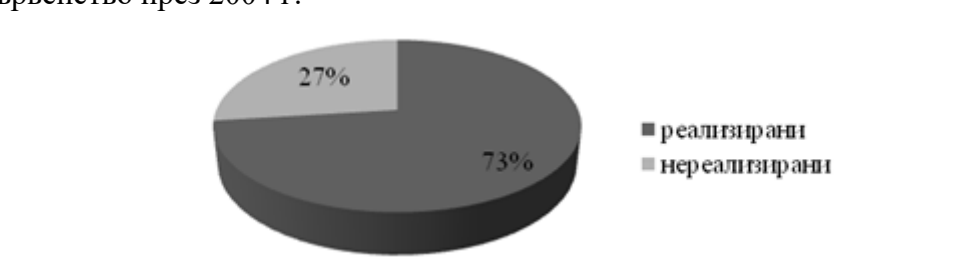
На фиг. 2 са представени данните за успеваемостта на опитите в упражнението изтласкване общо за всички състезатели, взели участие в държавното лично първенство през 2004 г.



Фиг. 2. Процентно съотношение на успеваемостта при първи, втори и трети опит в състезателното упражнение изтласкване

Данните показват, че при първите опити те са реализирали най-голям брой сполучливи опити (42%), като в следващите състезатели реализират по-малък брой сполучливи опити, съответно при вторите (33%) и при третите (25%). През 2004 г. състезателите демонстрират по-добра успеваемост при първите и вторите опити, макар и минимална, в състезателното упражнение изтласкване.

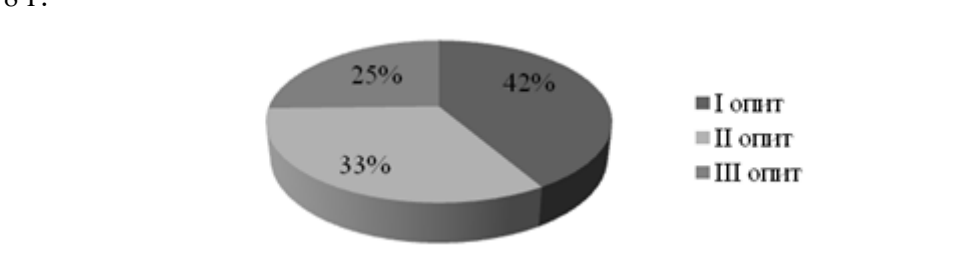
На фиг. 3 са представени данните за реализираните и нереализираните опити в двете състезателни упражнения общо за всички състезатели, взели участие в държавното лично първенство през 2004 г.



Фиг. 3. Данни за реализираните и нереализираните опити в състезателните упражнения през 2004 г.

От данните на фигурата в процентно съотношение виждаме, че те са реализирали повече опити – 73% общо за двете състезателни упражнения. В отделните състезателни упражнения установяваме 3% по-добра реализация в изтласкването – 75%, докато в изхвърлянето са реализирали 72%. Средно в двете състезателни упражнения при първите си опити установяваме, че 16% от състезателите не успяват да реализират своите опити, следвани от вторите с 27% и с най-много 57% при изпълнението на третите опити.

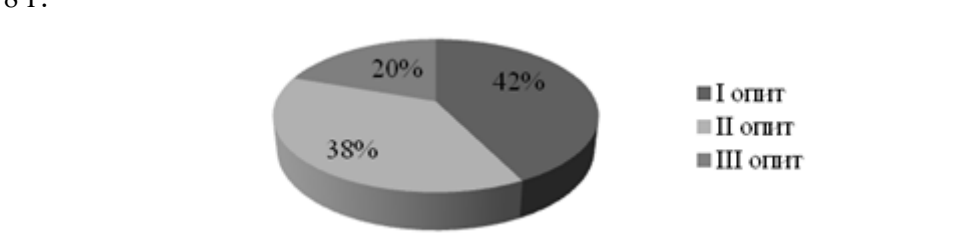
На фиг. 4 са представени данните за успеваемостта на опитите в упражнението изхвърляне общо за всички състезатели, взели участие в държавното лично първенство през 2018 г.



Фиг. 4. Процентно съотношение на успеваемостта при първи, втори и трети опит в състезателното упражнение изхвърляне

Разглеждани поотделно за всеки опит, установяваме, че успеваемостта е най-висока при първите опити (42%), следвани от вторите (33%) и третите (25%) опити.

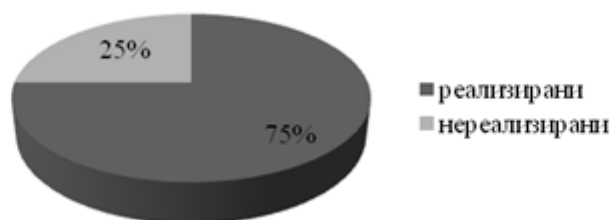
На фиг. 5 са представени данните за успеваемостта на опитите в упражнението изтласкване общо за всички състезатели, взели участие в държавното лично първенство през 2018 г.



Фиг. 5. Процентно съотношение на успеваемостта при първи, втори и трети опит в състезателното упражнение изтласкване

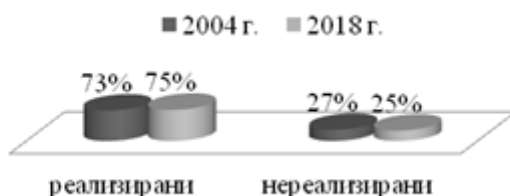
Данните показват, че при първите опити те са реализирали най-голям брой опити (42%), като в следващите състезателите реализират по-малък брой опити, съответно при вторите (38%) и при третите (20%). И в двете състезателни упражнения тежкоатлетите реализират еднакъв процент при първите си опити, следвани от вторите опити, където в упражнението изтласкване успеваемостта е по-висока с 3%. При третите им опити наблюдаваме с 5% по-добра реализация в упражнението изхвърляне.

На фиг. 6 са представени данните на реализираните и нереализираните опити в двете състезателни упражнения общо за всички състезатели, взели участие в държавното лично първенство през 2018 г.



Фиг. 6. Данни за реализираните и нереализираните опити в състезателните упражнения през 2018 г.

На фигурата в процентно съотношение виждаме, че те са реализирали повече сполучливи опити – 75% общо за двете състезателни упражнения. В отделните състезателни упражнения установяваме 2% по-добра реализация в изтласкването – 76%, докато в изхвърлянето са реализирали 74%. Средно в двете състезателни упражнения при първите им опити установяваме, че 9% от състезателите не успяват да реализират своите опити, следвани от вторите с 25% и най-много – 66% са при изпълнението на третите опити.



Фиг. 7. Данни за реализираните и нереализираните опити в състезателните упражнения през 2004 и 2018 г.

От анализа установяваме положителна тенденция спрямо успеваемостта през 2004 г., макар и с минимална положителна разлика от 2%, на опитите през 2018 г. Състезателите са реализирали повече опити – 75% общо за двете състезателни упражнения. Независимо от това все още има състезатели, които не са подготвени за тежестта на щангата, скоковете в прибавките при следващите си опити и/или поради други причини не реализират своите опити.

Участието в състезания по вдигане на тежести често пъти е свързано с регулиране на телесната маса. Понякога на състезателите се налага изкуствено да намалят телесната си маса, което води също така до спад на състезателния резултат и е причина за нереализираните опити (В. Панайотов, 2014; Н. Янкова, В. Панайотов, 2014).

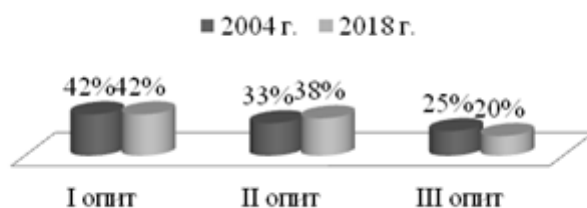
На фиг. 8 е представено процентното съотношение на успеваемостта при първите, вторите и третите опити в състезателното упражнение изхвърляне.



Фиг. 8. Процентно съотношение на успеваемостта на опитите в състезателното упражнение изхвърляне

Както се вижда от фигурата, успеваемостта е с по 1% по-висока при първите и третите опити от 2004 г., докато при вторите опити е по-малка.

На фиг. 9 е представено процентното съотношение на успеваемостта при първите, вторите и третите опити в състезателното упражнение изтласкване.



Фиг. 9. Процентно съотношение на успеваемостта на опитите в състезателното упражнение изтласкване

Данните показват, че успеваемостта при първите им опити не се променя, докато при вторите е с 5% по-висока, а при третите опити е с 5% по-ниска спрямо 2004 г.

Прогресивното увеличаване на разликите на успеваемостта между първи, втори и трети опит при изследваните лица показва, че е необходимо да се обърне внимание на тактическата им подготовка, като се наблегне на психическата им устойчивост.

Подробният анализ за успеваемостта на отделните състезателни упражнения, а също така и за всеки опит, потвърждава, че при изпълнение на началните си опити те вероятно са технически и физически неподготвени или подценяват тежестта на щангата. При вторите опити прибавките към теглото на щангата в повечето случаи е над техните възможности, като често надценяват своите сили и възможности и най-много нереализирани опити установяваме при третите, защото целят отбелязване на рекордно постижение.

Причините за нереализираните опити могат да бъдат от различно естество. Някои от тях са повишена възбудимост, физически неподготвени за тежестта на щангата, редуцирана телесна маса, по-големи скокове в прибавките към теглото на щангата при вторите и третите опити, а също така и вследствие на настъпила умора.

Дискусия

Като цяло, средните стойности на успеваемостта както в двете състезателни упражнения изхвърляне и изтласкване, така и при опитите, разглеждани поотделно, се запазват с минимални положителни различия в успеваемост при тежкоатлети-деца през 2018 г. Имайки предвид, че на състезание изтласкването се изпълнява след изхвърлянето на фона на настъпваща нервна и физическа умора, установяваме по-добра реализация.

В резултат на пределното психическо напрежение, недооценяването на всички съставки на състезателната ситуация, несъобразяването със състоянието и възможностите на състезателите в момента, липсата на конкретен план за участие в състезанията са и по-големият брой нереализирани опити.

Тревожен е фактът, че при изпълнение на вторите и трети опити състезателите не реализират своите възможности поради по-големите скокове при прибавките към теглото на щангата, което често бива пренебрегвано от страна на треньорите и е една от причините за разликата в успеваемостта на опитите. От решаващо значение е треньорът предварително да прецени естеството на причините на своя състезател, а също така да опознае и да проучи различните тактически варианти на противниците (например с видеозаснемане могат да анализират участието на противника), за да могат по време на спортната подготовка, както и по-време на състезание да прилагат различни тактически варианти с цел объркване на противника.

Литература

- Гривас, Н., Й. Брогли, Р. Дамянова. (1990). Влиянието на ФП върху спортната успеваемост при 10–12 г. тенисистки. Сп. ВФК.
- Добрев, П., Д. Гюрков, А. Спасов. (1976). Тежка атлетика. МиФ, С.
- Добрев, П. (1983). Силова, тактическа и волева подготовка на тежкоатлета. ЕЦНПКФКС, С.
- Добрев, П. (1983). Тактическа подготовка на тежкоатлета. ЕЦНПКФКС, С.
- Милева, Ел., Н. Янкова, В. Панайотов, В. Славова. (2018). Изследване на нагласите на студентите по тежка атлетика към методика на обучение „Език чрез спорт“. В: Научни трудове на Русенския Университет, т. 57.
- Панайотов, В. (2014). Изследване на влиянието на изкуственото редуциране на телесната маса върху спортните постижения при състезатели по вдигане на тежести. Научни трудове, Том 53, серия 8.2, Физическо възпитание и спорт, РУ „Ангел Кънчев“, Русе, с. 121.
- Славова, В. (2017). Смесено обучение. Принципи, подходи и практики. Изд. Авангард Прес, С.
- Славова, В. (2016). Изследване на нагласите на деца и младежи към използването на новите технологии в обучението по спорт. В: Научна конференция „Предизвикателства и перспективи пред спортната наука“, „Специфика на подготовката в различни спортни дисциплини“, НСА ПРЕС, с. 137.
- Соболева, Т. (1997). Формирование полозависимых характеристик у девочек и девушек на фоне занятий спортом, Дис. док. биол. наук. – СПб., стр. 245.
- Янкова, Н., В. Панайотов. (2014). Изследване влиянието на изкуственото редуциране на телесната маса върху спортните постижения при тежкоатлети – жени и мъже. Научни трудове, Том 53, серия 8.2, Физическо възпитание и спорт, РУ „Ангел Кънчев“, Русе, с.136.
- Янкова, Н. (2010). Проследяване динамиката на постиженията от държавни първенства по вдигане на тежести – момичета (11–14 години) за периода от 2004–2009 г., Спорт и наука, изв. бр. 1, с. 26.

ПРОУЧВАНЕ НА МОТИВАЦИЯТА ЗА ЗАНИМАНИЯ С ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ СРЕД ХОРА В НАПРЕДНАЛА ВЪЗРАСТ

Петя Дикова, Екатерина Тошева

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Тежка атлетика, бокс,
фехтовка и спорт за всички“, УНСС, катедра „Физическо възпитание и спорт“,
e-mail: petiamilanova@gmail.com, katia_tobeva@abv.bg

Резюме

Редовната физическа активност подобрява качеството на живот при възрастните хора, влияе положително върху състоянието на кардио-респираторната система, централната нервна система, обменните процеси, което от своя страна води до намаляване на наднорменото тегло и затлъстяването, повишава психоемоционалния тонус и самочувствието. Целта на изследването е да проучим мотивацията сред възрастните хора за групови занимания с различна физическа активност. За период от шест месеца бяха анкетирани 150 лица, които попълваха анонимно анкетна карта в началото на груповите занимания по йога, пилатес и тапаут във фитнес център Pulse fitness and Spa. Получените резултати ни дават основание да направим заключение, че възрастните хора са мотивирани за занимания с физическа активност, доволни са от груповите занимания и биха ги препоръчали на свои близки и роднини.

Ключови думи: мотивация, възрастни хора, плуване, гребане, колоездене, упражнения със силов характер, йога, пилатес, тапаут, аеробни активности.

STUDY ON THE MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITIES AMONG ELDERLY PEOPLE

Petia Dikova, Ekaterina Tosheva

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Heavy athletics, boxing, fencing and sport for all, University of National and World Economy, Department Physical education and sport, e-mail: petiamilanova@gmail.com, katia_tobeva@abv.bg

Abstract

Regular physical activity improves the life quality of elderly people, also has a positive effect on the cardio-respiratory system, central nervous system, metabolic processes, which in turn leads to weight loss and obesity decrease, increases psycho-emotional tonus and self-esteem. The purpose of the study is to examine the motivation among elderly people for group activities at different stage of physical activity. For a period of six-month, 150 people were interviewed, which filled out an anonymous questionnaire at the beginning of the group activities in yoga, Pilates and tapout at Pulse fitness and Spa. The results obtained lead us to the conclusion that the elderly people are motivated for physical activity and are satisfied with group activities and would recommend it to their close friends and relatives.

Key words: motivation, elderly people, swimming, rowing, cycling, strength training, yoga, Pilates, tapout, aerobic activities.

Въведение

Съвременният начин на живот, технологиите, транспортът, научно-техническата революция и други измениха характера на труда и живота на хората. Всичко това води до понижаване на двигателната активност на съвременния човек, което от своя страна влияе върху физическите и психическите възможности и води до увеличаване на заболяемостта на организма.

Имайки предвид множеството проведени изследвания, както и практическия опит, знаем, че за подобряване на работоспособността и производителността на труда, както и за подобряване на здравословното състояние се използват разнообразните средства и форми на спорта за всички.

Ето защо редовните занимания с физически упражнения и спорт при възрастните хора са от изключително голямо значение. Много подходящи са **ходенето, бягането, плуването, гребането, колоезденето и упражненията със силов характер**, които оказват общо въздействие върху организма, влияят положително върху общата издръжливост, физическото натоварване може да се дозира и да се практикува целогодишно (Д. Давидов, П. Пеева, 1995).

Плуването влияе благоприятно върху нервната система, подобрява функциите на дихателната и сърдечносъдовата система. Престоят във вода с различна температура има закаливащ, терморегулиращ и масажен ефект. За възрастните хора е много подходящо и поради факта, че при упражняването му работата на сърцето и ставния апарат е силно облекчена, а психорелаксиращият ефект е значителен.

Гребането е особен вид двигателна дейност, протичаща едновременно в две среди – водна и въздушна, непосредствено сред природата, при променливи природни условия, което го прави изключително подходящо средство за профилактика на различни заболявания, закаливане, повишаване на силата и издръжливостта, а също така и за активен отдих (Н. Господарски, 2011; Н. Господарски, Р. Христов, 2011).

Колоезденето е спорт, който успява да осъществи представите на човека за физическо съвършенство. Колоездачните движения ангажират всички мускулни групи. Тяхната цикличност дава възможност за редуване на работата на мускулите с почивка, което от своя страна е предпоставка за извършване на продължителна работа (Ив. Колев, 2012).

При изпълнението на **упражненията със силов характер** се преодолява определено външно съпротивление – гири, медицински топки, ластици, щанги и т.н. Подходящата дозировка увеличава мускулната сила, подобрява показателите на кръвообращението и дишането, стабилизира нервната система и води до повишаване на психоемоционалния тонус.

В резултат на силови тренировки при възрастните хора се увеличават силата и мускулната маса, което води до намаляване на трудността при извършването на всекидневните задачи, подобряване разхода на енергия и състава на телесната маса, както и до насърчаване на участието в спонтанна физическа активност (Ев. Милошова, Цв. Митова, 2014). Възрастните хора, също като студентите, са мотивирани да вземат участие в тренировките за развиване на силата, като интересът им е провокиран в голяма степен от желанието им за самоусъвършенстване (Н. Янкова, В. Панайотов, 2015).

Съществуващите научни факти ни дават основание да допуснем, че груповите занимания с физически упражнения и спорт при възрастните ще ги мотивират да се занимават системно с тях и ще доведат до подобряване на здравословното им състояние.

Методология

Целта на настоящото изследване е да проучим мотивацията сред възрастните хора за групови занимания с различна физическа активност.

За реализиране на целта си поставихме следните **задачи** за разрешаване:

1. Да проучим достъпната литература по интересуващия ни проблем.
2. Да изготвим анкетна карта и да проведем анкетно проучване.
3. Да анализираме резултатите от проведената анкета и да направим съответните изводи и препоръки.

Методика на изследването

Предмет на изследването е мотивацията на възрастните хора за групови занимания с физически упражнения с различно натоварване.

Обект на изследването са 150 лица, посещаващи групови занимания във фитнес център Pulse fitness and Spa.

Беше приложена комплексна методика, която включваше следните методи на изследване – анкетно проучване, педагогически експеримент (наблюдение), математико-статистически методи.

Изследването беше проведено от месец октомври 2018 до месец март 2019 г. във фитнес център Pulse fitness and Spa. За периода от шест месеца бяха анкетирани 150 лица, от които 102 жени и 48 мъже. Те попълваха анонимно анкетна карта в началото на груповите занимания по йога, пилатес и тапаут.

Кратка характеристика на груповите занимания

Йога е уникална система не само за индивидуална здравна профилактика, но и за комплексно самоусъвършенстване на личността. Според йогите здравето е усет за хармония, висока работоспособност, издръжливост при извънредни обстоятелства и творческо дълголетие. Системата йога посочва пътя към балансиране на взаимодействията между психика и тяло, към поддържане на оптимална вътрешна среда на организма (Дж. Смит, 2008).

Пилатес е система от упражнения за разтягане и за сила, укрепване и тонизиране на мускулите, подобряване на стойката и фигурата, подобряване на гъвкавостта и равновесието, сливане на ума и тялото в едно. Целта на метода пилатес е да постигне здрав дух, здраво тяло и здрав живот – да се постигне равновесие в тялото, да се подобри кръвообращението, да се облекчи стресът, да се повиши издръжливостта, за да може човекът да изглежда и да се чувства добре (А. Хърдман, 2007).

Тапаут представлява високоинтензивно занимание, подходящо както за мъже, така и за жени на всякаква възраст, начинаещи и напреднали. При него се комбинират кардио и силови упражнения, съчетани с удари от различни бойни спортове, като по този начин се постигат много добри резултати. Включва движения, взаймствани от бокс, кунг-фу, таекуондо и др. Чрез дозирано натоварване се развиват издръжливостта, силата, бързината, координацията и ловкостта (Б. Чолакова, 2018).

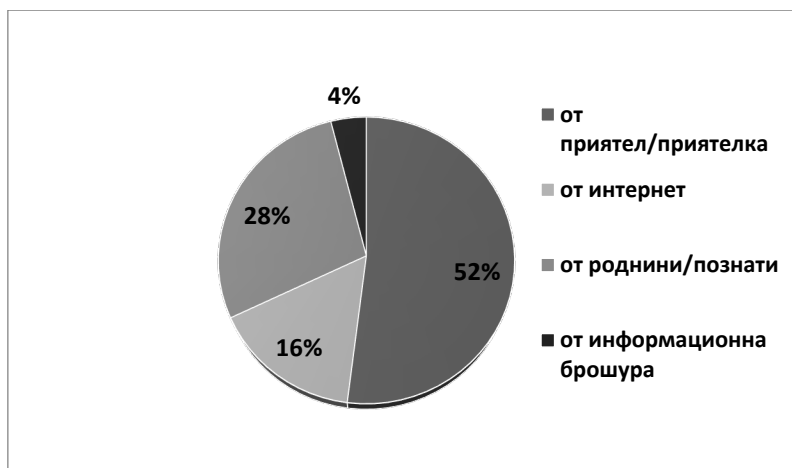
Анализ на резултатите

Проведеното анкетно проучване съдържаше 12 въпроса с 40 подвъпроса. Анкетирани бяха 150 лица на средна възраст 52,2 г., от които 102 жени (47,8 г.) и 48 мъже (56,6 г.). Получените резултати представяме, както следва:

На въпроса: **„Тренирали ли сте преди и ако да – какво?“,** 60% отговарят положително, а останалите 40% – отрицателно. 65% от жените преди са тренирали плуване (24%), кикбокс (5%), лека атлетика и фитнес (по 18%). Фитнес, гребане и лека атлетика са тренирали 50% от мъжете, преди да започнат да се занимават с групови занимания. Тези резултати потвърждават, че изследваните лица осъзнават необходимостта от системно спортуване, както и положителното въздействие върху организма от системните занимания с физически упражнения и спорт.

На въпроса: **„Колко време сте тренирали?“,** жените средно са тренирали 5 години, а мъжете – 4,5 години.

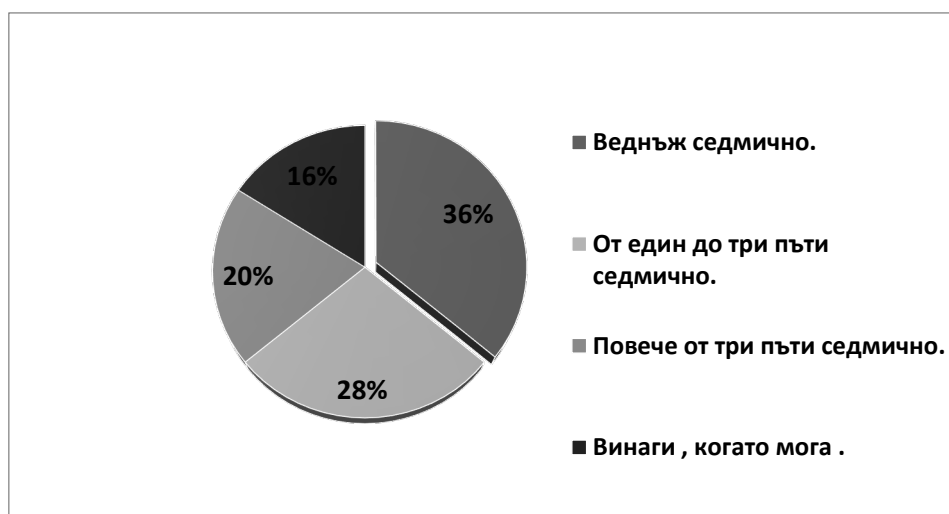
На въпроса: **„Откъде научихте за провеждането на груповите занимания?“,** повече по половината анкетирани лица (52%) са научили от приятели. От интернет информация са получили 28%, а от роднини – 16%. Само 4% са научили за провеждането на груповите занимания от информационна брошура. Това потвърждава, че най-добрата реклама е казаната добра дума от приятели и роднини, на които изследваните лица имат доверие (фиг. 1).



Фиг. 1. Отговори на въпроса: „Откъде научихте за провеждането на груповите занимания?“

60% от анкетираните посещават заниманията сами, а 40% – с приятел/ка.

На въпроса: „**Колко често посещавате груповите занимания?**“, 36% отговарят веднъж седмично. До три пъти седмично посещават 28% от анкетираните, а над три пъти – 20%. 16% посещават груповите занимания винаги, когато имат възможност. Твърде малък е процентът на лицата, които посещават заниманията до 3 пъти седмично. Най-вероятно това се дължи на липсата на свободно време и трудната организация за посещение в определен час (фиг. 2).



Фиг. 2. Отговори на въпроса: „Колко често посещавате груповите занимания?“

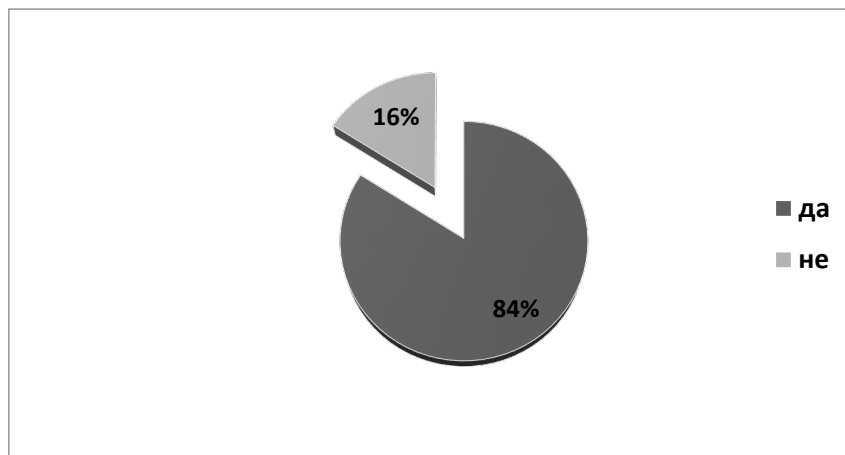
На въпроса: „**Практикувате ли друг вид физическа активност и ако да – каква?**“, 56% отговарят положително, а 44% – отрицателно. 59% от жените допълнително посещават фитнес, занимания по плуване, лека атлетика и тенис. Половината от анкетираните мъже посещават фитнес и занимания с лека атлетика. По-голямата част от изследвани лица спортуват активно, което е предпоставка за по-добро здравословно състояние, по-голяма мотивация, по-бързо възстановяване и др.

На въпроса: „**Какъв е Вашият мотив да посещавате груповите занимания?**“, едва 28% са на мнение, че е важно да се спортува. 56% от анкетираните се чувстват по-добре след края на заниманието, а при 16% заниманията облекчават техните болки. 24%

посещават груповите занимания, за да правят компания на приятел/ка. 4% са там по лекарска препоръка. Този въпрос дава възможност за повече от един отговор, затова процентното съотношение надвишава 100%.

На въпроса: „**Как се чувствате след края на заниманието?**“, 56% от изследваните лица се чувстват тонизирани. Енергизирани се чувстват 32%; релаксирани – 28%. 20% са щастливи след груповите занимания, 16% – бодри, а по 8% се чувстват отпочинали и мотивирани. Този въпрос също дава възможност за повече от един отговор.

На въпроса: „**Бихте ли препоръчали груповите занимания на приятели, роднини, познати?**“, положително отговарят 84% от анкетираните. Едва 16% не са удовлетворени от заниманията и не биха ги препоръчали (фиг. 3).



Фиг. 3. Отговори на въпроса: „Бихте ли препоръчали груповите занимания на приятели, роднини, познати?“

На въпроса: „**Какво е Вашето мнение по въпроса за физическата активност при хора между 50 и 74 години?**“, по равен брой анкетирани (32%) отговарят, че според тях всеки трябва да се занимава със спорт поне три пъти седмично и че всеки преценява сам за себе си. 24% смятат, че хората са прекалено заети да се занимават със спорт, но е хубаво да се спортува поне веднъж седмично. 12% от анкетираните лица нямат мнение по въпроса (фиг. 4).



Фиг. 4. Отговори на въпроса „Какво е Вашето мнение по въпроса за физическата активност при хора между 50 и 74 години?“

Дискусия

След анализиране на получените резултати, можем да направим следните изводи:

1. Голяма част от изследваните лица са мотивирани за занимания с физически упражнения и спорт.
2. Те са доволни от груповите занимания във фитнес център Pulse fitness and Spa и биха ги препоръчали на свои приятели и роднини.
3. Анкетираните лица осъзнават необходимостта от системно практикуване на дадена физическа активност като средство за подобряване на здравословното състояние и качеството на живота.

Литература

- Господарски, Н. (2011). Ролята на тренировките по гребане за подобряване на функционалните показатели при хора в напреднала възраст. Първа международна научна конференция по SPA и WELLNESS, НСА Прес, С.
- Господарски, Н., Р. Христов. (2011). Мястото на гребните спортове в съвременната Wellness индустрия. Първа межд. научна конф. по SPA и WELLNESS, НСА Прес, С.
- Давидов, Д., П. Пеева. (1995) Спорт за всички. НСА-ИПБ, С.
- Дамянова, Р., В. Гигова. (2008). Статистически методи в спорта. Учебно помагало – 3-то издание, НСА ИПБ, С.
- Колев, Ив. (2012). Система за спортен подбор на колоездачи. Монография. С. НСА Прес.
- Милошова, Ев., Цв. Митова. (2014). Състав на телесната маса на възрастни лица, извършващи адаптирани силови натоварвания. Научни трудове на Русенски университет „Ангел Кънчев”, том 53, серия 8.2., с. 161.
- Смит, Дж. (2008). Йога за всеки. Софтпрес.
- Хърдман, А. (2007). Пилатес, ИК „Хермес”.
- Янкова, Н., В. Панайотов. (2015). Изследване на отношението на студентите от НСА „В. Левски” към избираемата дисциплина „Силова подготовка“. СиН, изв. бр. 3, с. 47.
- <https://www.mila.bg/article/5418249> - С тапаут за 60 дни постигах идеалното тяло, Бела Чолакова, 07.11.2018 г.

ТРЕНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНИТЕ СПОСОБНОСТИ ПРИ ПОДРАСТВАЩИ БАСКЕТБОЛИСТКИ ЧРЕЗ СРЕДСТВАТА НА ЛЕКАТА АТЛЕТИКА

Радмила Колева

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Теория на физическото възпитание“, e-mail: radmilakoleva@abv.bg

Резюме

В статията е представена програма, съдържаща лекоатлетически средства с цел подобряване на двигателните способности на баскетболистки (6–7 клас). За да се осъществи целта, са разработени теоретични основи на изследвания проблем. Изготвена е целогодишна тренировъчна програма. Проведено е тестиране преди и след прилагането на програмата. Изследването е с продължителност една учебна година. В експеримента участват 20 момичета занимаващи се активно със спорт (баскетбол). Направен е анализ на резултатите чрез математико-статистически методи. Резултатите са онагледени в таблици и графики.

Ключови думи: тренировъчна програма, двигателни способности, баскетболистки, лека атлетика.

EXERCISE PROGRAM FOR IMPROVEMENT OF MOTOR ABILITIES IN WOMEN BASKETBALL PLAYERS THROUGH THE EASY OF ATHLETICS

Radmila Koleva

National Sports Academy „Vassil Levski“, Department Theory of the Physical Education, e-mail: radmilakoleva@abv.bg

Abstract

In the article is shown a program by the means of athletics. It's purpose is to improve the physical potential of women basketball players (6-7 grade). In order to achieve this goal, the theoretical foundations of the problem under study have been developed. A year-round training program has been prepared. The group was tested before and after the program. The duration of the research is one school year. The experiment involved 20 girls active in sports (basketball). An analysis of the results by mathematical and statistical methods is presented. The results are illustrated in tables and charts.

Key words: training program, athletics, physical potential, women basketball players.

Въведение

Баскетболът е динамичен спорт. Представлява отборна игра с топка. В най-прост вид е съвкупност от техника и физически качества. Тези два компонента са взаимно свързани и зависими. Техниката предопределя какви качества са необходими, а от там и какви упражнения да бъдат използвани, за да може да се разгърне пълният потенциал на спортиста.

През последните 20 години изискванията към занимаващите се с баскетбол са се повишили. Това е вследствие от разнообразни по характер причини: една от които е промяната на правилата. Самата същност на спорта е различна, откакто бяха въведени новите правила (май 2000 г.). Тези изменения включват намаляване на времето за атака от 30 на 24 секунди, редуциране на времето в задно поле от 10 на 8 секунди, разделянето на частите на мача от две на четири. Това неминуемо доведе до повишаване темпа и динамиката на играта. Високото ниво на атлетизъм не е търсен, а задължителен ефект.

Леката атлетика сама по себе набляга на развитието на простите движения (бягане, скачане, ходене и хвърляне). Обучението в техниката ѝ допринася за затвърдяването на двигателните умения и навици. Това успоредно се изпълнява с развитието на основните двигателни качества (бързина, гъвкавост, ловкост, издръжливост и сила).

Методология

Целта на изследването е да се провери влиянието на лекоатлетическите средства върху двигателните способности на момичета 6–7 клас (баскетбол).

За да се осъществи целта, са поставени следните **задачи**:

1. Разработване на теоретични основи на изследвания проблем.
2. Изготвяне на целогодишна тренировъчна програма.
3. Провеждане на тестиране за проверка на общата работоспособност по показатели: 20 m спринт, бягане между стойки, отскок на височина, скок на дължина от място и бягане „Совалка“ (табл. 1).

Таблица 1

Показатели за обща работоспособност

№	Показатели/Параметри	Мерни единици	Точност на измерване	Посока на нарастване	
1	20 m спринт	Сек	0,01	-	
2	Бягане между стойки	Сек	0,01	-	
3	Отскок на височина	См	1,0	+	
4	Скок на дължина	См	1,0	+	
5	Бягане „Совалка“	Сек	0,01	-	

Предмет на изследването е ефективността на програмата.

Обект на изследването са двигателните способности на момичетата.

Изследвани лица: 20 момичета (6–7 клас).

Методика на изследването

В настоящата разработка са използвани следните методи:

- 1) Теоретичен анализ на литературни източници по проблема;
- 2) Педагогическо наблюдение;
- 3) Беседа;
- 4) Педагогически констативен експеримент;
- 5) Педагогически преобразуващ експеримент;
- 6) Спортнопедагогическо тестиране;
- 7) Математико-статистически методи за обработка и анализ на данните.

Кратък преглед на програмата

Приложеният експеримент стартира в началото на м. октомври 2017 и приключва м. юни 2018 г. В седмицата се провеждаха по четири занимания. Две от заниманията – цялостни тренировки, а другите две само подготвителна част (загрявка). Главно се използваха фронтален, групов и кръгов метод на обучение. С преимуществено развиване на бързина, ловкост, взривна сила на горни и долни крайници.

Заниманията се провеждаха при спазване на следната последователност: всеки един се разделя на три части, съответно: подготвителна, основна и заключителна. Тяхната продължителност е, както следва: 30–35 минути, 35–45 минути и последната 15–20 минути. Продължителност на заниманията е от 30 до 90 мин.

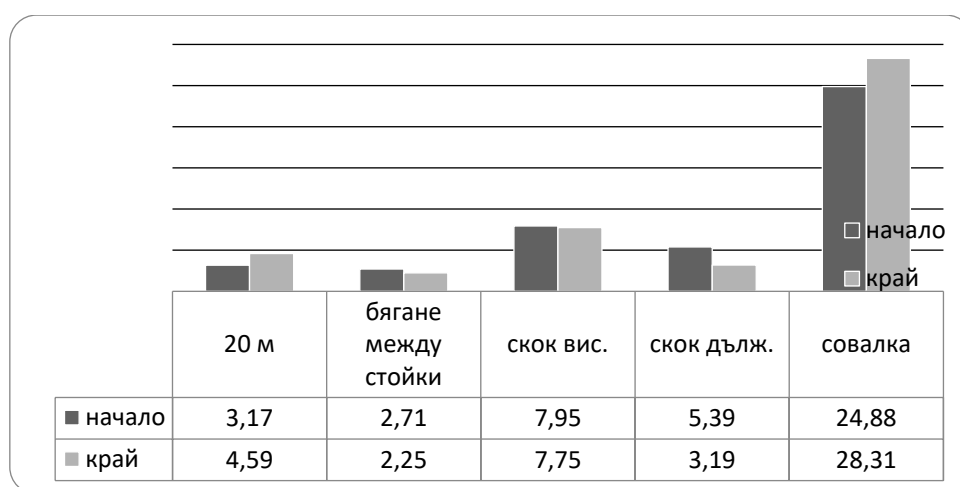
Примерен комплекс от общоразвиващи упражнения за различните части на тялото със и без уреди, поединично и по двойки, използвани в програмата:

- И.п. стоеж. На 1 изнасяне на левия крак напред и назад, на 2 и.п., на 3–4 противоравно.
- В ходом – на 1 повдигане на ръцете горе встрани с изнасяне на левия крак напред, на 2 ръцете свити пред гърдите, десният крак напред.

- И.п. разкراчен стоеж, ръцете на хълбоците. На 1 наклон вляво, на 2 – противоравно.
- И.п. стоеж. На 1 заемане на клекнала опора, на 2 повдигане на таза високо до разгъване на краката в коленете, 3 =1, на 4 и.п.
- От и.п. клек, ръцете назад – скок нагоре и напред.
- И.п. опорен равновесен седеж. На 1 бавно разтваряне на краката и ръцете встрани, задържане 2–3 с, на 2 – и.п.
- Единият държи крака на своя партньор, а той подскача на един крак.
- Ходене в положение тилна опора с топка върху корема.

Анализ на резултатите

На фиг. 1 са изнесени изчислените коефициенти на вариация от началното и крайното тестиране. Те показват, че групата от изследвани деца е силно еднородна ($V < 10\%$). Най-вариативен е показателят от теста „совалка“ ($10\% < V < 30\%$), но и той показва, че групата е приблизително еднородна.



Фиг. 1. Хомогенност на двигателните способности на баскетболистките (%)

Изчислените показатели чрез вариационния анализ за асиметрия (As) и ексцес (Ex) показват нормално разпределение на изследваните признаци, което предостави възможност да се приложи t-критерий на Стьюдент за зависими извадки (табл. 2).

Таблица 2

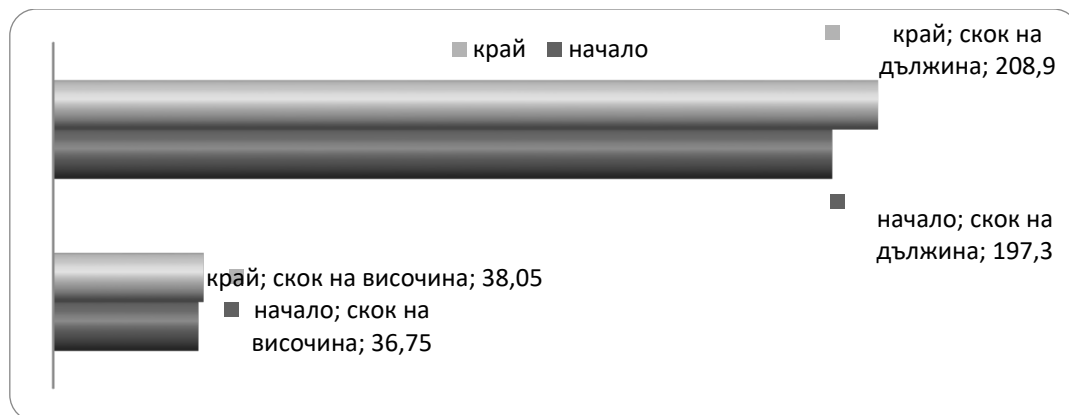
Данни от начално и крайно тестиране на баскетболистките

№	Показатели	n	Начални резултати		Крайни резултати		D	t _{emp}	P%
	тест		$\bar{X}_1$	s	$\bar{X}_2$	s			
1	Бягане 20 м	20	3,47	0,11	3,27	0,15	-0,2	8,266	99,9
2	Бягане м/у стойки	20	22,10	0,60	21,76	0,49	-0,34	7,960	99,9
3	Скок височина	20	36,75	2,92	38,05	2,95	1,3	-5,638	99,9
4	Скок на дължина	20	197,3	10,63	208,9	6,67	11,6	-7,836	99,9
5	Совалка	20	38,31	9,53	36,11	10,23	-2,2	-,195	99,9

За разкриването на степента на развитие на бързината се използва тест „бягане 20 м“ (табл. 2). В началото на експеримента момичетата са пробягали контролното разстояние за 3,47 секунди. В края те са подобрили своите постижения, като са пробягали разстоянието от 20 м за 3,27 секунди или с разлика от 0,2 сек.

Чрез теста „бягане между стойки“, който дава представа за скоростните възможности и за подвижността на преместване в хоризонтална равнина, се установява подобрене на постижението (прираст 0,34 секунди).

На фиг. 2 са представени резултатите от тестовете за оценка на взривната сила на горни и долни крайници на баскетболистките в началото и в края на експеримента.



Фиг. 2. *Резултати от тестовете: скок на дължина и скок на височина от място*

От резултатите може да се заключи, че програмата е допринесла за развитието на взривната сила на момичетата. При теста за проверка на вертикалния отскок средният прираст на групата е 1,3 см. Най-голям напредък се отчита при дългия скок (фиг. 2). Резултатите на групата са се подобрили с 11,6 см.

Ясно се очертава разликата между началните и крайните постижения при тест 5 – совалка. От средна стойност 38,31 в началото, състезателките са свалили 2,2 секунди от постижението си (табл. 2).

Всички тестове са с гаранционна вероятност от $P = 99,9\%$.

Дискусия

След направения анализ и обобщаване на получените резултати може да се изведе следното заключение:

В резултат от целенасоченото прилагане на тренировъчна дейност в процеса на обучение по лека атлетика се наблюдава подобряване на двигателните способности на баскетболистките.

Разработената система за провеждане на заниманията оказва най-силно влияние върху скоростните възможности и взривната сила на горните и долните крайници.

Постигнатите значими разлики ($P > 95,0\%$) от изпълнението на контролните тестове в началото и в края на експеримента са показател за ефективността на приложените средства и методи за физическа подготовка.

Литература:

- Гюмишев, С., Д. Бахчеванов. (1983). Физически упражнения за подготовка на лекоатлети, С.
- Димитров, Д. и кол. Лека атлетика – специални физически упражнения за обучение на начинаещи, БФЛА.
- Колева, Д. (2005). Лека атлетика (обучение и преподаване), С.
- Стойков, Ст. и кол. Лека атлетика, С.
- Църова, Р., Миладинов, О. (2012). Система за оценяване на резултатите по спортна подготовка на учениците от спортните училища, С.
- Article: Haefner, J. (2010). How to maximize your child's basketball development

МЕТОДИКА ЗА ПОВИШАВАНЕ НА МАКСИМАЛНАТА СИЛА ПРИ СЪСТЕЗАТЕЛИ ПО БОРБА В ОБЩО ПОДГОТВИТЕЛЕН ЕТАП

Рашо Макавеев

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Борба и джудо“,
e-mail: racho74@abv.bg

Резюме

Борбата е спорт с типично скоростно-силов характер. От голямо значение за постигане на победа са силовата издръжливост и максималната сила (Киров, Макавеев, 2010). Целта ни е разработване на методика за повишаване на максималната сила. Самата методика се изгражда на резултати от субмаксимални тестове и включва девет серии за всяко упражнение с различни проценти от максималните възможности. За резултата от тренировъчната работа главна роля има методиката. Апробирахме методиката с много добри параметри на прираста на максималната сила и трайното ѝ запазване във времето. В практиката на отбора по борба „НСА – Академик“ тази методика намери успешно своето място в цялостната система на спортна подготовка.

Ключови думи: максимална сила, тренировка, субмаксимални тестове

METHODS FOR INCREASING THE MAXIMUM POWER OF WRESTLING RACERS IN THE GENERAL PREPARATION STAGE

Rasho Makaveev

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Wrestling and Judo,
e-mail: racho74@abv.bg

Abstract

Wrestling is a sport of typical speed power. Of great importance for winning are strength endurance and maximum force (Kirov, Makaveev, 2010). Our goal is to develop a methodology to maximize strength. The methodology itself builds on the results of sub-maximal tests and includes nine series for each exercise with different percentages of maximum opportunities. For the outcome of the training work, methodology plays a major role. We tried out the methodology with very good parameters of maximal strength growth and lasting and retention over time. In the practice of the NSA – Academic wrestling team, this methodology has successfully found its place in the overall system of sports training.

Key words: maximal strength, training, submaximal tests

Въведение

Силовата подготовка в борбата се провежда по различни начини в зависимост от етапа на подготовка в годишен и многогодишен аспект. Съществени разлики има, както в методиката, така и в използваните средства и уреди. В настоящото изследване ще представим методика за повишаване на максималната сила при състезатели по борба в основно подготвителен етап на подготовка, като се използват общи средства за повишаване на силата.

Целта на изследването е разработване на методика за развитие на максималната сила при състезатели по борба; експериментиране и доказване на ефективността ѝ.

Задачи на изследването

1. Формиране на концепция на базата на достъпната литература и натрупания практически опит.
2. Сформиране на експериментална и контролна група.
3. Определяне на методи за контрол на изследвания признак.
4. Анализ на резултатите от началните и крайните данни от експеримента.
5. Оформяне на изводи и препоръки с приложно-практическа стойност.

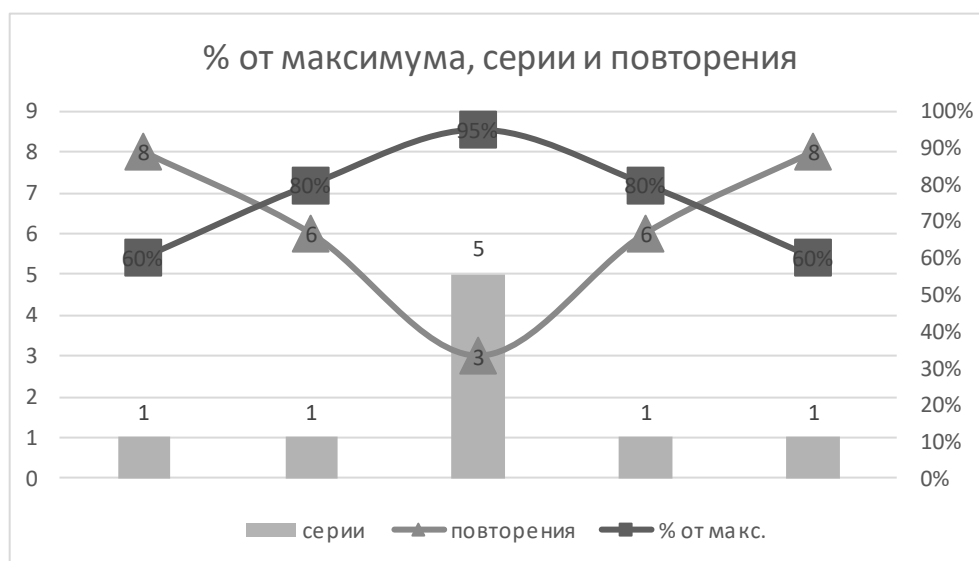
Методология

За провеждане на тренировъчен процес на високо ниво е нужно установяване на изходното ниво на състезателите по всички фактори на спортното постижение (Дамянова, 2012). В конкретния случай да определим максималната сила. За установяване нивото на развитие на максималната сила в практиката се използват различни тестове, като например изпълнение на единични движения в съответни упражнения с максимална тежест (Макавеев, 2016, Панайотов, 2018). Този тип тестове крият известни рискове за контузии, затова решихме да използваме субмаксимален тест и формули за изчисление на максималната сила. Сравнихме възможните варианти и се спряхме на формулите на Beachle (Earle, Wathen, 2000) и на Brzyski (Brzicki, 1993), като проверката със сравнение на резултата от формулите и направени максимални тестове показва разлики с не повече от един килограм и половина. Запознахме се и с формулите за изчисляване на максималната сила на Epley (Eplay, 1985) и на Landers (Landers, 1985), но резултатите от тях са идентични. На базата на изчислените максимални тежести вече можехме да дозираме точно натоварването в проценти. Изпробвахме различни варианти, но като най-успешен след шест години експериментална работа се утвърди следната тренировъчна програма.

Загрязване, една серия с малки тежести за дозагрязване. Следват:

- Една серия от осем повторения на 60% от максимума
- Една серия от шест повторения на 80% от максимума
- Пет серии по три повторения на 90–95% от максимума
- Една серия от шест повторения на 80% от максимума
- Една серия от осем повторения на 60% от максимума.

Тази последователност се изпълнява за всяко от основните упражнения в една тренировка.



Фиг. 1. Експериментална програма за повишаване на максималната сила

Основните упражнения, на които сме се спрели, са подбрани и използвани (Макавеев, 2016) в златните години на българския спорт:

- Обръщане на щанга до гърди
- Пълен клек с щанга на гръб
- Повдигане на щанга от тилен лег
- Дърпане на щанга от лицев лег.

Тренировките за повишаване на максималната сила в седмичния цикъл бяха по три, през ден. Паралелно с това се правеха четири тренировки за технико-тактическо разучаване, една за СФП със субмаксимален характер, две тренировки с аеробен характер, едната от които формираща. На две седмици се актуализираха субмаксималните тестове за коригиране на програмата.

Във времето се работеше на три модула. В първия и третия се изпълняваше описаната програма, а във втория се работеше със субмаксимални тежести четири серии по осем повторения. Продължителността на модулите зависеше от спортния календар и варира от две до три седмици за първия и третия модул и една седмица за втория.

Контролната група работеше по тренировъчна програма със същата макрорамка. В тренировките за сила се използваха комбинации от пет до осем серии с пет до десет повторения с 80 до 90% от максималната сила.

В специално подготвителния етап следва трансформиране на максималната сила в специфична сила и силова издръжливост с подбиране и използване на съответните методи и средства (Петков, Келлер, 1998).

Анализ на резултатите

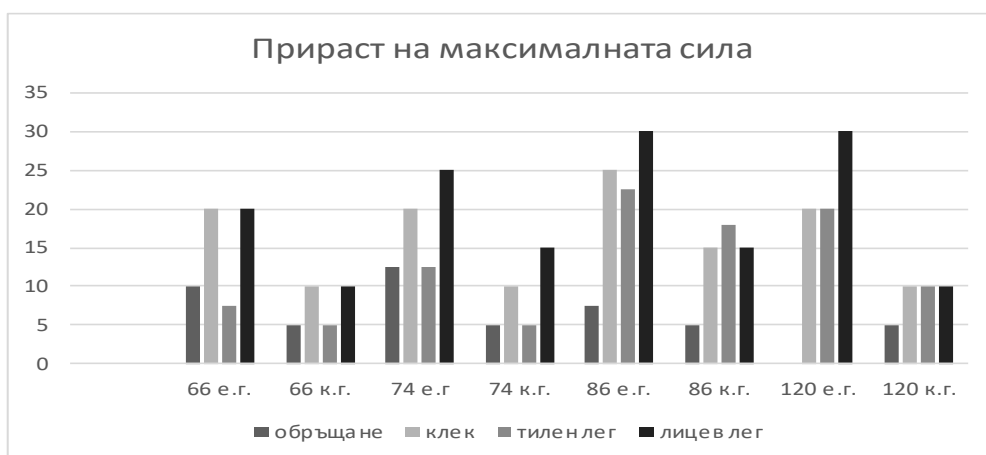
В настоящото изследване ще покажем резултатите на състезатели от експериментална и контролна група от състезателите на спортен клуб по борба „НСА – Академик“, отборен шампион на България за мъже пет пъти в последните шест години. В таблица 1 са онагледени осреднени данни от три теглови категории, като във всяка са участвали по трима състезатели във всяка група, на възраст между 20 и 23 години.

Таблица 1

Начални и крайни данни от проведеното изследване

Категория кг.	Упражнение	ЕГ начало	ЕГ край	Повишаване ЕГ	КГ начало	КГ край	Повишаване КГ
обръщане до							
66	гърди	115	125	8,7%	115	120	4,3%
66	клякане	140	160	14,3%	140	150	7,1%
повдигане от							
66	лег	115	122,5	6,5%	115	120	4,3%
66	теглени от лег	140	160	14,3%	130	140	7,7%
обръщане до							
74	гърди	110	122,5	11,4%	110	115	4,5%
74	клякане	120	140	16,7%	115	125	8,7%
повдигане от							
74	лег	110	122,5	11,4%	110	115	4,5%
74	теглени от лег	100	125	25,0%	100	115	15,0%
обръщане до							
86	гърди	115	122,5	6,5%	115	120	4,3%
86	клякане	120	145	20,8%	120	135	12,5%
повдигане от							
86	лег	100	122,5	22,5%	100	118	18,0%
86	теглени от лег	100	130	30,0%	100	115	15,0%
обръщане до							
120	гърди	115	132,5	15,2%	115	120	4,3%
120	клякане	165	185	12,1%	160	170	6,3%
повдигане от							
120	лег	150	170	13,3%	140	150	7,1%
120	теглени от лег	120	150	25,0%	120	130	8,3%

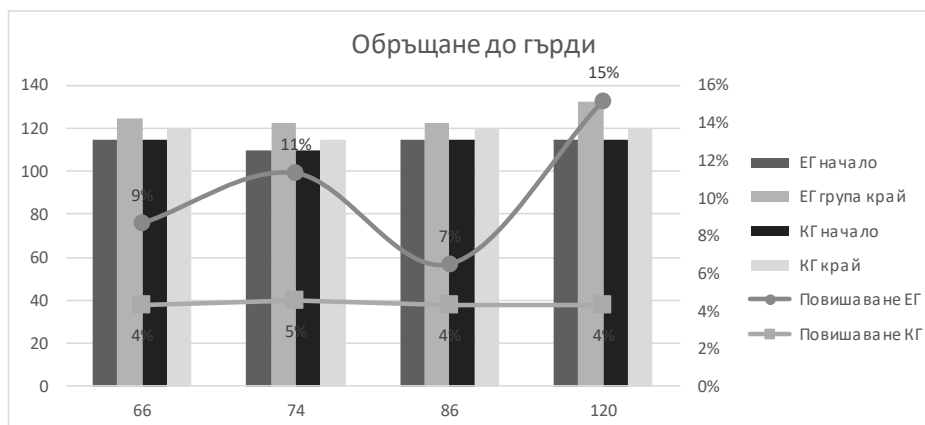
Данните от експеримента са при продължителност на първия и третия модул по три седмици.



Фиг. 2. Сравнение на прираста на максималната сила между експериментална и контролна група в кг

Показаният прираст на максималната сила при експерименталната група е значително по-висок (два пъти по-висок в много от случаите). От голямо значение според нас е и фактът, че състезателите запазиха прираста за много дълго време.

Интересни са резултатите от гледна точка на процентното увеличение на максималната сила, илюстрирани в следващите фигури.

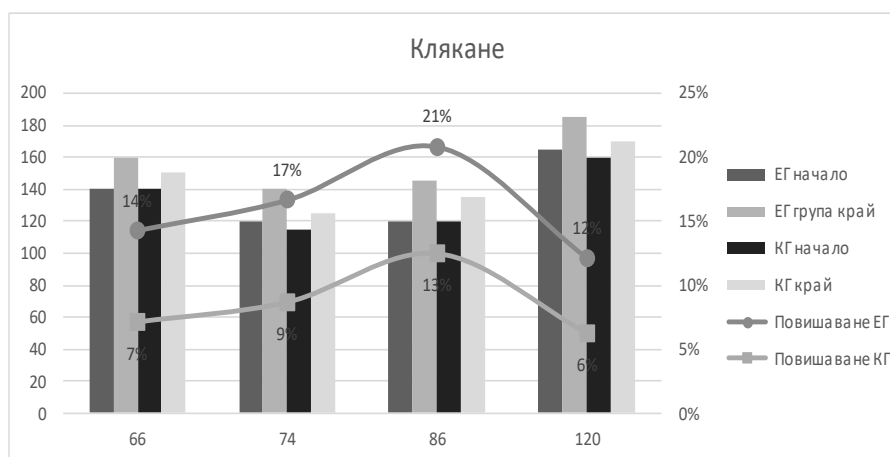


Фиг. 3. Процентно увеличение – обръщане на щанга до гърди

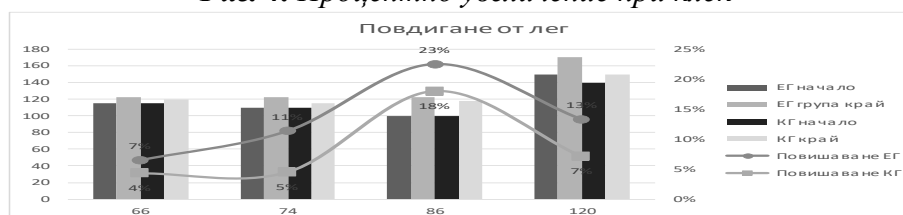
Анализът на резултатите на двете групи при упражнението „обръщане до гърди“ трябва да е обвързан и с неговата по-голяма сложност. То е комплексно – ангажира разгъвачите на долните крайници, разгъвачите на трупа и сгъвачите на горните крайници. Техниката на изпълнение определя и до голяма степен постижението.

При упражнението „клякане“ (фиг. 4) отбелязваме подобряване на постижението, но при експерименталната група то е по-чувствително – в някои категории е двойно както в килограми, така и в проценти в сравнение с контролната.

Трябва да отбележим, че това упражнение е от особена важност за борбата, тъй като е свързано с почти всички технически действия. Скоростта при „влизането в краката“ е в пряка връзка със силата на долните крайници, както и всички повдигания на противника. Освен всичко друго, силата на краката подпомага неутрализирането на опитите за избутване извън границите на тепиха.



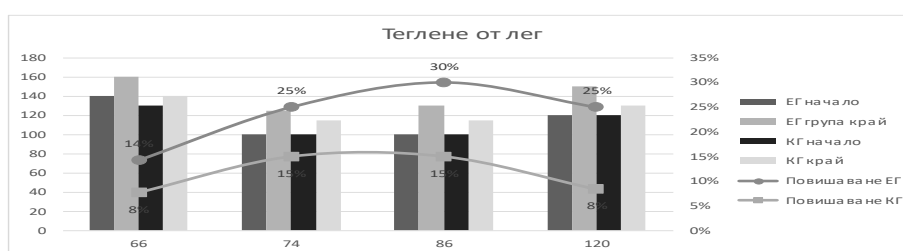
Фиг. 4. Процентно увеличение при клек



Фиг. 5. Процентно увеличение – повдигане от лег

При повдигането от лег виждаме отново по-висок прираст на експерименталната група. Макар и това упражнение да няма пряк приложен характер в борбата, то включва големи основни мускулни групи и е ценно с подпомагане на пълноценното и всестранно развитие на състезателите. Видим е добрият прираст на контролната група, като можем да го отдадем на по-сериозно внимание точно към това упражнение.

При тегленето от лег отново прирастът на ЕГ е много по-добър от този при КГ. На това упражнение е логично да се наблегне при тренировката на състезатели по борба поради факта, че повечето атакуващи технически действия са свързани с теглене към себе си, именно с преимуществено участие на гръбните мускули.



Фиг. 6. Процентно увеличение – теглене от лицево лег

Дискусия

Показаният прираст на максималната сила при експерименталната група е значително по-висок (два пъти по-висок в много от случаите). От голямо значение според нас е и фактът, че състезателите запазиха прираста за много дълго време.

Работим с тази програма с малки вариации и напасвания, продиктувани най-вече от промените в спортния календар, вече шест години. Резултатите на отбора и на състезателите поотделно като класиране вървят във възходяща градация, което се явява според нас добър и точен атестат за разработената методика.

Изводи

1. Разработената методика показва сериозни резултати, които от своя страна се оказаха много трайни.
2. В практиката на отбора по борба „НСА – Академик“ тази методика намери успешно своето място в цялостната система на спортна подготовка.
3. Непрекъснатото търсене на новости и разнообразие в тренировката работа е предпоставка за развитието на спортната наука и практика, това именно е двигателят на прогреса.

Препоръки

1. Тренировката професия е творческа професия, която изисква постоянно търсене и усъвършенстване. В този смисъл търсенето и експериментирането на нови средства и методи са крайно необходими.
2. Така разработената методика може да се използва в работата с националните отбори по борба за мъже.
3. Формулите за теоретично определяне на максималната сила работят много точно, което е силен аргумент за въвеждане на субмаксималните тестове не само при мъжете, но и в по-ниските възрасти (16–18 г.).

Литература

- Дамянова, Р. (2012). Теоретични основи на тестовото измерване и оценяване във физическото възпитание и спорта. НСА ПРЕС, С. ISBN 978-954-718-309-4.
- Киров, П., О. Макавеев. (2010). Спортна подготовка на бореца. НСА ПРЕС, С.
- Макавеев, О. (2016). Система за управление на спортната тренировка при висококвалифицирани състезатели по борба. С.
- Панайотов, В. (2018). Мускули, културизъм, фитнес, силова подготовка. БОЛИД-ИНС, С., ISBN 978-954-394-237-4.
- Петков, К., В. Келлер. (1998). Фехтовка. „Български писател“, С., ISBN 954-443-332-8.
- Baechle, T. R. and Earle, R. W. and Wathen, D. (2000). Resistance training. In: Baechle, T. R. and Earle, R. W., eds. Essentials of Strength Training and Conditioning. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, p. 395-425.
- Brzycki, M. (1993). Strength testing-Predicting a one-rep max from reps-to-fatigue. JOPERD, 68, p. 88-90.
- Epley, B. (1985). Poundage Chart. Boyd Epley Workout. Lincoln, NE: Body Enterprises.
- Landers, J. (1985). Maximums Based on Reps. National Strength and Conditioning Association Journal. 6: 60-61.

СЪЗДАВАНЕ, РАЗВИТИЕ И ПОДОБРЯВАНЕ НА ОБУЧЕНИЕТО ПО БОЙНО-ПРИЛОЖНИ ТЕХНИКИ НА БЪЛГАРСКИТЕ ВОЕННИ И ПОЛИЦАИ

Сашо Йорданов, Красимир Петков, Венета Петкова, Петя Дикова
Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Тежка атлетика, бокс,
фехтовка и спорт за всички“, e-mail: sa6o.jordanov@abv.bg, k_dakov@abv.bg,
v.petkova.nsa@gmail.com, petiamilanova@gmail.com

Резюме

Едно от най-важните направления в обучението на българските военни и полицаи е тяхната професионално-тактическа и бойна подготовка. Обучението по лична защита е основна част от физическата подготовка на служителите от законоприлагащите институции и функционира като специализирано направление в бойната им подготовка. Дейността им, особено на тези от специализираните подразделения, се осъществява в условия на опасност за живота им. Не са редки случаите при изпълнение на поставените им задачи, в които да срещат противодействие и съпротива.

Целта на изследването е да се оптимизира обучението по лична защита чрез разработване и апробиране на нов модел за обучение, за по-добро изпълнение на професионалната им дейност. В изследването сме използвали основните методи и експерименти за разкриване на нужната информация. В процеса на проучването разработихме модел от учебно-бойни схватки за обучение по бойно-приложни техники на студенти от специалността, служители в МВР и БА.

Ключови думи: полицейска лична защита (ПЛЗ), физическа подготовка (ФП), ръкопашен бой (РБ), бойно-приложни техники (БПТ), проблеми, обучение

CREATION, DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT OF TRAINING ON BATTLE-APPLIED TECHNIQUES OF THE BULGARIAN MILITARY AND POLICIES

Sasho Yordanov, Krasimir Petkov, Veneta Petkova, Petia Dikova
National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Heavy athletics, boxing, fencing and
sport for all, e-mail: sa6o.jordanov@abv.bg, k_dakov@abv.bg, v.petkova.nsa@gmail.com,
petiamilanova@gmail.com

Abstract

One of the most important areas of training of the Bulgarian military and police officers is their professional-tactical and combat training. Personal protection training is an essential part of the physical training of law enforcement officials and functions as a specialized field in their combat training. Their activities are especially those of specialized units takes place in conditions of danger to their lives. It is not uncommon for them to encounter opposition and resistance when performing their tasks.

The purpose of the study is to optimize personal protection training through development and approve a new training model for better performance of their professional activities.

In the study we used the basic methods and experiments to uncover the information we needed. In the course of the survey, we developed a model of combat training battles for training students in the specialty, employees of the Ministry of Interior and Bulgarian Army.

Key words: police personal protection, physical training, hand-to-hand combat, combat techniques, problems, training

Въведение

Често съпротивата от пасивна прераства в активна и включва опити за съприкосновение, нанасяне на удари, използване на различни предмети, хладно и огнестрелно оръжие и др. От уменията на служителите от законоприлагащите институции да отреагират в такива утежнени условия нерядко зависи техният живот (А. Коняков, 2004). Умелото овладяването на техниките от ПЛЗ и прилагането им при изпълнение на функционалните им задължения дава възможност да се запази животът на служителите и довеждане до успешен край на изпълнението на високо рискови задачи при спазване на закона.

Към регионалните служби на отделните ведомства функционират самостоятелни сектори, които подлежат на периодична специализирана подготовка. Различен е броят на изучаваните дисциплини, като основна част от тях са: физическа подготовката и лична защита, обучение по бойно-приложни техники и психо-физическа подготовка.

Дейността на тези служители, особено при предотвратяване на престъпления, терористични актове, както и при задържане на извършители на особено опасни престъпления или при освобождаване на заложници, крие висок риск и непосредствена опасност за живота и психическото и физическото здраве на служителите. Това налага провеждане и на психологическо обучение с цел поддържане на висока психична устойчивост и повишаване на ефективността в дейността на служителите.

Специализирана ФП и обучение по БПТ в БА:

Изследвайки появата и развитието на обучението по ФП и ръкопашен бой на военнослужещите от БА в по-съвременната история, като по-значима се приема създадената през 1928 г. школа по ФП във войската за подготовка на офицери и подофицери, която е първият Военен институт по ФП в страната. След 1945 г. за обучение в школите по фронтово разузнаване, групите за дълбоко разузнаване, десантните части, специализираните армейски части, както и части на МВР се използва методиката на Съветската армия за обучение по ръкопашен бой (П. Георгиев, Х. М. Б. Гарсия, Т. Петров, 2006).

През 1981 г. за нуждите на армията се създава и системата за специализиран ръкопашен бой с абревиатура СРБ, създадена от авторски колектив: Юли Абаджиев, проф. Д. Кайков, Д. Томов и Кръстьо Давчев. СРБ включва три нива на подготвеност, като идеята е всяко следващо ниво да е по-сложно и по-професионално от предишното. По тази система за периода от 1981 до 1987 г. се води обучението на: офицери за инструктори, сержанти за охрана, войници и чуждестранни военнослужещи (П. Георгиев, Т. Петров, 2008).

Следващият период обхваща развитието на бойно-приложното обучение в БА от 1991 г. до наши дни. Основен документ, регламентиращ дейността за обучението по ФП и РБ, е наставлението по физическа подготовка (НФП) на БА от 1991 г. В учебните занимания по ръкопашен бой съгласно НФП на БА се изучават: видове бойни стойки; защитни и нападателни техники с ръце и крака, със и без оръжие. Методиката на обучение по БПТ се осъществява съгласно изискванията за организация и провеждане на учебните занятия в БА – НФП от 1991 г. и методическото ръководство от 1983 г., а в специализираните поделения и подразделения по специални допълнителни програми (П. Георгиев, М. Димитров, М. Попова, С. Панчев, 2007).

На съвременния етап регламентиращите дейността документи са програма по ФП за БА от 2010 г., а последната програма, наречена отново Наставление за обучение по физическа подготовка и спорт във въоръжените сили, е от 2018 г.

Специализирана ФП и обучение по БПТ в МВР

1. Обучение по ФП и ПЛЗ на българските полици:

Основите на съвременната полицейска институция в България през периода 1878–1925 г. се поставят в хода на Руско-турската освободителна война и временното руско управление (1878–1879 г.). В този период, от създаването на МВР през 1875 г. българс-

ките полицаи получават професионалните си умения в хода на службата чрез своите административни началници. Проблемите за обучението на кадрите се решават след приемането през 1906 г. на Закона за столичната полиция. В програмата за обучение са включени: стрелба, гимнастика, военни упражнения, самоотбрана и др.

С приемането на Закона за администрацията през 1925 г. и с откриването на полицейско училище през същата година се бележи нов етап в подготовката на полицаите. С наредба от 1937 г. се въвежда задължително висше образование за полицейските ръководни кадри и удължено 18-месечно специализирано обучение.

След 1944 г. полицейската система е разформирана и на нейно място се създава народна милиция, като е осъществена известна приемственост. Изградени са редица школи и институти за подготовка на офицери и сержанти за работа в тогавашната милиция.

През 1992 г. със закриването на отдел „Физкултура, спорт и туризъм“ – МВР, и във връзка с чл. 24, ал. 2 от ЗМВР, е създаден „Център по бойно-приложна ФП и спорт“. През 1994 г. центърът се преименува на „Център по бойна подготовка и спорт“, а през 1996 г. се назначават елитни спортисти, практикуващи индивидуални спортове. Значителна част от обучението е насочено към подобряване на физическото състояние, както и в подготовката по ПЛЗ, включващо техники по самоотбрана, със и без използване на помощни средства. Голяма част от тези техники са взимствани от бойно-приложните спортове и бойните изкуства от цял свят и са адаптирани по възможно най-добрия начин за нуждата на служителите от правоохранителните институции.

Организационното начало на бойно-приложните спортове в МВР датира от 1983 г., когато служителите учредяват Българска федерация по военно приложни спортове към тогавашното ОСО, като се включва и секция „Карате“ с председател Чавдар Чернев и радетели: Петър Василев, Ангел Константинов, Цончо Колев, Бойко Борисов и др. Осъзнаването на необходимостта от специализирано за тези цели учебно помагало, предизвиква сформирването на работна група за разработването на система за обучение по ЛЗ. Системата бива съставена в период от пет години под формата на учебник – помагало за вътрешно ползване. В основата си техниките в него са взимствани от карате шотокан и джудо, а учебникът е със заглавие „Оперативно Джудо – Карате“.

Ръководна институция в обучението на служители за МВР от 2002 г. до днес е Академията на МВР, която има за задача всестранната подготовка на кадрите за охрана на обществения ред, противодействие на престъпността и защита на националната сигурност.

Основните документи, регламентиращи дейността за обучението по ПЛЗ, са Специализирана методика и Единна програма за подготовка по ПЛЗ на служителите в МВР.

Специализираната методика е изготвена на основание чл. 193 от ЗМВР, чл. 185 т. 3 от ППЗМВР, чл. 3, ал. 1 от Наредбата за професионалното обучение на служителите от МВР № 13-1011/04.07.2006 г. и Наредба за употреба на помощни средства от полицейските органи № 13-1231/17.08.2006 г. Специализираната методика за обучение по ПЛЗ урежда условията и реда за планиране, организиране, провеждане, контрол и отчитане. На подготовка по полицейска лична защита подлежат: стажантите, които преминават първоначално професионално обучение по опазване на обществения ред и противодействие на престъпността; курсантите, които се обучават по опазване на обществения ред и противодействие на престъпността за придобиване на образователно-квалификационна степен „Бакалавър“; държавните служители от МВР с полицейски правомощия.

2. Управление на процеса на обучение по ПЛЗ:

Подготовката по ПЛЗ е непрекъснат процес, който има за цел развитие и усъвършенстване на специфични качества и умения, необходими за самозащита и екипни действия в полицейската практика. Обучението се извършва по Единна учебна програма, тематиката на която е представена в отделни тренировъчни програми при строга приемственост на целите и задачите. Контролът на знанията и уменията се извършва чрез изпит

за установяване на следните показатели: обем – количеството заучени технически действия със и без помощни средства; разностранност – характеризира се с разнообразие на двигателните умения; ефективност – степента на реализиране на усвоения материал по отделните елементи от техниките или върху сумарните действия (П. Георгиев, Х. М. Б. Гарсия, Т. Петров, 2006).

На всеки успешно завършен курс за подготовка съответства техническа степен по системата „Кю дан“ или звание, за което се присъждат точки: 5 кю (жълт колан); 4 кю (оранжев колан); 3 кю (зелен колан); 2 кю (син колан); и 1 кю (кафяв колан), 1 дан (черен колан) – звание „Инструктор“; 2 дан (черен колан) – звание „Главен инструктор“.

Методология

За подобряване обучението на българските военни и полицаи през 2018 г. е осъществено изследване на успеваемостта по БПТ на студенти от специалност БПФПС в МВР и БА в НСА „Васил Левски“ и е направен анализ на резултатите.

Изследвани са 32 студенти от специалността от 1 до 4 курс, разделени в две групи. Контролна група – 17 студенти от 1 и 2 курс и експериментална група – 15 студенти от 3 и 4 курс.

Целта на изследването е да се оптимизира обучението по ЛЗ чрез разработване и апробиране на нов модел за обучение за по-добро изпълнение на професионалната дейност на студентите от специалност БПФПС в МВР и БА.

За реализиране на целта си поставихме следните **задачи** за разрешаване:

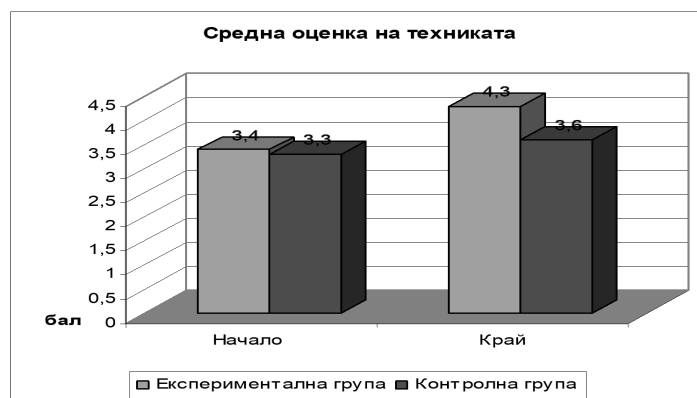
1. Развиване и усъвършенстване на основните физически качества.
2. Развиване и усъвършенстване на специфични физически качества.
3. Формиране и усъвършенстване на защитни умения и навици.

В процеса на проучването разработихме модел от учебно-бойни схватки за обучение по БПТ на студенти от специалността, служители в МВР и БА.

Анализ на резултатите

За да установим влиянието на реализирания модел по ЛЗ, изследвахме техническата подготовка на военните и полицаите. За целта се изпълняваха предварително уточнени комбинации от техники, които се оценяваха по метода „експертна оценка“ с критерии за сила, бързина, точност и ефективност, количествено изразени по петобална скала.

Средна оценка на техниката – при сравнителния анализ на резултатите от първото изследване на двете групи в началото на учебната година ясно личи, че средната оценка на техниката е приблизително еднаква. След прилагане на експерименталната методика и при крайното изследване в края на учебната година се наблюдава положителна динамика на техниката, като средната оценка на експерименталната група е по-висока от тази на контролната с 0.6 единици, което според нас се дължи на приложения експериментален модел, потвърдено от гаранционната вероятност със стойност 100% (фиг. 1).

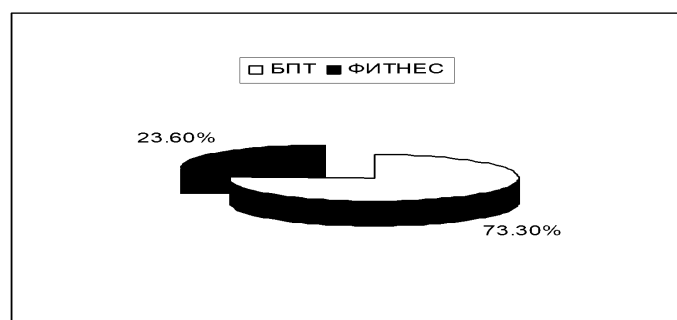


Фиг. 1. Динамика на нарастване на „средната оценка“ на техниката на изследваните студенти

След анализиране на данните от педагогическия експеримент става ясно, че динамиката на техническите качества при всички изследвани лица е прогресивно нарастваща. За експерименталната група прирастът е значително по-голям за повечето тестове, което отразява положителното влияние на експериментирания от нас модел за специална подготовка. Отчитаме положително влияние на реализираните програми върху специализираната подготвеност на студентите.

Целта е постигната чрез разработване и апробиране на нов модел за обучение по ФП и БПТ на студентите от специалността.

При проучването на отношението, интересите и мотивацията на изследваните студенти за занимания с физически упражнения и спорт на въпроса: „Кои спортове влияят положително на специалната ви подготовка?“, 73,3% от студентите посочват БПТ, което показва, че по-голямата част от служителите разбират и ясно осъзнават необходимостта от занятията по БПТ като важна част от бойната си подготовка (фиг. 2).



Фиг. 2. Спортове, влияещи положително на професионалната подготовка

Дискусия

На базата на проведеното изследване и анализа на получените резултати могат да се направят следните изводи:

1. При изследването на обучението по БПТ по стандартните програми за обучение на студентите установихме, че те не са на необходимото ниво. Този неблагоприятен факт определя необходимостта за разработване и внедряване на нови модели за бойно-приложна подготовка, за нейното подобряване, съобразено със съвременните тенденции, професионалните изисквания и реалните възможности.

2. Реализираният модел има положително влияние върху специализираните технически умения на студентите, служители в МВР и БА.

Литература

- Георгиев, П., Х. М. Б. Гарсия, Т. Петров. (2006). Полицейска лична защита, Сфhrs.
- Георгиев, П., Т. Петров. (2008). Лична защита на полиция, второ изд. София.
- Георгиев П., М. Димитров, М. Попова, С. Панчев. (2007). Сборник „Национална сигурност, физическа подготовката, спорт”. Изд. „Фабер”. ВТ.
- Дамянова, Р. (2012). Теоретични основи на тестовото измерване и оценяване във физическото възпитание и спорта. Монография. Изд. НСА-ИПБ. С.
- Йорданов, С. (2004). Предвоенна ФП на младото поколение в Р. България. Сборник „Национална сигурност, физическа подготовка, спорт“. Изд. НСА „В. Левски“. С.
- Йорданов, С. (2016). Формиране на адекватна готовност за самозащита на военните полици.
- Коняков, А. (2004). Боевые изкуства в система Спецназа, М.
- Наставление по физическа подготовка на БА. (1993). ДВИ С.
- Панайотов, В., Н. Янкова, В. Славова. (2018). Физическата подготовка на студенти в магистърска програма „Спорт и сигурност“ към НСА „В. Левски“. Сборник доклади от Петата международна научна конференция Спорт и сигурност 21–22 май 2018, с. 67–70.
- Янкова, Н., В. Панайотов. (2015). Изследване на отношението на студентите от НСА „В. Левски“ към избираемата дисциплина „Силова подготовка“. Спорт и наука, изв. бр. 3, с. 47.

ЖЕНИТЕ В БОЙНИТЕ СПОРТОВЕ

Снежана Влахова
e-mail: 11snowwhite11@gmail.com

Резюме

Бойните спортове са известни със своята „твърдост“ и често влизат в стереотипа за така наречените мъжки спортове. Залите за бойни спортове се посещават предимно от мъже и на тях се дават повече възможности за изява в състезателно-тренировъчния процес. Жените-бойци остават в известен смисъл на заден план, което има и своите исторически корени. Развитието на жените в спорта, като цяло, е зависимо от определени социални изисквания, различни от тези към мъжете. Освен това мотивацията при жените също се различава от тази при мъжете. Жените в бойните спортове също предлагат атрактивност в спортно-техническото си майсторство и заслужават да получават внимание, да получават възможност да развиват уменията си, да им се предоставя поле за изява и постиженията им да се оценяват по достойнство.

Ключови думи: бойни спортове, бойни изкуства, жени, спортистки, ММА

WOMEN IN COMBAT SPORTS

Snejana Vlahova
e-mail: 11snowwhite11@gmail.com

Abstract

Combat sports are known as “hard” and are often included into the stereotype of so called “masculine sports”. Combat sports are practiced mostly by men so they are given more attention and more opportunities for performance in practice as well as competition. Female fighters remain in a certain sense in the background, which also has its historical roots. The development of females in sport as a whole is dependent on certain social requirements other than those of men. In addition, the motivation of female fighters is also different compared to the motivation of men. Women in martial sports also offer attractiveness in their technical skills and deserve special attention. They need to be given more opportunities for development of their skills, broader field for performance and their achievements to be judged on their merits.

Key words: combat sports, fight sports, martial arts, female athletes, MMA

Въведение

Бойните спортове са известни със своята „твърдост“ и често влизат в стереотипа за така наречените мъжки спортове. Залите за бойни спортове се посещават от повече мъже, отколкото жени, освен това в масовия случай на мъжете се дават повече възможности за изява във всеки един аспект на тренировъчната дейност. Макар и по-малко на брой, жените също имат своето място в тези тежки спортове. Те също биха могли да бъдат значима част от света на бойните спортове, въпреки че често към тях се подхожда с предразсъдъци и биват дискриминирани, вследствие на което остават недооценени. Като цяло в повечето спортове (с някои малки изключения) мъжете излизат на преден план пред жените, което е особено валидно за „мъжките спортове“, в които е установена мъжка хегемония, в това число и в бойните спортове. Всичко това има и своята историческа предпоставка.

В исторически план жените дълго време са били изолирани от спорта и въпреки че днес жените практикуват всякакви спортове, все пак остават в известен смисъл на заден план. В спорта мъжете получават по-големи хонорари, радват се на по-голямо медийно внимание и фокус върху постиженията им, докато при жените медийното внимание се съсредоточава по-скоро върху личния живот и външния вид. Голям парадокс е

фактът, че преди около 150 години жените изобщо не са имали право да спортуват, а в момента има огромен прогрес в женския спорт. Например диктаторският военен режим в Бразилия от 1964 г. забранил на жените да играят футбол, а в момента техният отбор е сред най-добрите. Друг пример в исторически план за ограничаването на жените в спорта е през 1840 г. във Великобритания, когато на власт идва кралица Виктория, която поставя началото на Викторианската епоха. Тогава се налага идеята, че жената трябва да е крехка, красива и нежна като порцеланова кукла. Жените имали право да играят тенис, но само със съпрузите си. Жените атлети били принуждавани да се държат като „дами“, дори били записвани на специални курсове, където научавали как да се държат правилно. През 30-те години в САЩ Бейб Дидриксън става една от най-популярните жени за това, че е невероятен атлет и постига успехи по хвърляне на копие, бейзбол и баскетбол. Изведнъж в публичното пространство започва да тече информация, че е твърде мъжествена, вследствие на което тя започва да се показва не като атлет, а като домакиня, опитвайки се да пренасочи медийния фокус към нея и да се впише в стереотипа „жена-съпруга“. Това, че е отличен атлет, се пренебрегва за сметка на личния ѝ живот (Ангелова-Игова, 2017).

След този кратък исторически преглед става ясно, че в продължение на много време жените са били държани далеч от спорта, което няма как да не даде отражение и в наши дни. Особено в типично „мъжките“ спортове, каквито са бойните спортове. Броят на жените, практикуващи бойни спортове, е значително по-малък от броя на мъжете. Въпреки това жените намират своето място на сцената. В смесените бойни изкуства (MMA), благодарение на промоутърски компании като UFC (Ultimate Fighting Championship), Strikeforce и Bellator, жените вземат участие в събития по цял свят, въпреки че са по-малко на брой и имат ограничен брой категории за участие. Женската част също предлага атрактивност (което става все по-важно в елитния спорт) и високо спортно майсторство, но установената мъжка доминация в тези спортове би могла да бъде силен демотивиращ фактор за участието на жените.

Според Young & White (1995) участието на жени в спорта потенциално е за промяна, свързана с очакванията, свързани с пола (Young & White, 1995, цит. по Ali et al., 2012). Жените-атлети биха могли да станат мотиватори за създаване на алтернативи чрез снимки на жени, практикуващи спорт (Krane, 2001, цит. по Ali et al., 2012). Силен мотивационен фактор за жените биха могли да бъдат други жени, които са успели да постигнат успехи и са се превърнали в емблематични за спорта си. Такъв пример е бившата шампионка по смесени бойни изкуства на UFC в категория „петел“ Ronda Rousey, която беше наречена „най-доминантната жена-атлет“ (Сайт за спортни новини, 2015), дълго време успяваше да побеждава по категоричен начин своите опонентки и задържа шампионския пояс дълго време. Това ѝ донесе високи хонорари и сериозна рекламна подкрепа от промоутърската компания, в която се състезава, както и много участия в различни реклами, филмови продукции и телевизионни предавания. За известен период от време тя се превръща в идеален образ на жената-боец, но не само заради бойните си умения, но и заради привлекателната си външност, което е обществено наложено изискване. Обществото приема жените-атлети, стига те да изглеждат добре, което лесно става ясно, като се проследи акцентът на статиите, написани за жените в спорта. Има и други жени-бойци, които изпъкват с бойни умения, но не получават толкова внимание поради не толкова хубавия си външен вид. Те са по-скоро определяни като груби, мъжествени и непривлекателни, например Christiane Justiono – Cyborg. Поради това изискване към жените, поддържането на добър външен вид е основен мотивационен фактор за женската част от бойните спортове. Това твърдение се потвърждава в изследване на Koivula. Този мотив често се използва за привличане на жени в спорта (Koivula, 1999, цит. по Ali et al., 2012).

Освен хубавия външен вид, съществуват и други аспекти на женската мотивация в бойните спортове. Изследванията на Rintaugu & Ngetich (2012) в тази посока сочат, че жените се мотивират от възможността за развиване на сила и издръжливост, състезателност и усъвършенстване на уменията (Rintaugu & Ngetich, 2012, цит. по Ali et al., 2012). Заради добрите си бойни умения в комбинация с привлекателна външност, Ronda Rousey успява да се наложи като идеалния образ на жената-боец, до момента в който губи шампионския си пояс от Holly Holm, като в този мач Holm демонстрира пълна доминация и печели с изключително зрелищен нокаут с хай кик.

Lim et al. (2011, цит. по Ali et al., 2012) твърдят, че има значителни изследвания, които показват как жените използват спорта като форма за овластяване. В този контекст жените-атлети могат да прескочат бариерите и да затвърдят себе си, правейки промени на свободната си активност и да извлекат ползи от това. Овластяването на жените се постига, като се противопоставят на съществуващите норми на пола и участват в „мъжки“ спортове (Dixon, 2009, цит. по Ali et al., 2012).

Дискусия

В обобщение, може да се каже, че въпреки неравнопоставеността на жените спрямо мъжете в бойните спортове, жените все пак успяват да си проправят път и да постигат успехи, които в известен смисъл имат по-голяма тежест от постиженията на мъжете, като се вземе предвид, че на физиологично ниво, като цяло, жените имат по-малък капацитет по отношение на сила и издръжливост, по-трудно са приемани „на сериозно“ и трябва да отговарят на обществените изисквания, ако искат да бъдат добре приети. Изключвайки наложените стереотипи и ограничения, жените могат да покажат отлични умения и качества и да бъдат равноправни посетители на клубовете по бойни спортове, също така могат и показват отлични изяви като състезатели и треньори. Участието на жените в бойните спортове би могло да обогати спорта като цяло и поради тази причина е полезно да се привлекат повече трениращи жени. За тази цел може да помогне обстойно проучване на женската мотивация в бойните спортове и предоставяне на поле за изява.

Литература

- Ангелова-Игова, Б. (2017). Пол, сексуалност и спорт, лекция по философия на спорта. <https://prezi.com/swe2sgneiqlh/presentation/>, последен достъп: 20.09.2019
- Ali, A., A. DiBiase, K. Wasser & M. Brook. (2012). Kick, punch, grapple: Exploring women's motivations for mixed martial arts participation. (University of Windsor: Faculty of Human Kinetics, available at: [http://web4.uwindsor.ca/units/researchEthicsBoard/studyresultforms.nsf/b16c81cd4c873b9085256f31005fff04/f5882e768152f74d85257bad0002fbb6/\\$FILE/MMA%20Project-%20Edit%20Dec.%2012.12-%20FINAL%20COPY-1.pdf](http://web4.uwindsor.ca/units/researchEthicsBoard/studyresultforms.nsf/b16c81cd4c873b9085256f31005fff04/f5882e768152f74d85257bad0002fbb6/$FILE/MMA%20Project-%20Edit%20Dec.%2012.12-%20FINAL%20COPY-1.pdf), Last accessed: 20.09.2019
- Сайт за спортни новини: <https://www.si.com/mma/2015/05/12/ronda-rousey-ufc-mma-fighter-armbar>, последен достъп: 20.09.2019

МОТИВАЦИЯ ЗА УЧАСТИЕ ПРИ ТРЕНИРАЩИ БОЙНИ СПОРТОВЕ

Снежана Влахова, Живка Желязкова-Койнова
Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Психология, педагогика,
Социология“, e-mail: 11snowwhite11@gmail.com, zshivka@gmail.com

Резюме

Бойните спортове са възникнали като системи за самозащита, но днес те набират все по-голяма популярност сред все по-широка аудитория. В статията се прави обзор на основните мотиви за занимания с бойни спортове. Контент-анализът на данните, получени чрез интервю при 10 изследвани лица, практикуващи бойни спортове, позволява да се очертаят шест главни типа: „Търсачи на силни усещания“, „Духовни спортисти“, „Спортуващи за разтоварване“, „Спортуващи за здраве и добра форма“, „Социален тип спортисти“ и „Спортуващи за воля“. Въз основа на анализа на данните от изследването можем да препоръчаме тренировъчния процес да бъде така структуриран, че да удовлетворява потребностите на колкото се може повече от така очертаните мотивационни типове. По този начин очакваме да се повиши удовлетвореността на спортистите и оттам – мотивацията като цяло; да се привлекат нови участници и да се задържат тези, които вече тренират.

Ключови думи: бойни спортове, бойни изкуства, единоборства, мотивация за участие

MOTIVATION FOR PARTICIPATION IN COMBAT SPORTS

Snejana Vlahova, Zshivka Zsheliaskova-Koynova
National Sports Academy “Vassil Levski”, Department “Psychology, pedagogics and sociology”, e-mail: 11snowwhite11@gmail.com, zshivka@gmail.com

Abstract

Combat sports have emerged as self-defense systems, but today they are gaining increasing popularity among wider audience. The article reviews the main motives for practicing combat sports. The content-analysis of the data obtained by standardized interview from 10 martial arts practitioners allows us to describe six main motivational types: Sensation seekers; Spiritual athletes; Escape fighters; Athletes for health and fitness; Social type; and Athletes who seek personal growth. Based on the analysis of the data, we recommend the training process to be structured in order to satisfy the needs of as many of these motivational types as possible in order to increase the practitioners' satisfaction and hence the motivation as a whole.

Key words: fight sports, martial arts, combat sports, motivation for participation

Въведение

Бойните спортове са възникнали като системи за самозащита, но днес те набират все по-голяма популярност сред все по-широка аудитория. Техниките на бойните спортове са много атрактивни, а състезанията – изключително зрелищни. Особено привлекателната страна на бойните спортове е в това, че те съчетават физическа и философска страна. В наши дни този тип спортни занимания предизвикват интерес и по други причини – като начин за поддържане на здраве и „добра форма“, като начин за справяне със стреса, разтоварване и забавление в свободното време, търсене на усещания (поради екстремния характер на бойните спортове, особено на състезателна изява) и добиване на популярност в обществото.

В спорта мотивацията е основен определящ фактор за спортния резултат, като тук се имат предвид не само състезателните постижения, а и индивидуалният напредък на всеки от трениращите спрямо неговото минало равнище и спрямо целите, които си е поставил. От тази гледна точка, с цел оптимизиране на тренировъчния процес, изясняването на мотивационните особености на трениращите е от изключително значение за спортните педагози, собствениците на клубове, мениджърите и спортни психолози.

В най-общ смисъл, мотивацията представлява движещата сила, която инициира, направлява и поддържа извършването на дадена дейност и определя начина, по който се извършва. Мотивацията е основата, върху която лежат поставянето и постигането на конкретна цел. Тя детерминира поведението на личността, насочено към желанния резултат. Мотивацията е свързана със смисъла, който личността придава на дейността, и оттам – с желанието или нежеланието да я извършва. Тя е необходим фактор за започването и продължаването на обучение в даден вид спорт, като до голяма степен определя шансовете за успех.

Мотивацията за участие представлява желание за включване в даден вид спортна дейност или, обратното, за напускане (преустановяване) на дейността. Този вид мотивация се проявява и в стимулирането на активността и продължителността на заниманията със спорт. От тук следват три вида мотивация за участие:

- мотивация за включване в дейността – предизвиква участие в определен тип спортна дейност;
- мотивация за съпричастие (настойчивост на изпълнението) – предизвиква постоянство и продължителност на заниманията;
- мотивация за прекъсване на дейността и напускане (демотивация, амотивация) – предизвиква прекратяване на дейността и оттегляне от по-нататъшно участие (Герон, Мутафова-Заберска, 2017).

Проучванията на мотивацията за участие в бойни спортове или обучение по бойни изкуства показват голямо разнообразие от мотивиращи фактори. Обикновено това е желание да се научим на ръкопашен бой, самозащита или желание да следваме великите майстори (Kuśnierz, 2011, цит. по Kuśnierz, 2016). Самозащитата е специфична мотивационна характеристика за бойните спортове, тя е свързана с потребността от сигурност и безопасност (Ko, 2002, цит. по Ko & Kim, 2010).

Други, посочени от спортистите в бойните спортове мотивации са желанието да се подобрят физическата форма и здравето (Vertonghen & Theeboom, 2010, цит. по Kuśnierz, 2016). Изследванията на Cynarski & Litwiniuk показват, че знанието също е основен фактор за отношението към бойните спортове и бойните изкуства (Cynarski & Litwiniuk (2006, цит. по Kuśnierz, 2016).

В изследване на Jones, Mackay & Peters (2006) върху представители на различни бойни спортове са установени четири най-важни вида мотивация: афилиация; фитнес и здравословен начин на живот; развитие на собствените способности и умения; и накрая, приятелство, като се смята, че тези мотиви са характерни и за други спортове. Като най-малко влиятелни мотиви в това изследване са посочени: награди, статут и конкуренция.

В изследване на Ong & bin Wan Ruzmin (2016) върху представители на Муай Тай се разкрива, че най-важното измерение на мотивацията за участие включва фактори като физическа годност, самозащита, забавление, освобождаване от стреса и усъвършенстване на уменията. Резултатите от сравнителното изследване на Kusnierz (2016) върху представители на бокса и на смесените бойни изкуства показват, че за групата на боксърите най-важни мотивиращи фактори са: удовлетвореност от изучаването на трудни техники; вълнението и емоциите, почувствани при практикуването на любимия спорт. За състезателите в смесените бойни изкуства най-силните мотивиращи фактори са: удовлетворението в резултат на участие в обучението; удоволствието от изучаването на нови

техники за водене на боя; следвани от практикуването на спорта като здравословен начин на живот. Установено е, че няма значителни разлики в мотивацията на двете изследвани групи спортисти (Kusnierz, 2016).

Литературното проучване сочи, че важни мотиви за участието на младите хора в спорта са поддържането на „добра форма“, забавлението, вълнението, предизвикателството, придобиването и подобряването на уменията (Dwyer, 1992, цит. по Breese, 1998). Като най-важни мотиви се отбелязват забавлението и придобиването на умения (Gill, Gross & Huddleston, 1983, цит. по Breese, 1998). Причините за участието в спортна дейност при всички възрастови групи са обобщени от Weiss & Chaumeton в следните класификации: компетентност (придобиване и усъвършенстване на умения, постигане на цели); фитнес ориентация; афилиация; отборни аспекти; състезателност и забавление (Weiss & Chaumeton, 1992, цит. по Breese, 1998).

Въпреки че съществуват различни мотивиращи фактори, които влияят върху мотивацията за участие, като цяло проучванията сочат, че забавлението, развитието на уменията, предизвикателствата и „добрата форма“ са най-важните мотивационни фактори.

Roberts идентифицира три основни мотива за участие в спорта: постижение, социално взаимодействие и майсторство. Мотивът за постижение възниква, когато даден спорт дава на хората възможност за конкуренция, за да изпитат преживяване на успех (Roberts, 1992, цит. по Ko & Kim, 2010). Хората също така участват в спортни дейности за социално взаимодействие (например клубове за голф). Третият мотив, майсторството, е свързан с развитие на умения, обучения и лично предизвикателство, открито в приключенията (например планинско колоездене и скално катерене). Няколко проучвания, насочени към младите спортисти, които участват в рискови спортове (каквито са и бойните спортове) – например изследванията на Koivula, 1999, Park et al., Wankel, 1993 (всички цитирани по Ko & Kim, 2010), установяват, че участниците в спорта оценяват забавлението/удоволствието като най-важен мотив и смятат, че той има значителни ефекти върху придържането към дейността.

Поемането на риск изглежда друг важен мотивиращ фактор за хората, които избират да участват в активен или ориентиран към приключенията спорт (Celsi et al, 1993, Park et al., Shoham et al., 1998; – цит. по Ko & Kim, 2010. Shoham et al., 1998), например, изследва ролята на възприеманите ползи от участието в рискови спортове (например скайдайвинг, парашутизъм), като установява, че тръпката от търсенето и приключението са основните мотивационни фактори на участниците (Shoham et al., 1998, цит. по Ko & Kim (2010). Celsi et al. заключават, че хората избират да участват във високорискови спортове, защото им позволява да избягат от всекидневието. Освен това тези рискови спортове често са по-привлекателни за младите хора, отколкото традиционните спортни форми (Celsi et al, 1993, цит. по Ko & Kim, 2010).

В изследване на Twemlow et al. в бойните спортове е установено, че самоотбраната и „добрата форма“ са най-важните мотивационни фактори за участие в този вид спортна дейност (Twemlow et al., 1996, цит. по Ko & Kim, 2010). В друго изследване на Stefanek (2004, цит. по Ko & Kim, 2010) на таскуондисти се посочва, че забавлението, физическата активност, развитие на уменията и приятелството са водещите мотиви. Тези мотиви са подобни на тези, открити за по-традиционните спортове. Специфичните мотиви за бойните спортове според философията за едновременно усъвършенстване на ум, тяло и дух също са важни, заедно с ползите за умственото и физическото здраве и намаляването на стреса (Stefanek, 2004, цит. по Ko & Kim, 2010). По подобен начин Jones, Mackay & Peters (2006) установяват, че участниците в бойните спортове имат силни мотиви за принадлежност и приятелство, следвани от фитнес ориентация, награди, конкуренция и развитие на уменията. Според Boudreau et al. (1995) психическото усъвършенстване е най-

важната причина, поради която родителите насърчават децата в училищна възраст да участват в карате (Boudreau et al., 1995, цит. по Ko & Kim, 2010).

Хората, които избират да се занимават с бойни спортове, също са привлечени от възможностите за личностно израстване и усъвършенстване, предлагани в обученията по бойни спортове. Boudreau et al. (1995, цит. по Ko & Kim, 2010) констатира психологическите ползи от практикуването на бойни спортове като важен мотиватор. В наши дни бойно-приложната страна на тези спортове отстъпва по важност (тъй като обществото е станало по-цивилизовано) за сметка на просветление и самоусъвършенстване, които от своя страна се превръщат в основни мотиви за участие в бойните спортове. Напоследък практиката на тези спортове се възприема като начин за по-пълноценен живот (Kim, 1997, цит. по Ko & Kim, 2010). Резултатите от това проучване подкрепят тезата, че мотивациите, свързаните с личностното израстване, са сред най-важните мотиви за практикуващите бойни спортове. В литературата, свързана с бойните спортове, предишни изследвания показват, че обучението в тези дисциплини е процес на културно учене. Чрез този процес практикуващите научават за различни култури и философии, въплътени в традиционните ценности на бойните изкуства, докато задоволяват други потребности (физически, психически и социални ползи (Boudreau et al., 1995, Kennedy, 1997, Ko & Valacich, 2004, Yang, 2000 – цит. по Ko & Kim, 2010).

Според изследване на Ko & Kim (2010) естетическото изпълнение е посочено като трети по важност мотивационен фактор. Бойните спортове са по същество изкуства (Donhue, 1994, цит. по Ko & Kim, 2010). Подкрепяйки този аргумент, Ko (2002, цит. по Ko & Kim, 2010) дефинира бойните спортове като „система за изкуство, за индивидуално и социално обучение на ума и тялото, чийто основен фокус са самозащита, атлетизъм, фитнес и личностно усъвършенстване“. С изключение на традиционните естетически спортове (фигурно пързаляне, гимнастика и др. под.), този акцент върху естетиката отразява фундаментална разлика в мотивацията за участие в бойните спортове и останалите спортове.

Методология

В настоящото изследване са интервюирани 10 изследвани лица, от които 6 жени и 4 мъже, представители на различни бойни спортове. От тях 6 се състезават и 4 не са състезатели. Целта на качествено изследване е да се очертаят някои мотивационни тенденции и мотивационни типове, които да ни подпомогнат в създаването на психологическа типология при изследване на мотивацията за участие в бойните спортове. На респондентите бяха зададени следните въпроси:

1. Как се насочихте към този спорт?
2. Кое Ви кара да се занимавате с този спорт?
3. Какво Ви харесва в този спорт?
4. Какви са Вашите цели?
5. Какво бихте искали да постигнете в спорта?

Анализ на резултатите

Контент-анализът на текста от интервютата показва наличието на следните основни теми:

1. Социална функция на бойния спорт:

„намерих примери за подражание“ (и.л. № 2), „хора, които ме ценят“ (и.л. № 2), „намерих истински приятели“ (и.л. № 2), „чувствам клуба, в който тренирам, като мой дом“ (и.л. № 9), „без треньорите не става“ (и.л. № 2), „имал съм двама основни треньори. Единият ми е бил като по-голям брат, а другият – като баща. Освен в тренировките, винаги са ми помагали и извън тях. Говорили сме си за всичко от живота“ (и.л. № 5), „моят треньор ми помага не само физически с тренировките в залата, но имам и много голяма психическа подкрепа от него преди състезания. Помага ми с разговори“ (и.л. №3), „Това

е най-добрият треньор, който съм имала. Освен в залата, мога да разчитам на него и извън нея“ (и.л. № 9), „да започна да обучавам жени, жертви на домашно насилие“ (и.л. № 8), „подкрепата на няколко момичета да продължат (с тренировките)“ (и.л. № 9) „... съм срещнала много стойностни хора и съм изградила близки отношения и приятелства“ (и.л. №9), „да направя този спорт по-популярен сред жените“ (и.л. № 9), „привлече ме не само треньорът, но и опознаването с останалите участници в групата, които ми дадоха голяма подкрепа в трудни моменти“ (и.л. №10).

Социалната мотивация е от основните мотиви за занимания с бойни спортове (Trembath et al., 2002, цит. по Домусчиева-Роглева, 2003). Бойните спортове не правят изключение. Въпреки че бойните спортове са индивидуални дисциплини, в тях също се създава колектив. Този аспект отразява и една специфична характеристика на философията на бойните спортове, а именно изграждането на колектив, наподобяващ семейната среда и също така отразяващ отношенията ученик – учител като особен тип връзка, също залегнала във философията на бойните спортове.

2. Бойният спорт като средство за изграждане на увереност в себе си, воля и характер:

„да изградя характер“ (и.л. № 1), „развил съм самочувствие“ (и.л. № 6), „доказал съм се като мъж пред себе си“ (и.л. № 6), „започнах да вярвам в себе си“ (и.л. № 5), „никога да не се отказвам“ (и.л. № 5), „дава ми увереност“ (и.л. № 9), „воля“ (и.л. №1), „усещане за сила и значимост“ (и.л. № 9), „станал съм по-корав“ (и.л. № 6), „в този спорт съм показал характер и сърце“ (и.л. № 2), „спортът ми помогна да стана по-организирана“ (и.л. № 10).

За бойците важен мотив е изграждането на увереност в себе си и волеви качества. Това е свързано с принципите, на които ни учат бойните изкуства.

3. Бойният спорт като източник на силни емоции:

„тръпката“ (и.л. № 4), „харесва ми адреналинът“ (и.л. № 9), „харесва ми, че е фул-контакт“ (и.л. № 5), „истински битки“ (и.л. №2), „обичам да се бия“ (и.л. № 9), „искам да се бия“ (и.л. № 6), „изпитвам силни емоции“ (и.л. № 9), „чувството на удовлетворение след тренировка“ (и.л. № 7).

Бойните спортове са динамични, вариативни и относително екстремни, поради което са източник на силни емоционални преживявания.

4. Бойният спорт като средство за справяне със стрес, агресия и вътрешни конфликти:

„имах много вътрешна агресия, породена от комплекси“ (и.л. № 1), „този спорт ми помага да се справям със стреса и с личните си проблеми“ (и.л. № 9), „помага ми да се справям със стреса и личните си проблеми“ (и.л. № 2), „мога да изразявам агресията в контролирана среда“ (и.л. № 6), „дава ми спокойствие, разрежда стреса и агресията“ (и.л. № 6), „тормозеха ме като малък и исках да не ме бият вече“ (и.л. № 6), „тренировките ми помагат да се справям с личните си проблеми“ (и.л. № 2 и № 10), „имах много лични проблеми и търсех място, където да разпускам“ (и.л. № 2).

В днешно време се наблюдава все по-голяма тенденция за ескалираща агресия и стрес във всекидневието на хората. Спортът, като метод за справяне с явленията, е често посочван мотив за спортни занимания (Trembath et al., 2002; цит. по Домусчиева-Роглева, 2003). Практикуването на спорт като цяло е добър вариант за справяне със стреса, а конкретно бойните спортове дават възможност за директно освобождаване от агресията в една контролирана среда, която е относително безопасна.

5. Бойният спорт и бойните изкуства като философия и начин на живот:

„начин на живот“ (и.л. № 9 и № 5), „принципите, на които този боен спорт възпитава“ (и.л. № 3), „духът, който трябва човек да прояви в битката“ (и.л. № 1), „това е животът ми“ (и.л. № 2), „това е моят живот“ (и.л. № 9), „част от моето ежедневие“ (и.л.

№3), „този спорт ми помага в личностното ми изграждане“ (и.л. № 9), „започнах участието си точно заради философията на бойното изкуство. Искях да науча за енергиите и тяхното балансиране“ (и.л. № 10).

Това, което отличава бойните спортове от другите спортове, е, че повечето от тях са създадени на основата на източните бойни изкуства. Бойните изкуства са път не само към физическо усъвършенстване, но и към духовно израстване. Те съдържат философска основа и често се превръщат в начин на живот за практикуващите, каквато е и идеята им.

6. Бойният спорт като вид фитнес и средство за поддържане на здравето:

„спортът е здраве“ (и.л. № 3), „поддържане на добро здраве“ (и.л. №8), „направих по-хубаво тяло“ (и.л. № 6), „тренираш цяло тяло на сила и издръжливост“ (и.л. №7).

Този аспект е често посочван като мотив за спортни занимания във всички спортни занимания (Trembath et al., 2002, цит. по Домусчиева-Роглева, 2003).

7. Интелектуални изисквания на спорта:

„боят има много аспекти, трябва да разпределяш силите си“ (и.л. № 2), „едновременно да се биеш и да мислиш“ (и.л. № 2), „има повече свобода в метода на бой“ (и.л. № 1).

8. Красота на бойния спорт:

„красота на движенията“ (и.л. № 9), „силата, красотата и хармонията на движенията“ (и.л. № 8).

Дискусия

В обобщение, контент-анализът на проведените интервюта, подкрепен от дългогодишните наблюдения върху трениращите, ни дават основание да разграничим следните 6 мотивационни типа сред трениращите бойни спортове:

1. **„Търсачи на силни усещания“** – силна състезателна насоченост и желание за изпитване на стимулация. Тези спортисти търсят най-вече „тръпката“, вълнението от състезателната дейност, риска и опасността на спорта.

2. **„Духовни спортисти“** – характеризират се с интерес към духовното самоусъвършенстване и към философската страна на бойните спортове, управление на жизнената енергия и пр.

3. Третият тип спортисти се занимават с бойни спортове в свободното си време с цел разпускане, **разтоварване** от стрес и конфликти в ежедневието.

4. Четвъртият тип спортисти са тези, за които бойните спортове са средство за поддържане на **здраве и „добра форма“**.

5. **Социален тип** спортисти – спортът за тях е възможност да завържат и поддържат приятелства и да се чувстват в „специална“ среда.

6. Спортисти, за които спортът е **„училище за воля“** – търсят личностно усъвършенстване, като на преден план са волевите качества и уменията за саморегулация.

Интелектуалният и естетическият компонент са застъпени относително по-слабо, поради което не ги обособяваме в отделни типове.

Възможно е при някои от спортистите да се комбинират тези основни типове – напр. 1 и 2, 1 и 6, 3 и 4, 1+2+6, 3+4+5 и пр.

Въз основа на анализа на данните от изследването, можем да препоръчаме тренировъчния процес да бъде така структуриран, че да удовлетворява интересите и потребностите на колкото се може повече от така очертаните мотивационни типове. По този начин очакваме да се повиши удовлетвореността на спортистите и оттам – мотивацията като цяло; да се привлекат нови участници и да се задържат тези, които вече тренират. Информацията би могла да се използва в рекламните материали на клубовете като средство за привличане на нови хора, вследствие на което бойните спортове ще се популяризират и сред групи от хора, които в момента са по-слабо обхванати в заниманията на клубовете по бойни спортове.

Литература

- Герон, Е., Ю. Мутафова-Заберска. (2017). Мотивация при физическата дейност и спорта, втора част. Видове мотивации (преработено и допълнено издание), НСА ПРЕС, С.
- Домусчиева-Роглева, Г. (2003). Аprobация на теста за определяне на мотиви за занимавания със спорт (PMQ) в българските условия. Личност, Мотивация, Спорт, т. 9, с. 84-90. НСА ПРЕС, С.
- Breese, H. P. (1998). Participation motivation in ITF NZ Taekwon-Do: A study of the central districts region. Massey University, NZ. A 52784 research report presented in partial fulfillment of the requirements for the degree of Bachelor of Business Studies with Honours in Management at Massey University, <http://members.itkd.co.nz/reference/essays/8-participation.pdf>, Последен достъп: 20.09.2019.
- Jones, G. W., Mackay, K. S., & Peters, D. M. (2006). Participation motivation in martial artists in the West Midlands region of England. Journal of sports science & medicine, 5 (CSSI), 28–34.
- Ko, Y. J. & Kim, Y. K. (2010). Martial arts participation: Consumer motivation. International Journal of Sports Marketing and Sponsorship. 11 (2), 2-20.
- Kusnierz, C. (2016). Motivations for starting combat sports training as seen by boxing and MMA contestants. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 11 (2 s), 74-75.
- Ong, T. F. & Bin Wan Ruzmin, W. I. (2016). Participation Motivation in Muay Thai Among Malaysians. In Proceedings of the 2nd International Colloquium on Sports Science, Exercise, Engineering and Technology 2015, Springer Singapore, 121-132.

НАДЕЖДНОСТ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ПРИ ТЕСТ „ЗВЕЗДА 120 м“ ЗА ОПРЕДЕЛЯНЕ НИВОТО НА СКОРОСТНАТА ИЗДРЪЖЛИВОСТ ПРИ 14–15-ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ

Станислав Алачев, Корнелия Найденова
Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Теория на физическото възпитание“, e-mail: sten7@abv.bg, knaidenova.nsa@gmail.com

Резюме

Изграждането и поддържането на добра двигателна дееспособност са в тясна взаимовръзка с реализацията и развитието на съвременния човек в динамичната среда на съвременния свят. В това отношение учебният процес по „Физическото възпитание и спорт“ се явява като универсално средство за физическо развитие, формиране на двигателни умения, изграждане на двигателни навици и утвърждаване на здравословен начин на живот. За да бъде адекватен, целенасочен и градивен този процес, е необходимо системно тестиране на учениците и анализиране на резултатите.

Като специалисти, работещи в сферата на физическото възпитание, нееднократно сме се сблъскали със слабостите и високите критерии на прилаганата в момента тестова батерия. Именно това бе в основата на решението ни за апробиране и стандартизиране на тест, който, от една страна, е лесно приложим, а от друга, показва нивото на двигателното качество скоростна издръжливост при 14–15-годишни ученици.

Ключови думи: скоростна издръжливост, ученици, тест, надеждност

RELIABILITY OF THE RESULTS FOR TEST „STAR 120 m“ FOR DETERMINING THE LEVEL OF SPEED ENDURANCE AMONG 14 – 15 AGED PUPILS

Stanislav Alachev, Korneliya Naydenova
National Sports Academy „Vassil Levski“, Department Theory of the Physical Education, e-mail: sten7@abv.bg, knaidenova.nsa@gmail.com

Abstract

Building and maintaining a good motor capacity is closely related to the realization and development of the modern person in the dynamic environment of the modern world. Physical education and sport is seen as a universal tool for physical development, the formation of motor skills, the development of motor habits and the maintaining of a healthy lifestyle. In order to be adequate, purposeful and constructive, this process requires systematic testing of the students and analysis of their results.

As a persons working in the field of physical education and sports, we have repeatedly encountered the weaknesses and the high standards of the currently used test. This was the basis of our decision to approbate and standardize a test, which on the one hand is easily applicable, and on the other shows the level of the motor quality speed endurance in 14-15 years old students.

Key words: speed endurance, secondary school students, scale, reliability

Въведение

За постигане на дългосрочен ефект от учебно-възпитателния процес по „Физическо възпитание и спорт“ е необходимо да се провокират активност, положително отношение и потребност от редовни занимания с физически упражнения и спорт още от най-ранна детска възраст. Един от пътищата за постигане на подобна активност е обективното оценяване на учениците, което налага актуализирането на системата за оценяване по учебния предмет. Друга посока за разрешаване на проблема е разработването на

методики и нормативи за осигуряване на правилно развитие на децата, за учебната натовареност и режими на обучение в съответствие с възрастовите особености на учениците, както и свързаното с тях материално-техническо обезпечаване на образованието. Всъщност разработването на подобни пътища и подходи бихме могли да наречем реформаторско. При изясняване на факторите за ефективно реализиране на реформаторската дейност в областта на физическото възпитание в системата на средното образование Ю. Марекова и Е. Николова споделят становището на видни реформатори, че реформаторската дейност в образованието е колкото теоретична, толкова и практическа.

Като една от практическите дейности за реформи в образованието и в частност на физическото възпитание е разработването и апробиране на нови тестове за оценка на физическата дееспособност. У нас проблемът за измерването на физическото развитие и физическата дееспособност на населението е поставен през 30-те години на 20 век. К. Найденова (2017) разглежда физическата дееспособност като „един от най-дискутираните въпроси сред специалистите в областта на физическото възпитание в страната в последните години“. Авторката смята, че разглежданият проблем има „особена актуалност“ по отношение на училищното физическо възпитание, така например Л. Борисов и кол. (2012) правят сравнение на физическата дееспособност между ученици от два областни града. Това сравнение показва намаляване на двигателната активност на децата в по-големите градове на страната.

Изясняването на въпросите, свързани с измерването, е невъзможно без разкриването на структурата на физическата дееспособност, което е задължително условие при измерването ѝ, тъй като от тези резултати зависи качеството на работата за нейното подобряване. Е. Николова и А. Славчев (2002) разглеждат издръжливостта на учениците като основен фактор, определящ нивото на тяхната физическа дееспособност. Авторите я определят като водещо начало при планирането и организирането на учебно-възпитателния процес от първия до последния клас на средното общообразователно училище, защото чрез развиване на издръжливостта, заедно с повишаване на физическата дееспособност, се изгражда здрав фундамент за висока обща работоспособност, като условие за ефективен учебен процес и добро здраве. Още по-голямо значение на физическата дееспособност отсъждат В. Чернев и И. Пешаров (2002), като твърдят, че „физическата дееспособност е вътрешно условие за изграждане на личността“.

Изхождайки от особеностите на възрастовото развитие на подрастващите и ограниченията, които тези особености поставят пред учителя, развиването на издръжливостта е насочено към развиването на скоростното ѝ проявление. Л. Матвеев (1977) твърди, че високи резултати могат да се постигнат и в отделно двигателно качество, стига да има подходящ фон за развитие на другите качества. Н. Антов (1989) отбелязва, че връзката между общата и скоростната издръжливост в цялата система за развиване на издръжливостта се осъществява от т.нар. темпова издръжливост. Непрекъснатият процес на развитие на издръжливостта е тясно свързан с обективната оценка на моментното ѝ състояние. Това налага ежегодно наблюдение върху състоянието на физическата годност, респективно върху нивото ѝ на развитие в различните ѝ норми. Особено голяма роля играят тестовете за оценка на издръжливостта (М. Бъчваров и кол., 2009).

Методология на изследването

След направената кратка литературна справка по отношение приложението и проявлението на двигателното качество издръжливост, което обединихме с личен практически опит в областта на физическото възпитание и по-точно развиването и оценяването на разглежданото двигателно качество, си поставихме **за цел** да апробираме и разкрием надеждността на тест „Звезда 120 метра“ за оценяване състоянието на скоростната издръжливост при 14–15-годишни ученици.

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

1. Проучване и анализ на проблема по литературни източници.
2. Апробиране на теста „Звезда 120 метра“ за оценка на скоростна издръжливост.
3. Съставяне на нормативни таблици за оценка на скоростната издръжливост на 14–15-годишни ученици.

Методика на изследването

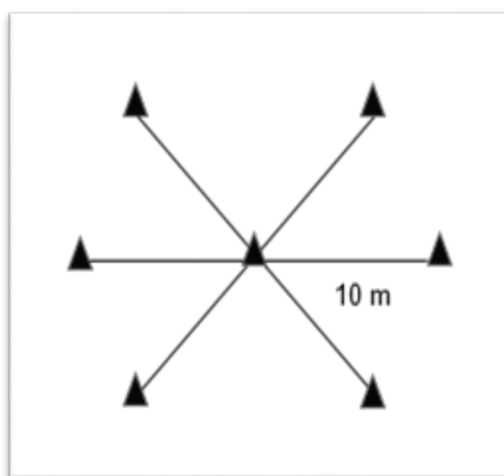
Тестирането реализирахме в две столични училища – СМГ „Паисий Хилендарски“ и I АЕГ. Контингентът на изследване включваше общо 176 ученици от IX клас на двете училища, от които 61 момичета и 115 момчета.

Оценяването на надеждността на теста бе осъществено по метода тест-ретест. Изследваните лица подложихме на двукратно тестиране в две последователни седмици с пауза между тестиранятия от седем дни. Преди и в периода между тестиранятия изследваните лица не са изпълнявали теста. За постигане на обективност при провеждането и оценяването първото тестиране осъществихме ние, а второто реализира учител по физическо възпитание след провеждане на инструктаж.

Анализ на резултатите

Вследствие на прегледа и анализа на литературните източници избрахме тест „Звезда 120 метра“, който се прилага в различна дистанция при професионални спортисти. Тестът се провежда на открита площадка с равна настилка. Всеки ученик се тестира поединично. Тестът представлява пробягване на дистанция от 120 метра с постоянна смяна на посоката на движение по предварително очертан маршрут.

Едни от основните параметри, които определят информационната същност на определен тест, е неговата стандартност. Осигуряването на стандартност в методологията на тестиране в голяма степен зависи от подробното описване на теста и последващото спазване на дадените указания от изследователя и подложените на тестиране лица.



Фиг. 1. Схема за провеждане на теста

На фиг. 1 е представена схемата за провеждане на теста. Необходимите пособия са гладка разчертана настилка, конуси и хронометър.

Инструкции за изпълнение:

Изследваният застава до централната стойка в положение висок старт, като с едната ръка осъществява контакт с нея. При сигнал „Старт“ спринтира до първия конус, заобикаля го и отново се връща до централната стойка, която също заобикаля. Това се повтаря с всеки от външните конуси, като се съблюдава за тяхното заобикаляне. Финиширането е на централната стойка, след заобикаляне на последния по периферията конус. За улеснение на тестираните първият и последният конус могат да бъдат с различни цветове.

Инструкции за изследователя:

- Подава сигнал за началото на теста, с което стартира хронометъра;
- Пуска хронометъра в момента на подаване на сигнала;
- Спира хронометъра при докосването на централната стойка от тестираните;
- Според секундите, за които лицето е изминало дистанцията, получава съответните точки.

След проведените тестирания на подбрения контингент ученици резултатите подложихме на вариационен анализ, като, след като разкрихме нормалното разпределение на стойностите, приложихме коефициента на корелация на Пирсън. Корелационните зависимости между двете тестирания проверихме както при цялата извадка, така и като я разделихме по признак пол.

Таблица 1

Стойности на коефициента на корелация при трите групи

	Второ измерване	
Първо измерване	0,871	Общо
	0,962	Момичета
	0,925	Момчета

Получените от направения корелационен анализ резултати са представени в табл. 1. Представените стойности на коефициента на корелация при всяка една от подгрупите доказват наличието на възходяща зависимост с голяма сила. Това ни дава основание да смятаме, че самият тест е надежден и при спазване на инструкциите за изпълнение дава обективни резултати.

След като установихме надеждността на разглеждания тест, основавайки се на доказаното нормално разпределение на стойностите, разработихме нормативна таблица за оценяване на двата пола, като използвахме петстепенната скала на Шефко, а резултатите представяме на табл. 2.

Таблица 2

Нормативна таблица за оценка на ученици 14–15-годишна възраст

Момчета	Точки	Момичета
До 31.6	5	До 34.3
31.7–34.4	4	34.4–37.2
34.5–39.8	3	37.3–43
39.9–42.6	2	43.1–45.9
Над 42.6	1	Над 45.9

Дискусия

Така представената нормативна таблица би помогнала на специалистите, които прилагат теста при 15-годишни момчета и момичета.

Направеният литературен обзор и анализ на получените резултати ни позволяват да направим следните **изводи и препоръки**:

1. Осигуряването на стандартността при провеждане на тест „Звезда 120 метра“ се постига чрез спазване на описаните указания за провеждане на теста.

2. Анализът на коефициента на корелация ни позволява да определим високо ниво на надеждност на подбрения от нас тест за оценка на скоростната издръжливост.

Литература

- Ангов, Н. (1989). Развитие на скоростна издръжливост в бягането на 100 и 200 метра. Въпроси на физическата култура, N 2, с. 57–63.
- Бъчваров, М., П. Бонов, В. Фильов, Е. Николова. (2009). Бегова, скокова и силова издръжливост. Тип Топ Прес, С.
- Борисов, Л., Т. Маринов, К. Найденова. (2012). Сравнителен анализ на физическата дееспособност на ученици от два областни града в България. Спорт и наука, изв. бр. 3, 401.
- Жилкина, Л. Г., Кабачкова, И. П., Филин, В. П. (1973). Методики оценки уровня развития специальной выносливости у юных спортсменов. Теория и практика физической культуры, N 4, с. 41-45.
- Матвеев, Л. (1977). Теория спортивной тренировки, М. ФИС.
- Найденова, К. (2017). Резултати от апробирането на тест „стълба“ за определяне нивото на бързината при 4–6-годишни деца, НВУ.
- Николова, Е., А. Славчев. (2002). Развиването на издръжливостта – интегрална част от обучението по физическо възпитание и спорт. Сборник с материали от научна конференция с международно участие, Благоевград, 7–8 ноември 2002 г.
- Чернев, В., И. Пешаров. (2002). Изследване на взривната сила на долните крайници и бързината на ученици от IX до XII клас. Спорт и наука, изв. бр. 2, 93–97.

ПОДОБРЯВАНЕ НА ГЪВКАВОСТТА НА ГРЪБНАЧНИЯ СТЬЛБ ПРИ 18-20 ГОДИШНИ СУМИСТИ

Христо Христов

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Борба и джудо“,
e-mail: sumonsa@abv.bg

Резюме

Проведено е изследване с 34 сумисти в юношеска възраст 18–20 г., разпределени в 2 групи: експериментална – 18 и контролна – 16 души. Изследвани са 5 теста за гъвкавост на гръбначния стълб и е предложена методика и основните средства, които са използвани по време на 6-месечния тренировъчен процес. При анализа на резултатите t-emp. представлява емпиричните стойности на t-критерий на Стюдънт за разликите между прирастите на двете групи от началото и края на експеримента.

Ключови думи: гъвкавост, методика, основни средства, сумо

IMPROVING THE SPINNING FLEXIBILITY AT 18-20 YEARS SUMO PLAYERS

Hristo Hristov

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Wrestling and Judo, e-mail:
sumonsa@abv.bg

Abstract

A study was conducted on 34 sumo athletes in adolescents, 18-20 years old, divided into 2 groups: experimental – 18 and control – 16 people. 5 tests of spine flexibility were examined and methodology and basic tools were proposed that were used during the 6-month training process. When analyzing the results, t-emp. represents the empirical values of the Student's t-test. For differences between magnifications of the two groups from the beginning and end of the experiment.

Key words: flexibility, methodology, basic tools, sumo

Въведение

Понятието гъвкавост срещахме в „Речник на българския език“ на Найден Геров от 1895 г. заедно със смисловото допълнение „гъвкавост что се гъне, свива“. Очевидно акцентът пада върху сгъването, а не върху размаха на движението на ставите.

Гъвкавостта е способност да се изпълняват движения с голяма амплитуда в определено направление. Гъвкавостта (подвижността) на ставите и гръбначния стълб до голяма степен определя спортните резултати на сумистите.

Според Н. А. Фомин, В. П. Филин (1975) гъвкавостта характеризира степента на подвижност в отделните звена на човешкото тяло.

Н. Станчев (1976) определя гъвкавостта като морфо-функционално двигателно качество – подвижност на ставите. Според него в различна степен може да има различни названия.

Подвижността в гръбначния стълб се нарича гъвкавост, а максималната амплитуда на движенията в тазобедрените стави – подвижност.

Според Б. В. Сермеев (1970) терминът повратливост се отнася повече за общата подвижност на ставите, а когато става дума само за една става – се нарича подвижност.

Редица автори – В. М. Зациорски (1975), С. М. Вайцеховски (1978), Р. Петров (1977), Р. Хартман и Х. Тюнеман (1988), М. Минева (1985), Н. Станчев (1996), определят гъвкавостта като способност на човека да достигне голяма амплитуда при изпълнение на движенията. В този смисъл повечето смятат, че чрез гъвкавостта трябва да се постигне

оптимална амплитуда, необходима в съответния спорт и съобразена с индивидуалните особености на спортиста.

Според Р. Петров (1977), Н. Станчев (1996), П. П. Матвеев (1977), Н. Хаджиев (1976) неправилното съотношение между упражненията за сила, бързина и гъвкавост често води до диспропорции в развитието на двигателния апарат с трайни анатомо-морфологични и функционални изменения. Хипертрофираната мускулатура и сила над оптималните граници като правило намаляват амплитудата и скоростта на движенията, ловкостта и повратливостта на спортиста.

В литературата се срещат и редица други фактори, като генотипна даденост, биологичен ритъм, възраст, пол, акселерация, възрастова реадaptация, загряване, охлаждане, умора, безсъние, продължителна неподвижност, прекъсване на тренировките, травми, двигателна асиметрия, несъразмерен ръст и тегло, често срещани и в сумото, и др.

При определяне на тренировъчните занимания за развиването на физическото качество гъвкавост едно от основните изисквания е точното дозиране на упражненията. Някои автори прилагат различен брой упражнения за различните стави, както и различен брой повторения на всяко упражнение – 8–12 повторения, изпълнявани от 3 до 5 серии. Според Б. В. Сермеев, Н. Станчев (1996) напълно е достатъчно да се изпълняват упражнения за гъвкавост в продължение на 2,5–3 месеца, за да се реализира прираст.

В. И. Филипович (1965), Р. Петров (1977), Н. Хаджиев (1976), Н. Станчев (1996) предлагат упражненията за разтягане да се прилагат всекидневно, а в някои случаи и два пъти на ден. Според тях тазобедрените стави могат да понесат големи натоварвания, даже и при деца, докато при упражненията за гръбначния стълб и раменните стави трябва да се подхожда особено внимателно.

Подобряването на показателите на гъвкавостта се постига при всекидневно двуразово упражняване (Вайцеховски, С. М., 1978; Зациорски, В. М., 1970; Матвеев, Л. П., 1977; Минева, М., 1985; Петров, Р., 1993; Сермеев, Б. В., 2013; Станчев, Н., 1996) и при подобряване съдържанието на специалното разгриване. Голяма и пределна подвижност в ставите трябва да се развива само при необходимост.

Във всички останали случаи развитието на гъвкавостта трябва да има поддържащ характер. За оптимална еластичност на мускулите и сухожилията, както и за неутрализацията на задържащото влияние на упражненията за развитието на силата.

Методология

Изследвания за гъвкавостта на гръбначния стълб при сумисти в юношеска и младежка възраст не са провеждани. Ето защо си поставихме за **цел** да изясним този проблем.

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

1. Да се установи нивото на развитие на качеството гъвкавост у сумисти чрез специално подбрани тестове.
2. Да се извърши комплекс от упражнения и да се определи дозировката им за изпълнение в шестмесечен период от време в тренировките по сумо.
3. Да се проведе експеримент между контролна и експериментална група и да се анализират получените данни.

Обект на настоящото изследване бяха сумисти на възраст 18–20 години, разпределени в две групи – контролна, състояща се от 16 човека, и експериментална – от 18 човека. В началото на експеримента всички сумисти бяха изследвани по 5 теста за определяне на нивото на гъвкавост в гръбначния стълб.

Същите изследвания бяха проведени и в края на шестмесечния период.

Показатели:

1. Наклон напред. 2. Наклон назад. 3. Наклон от седеж напред. 4. Извивка вляво от седеж. 5. Извивка вдясно от седеж.

През шестмесечния период от време контролната група тренираше 7 пъти седмично по единната програма на Федерацията по сумо. Експерименталната група тренираше също седем пъти седмично. В пет от тренировъчните занимания при експерименталната група се работеше по предложената от нас методика.

Основни средства, използвани в тренировките на експерименталната група

Разработихме комплекс от упражнения, които използвахме предимно в подготовителната част на тренировката за разгриване, а други в края на тренировката, след добра разгривка за подобряване на гъвкавостта на гръбначния стълб – Приложение 1.

Приложение 1:

1. От тилен стоеж до стена – заден наклон с опора на стената, спадане до пода – 2–4 серии по 6–8 пъти.
2. Наклон в седеж – 3–4 серии по 8–10 пъти.
3. Мост на ръце – движение напред, назад, встрани, в кръг – 2–3 серии по 5–6 пъти.
4. Лицев свит седеж – извивка ляво/дясно – 2–3 серии по 6–8 пъти.
5. Разкрачен стоеж – водоравни кръгове с трупа – 2–3 серии по 8–10 пъти.
6. По двойки – мост с хват за тояжка – 1–2 серии по 6–8 пъти.
7. От свита коленна опора с ръце върху топка до коленна опора – 2–3 серии по 8–10 пъти.
8. Разкрачен стоеж, ръце встрани – заден наклон с извивка вляво/вдясно – 2–3 серии по 8–10 пъти.
9. Разкрачен борцов мост с ръце, обхванали долните крайници – 2–4 серии по 6–8 пъти.
10. Свита тилна стойка – 3–4 серии по 10–12 пъти.
11. На лежанка – от тилен лег с щанга зад тила – повдигане и снемане на трупа (с партньор).
12. От разкрачен седеж – хвърляне на топка с извивка вляво/вдясно.

Анализ на резултатите

Резултатите от проведения експеримент са изложени в таблица 1.

Таблица 1

Тестове за гъвкавост

Тест	Δ_1	Δ_2	d	t _{emp}	P(t)
Наклон напред	1,89	4,2	2,31	-7,44	+
Наклон назад	1,32	5,64	4,32	-8,74	+
Наклон от седеж	-2,4	-4,5	-2,1	4,63	+
Извика вляво	1,3	5,45	4,15	-8,76	+
Извивка в дясно	1,6	7,42	5,82	-9,16	+

В колонките Δ_1 и Δ_2 са посочени резултатите между прирастите на контролната група 1 с експериментална група 2 по посочените пет показателя за шестмесечния период на подготовка.

В d са посочени разликите между прирастите на двете групи, t_{emp} представлява емпиричните стойности на t-критерия на Стюдънт за разликите d между прирастите на контролната и експерименталната група в началото и в края на изследването.

t-критерият на Стюдънт между разликите от резултатите на контролната и експерименталната група в началото и в края на изследването:

В последната колонка $P(t)$ плюсовете означават, че с 95% гаранционна вероятност може да се твърди, че разликите между прирастите са по-големи в експерименталната група и са съществени. Числата в колона d означават, че подобряването на гъвкавостта на гръбначния стълб е по-ефективно в сравнение със сега прилаганата (традиционна) програма при контролната група.

Дискусия

След направения анализ, предлагаме следните изводи:

1. Резултатите, свързани с оценката за нивото на гъвкавост в гръбначния стълб, отбелязват прираст в полза на експерименталната група.
2. Това може да се обясни с насочеността на предложената от нас специализирана тренировъчна програма.
3. При особеностите в сумо борбата, където някои от състезателите са с тегло над 200 кг, гъвкавостта в гръбначния стълб дава предимство при различните краткотрайни ситуации.

Литература

- Вайцеховски, С. М. (1978). Книга за треньора. С., МиФ.
- Зациорски, В. М. (1970). Физическите качества на спортиста. С.
- Матвеев, Л. П. (1977). Основы спортивной тренировки. М.
- Минева, М. (1985). Оптимизиране на методите за контрол и оценка на двигателното качество гъвкавост при 9–13 г. гимнастички и усъвършенстване на методиката за неговото развитие. Дисертация. С.
- Петров, Р. (1993). Свободна и класическа борба. С.
- Сермеев, Б. В. (2013). Спортсмена о воспитание гимнастиков. М. 1970, Спорт и наука, бр. 1, стр. 3.
- Станчев, Н. (1996). Изследване върху факторите на устойчивостта на борцовия мост и усъвършенстване на методиката за тяхното развитие при 17–19 г. борци. С.
- Станчев, Н. Класификация на упражненията за всеобща физическа подготовка на състезателите по свободна борба.
- Филин, В. П. (1979). Развитие на физическите качества на младите спортисти. С.
- Фомин, Н. А., В. П. Филин. (1975). Возрастови основи на физическото възпитание, С.
- Хаджиев, Н. (1973). Гимнастика. С.
- Харре, Д. (1971). Учение о тренировки. М.

ТЕНДЕНЦИИ ПРИ ПРЕВЪРТАНИЯТА НА ЗЕМНА ГИМНАСТИКА 2017–2020

Емил Стоименов

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Гимнастика“

e-mail: stoimenov@nsa.bg

Резюме

Гимнастическите упражнения се отличават със своята многообразност. Превъртанията са основни елементи в комбинациите на земна гимнастика. Целта на нашето изследване е да направим анализ на тенденциите в настоящия олимпийски цикъл 2017–2020 на земна гимнастика и вариантите за изпълнение на най-предпочитаните превъртания от гимнастическия елит. Регистрирани и анализирани са 98 съчетания на земна гимнастика на финалистите от световни и европейски първенства за периода 2017–2019. Установени са тенденциите при превъртанията в посока напред и назад при мъже и жени. Най-изпълняваните превъртания при мъжете са задно обтегнато с 5/2 и 3/1 обръщания, а при жените задно двойно сгънато и обтегнато превъртане.

Ключови думи: спортна гимнастика, земна гимнастика, тенденции

TRENDS IN SALTOS ON FLOOR GYMNASTICS 2017–2020

Emil Stoimenov

National Sports Academy “Vassil Levski”, Department Gymnastics

e-mail: stoimenov@nsa.bg

Abstract

Gymnastic exercises are distinguished by their variety. Saltos are basic elements in floor gymnastics combinations. The aim of our study is to analyze the trends in the current 2017–2020 Olympic gymnastics cycle and the variation for performing the most preferred gymnastics elite saltos. 98 gymnastics combinations of the finalists from the World and European Championships for the period 2017–2019 have been registered and analyzed. Trends in backwards and forwards saltos in men’s and women’s artistic gymnastics have been identified. The most frequently performed saltos in men’s artistic gymnastics are backward stretched with 5/2 and 3/1 twist, while in women’s artistic gymnastics, are double salto backward tucked and stretched.

Key words: Artistic gymnastics, floor gymnastics, trends

Въведение

Земната гимнастика е един от най-атрактивните уреди както в мъжкия, така и в женския многобой. Упражненията, които се изпълняват, са предимно динамични (превъртания в посока напред и назад) (Йорданов и кол., 1987). Във всяка комбинация освен акробатични упражнения, задължително присъстват и гимнастически упражнения (стойки, везни, кръгове) (COP MAG 2017–2020), в женската гимнастика и подскоци (COP WAG 2017–2020). Съчетанията на земна гимнастика при жените се изпълняват с музикален съпровод. Превъртанията имат приоритет в състезателните съчетания на гимнастиците. Голямото им разнообразие по форма и съдържание предявява и по-големи изисквания към гимнастиците. Най-многобройни са въртеливите движения (Кючуков, 2008). Те се характеризират с това, че тялото се завърта около една или повече от осите си (надлъжна, напречна и странична) (Янев, Кючуков, 2010). Гимнастическите упражнения с ротация около някоя от осите на тялото фокусират вниманието на изследователите (Kerwin, Webb, Yeadon, 1998). Изследвана е зависимостта между

действията на гимнастика и получаваните линеен импулс и кинетичен момент при двойно задно превъртане (обтегнато, сгънато и свито). King, Yeadon (2004) изучават възможности за увеличаване на ротационното движение при изпълнение на двойно задно обтегнато превъртане на акробатична пътека.

Методология

За установяване на нуждите за анализ на техниката и подобряване на методиките на обучение е важно да се установят и тенденциите в съвременната гимнастика.

Ето защо **целта** на нашето изследване е да проследим и установим тенденциите при превъртанятия на земна гимнастика за периода 2017–2019 г.

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

- Видеонаблюдение на финалистите (мъже и жени) на световните и европейски първенства за последния олимпийски цикъл (2017–2019).
- Регистриране на състезателните съчетания на финалистите (мъже и жени) световните и европейски първенства за периода (2017–2019).
- Анализиране на тенденциите при превъртанятия в посока напред и назад при мъже и жени.

Обект на нашето изследване са превъртанятия на земна гимнастика, а **предмет** са вариантите за изпълнение на най-предпочитаните превъртанятия.

Методика на изследването

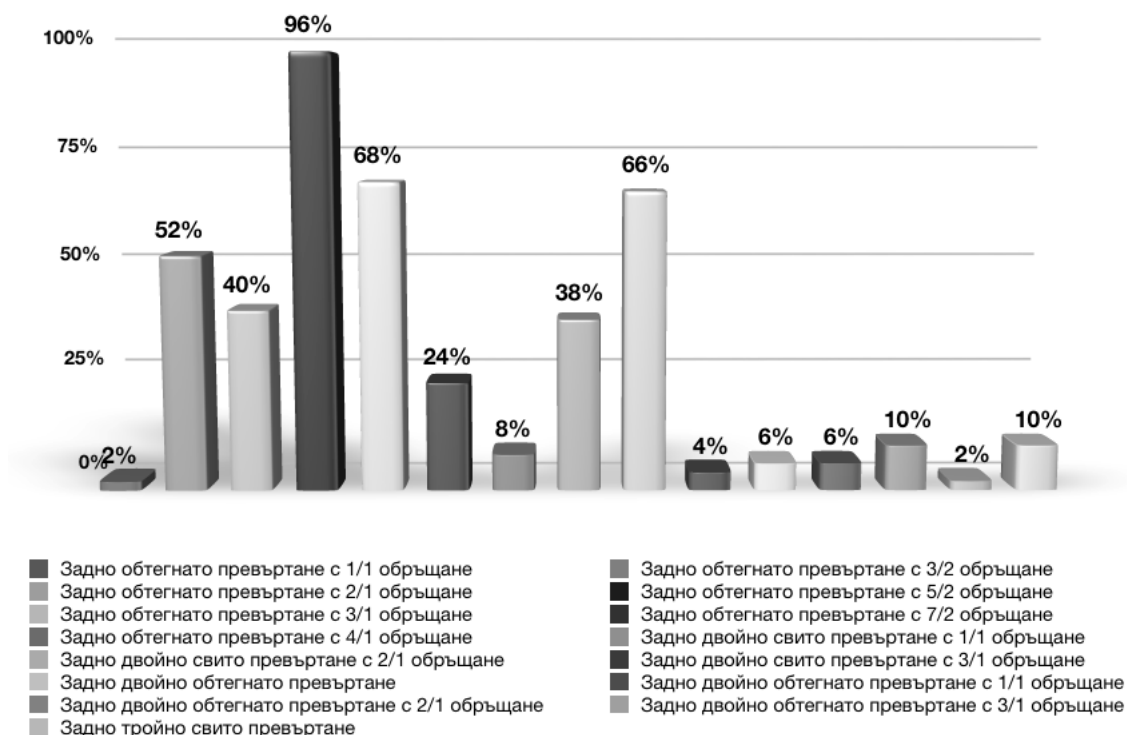
При регистриране на изпълнените превъртанения бяха наблюдавани 98 съчетания на гимнастици и гимнастички финалисти на Световните и Европейски първенства в периода 2017-2019г. Регистрирани са 219 превъртанения напред при мъжете и 49 при жените, като те са класифицирани в три групи (превъртане изпълнено след премятане, след друго превъртане и без предходно упражнение). В посока назад са регистрирани 216 салта при мъжете и 164 при жените. Превъртанятията назад са класифицирани също в три групи (след кръгомно премятане, след задно премятане и след друго превъртане). Данните са обработени и графично онагледени със софтуер за обработка на данни Numbers version 6.2.

За постигане целта на изследването използвахме следните методи - преглед на литературни източници, видеонаблюдение.

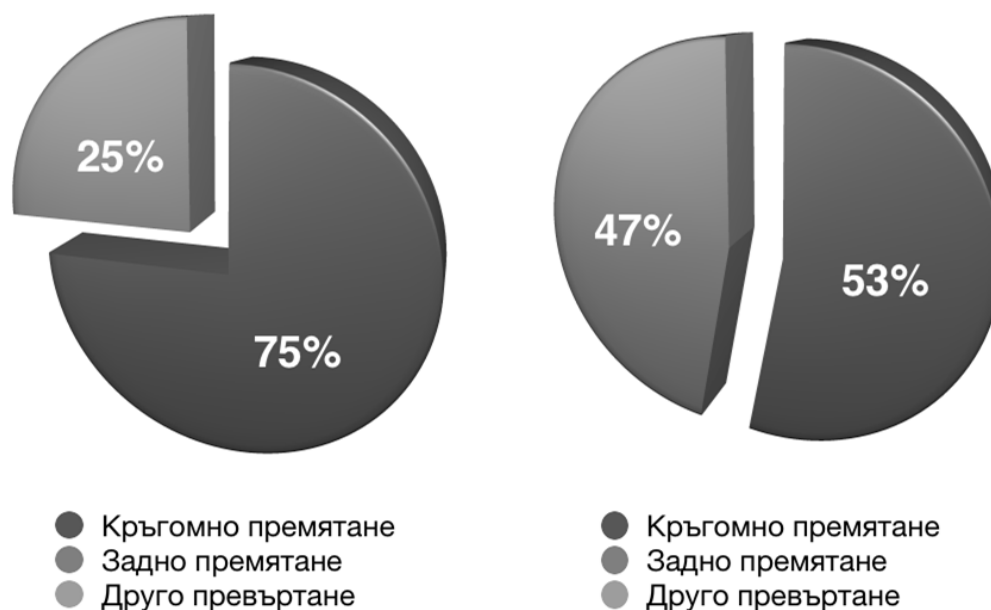
Анализ на получените резултати

Чрез видеонаблюдение бяха регистрирани и анализирани 98 съчетания на земна гимнастика. В изпълнението им бяха установени общо 268 превъртанения напред и 380 превъртанения назад. За по-голяма яснота при анализиране и онагледяване на резултатите ще ги разгледаме по пол и посока на превъртанятията.

При мъжете на фиг. 1 са онагледени превъртанятията назад. Най-изпълняваното превъртане е задно обтегнато с 5/2 обръщане, то присъства в 96% от съчетанията на финалистите на земна гимнастика в периода 2017–2019 г. Задното обтегнато превъртане с 3/1 обръщане и задно двойно свито превъртане с 2/1 обръщане са следващите най-предпочитани упражнения. Анализирахме вида на предходното упражнение и на фиг. 2 се вижда, че задното превъртане с 5/2 обръщане се изпълнява 75% след кръгомно премятане и едва 25% след задно премятане. Смятаме, че причина за това е ограниченото пространство на игралното поле за земна гимнастика. Всички гимнастици след изпълнението на задно обтегнато превъртане с 5/2 обръщане изпълняват още едно превъртане. При задно обтегнато превъртане с 3/1 обръщане 53% гимнастиците изпълняват само кръгомно премятане, а 47% правят акробатичната серия от кръгомно премятане и задно премятане преди изпълнението му.

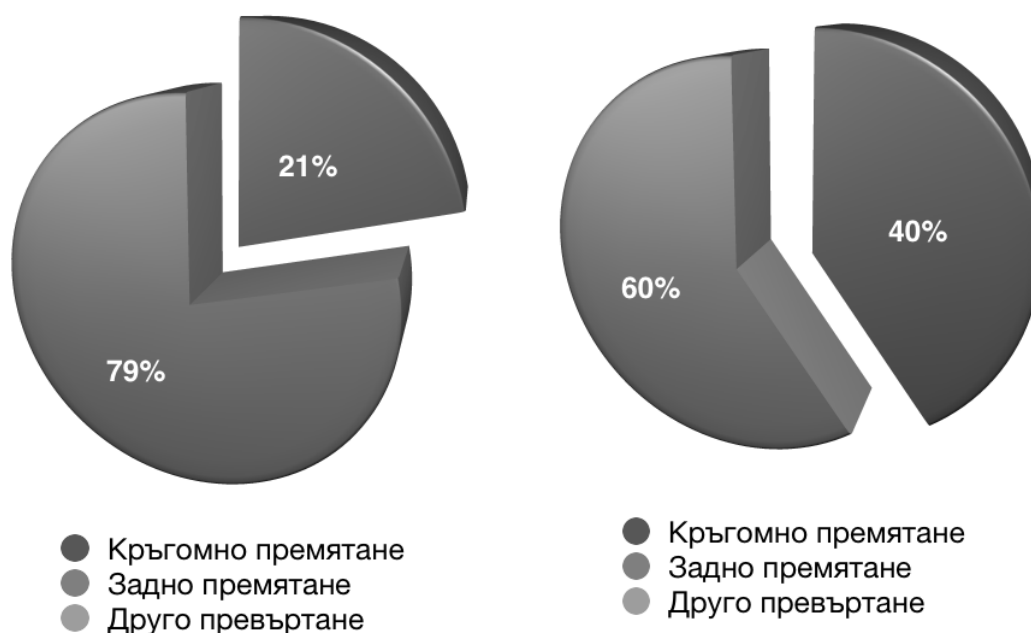


Фиг. 1 Тенденции при задните превъртания в мъжките съчетания на земна гимнастика



Фиг. 2 Тенденции при подготвителното упражнение преди изпълнение на задно обтегнато превъртане с 5/2 (отляво) и 3/1 (отдясно) обръщане

При изпълнение на повече от едно превъртане гимнастиците в 100% от случаите предпочитат да използват задно премятане като предходно упражнение за подготовка, изключение правят задно двойно свито превъртане с 1/1 обръщане и задно тройно свито превъртане, при които на фиг. 3 е онагледена в проценти вариативност в подготвителното премятане за изпълнението.

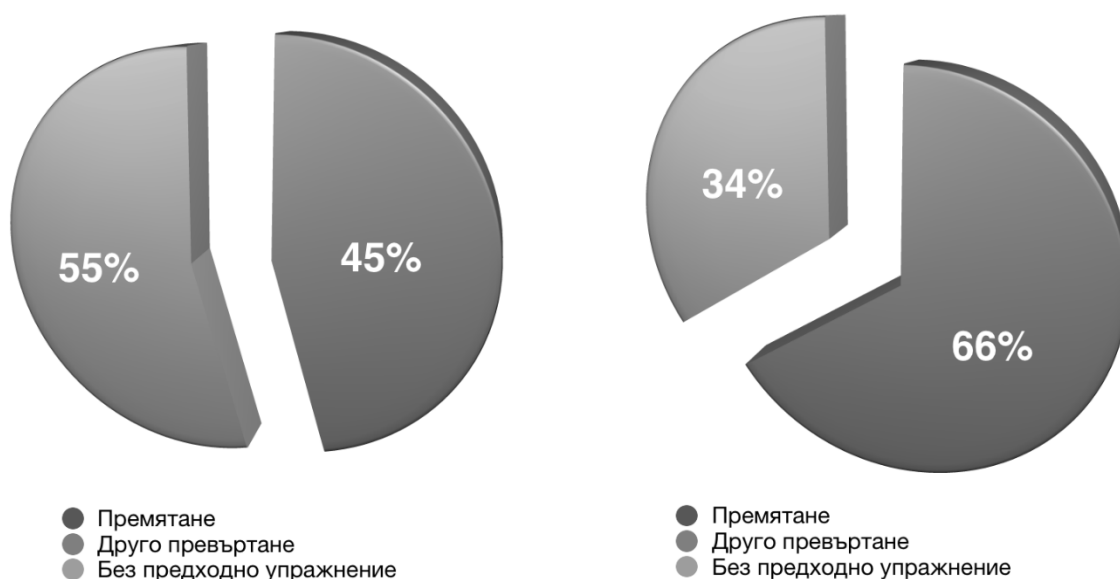


Фиг. 3 Тенденции при подготовителното упражнение преди изпълнение на задно двойно свито превъртане с 1/1 обръщане (отляво) и задно тройно свито превъртане (отдясно)

При превъртанятия в посока напред мъжете най-често избират да изпълнят обтегнато превъртане с 1/1 и 2/1 обръщане (фиг. 4). И двете най-изпълнявани салта напред гимнастиците правят в акробатични серии от няколко превъртания едно след друго. На фиг. 5 отляво се вижда, че в 55% от случаите на изпълнение на обтегнато салто с цяло обръщане гимнастиците са го направили без предходно упражнение и след него в 100% от случаите те са направили друго превъртане. Най-честото изпълнение на обтегнато превъртане с 2/1 обръщане е след друго превъртане (фиг. 5).



Фиг. 4 Тенденции при превъртанятия в мъжките съчетания на земна гимнастика



Фиг. 5 Тенденции при подготовителното упражнение преди изпълнение на обтегнато превъртане с 1/1 (отляво) и 2/1 (отдясно) обръщане

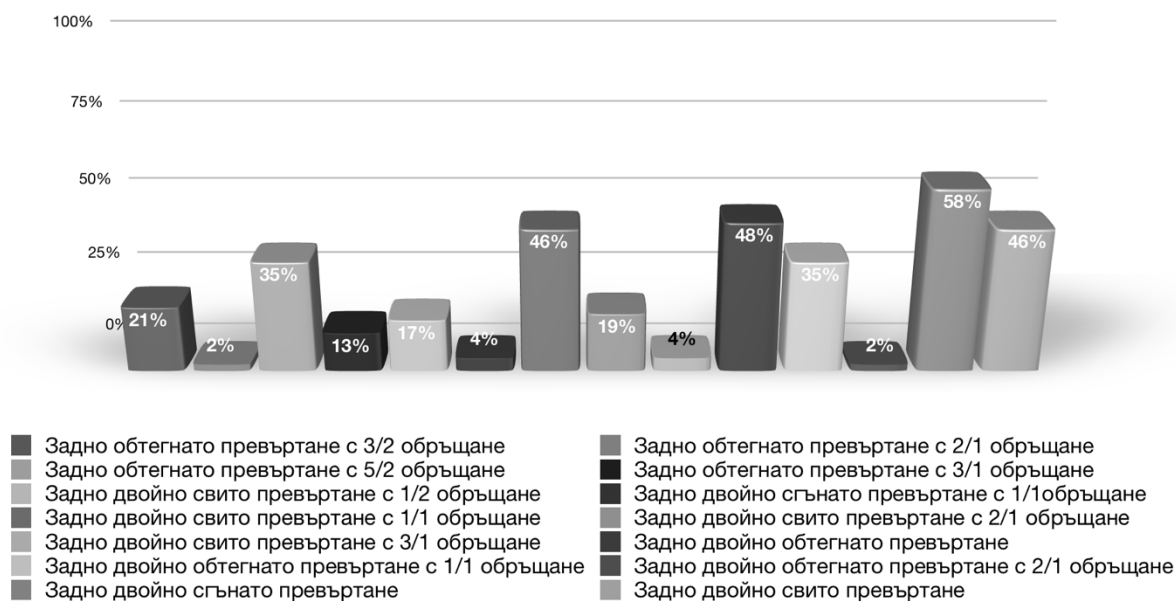
При най-сложните превъртания напред гимнастиците започват да изпълняват премятане преди изпълнението им (фиг. 6) за разлика от по-лесните единични превъртания с обръщания по надлъжната ос (фиг. 5).



Фиг. 6 Тенденции при подготовителното упражнение преди изпълнение на двойно сгънато превъртане (отляво) и двойно сгънато превъртане с 1/2 обръщане (отдясно)

При жените на фиг. 7 е показана честотата в проценти на изпълнение на превъртания в посока назад. Най-изпълняваното упражнение е задно двойно сгънато превъртане, то присъства в 58% от съчетанията на финалистките на земна гимнастика в периода 2017–2019 г. Вижда се, че при жените най-изпълнявани са различни варианти на задни двойни превъртания. При регистрирането на вида на предходното упражнение преди акробатичните превъртания в посока назад гимнастичките предпочитат да изпълнят задно премятане. Само при изпълнението на задно обтегнато превъртане с 3/2 обръщане гимнастичките предпочитат да го правят след кръгомно премятане. При

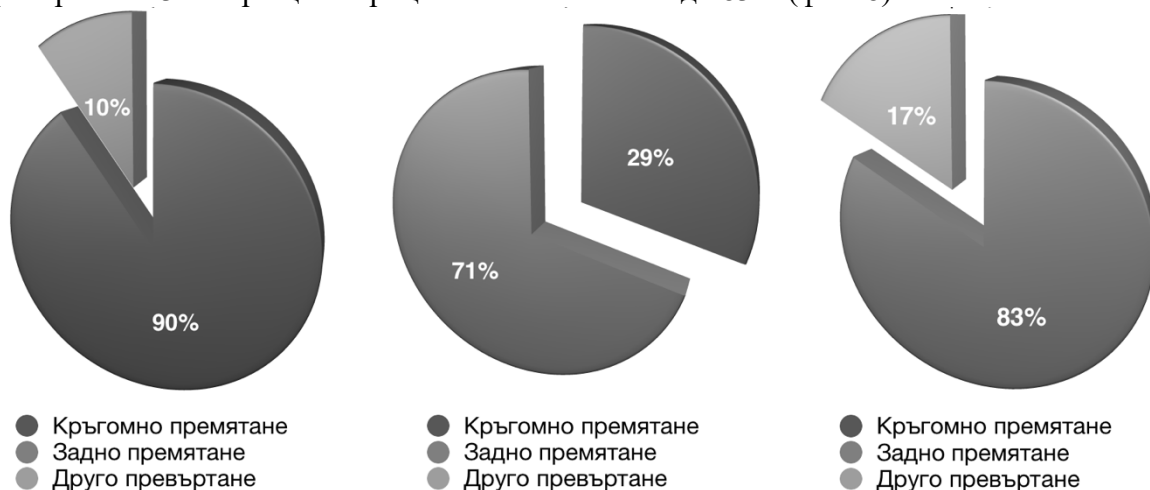
жените няма финалистка, която да изпълнява двойно задно превъртане от кръгомно премятане.



Фиг. 7 Тенденции при задните превъртания в женските съчетания на земна гимнастика

При жените установихме тенденция двойните превъртания назад да се изпълняват след задно премятане. 100% от случаите на изпълнение на задно двойно превъртане със свито и сгънато тяло са изпълнени след задно премятане.

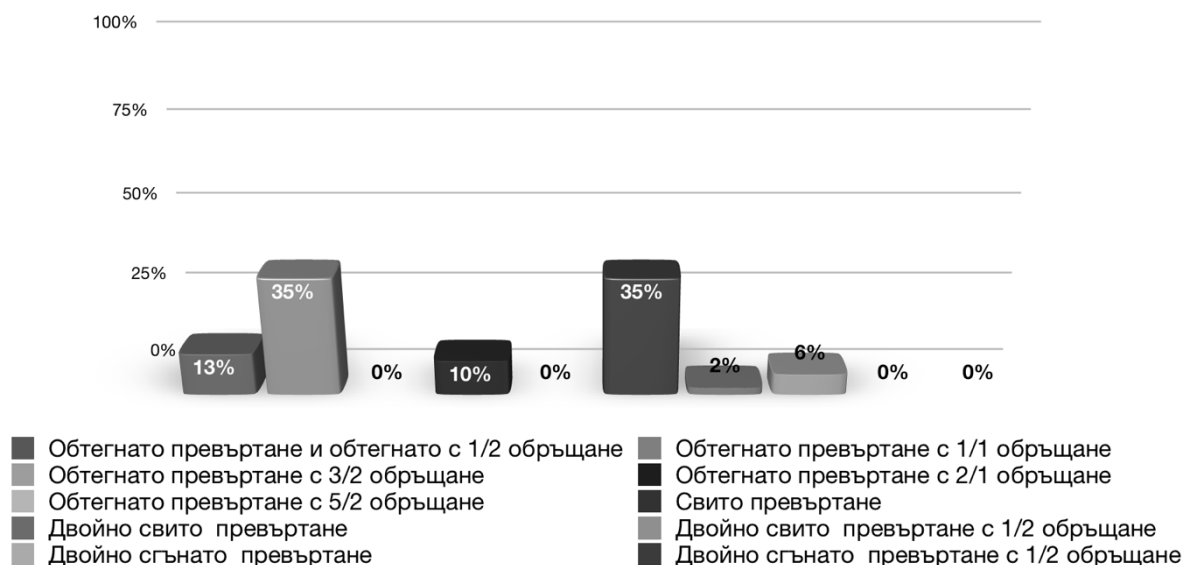
При единичните превъртания при жените се наблюдава тенденция, при която с увеличаване на обръщанията по надлъжната ос се повишава използването на задно премятане. При изпълнение на задно обтегнато превъртане с 3/2 обръщане едва 10% от изпълнителите са ползвали задно премятане, а при изпълнение на задно обтегнато превъртане с 3/1 обръщане процентът се повишава до 83% (фиг. 8).



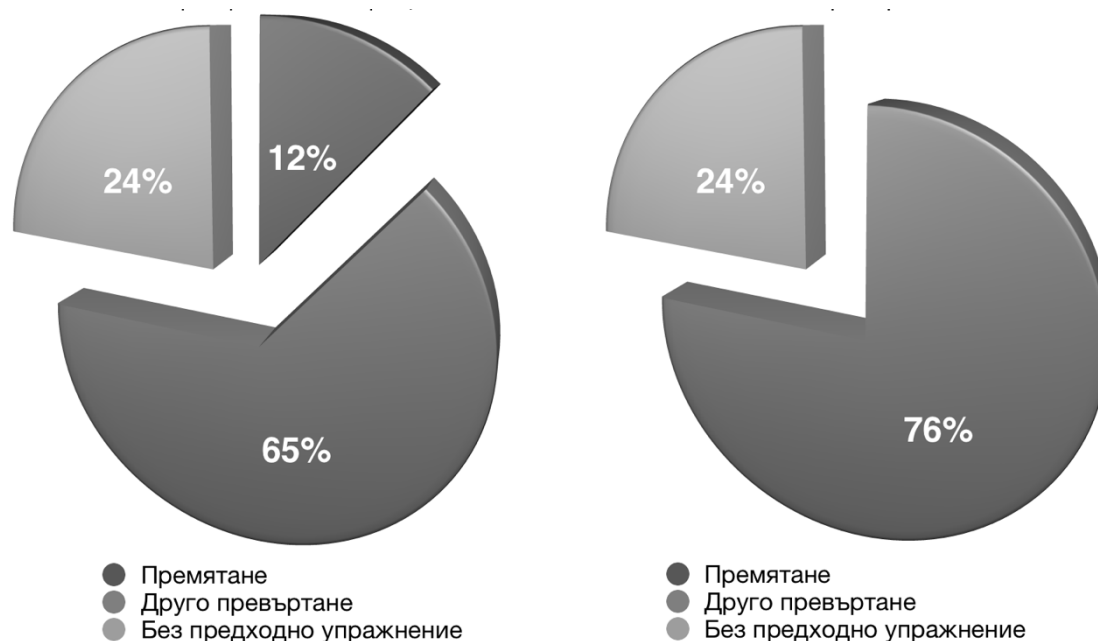
Фиг. 8 Тенденции при подготовителното упражнение преди изпълнение на задно обтегнато превъртане с 3/2 обръщане (отляво) с 5/2 (в средата) и с 3/1 обръщане (отдясно)

При превъртанията в посока напред жените най-често избират да изпълнят обтегнато превъртане с 1/1 и свито превъртане (35%) (фиг. 9). И двете най-изпълнявани салта напред гимнастичките изпълняват най-често в акробатични серии от няколко

превъртания едно след друго. На фиг. 10 се вижда, че в 65% от случаите на изпълнение на обтегнато салто с цяло обръщане гимнастичките са го направили след друго превъртане, при свитото превъртане процентът за изпълнение след друго превъртане се увеличава до 76% (фиг. 10).

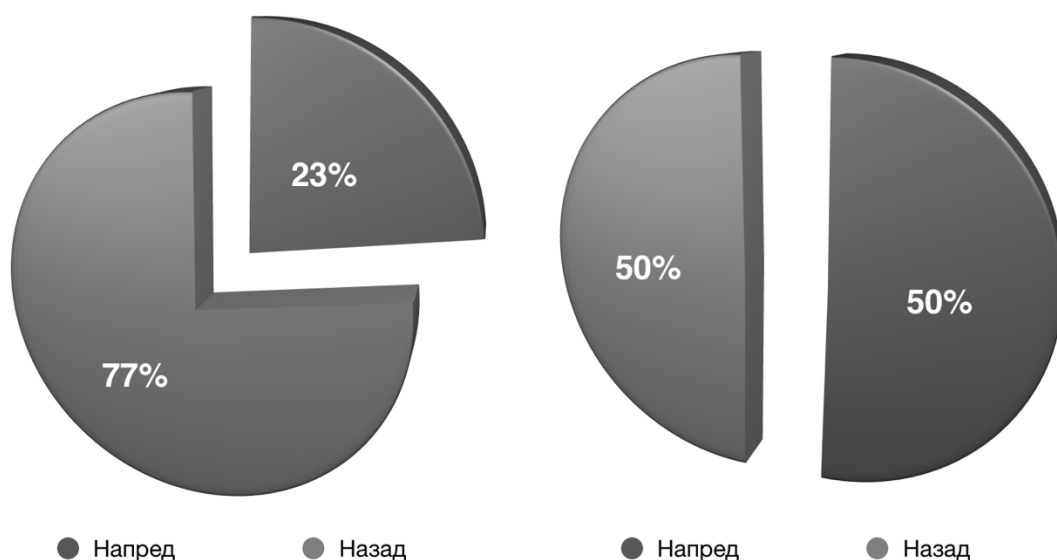


Фиг. 9 Тенденции при превъртанията в женските съчетания на земна гимнастика



Фиг. 10 Тенденции при подготвителното упражнение преди изпълнение на обтегнато превъртане с 1/1 обръщане (отляво) и свито превъртане (отдясно)

Превъртанията са основни упражнения в комбинациите на земна гимнастика. След регистриране на изпълнените превъртания от финалистите в първенствата за периода 2017–2019 г. установяваме, че при мъжете има равнопоставеност между превъртания в посока напред и назад (фиг. 11) за разлика от жените, където преобладават превъртанията в посока назад – 77%.



Фиг. 11 Тенденции при превъртанятия при жените (отляво,) и при мъжете (отдясно)

Дискусия

Тенденциите при мъжете са изпълнение на акробатична серия от две салта едно след друго, като едното е превъртане с 2/1 обръщане (88% от финалистите) или задно превъртане с 5/2 обръщане (96% от гимнастиците). При жените тенденциите са за повече акробатични серии в посока назад, като най-предпочитани упражнения са: задното дойно сгънато (56% от гимнастичките) и задно двойно обтегнато превъртане (48% от финалистките на земна гимнастика). При двата пола се вижда, че при изпълнение на повече от едно превъртане в посока назад гимнастиците и гимнастичките предпочитат да изпълняват задно премтане, като подготвително премтане преди превъртанятия. От изследване и установяване на тенденциите в настоящия олимпийски цикъл 2017–2020 можем да направим заключение, че изпълнението на сложни акробатични превъртания на земна гимнастика в посока напред и назад се изпълняват най-често с прехождащо подготвително премтане.

Литература

- Йорданов, Д., В. Радулов, Ц. Миков, Н. Минев, И. Григоров, Ж. Пандезов, Т. Павлов, А. Тодоров, В. Петров, К. Андонов, К. Златев, Е. Видев, Пл. Тодоров, Т. Борисова. Единна програма и методика за обучение и тренировка по спортна гимнастика – мъже, 1987.
- Кючуков, Ил. Изследване на ротационния потенциал на тялото на спортиста при упражнения на прескок. - СН, извънреден бр., № 3, 2008, с. 29–36.
- Янев, Ил., Ил. Кючуков. Свръхтрудно упражнение на висилка – Ткачов с превъртане. 5-и международен научен конгрес СПОРТ, СТРЕС, АДАПТАЦИЯ. Олимпийски спорт за всички, Спорт & наука, изв. брой, част II, 2010, с. 51–55.
- Kerwin, D., J. Webb, M. Yeadon. Production of angular momentum in double backward somersaults. XVI Symposium on Biomechanics in Sports: 1998 - Konstanz, Germany.
- King, M., M. Yeadon. Maximising somersault rotation in tumbling. Journal of Biomechanics 37, 2004, pp. 471-477.
- FIG CODE OF POINTS, 2017 - 2020 - MEN'S ARTISTIC GYMNASTICS
- FIG CODE OF POINTS, 2017 – 2020 - WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS

ПРОМЕНИТЕ В СЪДИЙСКИЯ ПРАВИЛНИК ПО СПОРТНА ГИМНАСТИКА – МЪЖЕ (2016–2020) И ВЛИЯНИЕТО ИМ ВЪРХУ НАЧАЛНИТЕ ОЦЕНКИ НА СЪЧЕТАНИЯТА НА КОН С ГРИВНИ

Здравко Куртев
Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Гимнастика“
e-mail: zdravko_kurtev@abv.bg

Резюме

Целта на това изследване е да се проследят промените в съдийския правилник по спортна гимнастика за мъже (2017–2020 г.) и да се установи влиянието им върху началните оценки на уреда кон с гривни.

Избран е произволно гимнастик, участвал на Олимпийските игри Рио де Жанейро, 2016 г. и Световното първенство в Щутгарт, 2019 г., на когото е изготвена диаграма, за да се проследи динамиката на началните оценки в съответните състезания.

Получените резултати ще подпомогнат специалистите, занимаващи се с гимнастика, по-точно да конструират състезателните съчетания и ще спомогнат за намаляване на травматизма в спортната гимнастика.

Ключови думи: съдийски правилник, кон с гривни.

CHANGES IN COD OF POINTS ARTISTIC GYMNASTICS - MEN (2016 - 2020) AND THE INFLUENCE ON THE INITIAL EVALUATIONS OF EXERCISE OF THE POMMEL HORSE

Zdravko Kurtev
National Sports Academy “Vasil Levski”, Gymnastics Department,
e-mail: zdravko_kurtev@abv.bg

Abstract

The purpose of this study is to monitor changes in the Code of points (2017 - 2020) and to determine their impact on initial evaluations of pommel horse.

Random gymnast selected to participate in the Rio 2016 Olympic Games and the Stuttgart WCH 2019, which has been charted to track the dynamics of the initial evaluations in the respective competitions.

The results will help gymnasts to more accurately design competitions and help reduce the trauma of artistic gymnastics.

Key words: cod of points, pommel horse.

Въведение

Стремежът към усложняване на състезателната програма и усъвършенстването на изпълнителското майсторство се явява основна особеност на спорта за високи постижения в гимнастиката. Пътят за достигане до нови технически сложни и рисковани упражнения се превръща в основна професионална функция на треньор и гимнастик.

Основна роля като фактор, от една страна, определящ насоката за развитие и усъвършенстване на съвременната гимнастика, и от друга, като средство за оценяване на уменията и спортното майсторство на състезателите, е съдийският правилник (Здр. Куртев, 2013).

Краят на 70-те и началото на 80-те години бележат поврат в развитието на гимнастиката, като в съчетанията се включват нови, сложни технически и координационно упражнения. Следващата голяма промяна е след въвеждането на новата система за оценяване и принципно новия съдийски правилник на основа отворена оценка и ограничение на изпълняваните упражнения.

Главната задача на Правилника по гимнастика е да осигури обективни средства за оценяване на мъжките гимнастически съчетания на всички нива – на регионални, национални и международни състезания, да обезпечи идентификацията на най-добрите гимнастици във всяко едно състезание, да ръководи тренъорите и гимнастиците в създаването на състезателните им съчетания. Авторският колектив, създаващ правилника, дава указания за техническото изпълнение на упражненията и определя сложността им, като тенденцията е трудността при изпълнение на упражненията да се покачва все повече и повече.

Съчетанията на кон с гривни се характеризират с игра в опора на всички части на коня, разрешени са различни видове кръгове (със събрани или разтворени крака), махове с краката, ножици и махове през стойка със или без обръщания. Всички тези елементи от играта на уреда трябва да са изпълнени с махове и ритъм и без видими спирания. Елементи с паузи и силови такива не са позволени.

Гимнастиците са длъжни да започнат съчетанията си от стоеж, всякакви крачки и подскоци са позволени, оценяването започва от момента на напускане на стъпалата от пода.

Съчетанията трябва да съдържат елементи с махове без видими паузи и използване на сила, кръговете и такива с разтворени крака се изпълняват само в надлъжна и напречна опора. Елементите с обръщания трябва да започват и завършват или от напречна, или от надлъжна опори. Идеалните кръгове на кон с гривни се изпълняват с абсолютно обтегнато тяло. Сгъване на отделни елементи от съчетанието се наказват като отделни технически грешки.

Методология

Целта на това изследване е да се проследят промените в съдийския правилник по спортна гимнастика за мъже (2016–2020) и да се установи влиянието им върху началните оценки на съчетанията на кон с гривни.

За постигане на целта трябва да се решат следните **задачи**:

1. Да се проучат и анализират детайлно промените в международния съдийски правилник по спортна гимнастика – мъже (2016–2020), и по-специално на кон с гривни.
2. Да се установи влиянието на промените върху състезателните съчетания чрез изготвяне на диаграма с началните оценки на произволно избран гимнастик, участвал на Олимпийските игри в Рио де Жанейро, 2016 г. и на Световното първенство в Щутгарт, 2019 г.
3. Да се направят някои изводи и да се дадат съответните препоръки за подпомагане на бъдещата практическа работа на тренъори и специалисти.

Методика на изследването

Избран е състезател от Англия, участвал на Олимпийските игри в Рио де Жанейро, 2016 г., и на Световното първенство в Щутгарт, 2019 г., на когото е изготвена диаграма, за да се проследи динамиката на началните оценки в съответните състезания.

Анализ на резултатите

Международният съдийски правилник търпи промени на всеки четири години, целящи намаляване субективизма от страна на съдиите при оценяването на състезателите, по-правилно и точно отбелязване на упражненията, все по-съвършени като техническо изпълнение и трудност.

И след промените, извършени в съдийския правилник за новия олимпийски цикъл (2016–2020), остава отворената оценка (т.е. няма лимит на началната оценка). Тези промени имат за цел балансирането на оценките за трудност и изпълнение, а също така и строга диференциация между отделните гимнастици. Голяма част от промените целят запазването на здравето и намаляването на травматизма при гимнастиците.

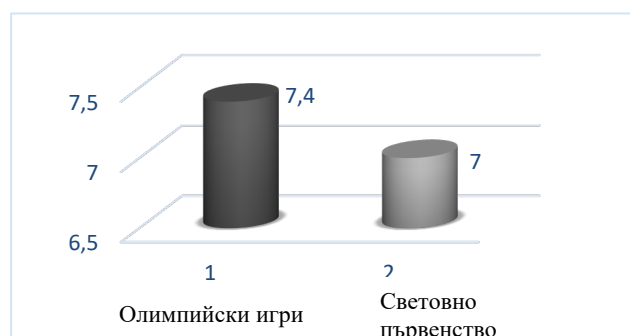
Основната промяна в съдийския правилник е намаляването на броя на структурните групи упражнения на кон с гривни (фиг. 1), както и на всички уреди от пет на четири. Четвъртата структурна група упражнения на кон с гривни по предходния правилник, която включваше: кръгове с обръщания, флопове и комбинации между тях, е разделена и отделни елементи са поставени в структурни групи две и три, което води до опростяване на работата на тренъори и състезатели. Дава се право на гимнастиците да използват до пет (вместо четири по съдийски правилник 2013–2016 г.) упражнения от структурна група.



Фиг. 1 Структурни групи упражнения на кон с гривни

Друга промяна в съдийския правилник е свързана с изпълнението на „ножица до стойка“, а именно след като гимнастиците се повдигнат до стойка през едната ръка, са длъжни да продължат до опора през разноименната ръка (лява–дясна или дясна–лява). Също така се дадоха стойности на упражненията, изпълнени в „Tomas flair“, което доведе до масовото им използване и много нови упражнения в съдийския правилник. Промени бяха внесени и в упражнението „Буснари“, а именно бе понижена стойността му от G на F в таблицата на съдийския правилник.

Дискусия



Фиг. 2 Начални оценки на Макс Уитлок на кон с гривни на Олимпийски игри Рио, 2016, и Световно първенство Щутгарт, 2019

На фиг. 2 са показани началните оценки на Макс Уитлок – олимпийски и световен шампион на кон с гривни. От фигурата е видно, че началната оценка на Олимпийските игри на състезателя е 7.4, а на Световното първенство е 7.0. Оценката е по-ниска с четири десети, тъй като са намалени структурните групи упражнения от пет на четири, а една структурна група е със стойност пет десети. Друга причина за намаляването на началната оценка е промяната на стойността на елемента „Буснари“. Оценките на състезателя в двете състезания не са с голяма разлика поради факта, че в съчетанието му са включени нови елементи с по-висока стойност, а именно магиар в „Tomas flair“, който е със стойност E, както и шивадо – 3/3 заден магиар, изпълнен в кръгове с разтворени

крака „Tomas flair“. И на двете състезания гимнастикът изпълнява флопова комбинация (това е комбинация от кръгове или флопове и „руски винтове“), която е с най-висока стойност G от съдийския правилник.

На базата на така направения анализ на съдийския правилник и в частност за коня с гривни имаме основание да направим някои **изводи** и да дадем съответните **препоръки** към специалисти и треньори.

1. С промените в съдийския правилник се цели повишаване на безопасността при изпълнение на упражненията от гимнастиците, запазване на тяхното здраве и намаляване на травматизма в този спорт.

2. С намаляването на структурните групи от пет на четири се облекчава работата на треньори и състезатели.

3. Основната промяна на уреда кон с гривни е свързана с елементите, изпълнени в „Tomas flair“, което води до повишаване на началните оценки на състезателите.

4. Специалистите, занимаващи се с гимнастика, да провеждат консултации със съдии по гимнастика с цел по-точно конструиране на състезателните съчетания.

Литература

Куртев, Здр. Промените в Съдийския правилник по спортна гимнастика – мъже (2013–2016 г.) и влиянието им върху началните оценки на състезателните комбинации. СН, Извънреден бр., № 2, 93–98, 2013.

Международен съдийски правилник по спортна гимнастика – мъже, 2013–2016 г.

Международен съдийски правилник по спортна гимнастика – мъже, 2017–2016 г.

ПОСОКА НА РАЗВИТИЕ НА АКРОБАТИЧНИЯ РОКЕНДРОЛ В БЪЛГАРИЯ И МЕТОДИКА НА ОБУЧЕНИЕ НА ДЕЦА ВЪВ ВЪЗРАСТОВИЯ ДИАПАЗОН 6–10 ГОДИНИ

Емил Видев, Силвия Плочина
Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Гимнастика“,
e-mail: bgstunts@abv.bg/e-mail: silviya.plochina@gmail.com

Резюме

Разглежда се настоящото положение на акробатичния рокендрол в България. Посочват се недостатъците, довели до крайно незадоволителното състояние, в което се намира. Посочват се целите, които трябва да се преследват, за да се излезе от кризата. Предлага се методика за обучение в началните възрастови групи.

Ключови думи: акробатичен рокендрол, методика на обучение, деца 6–10 години.

COURSE OF DEVELOPMENT OF THE ACROBATIC ROCK N'ROLL IN BULGARIA AND TRAINING METHODS FOR KIDS BETWEEN 6 – 10 YEARS OF AGE

Emil Videv, Silvia Plochina

Abstract

The current situation with the acrobatic Rock n'Roll in Bulgaria is being analyzed. The disadvantages which led to the current absolutely insufficient position are being discussed. The targets which should be followed for successfully overcoming of the crisis are being appointed. Training methods for the youngest groups are being proposed.

Key words: acrobatic Rock n'Roll, methods of training, kids between 6 – 10 years of age

Въведение

Акробатичният рокендрол, както подсказва самото му наименование, е симбиоза на танцувални движения и акробатични елементи с различна трудност.

Това е атлетична форма на партньорски танц, който може да се изпълнява и в група, както е посочено в новия правилник на Световната федерация по акробатичен рокендрол (<https://wtrc.dance>).

Според В. Уилсон (Vera Wilson, 1959) рокендролът е танц, който предоставя много възможности за лично изразяване и интерпретация на движенията и начина, по който са построени.

Акробатичният рокендрол е недостатъчно популярен за широката българска аудитория, но в световен мащаб е един от кандидатите за олимпийското семейство, макар че за момента бе изместен от брейка като демонстративен спорт за следващите олимпийски игри. Този факт подсказва, че рокендролът е един от спортовете на новото време, както и необходимостта от развитието му у нас.

Предвид гореказаното Международната федерация предприема мерки за повишаване квалификацията на съдийския апарат и коректността на съдийството. В съдийския правилник се акцентира на правилното изпълнение на акробатичните елементи и точните позиции на тялото. Налагат се конкретни изисквания за изпълнението на основния ход и хореографските връзки, наличието на елементите от задължителните хореографски групи и неизлизането от музикалния ритъм.

Методология

Вземайки под внимание видимото отстъпление в нивото на състезателите през последните години у нас, си поставихме за **цел** да анализираме и обобщим основните причини за този срив, както и да предложим методика на обучение за начинаещи състе-

затели, с което да подпомогнем излизането от кризата. За реализирането на тези **цели** си поставихме следните задачи:

1. Провеждане на беседи с ръководители на клубове по акробатичен рокендрол у нас и в чужбина.
2. Наблюдение и анализ на вътрешни и международни състезания.
3. Обобщаване на основните причини, пораждащи задръжните процеси у нас.
4. Апробиране и предлагане на методика на обучение за обучение на начинаещи състезатели.

Методика

За реализиране на първата задача бяха проведени свободни беседи с ръководни членове на Федерацията по акробатичен рокендрол и ръководители на клубове от градовете Варна, Пловдив, Ловеч и София, които разкриха основните проблеми, с които те се сблъскват в работата си.

Бяха проведени наблюдения на живо на състезания у нас и в чужбина, както и видеоанализи на международни такива.

На базата на отчетените грешки обобщихме причините, водещи до негативната тенденция, и посочихме начини за излизане от нея.

Апробирахме и предлагаме методика за обучение в долните възрастови групи

Анализ

Анализът на информацията от проведените беседи и наблюдение показва, че реалната ситуация, целевата група и тенденциите за развитието на акробатичния рокендрол у нас са следните: липсват висок клас състезатели, което обяснява отсъствието ни на международната сцена във всякакъв род спортни мероприятия от ранга на континентални и световни първенства. Има наличие на сериозна „времева дупка“ от последното поколение високоразрядни състезатели, равняваща се на почти 15 години, с тенденцията да се запази такава поне още 6–10 години. Липсват достатъчен брой състезания у нас, което да подпомогне израстването на състезателите ни. Имаме спорадично и слабо представяне на международни състезания. Пренебрегва се състезателната страна на рокендрола в клубовете за сметка на комерсиалната, породено от икономически фактори, в резултат на което не се прави никаква селекция. Квалифицираните треньорски кадри са малко на брой, макар че сред тях има канени за треньори на отбори в други държави, подпомогнали създаването на световни шампиони, хора с оригинални виждания и идеи за развитието на рокендрола. Имаме само един добър съдия в световен мащаб. Рокендролът е на самоиздръжка, без каквито и да било държавни дотации. Материалната база е неадекватна за развитието на високо спортно майсторство. Липсва единна програма.

Гореизброеното демотивира работещите в сферата на акробатичния рокендрол.

Дискусия

Сериозните проблеми, посочени в анализа, подсказват, че за излизане от тази ситуация е необходимо да се вземат мерки, свързани с: увеличаване броя на ангажираните с този спорт у нас. Повишаване квалификацията и броя на треньорския и съдийския състав. Насочване на вниманието на треньорите към поколението на подрастващите. Правилен подбор сред начинаещите и мотивирането им да преследват високо спортно майсторство. Привличане на деца, занимавали се с акробатика, спортна гимнастика, скокове във вода, скокове на батут и други подходящи спортове. Разработване на постоянно действащ спортен календар с достатъчно на брой вътрешни (клубни, регионални, национални) и международни първенства. Търсене на начини за финансово обезпечаване на тренировъчния процес и участия в състезания чрез рекламодатели, спонсори, спортни организации, местно управление и т.н. Осигуряване и поддържане на подходяща материална база. Използване на различни средства за кампанийно и постоянно

рекламиране. Достигане на достатъчно високо ниво на подготовка за участие в престижни международни състезания.

Липсата на единна програма, подобна на такава в утвърдени други спортове (Йорданов Д. и кол., 1987; Димова, Цв. и кол., 1988; Шишкова, Т., Кечеджиева, Л., Ванкова, М., 1980), и добре структурирани методики на обучение са може би едни от причините за слабите резултати на състезателите ни по акробатичен рокендрол в днешно време. Във връзка с това си позволяваме да предложим ползваната от нас методика за обучение на деца във възрастовия диапазон 6–10 години.

Методика на обучение

1. Класическо общо загряване.

2. Работа за базова техника:

2.1. Тичане с високо повдигне на коленете със стремеж докосване на дланите, при ръце, сгънати под ъгъл от 90 градуса. Същото с промяна на темпото на съпровождащата музика.

2.2. С цел заемане на правилна позиция и уеднаквяване на дължината на крачка-та – ходене на пръсти с ръце встрани, и избягване на типичната грешка извивка в таза.

2.3. Със същата цел се изпълняват крачките през пета пръсти.

2.4. Подскоци на място (и с придвижване) с обтегнати колене и ръце на кръста.

2.5. Пружиниране на място от равновесен стоеж, ръце пред гърди, като на 1 ръцете рязко се обтягат до ръце встрани и се връщат в изходна позиция, а на 5 рязко се повдигат горе и отново се връщат в изходна позиция. Повдигането на ръцете горе може да се изпълни с длани навътре или длани напред.

2.6. Пружиниращо ходене на място без отделяне на пръстите от пода, ръце пред гърди.

2.7. Кикове.

2.8. Основен ход на място и с придвижване (kick ball change, kick and kick).

2.9. Пируети и спинове на различен брой градуси на земя.

2.10. Различни хореографски движения. (Подходящо е за поддържане интереса на практикуващите във всяко едно занимание да се преподават нови, които впоследствие да се свързват в комбинации и някои от тях да стават основа на бъдещи съчетания.)

Много е важно трениращите да се научат не просто да слушат, а да чуват музиката коректно: да различават силното от слабото време, да усещат ритъма и темпото, да различават музикалните фрази и изречения, да броят правилно.

3. Работа за качества.

Както във всеки друг спорт (Видев Е., 2003; Иванова, В., Ганчева, Г., 2015; Liang, Z., Gantcheva, G., Liang, H., 2012), така и рокендролът изисква развиване на характерните за него физически качества. Базови в този спорт са гъвкавостта в тазобедрените и раменните стави, взривната сила на горни и долни крайници, максималната сила за мъжете. Предвид това препоръчваме за тях да се работи още с постъпването на децата в школите, съобразявайки дозировката и интензивността на натоварването с възрастовите особености на занимаващите се.

Сила. Предлагаме комплекс от няколко подходящи упражнения.

3.1. Статична сила.

3.1.1. Задържане на ръцете в точните позиции встрани и напред, с подходяща за съответната възраст и физическо състояние на децата тежест (пясъчни торбички, гирички), при изпълнение на упражненията от екзерсиса.

3.1.2. Задържане на ръцете и краката в положение напред при създадено подходящо напрежение с ластик, 1, сн. 2 и 3.



Снимка 1



Снимка 2

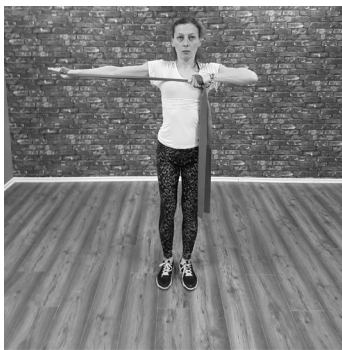


Снимка 3

Динамична сила

3.1.3. Рязко повдигане на ръцете от стоеж до стоеж с ръце напред и от стоеж с ръце напред до стоеж с ръце горе, при създадено подходящо напрежение с ластик.

3.1.4. От положение стоеж с ръце пред гърди рязко разгъване на едната, сн. 4, или и двете ръце, сн. 5, встрани и рязко връщане в изходна позиция, при създадено подходящо напрежение с ластик, като се следи за правилната траектория на движението.



Снимка 4



Снимка 5

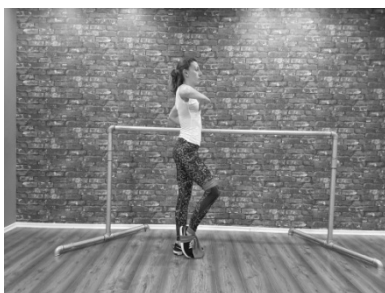


Снимка 6

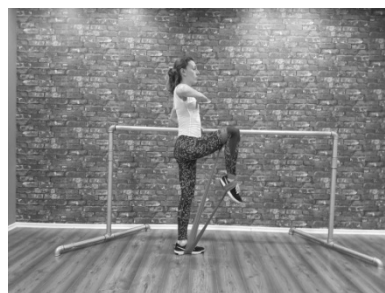
3.1.5. Упражнението, описано в 3.1.4, може да се изпълнява и в съчетание с различни хореографски движения при подходящо прикрепяне на ластика около кръста и долните крайници на изпълняващите го, сн. 6.

3.1.6. От стоеж с различни положения на ръцете рязко повдигане минимум на 90 градуса и снемане на максимално свит или обтегнат крак при създадено подходящо напрежение с ластик. Единият край на ластика се прикрепва над колянната става на повдигащия се крак или към глезенната му става, другият край се застъпва от опорния крак.

3.1.7. Изпълнение на kick при създадено подходящо напрежение с ластичи. Единият край на ластичите се застъпва от опорния крак, сн. 7, а другите им краища се прикрепват съответно над колянната, сн. 8, и към глезенната става на повдигащия се крак, сн. 9.



Снимка 7



Снимка 8



Снимка 9

3.2. Гъвкавост. Гъвкавостта в акробатичния рокендрол е от съществено значение за правилното и с лекота изпълнение на хореографските движения и акробатичните упражнения. Заимствайки от различни други дисциплини, най-вече от гимнастическото семейство (Нешева, И., А. Батоева, 2013; Нешева, И., А. Батоева, 2012), може да се подберат множество подходящи за рокендрола упражнения за развитие на това качество, приоритетно на тазобедрените и раменните стави.

3.2.1. Свит седеж с максимално разтворени колене.

3.2.2. Лег със свити крака и максимално разтворени колене.

3.2.3. Надлъжно и напречно разкрасени седежи (шпагати).

3.2.4. Повдигане на крака от партньор напред и встрани от изходни положения тилен лег, колянка и стоеж с опора на гърба, като се изолира възможността да се свиват краката в коленните стави.

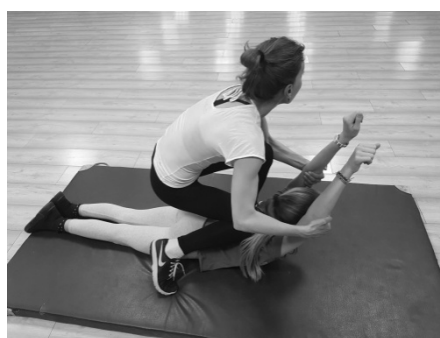
3.2.5. Гъвкавостта на раменните стави при състезателите от тази дисциплина е от голямо значение за правилното изпълнение на движенията с ръцете, а при мъжете и на голяма част от акробатичните упражнения. На сн. 10–15 даваме примери с подходящи за развитието на това качество в раменните стави упражнения. Обръщаме внимание на това партниращият да оказва въздействие върху мишниците, а не предмишниците на изпълняващия, за да не се претоварват лакътните стави на последния.



Снимка 10



Снимка 11



Снимка 12



Снимка 13



Снимка 14



Снимка 16

Споделяме част от своя опит с надежда да бъдем полезни на останалите колеги занимаващи се с този динамичен и атрактивен спорт и вярата за неговото бъдеще у нас.

Литература

Единна програма и методика за обучение и тренировка по спортна гимнастика – мъже, под редакцията на доц. Д. Йорданов, Ц.С. на Б.С.Ф.С. Б.Ф.Г. София, – 1987

Единна програма и методика за обучение и тренировка по спортна гимнастика – жени, под редакцията на доц. Цв. Димова, Ц.С. на Б.С.Ф.С. Б. Ф.Г. София, 1988

Видев Е. (2003). Значението на двигателните качества за подготовката и реализацията на каскадьора, Годишник на Т.У.В., Варна

Иванова, В., Ганчева, Г. Разработване на комплекс от упражнения за физическа подготовка в художествената гимнастика. // Спорт и наука, изв. бр. 4, 2015, с. 53.

Нешева, И., А. Батоева. Методът „групова индивидуализация“ при работата за двигателните качества – гъвкавост и равновесна устойчивост (II част). Спорт & наука, изв. бр. 2/2013, с. 126-132.

Нешева, И., А. Батоева. A group "individual" metod in motorabilities training about Speed and endurance (I част) ISC - SSA, Sofia 17-19 may/2012, с.282-285.

Шишкова, Т., Кечеджиева, Л., Ванкова, М. Единна програма за обучение и тренировка по художествена гимнастика. Ц.С. на Б.С.Ф.С., Б.Ф.Г., София, 1980

Liang, Z., Gantcheva, G., Liang, H. Investigation on physical fitness in rhythmic gymnasts aged 8-10 in Bulgaria and China. VI конгрес „Спорт, стрес, адаптация“, 17 – 19 май 2012.

9. Vera Wilson. The Girl's Book of Ballroom Dancing. Roy Publishers. 1959. pages 117. 118. LoC# 59-12926. 10. <https://wrrc.dance>

ТРЕНИРОВЪЧНОТО НАТОВАРВАНЕ В АЕРОБНАТА ГИМНАСТИКА – I МАКРОЦИКЪЛ (ДЕВОЙКИ СТАРША ВЪЗРАСТ)

Милена Търничкова

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Гимнастика“,
e-mail: milenansa@abv.bg

Резюме

Настоящата статия представя обработени и анализирани данни за показателите на тренировъчното натоварване в аеробната гимнастика, които са протоколирани по време на първото полугодие (I макроцикъл) от подготовката на състезателките от Младежкия национален отбор (възрастова група 15–17 години). Снети са както общи, така и специфични показатели на тренировъчното натоварване като:

- брой календарни и тренировъчни дни;
- брой тренировки;
- продължителност на тренировъчните занимания и неговите отделни части;
- тренировъчен обем – брой упражнения, подходи и съчетания;
- коефициент на интензивност.

При анализа на данните ние проследихме динамиката на показателите на тренировъчното натоварване през отделните периоди от подготовката на състезателите през първото полугодие на 2016 г. Отчетените от нас количествени стойности ни послужиха за изготвяне на примерна план-програма за оптимизиране на тренировъчното натоварване в отделните периоди от подготовка на състезателите през първото полугодие. Също така актуализирането на данните ще подпомогне както груповото, така и индивидуалното планиране. Направените в разработката обобщения и изводи са важни за теорията и практиката и ще подпомагат работата на треньори и специалисти.

Ключови думи: аеробна гимнастика, тренировъчно натоварване, макроцикъл

TRAINING LOAD IN AEROBIC GYMNASTICS - THE 1ST MACROCYCLE (Age group 2 – 15-17 years)

Milena Turnichkova

National Sports Academy „Vasil Levski“, Department of Gymnastics,
e-mail: milenansa@abv.bg

Abstract

This article presents the processed and analyzed data of the training load in aerobic gymnastics, which was recorded during the first half (1st macrocycle) of the preparation of the athletes of the Youth National Team (age group 15-17 years). Both general as well as specific indicators of training load have been taken, such as:

- Number of calendar and training days;
- Number of training sessions;
- Duration of training sessions and their individual parts;
- Training volume - number of exercises, approaches and combinations;
- Intensity ratio.

In the data analysis, we tracked the dynamics of the training load indicators over the different periods from the preparation of the competitors in the first half of 2016. The quantitative values reported by us served to prepare an example plan-program for optimizing the training load in the different periods of preparation of the competitors in the first half. Also, updating the data will support both group and individual planning. The summaries and conclusions made in the development are important for theory and practice and will support the work of coaches and specialists.

Keywords: aerobic gymnastics, training load, macrocycle

Въведение

Един от най-важните въпроси за постигане на най-добри резултати в състезанията по аеробна гимнастика е въпросът за количествените параметри на показателите на тренировъчното натоварване (М. Минева и М. Търничкова, 2003, Търничкова, М., И. Николова, 2006). Или кога и колко да тренираме? Тяхното отчитане през годината ни дава представа за динамиката на показателите и възможността за бързо оптимизиране на тренировъчния процес.

Проблемът за тренировъчните натоварвания е централен в теорията и методиката на спортната тренировка. Под натоварване се разбира „сумарното въздействие на тренировъчните средства и методи върху организма на спортиста“ (Цв. Желязков 1998; Желязков, Цв., Дашева, Д., 2006, 2011).

Според някои автори тренировъчното натоварване е един от факторите, без които високите спортни постижения са немислими. Правилно дозирано, съобразено с възрастта и етапа на подготовка, то играе съществена роля както за техническото усъвършенстване на спортистите, така и за тяхното функционално усъвършенстване (Йорданов, Д., 1973; Кръстев, Л., 1979; Димова, Цв., 1984).

В проучената от нас литература намерихме данни за направени частични изследвания, свързани с отчитането на количествените стойности на общите и специфичните параметри на тренировъчното натоварване през отделните периоди от подготовката на състезателите в различните гимнастически дисциплини (М. Гатева, 2005, 2008; М. Търничкова, 2005, 2012; М. Търничкова и В. Миланова, (2006; Г. Сергиев и М. Търничкова, 2007; М. Търничкова, Д. Паричкова, 2015)

Методология

От направения анализ на литературните източници се вижда, че автори, работещи по проблемите на тренировъчното натоварване в аеробната гимнастика, са изследвали различни етапи от подготовката на състезателите. Те обаче не показват динамиката на количествените стойности на тренировъчното натоварване за по-дълъг период от време – макроцикъл, чрез които да се подпомогне оптимизирането на тренировъчния процес и адекватното им планиране.

Ето защо **целта** на нашето изследване е да проследим динамиката на показателите на тренировъчното натоварване в аеробната гимнастика през различни периоди от подготовката на състезателки старша възраст (15–17 г.) с оглед оптимизирането на тренировъчния процес и подпомагане на планирането му.

Задачи:

1. Протоколиране и отчитане на показателите на тренировъчното натоварване за първото полугодие от подготовката на състезателите;
2. Обработка, систематизиране и схематизиране на отчетените резултати;
3. Анализ на получените резултати;
4. Изготвяне на примерна план-програма за оптимизиране на тренировъчното натоварване.

Методика на изследването:

През първия етап от нашето изследване протоколирахме и обработихме показателите на тренировъчното натоварване на 3 състезателки от Младежкия национален отбор (старша възраст) през техния първи макроцикъл от годишната им подготовка (10.01.2016 – 26.05.2016 г.). Отборът се подготвят за участие в Световно първенство в Инчон, Южна Корея, в края на месец май 2016 г.

През втория етап систематизирахме и схематизирахме в таблици и графики отчетените показатели.

Третият етап от работата ни бе свързан с анализа на получените количествени стойности на изследваните показатели и проследяване на тяхната динамика за целия изследван период.

През последния (четвърти) етап направихме изводи на базата на получените резултати и дадохме своята препоръка за оптимизиране на тренировъчния процес през I макроцикъл от подготовката на състезателки по аеробна гимнастика чрез изготвяне на примерна план-програма.

По време на изследването сме използвали следните **методи** на работа:

- анализ на литературните източници – нашата работа бе свързана с проучване и анализ на специализирана литература по избраната от нас тема;
- математико-статистически методи, които са свързани с изчисляването на средните стойности на някои общи и специфични показатели на тренировъчното натоварване. Обема изчислихме, като събрахме броя упражнения за една седмица и го разделихме на броя тренировки – така получихме средния брой упражнения за една тренировка за седмицата. Идентично намерихме и средния брой подходи за една тренировка по седмици.

За изчисляване на тренировъчната интензивност сме използвали формулата на Н. Хаджиев и Ц. Миков от 1964 г.

$$I_n = \frac{\Sigma Y}{T + \Pi}$$

, която е модифицирана за аеробната гимнастика от М. Минева и М. Търничкова (2003), тъй като едно аеробно съчетание включва в себе си освен трудни упражнения, преходи и връзки, поддръжки и партньорства, а също и модели от движения. Така едно съчетание по аеробна гимнастика се равнява на 26–28 трудни упражнения.

Анализ на резултатите

През изследвания период от подготовката на състезателите проследихме някои общи и специфични показатели на тренировъчното натоварване през първия макроцикъл на подготовката им за 2016 г. За всички той започва през 2^{-рата} седмица на м. януари и продължава общо 20 седмици. Той съдържа в себе си три периода – **специално-подготвителен** (януари и февруари), **предсъстезателен** (март) и **състезателен** (април и май). През този макроцикъл изследваните състезателки са участвали в 3 състезания – Държавно първенство края на 14^{-ата} седмица, Международен турнир края на 16^{-ата} седмица и Световно първенство в края на 20^{-ата} седмица. Състезателките са на лагер-сбор за времето между Държавното първенство и Международния турнир.

Изследваният от нас период съдържа 140 календарни дни, от които средният брой на тренировъчните дни е 106, а на почивните – 27 (табл. 1). От таблицата е видно, че общият брой на тренировъчните и почивните дни не съответства на броя на календарните, разликата от 7 дни е за пътуване и състезания.

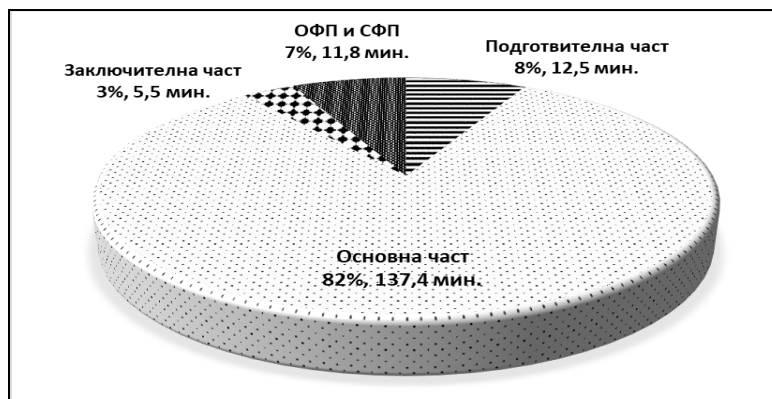
Таблица 1

Общи показатели на тренировъчно натоварване

Име	Брой календарни дни	Брой почивни дни	Брой тренировъчни дни	Брой тренировки	Хср. тренировъчно време в минути
Хср.	140	27	106	114	162.7

На нея също така се вижда, че средният брой на тренировките за изследвания от нас период е по-голям от броя на тренировъчните дни, което се дължи на факта, че състезателките са имали няколко двузавозни тренировки през състезателния период.

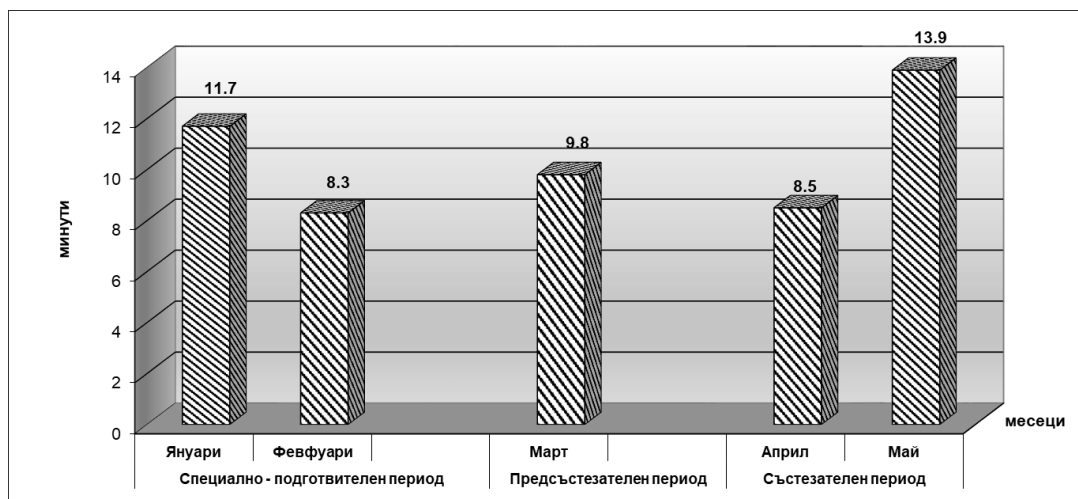
Интерес за нашия анализ представлява и средната продължителност на всяка една част от тренировъчното занимание – подготвителна, основна, заключителна част и време за физическа подготовка (фиг.1).



Фиг. 1 Съотношение на средните стойности между отделните части на тренировката

В нашето изследване закономерно най-голяма е продължителността на основната част – 137,4 мин., или 83% от общото време. Подготвителната част е със средна продължителност 12,5 мин., или 7%, а времето, отделено за физическа подготовка и заключителна част, е най-малко (11,8 мин. и 5,53 мин.). Обезпокояващо впечатление правят ниските стойности на състезателките по отношение средната продължителност на времето, отделено за физическа подготовка. Това се дължи на факта, че състезателките не са отделяли време за нея всекидневно.

На фиг. 2 сме представили средната продължителност на времето, отделено за физическа подготовка. На нея се вижда, че състезателките отделят средно от 8 до 12 мин. във всяка тренировка за физическа подготовка през първия месец от специално подготвителния, предсъстезателния и състезателния период. Впечатление прави най-голямата продължителност от 13,9 мин. през последния месец от състезателния период. Това се дължи на комплексите за СФП, съпътстващи поддържането на спортна форма през този период. Обезпокояващи са стойностите на времето, отделено за физическа подготовка през втория месец (февруари) от специално подготвителния период – само 8,3 мин. Сметаме, че това е следствие на по-продължителната основна част, в която състезателките изпълняват голям обем работа (многократно изпълнение на отделните упражнения, части на съчетания и техните варианти). Също така забелязваме ниските средни стойности на времето за физическа подготовка през м. април (8,5 мин.), което се дължи на проведения лагер-сбор, който е между две състезания.



Фиг. 2 Средна продължителност на ОФП (СФП) в тренировката

Наред с общите показатели на тренировъчното натоварване от особено значение за подготовка на състезателите са и специфичните показатели (табл. 2).

Таблица 2

Специфични показатели на тренировъчно натоварване

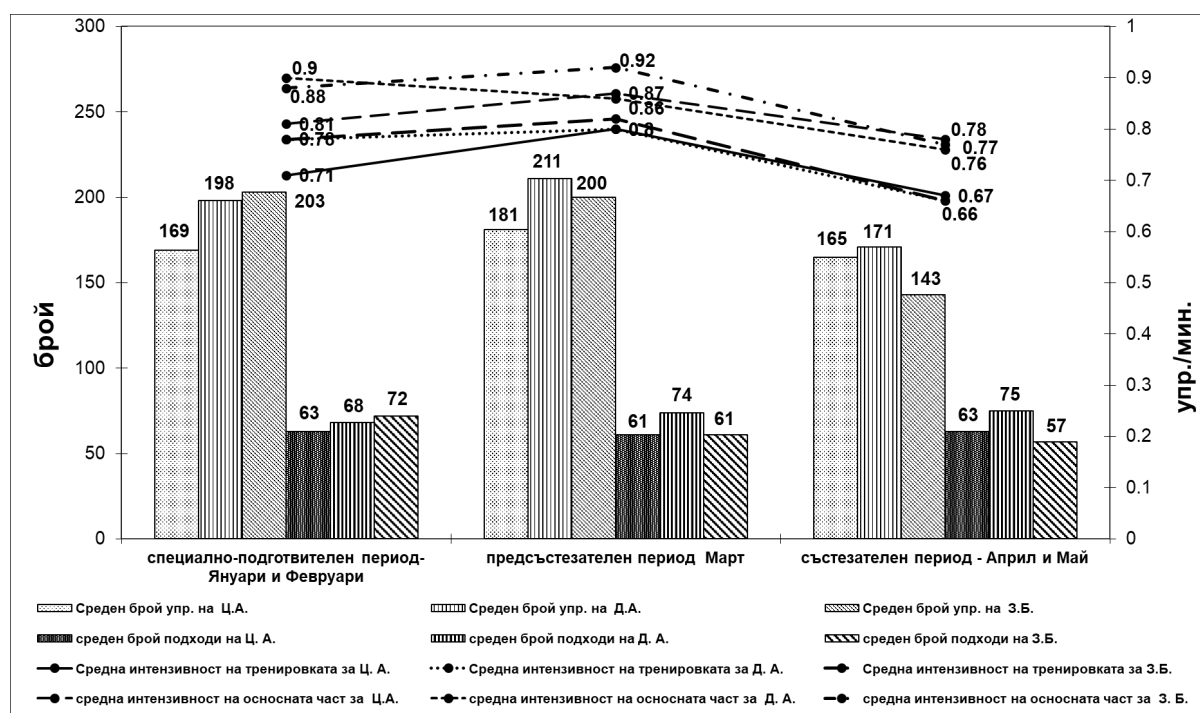
Име	Среден брой упражнения за една трен.	Среден брой подходи за една трен.	Средна интензивност за една трен. Упр./мин.	Средна интензивност за една трен. (осн. част) упр./мин.	Брой цели съчетания за I макроцикъл
Ц. А.	171	62	0,72	0,81	93
Д. А.	190	72	0,74	0,83	98
З. Б.	178	66	0,74	0,85	93
Хср.	180	67	0,73	0,83	95

От таблицата е видно, че за изследвания период най-голям среден брой упражнения за една тренировка е изпълнила Д. А., както и броят на подходите и цели съчетания. Средната интензивност за една тренировка при нея е 0,74 упр./мин., а за основната част е 0,83 упр./мин. З. Б. има най-висок коефициент на интензивност в основната част от 0,85 уд./мин.

Дискусия

Както вече споменахме, специфичните показатели на тренировъчното натоварване са ключови в подготовката на състезателите в аеробната гимнастика.

За подпомагане на индивидуалното планиране и оптимизиране на тренировъчния процес обработихме и анализирахме всички данни от специфичните показатели на натоварването на всяка една от състезателките. На следващата графика представяме динамиката на параметрите и тяхната взаимовръзка (фиг. 3).



Фиг. 3 Сравнителна графика на средните стойности на показателите на тренировъчното натоварване

На фиг. (3) се вижда, че стойностите на показателите за целия изследвания период имат вълнообразен характер.

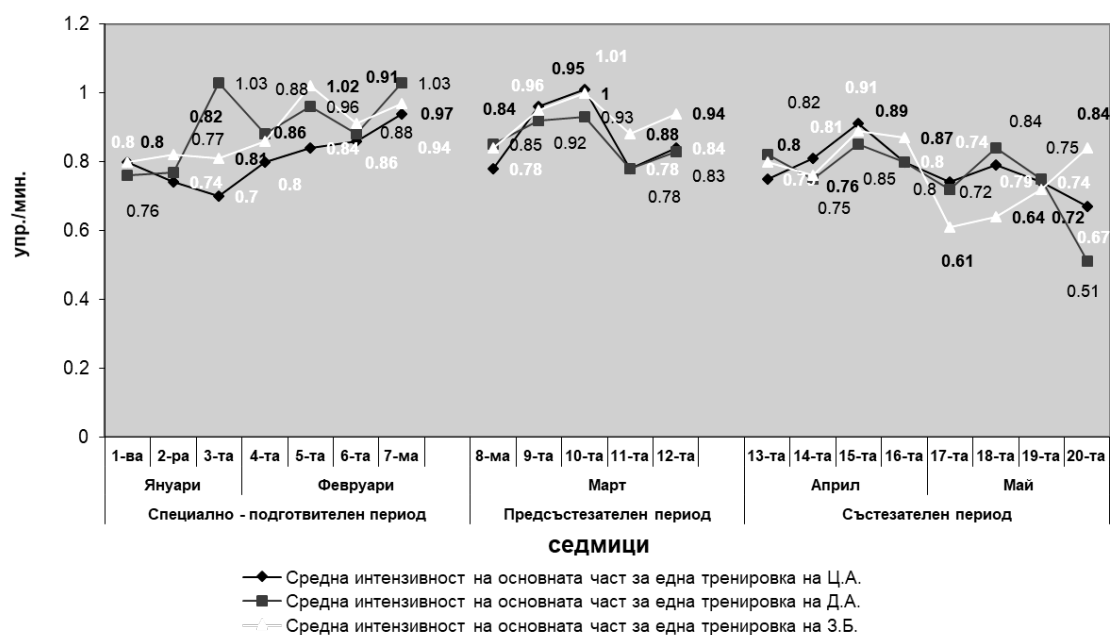
За специално-подготвителния период се вижда, че най-голям брой упражнения и подходи е изпълнила З. Б., но най-висока е интензивността на Д. А., това се дължи на

високия брой изпълнени упражнения и на по-малкия брой подходи. Най-ниски стойности за периода забелязваме при Ц. А., тъй като при нея имаме малко изпълнени упражнения и повече подходи.

През следващия период – предсъстезателния, имаме покачване на всички показатели, като най-голямо впечатление прави високата интензивност за основната част на З.Б. – 0,92 упр./мин., която е и максималната за целия изследван период, което е вследствие на големия брой изпълнени упражнения и малкия брой подходи.

На графиката най-голямо впечатление обаче прави рязкото понижаване на стойностите на интензивността през състезателния период, където по-логично би било те да са най-високи. Това най-вероятно се дължи на малкия брой изпълнени упражнения в сравнение с подходите, а също и на по-голямата продължителност на тренировката.

На следващата графика (фиг. 4) сме представили сравнителна графика на динамиката на средната интензивност на основната част, от която се вижда, че през специално-подготвителния период кривата има вълнообразен характер. Най-голямо впечатление прави рязкото покачване на стойностите при Д. А. и задържането им на относително високо ниво през целия период. Разликите между стойностите на интензивността при състезателките за периода не са големи, тъй като играят едни и същи категории. През предсъстезателния период забелязваме че средната интензивност на основната част от първата седмица на периода плавно се покачва и достига своя връх и при трите изследвани лица през 10-ата седмица, след което чувствително намлява и през последната седмица отново се покачва. За последния период (състезателния) имаме плавно понижаване на стойностите на показателя при всички изследвани лица, като характерът на кривата и при трите е относително еднакъв, най-видно за периода е рязкото понижаване на стойностите през 17-ата седмица при З. Б., което, както вече споменахме, се дължи на участието ѝ само в една категория на Световното първенство. Важно е да отбележим също, че единствено при нея през последните 3 седмици от изследвания период стойностите на показателя се покачват, докато при останалите те рязко се понижават и достигат своите минимални стойности за целия изследван период. Както следва за Ц. А. – 0,67 упр./мин., за Д.А. – 0,51 упр./мин., което се дължи на по-продължителните тренировки, където те изпълняват много упражнения, но и много подходи, докато при З. Б. тренировките са по-кратки, за сметка на което тя изпълнява повече упражнения, но по-малко подходи.



Фиг. 4 Сравнителна графика на динамиката на средната интензивност на основната част за една тренировка

Независимо от посочените от нас прилики в характера на кривите между някои състезателки, в отделните седмици като цяло всяка от тях показва своя индивидуална динамика на стойностите.

Вследствие на направения от нас анализ на общите и специфичните показатели на тренировъчно натоварване през I макроцикъл от подготовката на състезателките по аеробна гимнастика (15–17 г.), изготвихме примерна план-програма за оптимизиране на тренировъчния процес за този период с цел подобряване качеството и ефективността му (табл. 3).

Таблица 3

Примерна методика за оптимизиране на тренировъчното натоварване през I макроцикъл в аеробната гимнастика за девойки старша възраст

	Специално-подготвителен период	Предсъстезателен период	Състезателен период
Средна продължителност на една тренировка	160–195 мин.	170–210 мин.	160–190 мин.
Средна продължителност на една тренировка – <i>подготвителна част</i>	11–14 мин.	12–14 мин.	14–17 мин.
Средна продължителност на една тренировка – <i>основна част</i>	135–195 мин.	145–175 мин.	130–160 мин.
Средна продължителност на една тренировка – <i>заключителна част</i>	5–6 мин.	5–6 мин.	5–6 мин.
Средна продължителност на една тренировка – <i>физическа подготовка</i>	20–25 мин.	15–20 мин.	15–20 мин.
Среден брой упражнения за една тренировка	190	197	160
Среден брой подходи за една тренировка	68	65	47
Среден интензивност за една тренировка	0,72 упр./мин.	0,8 упр./мин.	0,75 упр./мин.
Среден интензивност за една тренировка (основна част)	0,86 упр./мин.	0,88 упр./мин.	0,9 упр./мин.

Приложенията от нас количествени показатели имат за цел да подпомогнат както груповото, така и индивидуалното планиране на тренировъчния процес и в частност на по-малките му градивни единици (периоди на подготовка, включващи мезо- и микроцикли).

Поставените задачи и проведените изследвания, отнасящи се до показателите на тренировъчното натоварване в аеробната гимнастика, ни дават основание да направим следните **изводи**:

1. Анализиранията от нас специализирана научно-методична литература показва, че структурата и съдържанието на съвременния тренировъчен процес, в частност динамиката на тренировъчните натоварвания за I макроцикъл в аеробната гимнастика, не са били обект на изследване до момента за толкова дълъг период от време, има само научни изследвания за подготвителния и състезателния период.

2. През целия изследван от нас период състезателките имат 6-дневна тренировъчна седмица, която в предходни изследвания е само препоръчителна. Получените стойности на показателите на тренировъчното натоварване са по-високи от препоръчаните до момента за изследваните периоди.

3. Времето (8–12 мин.), отделено за физическа подготовка през специално-подготвителния и предсъстезателния период, според нас е крайно недостатъчно за навлизане в спортна форма. Също така регистрираните стойности на времето за физическа подготовка през състезателния период (м. април – 8 мин.; м. май – 14 мин.) е ниско за поддържане на висока ниво на физическите качества.

4. Кривата на интензивността за отделните състезателки има почти еднакъв характер. Като цяло видът им е разнообразен – начупена крива с един и два върха и с форма на парабола. Стойностите на интензивността през последните седмици на две от изследваните лица – Ц. А. и Д. А., рязко се понижават, докато при третото изследвано лице – З. Б., се забелязва повишаване на стойностите – от **0,61 упр./мин.** до **0,84 упр./мин.** през последната седмица.

5. Като цяло динамиката на показателите на тренировъчното натоварване е вълнообразна за целия изследван период. Това се дължи на спазване закономерностите на тренировъчното натоварване за редуване на тренировки с различна продължителност, обем и интензивност.

За подпомагане на планирането на тренировъчния процес и неговото своевременно оптимизиране препоръчваме използването на предложените от нас количествени стойности от примерната ни методика.

Също така препоръчваме увеличаване на времето за физическа подготовка като важен компонент на тренировъчния процес за подобряване на физическите качества на състезателките и поддържане на високо ниво на тренираност и спортна форма.

Литература

- Гатева, М. (2005) Проучване на някои страни на тренировъчното натоварване при млади гимнастички на Световното първенство във Варна, сб. Науката на младите специалисти: Първа научна конференция за магистри и докторанти – 13 май 2005, София: НСА ПРЕС
- Гатева, М., Андонов, К. (2008) Сравнителен анализ на натоварването на националния отбор по художествена гимнастика – жени, от 1900 до 2006 г. Спорт и наука, извънреден брой 3
- Димова, Цв. (1984) Голямата гимнастика при жените, София.
- Желязков, Ц. (1998) Основи на спортната тренировка, София, НСА ПРЕС.
- Желязков, Ц., Д. Дашева (2006) Основи на спортната тренировка, второ допълнено издание, София, ГЕРА АРТ.
- Желязков, Ц., Д. Дашева, (2011) Основи на спортната тренировка, трето допълнено издание, София, ГЕРА АРТ.
- Йорданов, Д. (1973) Тренировка, планиране, отчитане, изд. Медицина и физкултура, София
- Кръстев, Л. (1979) Основи на периодизацията на спортната тренировка, изд. Медицина и физкултура, София.
- Минева, М., М. Търничкова. (2003) Измерване на показателите на тренировъчното натоварване в спортната аеробика през състезателния период, сб. Физическо възпитание и спорт в образователната система, Благоевград, с. 186–191.
- Сергиев, Г., М. Търничкова (2007) Примерен план програма за оптимизиране на тренировъчното натоварване през състезателния период в спортната аеробика, Велико Търново, Кинезиология.
- Търничкова, М. (2005) Динамика на тренировъчните натоварвания в предсъстезателния микроцикъл по спортна аеробика, сб. Науката на младите специалисти: Първа научна конференция за магистри и докторанти – 13 май 2005, София: НСА ПРЕС, с. 22–26.

Търничкова, М., И. Николова, (2006) Специфични особености при планиране и отчитане на тренировъчния процес в аеробната гимнастика. Спорт и наука, извънреден брой 1, с. 109

Търничкова, М., В. Миланова (2006) Изследване на тренировъчното натоварване в състезателния микроцикъл на 12–14 и 15–17-годишни състезатели по аеробна гимнастика, год. науч. конф. – к-ра Гимнастика. Спорт и наука, извънреден брой 1, с. 99.

Търничкова, М. (2012) Тренировъчното натоварване през подготвителния период в спортната аеробика – девойки старша възраст. Спорт и наука, извънреден брой 2, с. 90

Търничкова, М., Д. Паричкова. (2015) Сравнителна характеристика на тренировъчното натоварване в състезателния микроцикъл в спортната аеробика, доклад на годишна конференция кат. Гимнастика, Спорт и наука, извънреден брой 4

ЕТАПИ НА РАБОТА С ЛЕКСИКАЛНИЯ МАТЕРИАЛ ПРИ ОБУЧЕНИЕТО ПО РУСКИ ЕЗИК КАТО ЧУЖД

Лейла Димитрова

Национална спортна академия „Васил Левски“, ДЕОИТ, секция „Чужди езици“

e-mail: leyla.dimitrova@nsa.bg

Резюме: в статията се разкриват особеностите на работа с лексикалния материал при обучението по руски език като чужд на студенти спортисти. Диференцират се три основни етапа в преподаването на лексика: семантизация, закрепване на значението на думата и контрол на изучените думи. Всеки от тези етапи има своите особености. На първия етап това са начините на семантизация, съобразени с определените нива на обучение; на втория – различни типове лексикални упражнения; на третия – ефективни начини за контрол. Авторът също така анализира лексикалните и учебните навици, които се формират у студентите на всеки етап. Привеждат се и примерни упражнения, разработени от автора и използвани в преподавателската му практика в НСА „Васил Левски“.

Ключови думи: обучение по лексика, начини на семантизация; лексикални упражнения; контрол на усвоената лексика.

STAGES OF WORK WITH VOCABULARY MATERIALS IN RUSSIAN LANGUAGE TEACHING

Leyla Dimitrova

National Sports Academy “Vassil Levski”, Foreign Language Department

e-mail: leyla.dimitrova@nsa.bg

Abstract: The manuscript reveals the peculiarities of the vocabulary work in Russian language teaching to sports students. Three major stages in the teaching process as regards vocabulary were differentiated: semantics, attaching the meaning of the word, and control over the learnt words. Each stage is characterized with certain peculiarities. At the first stage these are the ways of semantics which consider the different levels of education; at the second – these are the different types of vocabulary exercises; at the third – the efficient ways of control. The author also analyzes the lexical and educational habits which are formed in the students at each stage. There are some sample exercises, designed by the author and used in her practical experience at NSA “Vassil Levski”.

Keywords: vocabulary teaching, means of semantics, vocabulary exercises, vocabulary learning control.

Въведение

Признавайки равнопоставеността на всички аспекти на обучението по руски език за специализирани кадри в областта на спорта, следва специално да се изтъкне *ролята на лексиката* в този процес, тъй като без съответния речников запас е невъзможно да се овладее чуждият език в необходимата степен. Крайната цел на професионално ориентираното обучение по руски език е въвеждането на обучавания в професионална среда, където той трябва да се адаптира, използвайки знанията, навиците и уменията, получени в процеса на обучение. Тоест той трябва да умее да съотнася конкретната лексикална единица с другите лексеми в тематичните и семантичните групи, със синоними и антоними, да овладее правилата за словообразуването и съчетаемостта, за избора и употребата на думата в граматичната и стилистичната структура. Съгласно Изискванията по руски език като чужд (I сертификационно ниво, общо владение, професионален модул) учащият трябва да владее определен брой лексикални единици

(ЛЕ), предоставящи възможност за комуникация в учебно-професионалната сфера на общуване с оглед профила на избраната специалност (500–700 лексикални единици) [Требования, с. 31]. Даденото изискване определя само един аспект на комуникативната компетентност, който предполага познаването на лексикално-граматическите единици и умението да се оперира с тях. Но изброяването на речевите задачи, които се решават в учебно-професионалната среда, е представено в рамките на посочения аспект чрез широк спектър от навици и умения: да се назовава обект, да се дава определение на обект/понятие, да се прави класификация на обекти, да се описва предмет, процес, явление, да се дават различни характеристики на обекта, събитието, явлението и т.н. [Требования, с. 21].

Голяма част от учените (Журавльова, 1984; Мотина, 1988; Шукин, 2003; Лебединский/Гербик, 2011; Ковалева, 2013) определят три основни етапа в работата с лексикалния материал: 1) представяне и семантизация, т.е. първично обяснение на значението на лексикалната единица; 2) закрепване и усвояване на новата лексика (автоматизация); 3) повторение и употреба на новата лексика в различни ситуации на общуване и свързвания с това контрол. Под семантизация (определянето на семантичния обем на думата) на лексиката при изучаването на руски език като чужд се разбира обяснение на значението на новите думи по различни начини. Към основните методи на семантизация се отнасят: обяснение на значението на новите думи чрез онагледяване; чрез описание; чрез изброяване; обяснение на видово понятие чрез родово; включване на думата в синонимен ред; подбор на антоними; използване на контекста; тълкуване на чуждия или родния език. Изборът на начин за обяснение на думата се определя от: семантичните характеристики (абстрактна или конкретна лексика), от етапа на обучение, от нивото на владееене на езика, от отношенията между лексикалната единица в родния и чуждия език, от метода на обучение и др.

Методология

Целта на настоящата разработка е да се характеризират особеностите на основните етапи в работата с лексикален материал при обучението по руски език като чужд.

Обект на изследването е процесът на обучение по специализирана руска лексика при студенти спортисти.

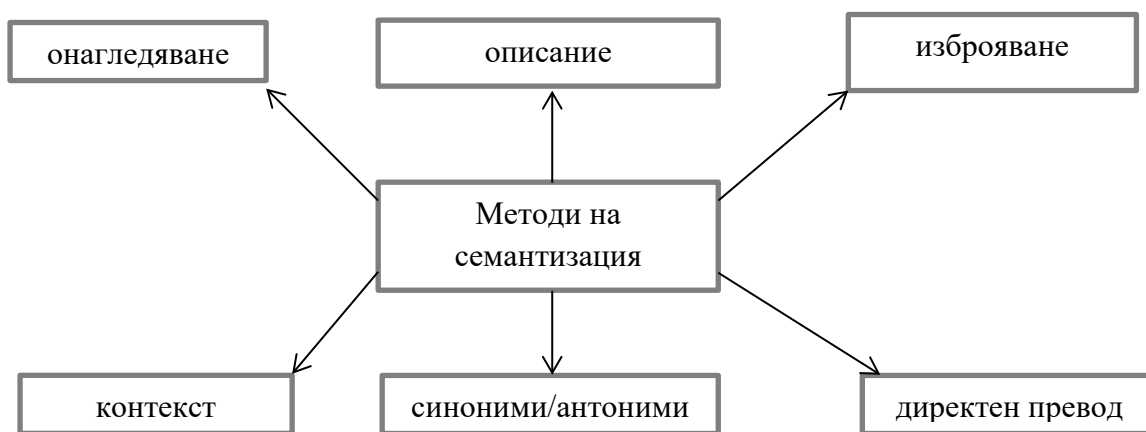
Предметът на изследване е формирането на лексикални навици у изучаващите руски език студенти в НСА „Васил Левски“ и анализ на лексикалните упражнения за закрепване на тези навици.

Методика на изследването

При разработване на темата авторът прилага общоприети и ефективни методи за научни изследвания, като: синтез на информация, структурно-съпоставителен и контекстуален анализ, както и семантико-функционални параметри.

Анализ на получените резултати

На **началния етап** на обучение по руски език като чужд вследствие на липсата на голям лексикален запас у обучаваните следва да се използват елементарни методи на семантизация, за да могат думите да бъдат разбирани еднозначно. Към тези методи се отнасят преводът, онагледяването, подборът на антоними, изброяването. При работата с по-напреднали студенти кръгът на използваните методи на семантизация се разширява с: тълкуване на значението, използването на синоними, а също и на силно семантизиран контекст. На ниво напреднали към дадените средства за семантизация се добавя и използването на словообразователна верига, както и демонстриране на вътрешната форма на думата.



Фиг. 1

В резултат на теоретичен анализ и собствени практически наблюдения сме се спрели на следните най-често използвани методи на семантизация в обучението на студенти спортисти в НСА „Васил Левски“ (фиг. 1):

1. Онагледяване: предмет, рисунка, компютърно изображение, демонстрация на жестове и движения. Това е най-продуктивният метод за семантизация на думи с конкретно значение.

2. Описание или тълкуване значението на думата: на руски или на родния език на студента новата дума се конкретизира чрез добавяне на съществени допълнителни признаци. Например: *мяч – круглый предмет, который используется в спортивных играх, таких как футбол, волейбол, баскетбол, гольф, теннис; гантели – спортивные снаряды для выполнения физических упражнений; гонщик – спортсмен, участвующий в спортивных гонках.*

3. Изброяване: за да се обясни обобщаващото понятие, се изброяват влияещите в него. Например: *брусья, перекладина, кольца, бревно, конь – это гимнастическу снаряды.*

4. Контекстът: Способността да се досеждаме за значението на непозната дума от смисъла на околните думи се използва широко при семантизацията на лексикалните единици. Например: *Российский бадминтонист установил мировой рекорд по скорости полета волана. В художественной гимнастике используются такие предметы, как ленты, обручи, мячи, булавы, скакалки.*

5. Включването на думата в **синонимен ред**, както и **подборът на антоними** помагат за разкриване на лексикалното значение въз основа на изучени по-рано думи. Например: *выдающийся – известный, видный, знаменитый; громко – тихо; отстающий – лидер, первый, передовой.*

6. Превод: най-икономичният метод. Приема се, че той е необходим там, където е невъзможно да се използва друг метод на семантизация, например при въвеждане на лексика с абстрактно значение.

На **втория етап** на работа с лексикалния материал новите думи трябва да бъдат органично включени във вече съществуващата система от думи (лексикон) на конкретния обучаван, за да могат впоследствие да бъдат извлечени от паметта и използвани в професионалната му дейност. Целта на упражненията на този етап е преместването на думата от краткосрочната памет в дългосрочната. В тази връзка в учебния процес в НСА се използват следните видове упражнения:

1. Разпознаване на думи, придружени от следните инструкции от преподавателя: „Колко пъти в текста се среща думата...“, „Намерете в текста думи, свързани с...“, „Открийте в текста пет съществителни, назоваващи спортни съоръжения“;

2. **Избор на думи**, които са малко по-сложни от предходните, тъй като освен процеса на разпознаване на думи включват и определяне на критерии за избора им. Например: „*Задраскайте излишната дума от списъка*“ и т.н.;
3. **Съгласуване**, които предполагат разпознаването на думи и включването им в двойки в съответствие с поставената задача. Например: „*Съставете двойки синоними, антоними, определения, словосъчетания*“ или

„*Съединете прилагателното и съществителното, за да се получи словосъчетание*“:

1. запасной	А) контрол
2. зимняя	Б) сальто
3. иностранный	В) слалом
4. заднее	Г) борьба
5. настольный	Д) лыжи
6. плавательная	Е) экипировка
7. горные	Ж) игрок
8. педагогический	З) язык
9. греко-римская	И) теннис
10. параллельный	К) плавание
11. синхронное	Л) дорожка

4. **Сортиране**, при които студентите трябва по определен начин да класифицират думи от по-обширни смислови категории. Например: „*Разпределете думите в две колонки според значението им – положително или отрицателно*“. Някои задачи могат да бъдат формулирани така, че обучаваните сами да трябва да определят критериите за сортиране. Например: „*Разпределете следните думи в три групи, всяка от които да включва по четири думи*“; „*Назовете пет спорта, за практикуването на които не се изискват маратонки*“.

Третият етап – проверката и контролът на изучения лексикалният материал, се организира и провежда чрез попълването на тестове, изпълнението на групови задачи, съставянето на асоциативни вериги или т.нар. асоциोगрами (словесно изобразяване на асоциациите, свързани с изучаваната дума, например: *спорт-здравье, физкультура-мышцы-тело-активность-прыжок* и т.н.), решаване на кръстословици и други езикови игри.

Така всички етапи на работа с лексикалният материал са взаимосвързани в процеса на овладяване на руски език като чужд. Уменията за разбиране и говорене са необходима база, но за работещите в областта на спорта и туристическия бизнес е наложително ползването и на специфичната терминология на чужд език (Ганчева, 2019). Спортните термини не се поддават на директен превод от един език на друг, представляват отделна лексикална база и усвояването им е важен етап в подготовката на спортните кадри. За да се избегне забравянето на думи, преподавателят трябва да редува описаните етапи на работа с лексиката, като постоянно повтаря думите, използва ги по време на заниманията, връща се често към тях, подпомагайки по този начин тяхната активизация.

Ние приемаме тази схема на работа с рускоезичната лексика за основна по време на всички етапи на обучението, тъй като поэтапното въвеждане на лексикалните единици в речниковия запас осигурява ефективност на усвояването и формирането на стабилен лексикален навик.

Обучението по руски език като чужд за специализирани кадри в областта на спорта и туризма в свободното време представлява сложен, многоаспектен процес на предаване и усвояване на знания, навици, умения, на развиване на способности за познава-

телна дейност, на формиране на комуникативна компетентност. Това е двустранен процес, в който участват съвместно преподавателят и обучаваният.

Дискусия

Въз основа на проучените литературни източници, както и на авторските наблюдения върху процеса на обучение по руски език в НСА могат да се направят следните **изводи**:

1. Изборът на начин за семантизация във всеки отделен случай се определя от характера на думата, етапа на обучение и нивото на обучаваните.
2. При семантизацията на лексикалния материал е важно да се използват разнообразни прийоми, които да се комбинират, тъй като това спомага за избягване на монотонността и еднообразието, а също така способства за по-доброто разбиране на въвежданата лексика.
3. Главна роля при усвояването на лексиката играят упражненията, основани на многократно повторение на думите в различни ситуации и контексти.
4. Като учебни стимули за повтаряне и закрепване на лексиката е подходящо да се използват различни ситуационни задачи, игри, решаване на специално съставени кръстословици, инсцениране на диалози със задължително включване на изучаваните думи и др.

Литература:

- Ганчева, Г. (2019). Обогаляване на класификацията и терминологията на упражненията с бухалки в художествената гимнастика. Спорт и наука/Годишник на НСА, бр. 1, 2019. ISSN: 2682-9908. с. 244–250
- Журавлева, Л., М. Зиновьева. (1984). Обучение чтению (на материале художественных текстов). М. Русский язык.
- Ковалева, А. (2013). Этапы работы с лексикой при обучении РКИ // Вестник ВГУ. Серия: Лингвистика и межкультурная коммуникация. Воронеж, № 2.
- Лебединский, С., Л. Гербик (2011). Методика преподавания русского языка как иностранного. Учебное пособие. Мн. (электронная версия). <https://www.bsu.by/Cache/pdf/365803.pdf>
- Мотина, Е. (1988). Язык и специальность: лингвометодические основы обучения русскому языку студентов-нефилологов. М.
- Христакиева, Т. (2018). Влияние на интерактивни техники върху обучението по английски език при студенти от НСА „В. Левски“, дисертация.
- Щукин, А. (2003). Методика преподавания русского языка как иностранного. М: Высшая школа
- Требования по русскому языку как иностранному. I сертификационный уровень. Общее владение. Профессиональный модуль – 2-е изд. Коллектив, СПб.: Златоуст, 2012

ОСОБЕНОСТИ В ПРЕПОДАВАНЕТО НА РУСКИ ЕЗИК КАТО ЧУЖД ЗА СПЕЦИАЛИЗИРАНИ КАДРИ В ОБЛАСТТА НА СПОРТА И ТУРИЗМА В СВОБОДНОТО ВРЕМЕ

Лейла Димитрова

Национална спортна академия „Васил Левски“, ДЕОИТ, секция „Чужди езици“

e-mail: leyla.dimitrova@nsa.bg

Резюме: В статията се разглеждат някои актуални въпроси на съвременната методика на преподаването на руски език като чужд на специализирани спортни кадри като: социалното търсене на подобни специалисти от страна на обществото и държавата; преформулиране на целите и съдържанието на професионално ориентираното чуждоезиково обучение; формирането на чуждоезикови комуникативни умения с цел решаване на професионални задачи. Засягат се и някои специфични методически принципи на обучението по руски език като задължителен компонент от професионалната подготовка на специализирани кадри в областта на спорта и индустрията на свободното време. Обсъжда се и оптимизирането на преподаването чрез включване на обучителни инструменти като разиграване на комуникативни ситуации, проектни задачи, дискусии, ролеви игли, интервюта, презентации, използване на автентични текстове.

Ключови думи: професионално ориентирано обучение, комуникативна методика, специализирани спортни кадри, автентични текстове.

PECULIARITIES OF RUSSIAN LANGUAGE TEACHING TO SPECIALISTS IN THE FIELD OF SPORT AND RECREATION TOURISM

Leyla Dimitrova

National Sports Academy “Vassil Levski”, Foreign Language Department

e-mail: leyla.dimitrova@nsa.bg

Abstract: The manuscript views some topical issues in modern methods for teaching Russian as a foreign language to specialists such as: social seeking of similar specialists on behalf of the society and the country; re-formulation of aims and contents of the professionally oriented foreign language studies; forming foreign language communicative skills aimed at solving professional tasks. Some specific methodological principles of Russian language teaching were also given as a compulsory element of the professional training of the specialists in the field of sport and recreational industry. The article also discusses the optimization of the teaching process through the inclusion of some educational tools such as acting out communicative situations, project tasks, role plays, interviews, presentations, use of authentic texts.

Key words: professionally oriented education, communicative method, specialized sports professionals, authentic texts

Въведение

От позиция на лингвистиката професионалното чуждоезиково общуване е сложно многоаспектно понятие, което обхваща система от взаимовръзки и взаимоотношения и обуславя възможностите за обмен на информация между различни субекти. От друга страна, съвременните стандарти на висшето образование все повече отчитат професионалната ориентация на изучаването на чужд език, неговата насоченост към професионална реализация на завършващите (Христакиева, 2019). В основата на професионалната дейност на спортния специалист са знанията и уменията с комуникативен характер, които се отнасят до организацията и осъществяването на педагогическо, делово и междуличностно общуване. Формирането на умения и навици за двуезично професионално общуване следва да е ориентирано към новата парадигма на образованието, в

центъра на която стоят обучаваният и глобалните образователни ресурси, а не преподавателят и локалните ресурси.

Таблица 1.

Модели на чуждоезиково обучение

Стандартен модел на обучение	Съвременен модел на обучение
В центъра на образователната парадигма е преподавателят.	В центъра на образователната парадигма е обучаващият се.
Същността на обучението е предаването на знания (факти).	Ролята на преподавателя е да научи обучаваните да учат.
Между обучаващите се върви негласно състезание.	В основата на учебната дейност е сътрудничеството.
Обучаващите се имат пасивна роля по време на заниманията.	Обучаващите се играят активна роля по време на заниманията.
Постоянни форми на организация на учебния процес.	Динамични форми на организация на учебния процес.
Основното средство за обучение е учебникът.	Ролята на учебника се допълва с ресурсите на ИТ технологиите.

Съвременната образователна парадигма¹ диктува необходимостта от личностен, развиващ, професионално ориентиран подход към обучението; от диалогичност; от осъзнато присъствие на студентите във всички етапи на учебния процес; от активни методи на обучение, чрез които се моделират ситуации с професионална комуникативно-познавателна насоченост; от идеята за непрекъснато образование и самообразование.

В днешно време у нас устойчиво е формирана социална нагласа към добрата чуждоезикова компетентност, което води до такива ярко изразени тенденции в чуждоезиковото образование като: повишаване статута на чуждия език (на първо място на английски), увеличаване мотивацията за неговото изучаване, функционалната насоченост на чуждоезиковото обучение.

Преподаването на чужд език за специализирани кадри се влияе от такива елементи на външната среда като социалното търсене от страна на обществото/държавата; системата на висшето професионално образование; съвременната лингвистична, психолого-педагогическа и методическа наука; нивото на развитие на съвременните техника и технологии, което определя особеностите на актуалната информационно-комуникационна среда. В съвременните условия чуждоезиковото общуване се превръща в съществен компонент от бъдещата професионална дейност на специалиста в областта на спорта и туризма в свободното време и в тази връзка значително нараства ролята на дисциплината „Чужд език“ във висшите училища. Актуалност придобива практическото овладяване на чуждия език, което намира отражение в преформулиране на целите и съдържанието на професионално ориентираното чуждоезиково обучение.

Методология

Целта на настоящата разработка е теоретично осмисляне на особеностите в преподаването на специализиран руски език за кадри в спорта и туризма, както и аргументирането на собствени приложно-практически решения и подходи за оптимизиране на учебния процес.

¹ Под образователна парадигма разбираме „модел или набор от предположения, концепции, ценности и практики, които представляват различни форми за представяне на основните им елементи в областта на образованието и обучението“ (Радев, 2015)

Обект на изследването е процесът на преподаване на специализиран руски език, който обслужва сферата на професионално общуване в спорта и туризма в свободното време.

Предмет на изследване са някои особености в преподаването на специфична лексика с конкретна понятийна ориентация на студенти в НСА „Васил Левски“.

Методика на изследването

При разработване на темата са използвани следните методи: проучване на литературни източници, наблюдение, сравнителен анализ, моделиране.

Анализ на резултатите

Дипломираните висшисти трябва да имат теоретични знания, практически навики по избраните направления на обучението, готовност за решаване на професионални задачи в съответните видове професионална дейност (спортна, туристическа, рекреативна и т.н.), а също и общокултурни и професионални компетенции в изучаваните области. Специално място в палитрата от необходими професионални качества на специалиста в сферата на спорта и туризма в свободното време заема владееето на чужди езици. Все повече нараства нуждата от специализирани кадри, способни и готови да влизат в междуличностни и делови комуникации с представители на други страни и култури, подготвени да решават професионални задачи в условията на чуждоезиково общуване. Много често обаче завършилите неезикови университетски специалности се оказват с ниско ниво на владееене на чуждия език и нямат готовност да го използват в комуникативни ситуации, свързани с професионалната им дейност в областта на спорта и индустрията на свободното време. Слабата езикова подготовка влияе върху професионалната им адаптация и често е проблем при намирането на работа, тъй като в големите хотелски и туристически фирми владееето на един или няколко чужди езика е задължително изискване към кандидата за работа. Това прави очевидна необходимостта от специализирана подготовка на студентите за професионално ориентирано общуване на чужд език, което предполага формирането на чуждоезикови комуникативни умения с цел решаване на професионални задачи. Така например ползването на руски език на добро ниво е предимство за спортните кадри, работещи в артистичните спортни дисциплини (художествена гимнастика, спортна гимнастика, фигурно пързаляне), при които доминира руската школа, чрез новаторство в използваните средства и методики на обучение и тренировка (Ганчева, 2006).

Комуникативната методика, използвана в обучението по руски език в НСА „Васил Левски“, е насочена именно към възможността за общуване. При това повишено внимание се обръща на говоренето и слуховото възприемане на речта (аудиране), които най-активно развиват способностите за обмяна на информация на разбираемо ниво, а това е особено актуално за специалистите от областта на спорта и туризма в свободното време. Обучаването на тези специалисти на стратегии за професионално комуникативно взаимодействие, на адекватно речево поведение и ефективно въздействие върху партньора подразбира развиването на навики за идентификация и пораждане на текстове и речеви модели, които се използват в ситуациите на професионално общуване (тренировки, състезания, лагери, разработване и реализиране на туристическо-анимационни програми, посрещане на рускоезични гости в хотели и СПА центрове и т.н.).

Обучението по руски език като задължителен компонент от професионалната подготовка на специализирани кадри в областта на спорта и индустрията на свободното време се базира на специфични методически принципи, основният от които е **принципът за професионална комуникативна насоченост**. Той предполага въвличането на студентите най-вече в устна и по-малко в писмена форма на профилна комуникация по време на целия курс на обучение като неизменна част от общата професионална подготовка на специалиста. Под методика на професионално ориентираното обучение по

руски език за специализирани кадри в областта на спорта и индустрията на свободното време разбираме прийомите и методите за оптимално усвояване от студентите на лексико-граматическите особености на езика с цел тяхното целесъобразно използване в бъдещата професионална дейност, придобиване на професионална квалификация и повишаване на професионалната компетентност.

Трябва да се отбележи, че процесът на обучение по руски език на студентинелингвисти е ориентиран не само към четене на литература по специалността, към развиване на умения за ориентиране в потока на професионална информация и усвояване на специализирана лексика и терминология. Много важно е развиването на комуникативни навици в определени професионални ситуации, на способности да се обменя информация на разбираемо рецептивно ниво, т.е. способност за ефективно участие в межкултурната комуникация. Затова в хода на обучението по руски език преподавателят трябва да обръща внимание на развиването на умения за водене на диалог, на способностите за изразяване на собствена гледна точка по определени въпроси, за аргументиране на собствени доводи, а също и на умението да се слуша и чува партньорът, да се разпознават и адекватно интерпретират интенционалните позиции на събеседника. От уменията да се „влезе в положението“ на партньора по общуване зависи постигането на смислов контакт, който от своя страна лежи в основата на пълноценните диалогични отношения и определя успешността на осъществяването на професионално ориентирано общуване на руски език.

В съвременните условия обучението по руски език на специализирани кадри в областта на спорта и туризма в свободното време се провежда на интерактивна основа (Христакиева, 2019а), което предполага организация на интенционално диалогово взаимодействие между преподавателя и студентите, между групите студенти, както и между отделните студенти. При това се моделират ситуации от реалното професионално общуване. Преподавателят създава условия, максимално близки до дейността на специалиста в дадената сфера, като задължително се съобразява с този фактор при разработването на технологии за обучение и подбор на материала.

Към основните видове работа могат да се отнесат разиграването на комуникативни ситуации, обсъждането на професионално значими въпроси, дискусии, а също ролеви игри и интервюта. За усвояването на руски език с цел професионално общуване способства и използването на метода на проектите и презентациите. При организирането на ролеви игри, симулации на комуникативни ситуации (например разговор на рецепция във фитнес или СПА център, интервю със спортист, разработване на анимационни и туристически програми и др.) преподавателят трябва да обърне внимание не само на отработването на нужните граматични структури и лексикални единици, но и на разясняването на подходящи за дадените ситуации речеви тактики, на създаването на възможен сценарий за комуникация.

Проектните задачи са още един ефективен интерактивен инструмент за формиране на професионални умения у бъдещите специалисти. Проектната технология е основана на взаимодействието на студентите в групата, в хода на което те поемат индивидуална и колективна отговорност при решаването на учебни задачи. Проектната технология предполага решаване на поставена задача, нейното детайлно разработване и е насочена към получаване и представяне на резултат, който може да се използва в реална практическа дейност. За постигане на желания ефект студентите трябва да мислят самостоятелно, да използват междупредметни връзки, личния си опит, да установяват причинно-следствени връзки. За нас най-целесъобразно е изпълнението на проектни задачи, които имат професионална насоченост и представляват личен интерес за студентите (например подготовка и презентация на спортни обекти и събития; създаване на рекламни проекти за спортни и туристически мероприятия; разработване на култур-

ни и туристически маршрути и т.н.). Резултатите от извършената работа се оформят във вид на презентации с използването на компютърни технологии.

При подбора на съдържание на учебния курс по руски език следва да се отчитат основните цели на чуждоезиковото обучение за специализирани кадри в областта на спорта и туризма на свободното време. Материалите трябва да са интересни и информативни за студентите, да подпомагат подготовката за бъдещата им професионална дейност, както и да способстват по-нататъшното им професионално развитие.

В процеса на обучение по руски език на специализирани кадри в областта на спорта и индустрията на свободното време голямо внимание се отделя на работата с текстове като източник на необходимите лексикални и терминологични единици, а също и на най-нова информация по профила на професионална подготовка. И тъй като целта на обучението е формирането у бъдещия специалист на способности да използва изучавания език като инструмент за реално общуване в поликултурното обществено пространство, текстовете трябва да имат автентичен характер. Това са оригинални текстове, създадени за реални условия на общуване, а не за учебни ситуации. Затова е полезно да се използват прагматични текстове, статии от списания и вестници, туристически и рекламни брошури, интернет ресурси.

Пример за такъв автентичен текст заедно със задачите към него, които се използват в учебния процес по руски език в НСА, е даден по-долу:

Марат Сафин – известный российский теннисист. Марат родился в Москве в 1980 году. В детстве, когда Марату было 6 лет, он мечтал о футболе. Но тренер не взял его в команду, потому что Марат был очень маленький. (Сейчас Марат очень высокий молодой человек.) Тогда Марат начал играть с мамой в теннис. Его мама была теннисисткой. Она сразу увидела, что у сына есть талант, и дала ему первые уроки тенниса. В 14 лет Марат поехал учиться в Испанию, потому что там хорошая теннисная школа. В Испании он много занимался и учил испанский язык. Сафин начал свою профессиональную карьеру в 1997 году. Он – победитель двух турниров Большого шлема в одиночном разряде (2000, 2005); двукратный обладатель Кубка Дэвиса (2002, 2006) в составе национальной сборной России; победитель 17 турниров АТР. Почти сразу же после окончания профессиональной карьеры Марат начал участвовать в выставочных и ветеранских матчах. Он говорит, что отдельно от спорта и тенниса себя не видит и не представляет.

Задания 1–7. Прочитайте текст и выберите правильный ответ

1. Марат Сафин –
(А) русский
(Б) футболист
(В) тренер
2. Когда был маленьким, он мечтал стать....
(А) теннисистом
(Б) победителем
(В) футболистом
3. Марат начал заниматься теннисом с...
(А) тренером
(Б) мамой
(В) талантливыми ребятами

4. Тенисист поехал в Испанию, чтобы...
 - (А) изучать испанский язык
 - (Б) заниматься теннисом профессионально
 - (В) быть вместе с мамой

5. Сафин стал профессионалом....
 - (А) когда ему было 17 лет
 - (Б) когда выиграл свой первый турнир Большого шлема
 - (В) сразу после своего приезда в Испанию

6. Сколько командных трофеев у Марата?
 - (А) 4
 - (Б) 2
 - (В) 21

7. Чем занимается Сафин после окончания профессиональной карьеры?
 - (А) организует выставки
 - (Б) участвует в ветеранских матчах
 - (В) организует ветеранские турниры

Главната трудност при използването на автентични материали в процеса на начално обучение по руски език (ниво А1 според *Общата европейска езикова рамка – ОЕЕР [5]*) идва от несъответствието между нивото на езикова сложност на оригиналния материал и нивото на езикова подготовка на обучаваните. Слабото владение на езика затруднява крайно търсенето на подходящи за използване на този етап автентични материали, самата същност на които не предполага каквото и да било съобразяване с нивото на езикова подготовка на евентуалния реципиент. По тази причина подобни материали намират по-целесъобразно приложение на следващите езикови нива (А2 и нагоре според ОЕЕР). Тази констатация обаче не отхвърля използването още в началния стадий на обучение на автентични текстове при условие, че те отговарят на някои изисквания:

- да са кратки по обем и с бавна и ясна дикция (ако са аудиоматериали);
- да са с тематика, актуална за спортната, туристическо-рекреационната и социално-културната сфери на общуване;
- да представят комуникативни ситуации, типични за тези сфери на общуване;
- да съдържат речеви формули, характерни за изразяване на комуникативни интенции като запознанство, поздрав, сбогуване, извинение, покана, молба, предложение, оценка, съгласие–несъгласие и др.;
- да описват предимно конкретни предмети, лица и действия;
- да са с езиково оформление, отговарящо като цяло на изискванията за езикова компетенция на ниво А1 според Общата европейска езикова рамка.

Дискусия

Въз основа на анализа на методичната литература, на собствения преподавателски опит, както и на обобщения върху процеса на обучение по руски език в НСА могат да се направят следните **изводи**:

1. В процеса на изучаване на езика на специалността трябва да се провежда систематична и последователна работа във връзка с: усвояването на терминологията, работата с автентични текстове, отработването на синтактични конструкции и модули, присъщи за съответната професионална насока, формиране на речеви умения и навици, характерни за дадената професионална област.

2. Названите педагогически особености трябва да бъдат взети предвид при разработването на комуникативно ориентирани уроци и теми за конкретните специалности в областта на спорта и туризма в свободното време.

3. Съставянето на мини терминологични речници с конкретна насоченост към различните видове спортове и дейности в областта на туризма в свободното време значително облекчава студентите при усвояването на съответната рускоезична лексика.

Литература

Ганчева, Г. (2006). Новаторството в художествената гимнастика. – Спорт и наука, изв. бр. 1, 2006, с. 125–131.

Радев, П. (2015). Традиции и съвременност в образованието (Щрихи за дискусия). Пловдив, УИ „Паисий Хилендарски“, с. 23

Христакиева, Т. (2019). Дизайн на специализиран курс по чужд език за студенти от Национална спортна академия „Васил Левски“ с включване на интерактивни техники. Сб. доклади от годишна научна университетска конференция на НБУ „В. Левски“, електронно издание ISSN 2357-7481, с. 77–86, В. Търново.

Христакиева, Т. (2019а). Интерактивно чуждоезиково обучение и работа в групи. В: Спорт & наука, ISSN 1310-3393, с. 141–147, бр. 1–2, 2019.

<https://www.kabinata.com/samoocenka.pdf>

ОЦЕНКА НА МОТОРНА КОМПЕТЕНЦИЯ НА УЧЕНИЦИ В НАЧАЛНА УЧИЛИЩНА ВЪЗРАСТ

Мирела Христова
Катедра „Теория и методика на кинезитерапията“
НСА „В. Левски“, София

Резюме

Моторната компетенция (МК) е способността да се изпълняват широк спектър от двигателни умения, като се разчита на адекватни нива на моторна координация и физическа дееспособност, за да се постигне.

Редица проучвания подчертават необходимостта да се изследват и анализират не само физическата активност (ФА) и физическата дееспособност (ФД), но и грубата моторна компетенция (ГМК) в промоцията на здравето през началните години на обучение.

Цел: Да се оцени развитието на основните показатели на моторната компетенция при ученици на възраст от 7 до 11 години.

Методика: Контингент на изследването бяха общо 49 деца на възраст от 7 до 11 (26 момичета, 23 момчета). За целта на изследването се използва тестовата батерия на Kiphard и Schilling – Körperkoordinations Test für Kinder (КТК, 1974), състояща се от 4 теста, които бяха еднократно измерени. На базата на тях се оформиха 4 моторни коефициента, които от своя страна образуваха т.нар. Общ моторен коефициент. Данните бяха обработени статистически чрез вариационен и корелационен анализ с програмата SPSS.

Резултати и анализ: Получените резултати показват нормално развитие на моторната компетенция при изследваните групи ученици. Средните стойности на стандартизираните моторни коефициенти на момичетата при 3 от 4-те теста и общият моторен коефициент са незначително по-високи спрямо тези на момчетата. Единствено при моторния коефициент „Странични прескоци“ (MQ3) момчетата са се справили относително по-добре от момичетата.

Заклучение: Моторната компетенция на изследваните учениците в начална училищна възраст, оценена както от общия моторен коефициент, е нормална, което е предпоставка за добро психо-физическо развитие и здраве. Изследването на по-голям контингент деца би дало статистически значими данни за нивото на моторна компетенция на учениците в България.

Ключови думи: груба моторна компетенция, Körperkoordinations Test für Kinder (КТК), начална училищна възраст.

EVALUATING THE MOTOR COMPETENCE OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Assistant Mirela Stanislavova Hristova, PhD
Department of “Theory and Methodology of the kinesitherapy”
NSA “V. Levski”, Sofia

Abstract

Motor Competence (MC) is the ability to perform a wide range of motor activities, relying on adequate levels of motor coordination and physical capacity to achieve.

There are several researches which highlight the need to consider not only physical activity (PA) and physical fitness (PF), but also the gross motor competence (GMC) in health promotion through the primary school years.

Objective: Assess the development of basic motor competence indicators in students aged 7 to 11 years.

Methods: A total of 49 children aged 7 to 11 (26 girls, 23 boys). For the purpose of the study, the Kiphard and Schilling battery test – Körperkoordinations Test für Kinder (KTK, 1974) was used. It consists of 4 tests that were measured once. Based on these four motor quotients were formed, which in turn formed the so-called "Gross Motor Quotient". The results were processed statistically through variation and correlation analysis with the SPSS program.

Results and analysis: The results obtained indicate a normal development of motor competence in the studied groups of students. The mean values of the standardized motor quotients of the girls in 3 of the 4 tests and gross motor quotient were slightly higher than those of the boys. Boys performed relatively better in the test "Jumping Laterally" and had values of the motor quotient (MQ3) higher than those of the girls.

Conclusion: The motor competence of the assessed primary school students, evaluated by both the gross motor quotient, is normal, which is a prerequisite for good psychophysical development and health. Study of a larger group of children would give statistically significant data on the level of motor competence of the students in Bulgaria.

Key words: gross motor competence, Körperkoordinations Test für Kinder, Primary school age

Въведение: Ползите за здравето по отношение на физическата активност (ФА) и физическата дееспособност (ФД) са добре установени, но проучванията, проследяващи ФА и ФД в детска възраст, обикновено не вземат предвид ролята на моторната компетенция (МК).

Физическата дееспособност от медико-биологична гледна точка е състояние на психично и соматично здраве и добро самочувствие, изградено на базата на усъвършенстване на двигателните умения, повишаване на функционалните възможности на човека, което е предпоставка за повишаване качеството на живота, за противодействие на задълбочаващата се хиподинамия, и намаляване на здравословните рискове (Димитрова, Д., 2001).

Основа на физическата активност са компонентите на физическата дееспособност (подвижност, гъвкавост, сила, издръжливост и т.н.) и развитието на фундаменталните двигателни умения (баланс, локомоция, ловкост) във възрастта от 3 до 6 години (Gallahue & Ozmun, 1995) (Gallahue, D.L. et al., 1995). Освен тях е нужно и развитието на „двигателен репертоар“, позволяващ на децата да бъдат добри в широк обхват от физически дейности (Garcia et al., 2002) (Garcia. C. et al., 2002). Castelli en Valley (2007) (Castelli, D. et al., 2007) използва термина „Моторна компетенция“, което ще им позволи да бъдат активни в различни физически дейности и спорт. Това би довело до придържането към физически активен начин на живот (Côté et al., 2009) (Côté. J. et al, 2009). Моторната компетенция бива два вида – груба и фина.

Различни трудове развиват хипотезата за т.нар. Златни години (между 6 и 12-годишна възраст), когато детето може лесно да придобие нови двигателни модели (Ahnert, J. et al., 2009; Lima, R. et al., 2017). Възрастов диапазон, през който моторната компетенция (МК) се развива най-бурно. Впоследствие децата развиват широк диапазон от комплексни умения (Cratty, B., 1986) с увеличаваща се ефективност (Науууд, К., et al., 2009). Индивидуалните траектории в развитието на двигателните умения водят до големи междуличностни разлики в скоростта на моторното развитие, наблюдавана при изследване на населението (Parizkova, J., et al., 1984). Тези различия продължават и когато децата тръгнат в началното училище.

Изведено е твърдението, че добрата моторна компетенция би довела до по-голяма физическа активност и от там до по-добро физическо състояние и развитие на

нови моторни умения. Stodden et al. наричат този феномен „**позитивна спирала на ангажираност**“ (De Souza, M., et al., 2014; Stodden, DF, et al., 2008).

В училищния контекст много деца са изложени на равнопоставена конкуренция за първи път. Докато при някои деца тази конкуренция може да подобри двигателното им развитие, то при други би могло да е обезсърчително. Тази разлика между децата може да доведе до по-нататъшна голяма вариативност по отношение на двигателните умения по време на началното образование.

Ранното идентифициране на деца с под средната моторна компетентност улеснява ранната рехабилитация в тази конкретна група чрез използване на специфични програми (Bardid, F., et al., 2015).

Във времето са се установили няколко основни тестови батерии, измерващи грубата моторна компетентност: KTK Körperkoordinations Test für Kinder (Schilling, F., et al., 1974, 2007), MOT 4 – 6, BOT – 2 и TGMD – 2. Различават се по отношение на възрастовата група, която изследват, както и по броя подтестове и времето за тяхната реализация. Използват се от физиотерапевти, трудотерапевти, учители по физическо възпитание и треньори за оценка на МК на хора в различни възрастови групи.

В спортната практика високата моторна компетентност се използва като индикатор за талант и спортно постижение (Callewaert, et al, 2014; Rouvali, T., 2015; Söğüt, M., 2017).

Различните автори се фокусират на негативния ефект, който оказва ниската МК върху: физическата дееспособност (Cairney, J., et al, 2011; Hands, B., 2008; Stodden, DF., et al., 2008); свързаната със здравето дееспособност (Haga, M., 2009); физическата активност (Okely, A., 2001); наднорменото тегло (Antunes, A., et al., 2015; D'Hondt, E., et al., 2013; Lopes, V., et al., 2012); физиологичните концепции като самочувствие и мотивация за спортуване (Bardid, F., et al., 2014; Rose, B., et al, 1997; Vedul-Kjelsas, V., et al, 2011); академичните постижения (Lopes, L., et al., 2013).

Развива се хипотезата, че децата с ниска МК с времето продължат да ограничават физическата си активност, което да доведе до допълнително влошаване на нивото на физическа дееспособност. Наричат този феномен „**негативна спирала на неангажираност**“ (Cairney, J., et al., 2011; Hands, B., 2008; Stodden, DF, et al., 2008), който след време вероятно ще доведе до още по-уседнало поведение и компрометирано здраве.

Освен за целите на изследването на здрави ученици и спортуващи деца, КТК се използва и при проучвания на МК на деца с различни заболявания и специфични нужди: лека форма на церебрална парализа (Iivonen, S., et al., 2015); след прекарана мозъчна травма (Iivonen, S., et al., 2015); сърдечни заболявания (Iivonen, S., et al., 2015); увреден слух (Gheysen, F., et al., 2008) и др.

Не са намерени данни за използването на КТК в България. Както и за проучване на моторната компетентност с други от установените тестови батерии.

Методика

Изследването се проведе в 51 СОУ „Елисавета Багряна“, град София, за периода от март до май 2017 г.

Контингент на изследването бяха 49 ученици (26 момичета, 23 момчета). За целите на изследването децата с увреден и тези с неувреден слух бяха подбрани по 3 критерия:

- Ученици от първи до пети клас;
- Здрави, без дефицити;
- Не са тествани преди с КТК (Körperkoordinationstest für Kinder: КТК. 1974, 2007).

Измерени бяха общо 5 показателя на моторна компетентност (МК). За целта се приложиха 4 теста от тестовата батерия КТК: „Ходене назад по греди“ (MQ1); „Скача-

не на 1 крак с прескачане на препятствия“ (MQ2); „Странични прескоци“ (MQ3); „Прехвърляне върху платформи“ (MQ4).

Всеки от четирите изследвани показателя за ефективност впоследствие се оформи спрямо специфичните референтни стойности за пола и възрастта на населението, върху което е създадена КТК. Сумата от стандартизираните резултати на четирите тествани елемента формира „Общ моторен коефициент – ОМК“ (Gross Motor Quotient – GMQ), със средна стойност от 100 (SD = 15). Авторите съобщават “test-retest” коефициент за корелация между 0.80 и 0.96 за суровите резултати (Raw score) от четирите теста и 0.90 за общия брой MQ точки. Поради това КТК се смята за надежден инструмент за измерване. Общият моторен коефициент се смята за глобален индикатор за моторна компетенция, на базата на който децата се разделят в различни категории: Невъзможна (MQ < 56); Нарушена (MQ 56 – 70); Слаба (MQ 71 – 85); Нормална (MQ 86 – 115); Добра (MQ 116 – 130); Много добра (MQ 131 – 145) (Schilling, F., et al., 1974, 2007).

Резултатите от изследването бяха подложени на математико-статистическа обработка с програмата SPSS: вариационен анализ и сравнителен анализ чрез t-критерий на Стьюдент при равнище на значимост $\alpha=0,05$.

Анализ на резултатите

Обект на нашия анализ са моторните коефициенти от четирите изследвани показателя за ефективност, а не получените точки от тестовете. Те се оформят спрямо специфичните референтни стойности за пола и възрастта на населението, върху които е създадена КТК. Сумата от стандартизираните резултати на четирите тествани елемента формира т.нар. Общ моторен коефициент (ОМК) със средна стойност от 100. Така получените коефициенти позволяват да се направят сравнения както между двата пола, така и между отделните възрастови групи ученици.

1. Анализ на показателите за моторна компетенция при момичета

Резултатите от проведеното изследване на показателите на моторната компетенция на момичетата са представени в табл. 1.

Таблица 1

Биостатистически данни за коефициентите на моторна компетенция при момичета

Показатели момичета	MQ1	MQ2	MQ3	MQ4	GMQ
X	105,3	109,0	85,7	105,8	101,7
S	12,3	17,5	13,7	12,1	13,9
V	12%	16%	16%	11%	14%
Ex	1,2	0,5	-0,3	0,8	0,1
As	-0,1	-0,7	-0,5	0,6	-0,7
Max	133,0	137,0	106,0	134,0	122,0
Min	74,0	65,0	54,0	84,0	69,0
T	1,108	0,404	-2,447	0,573	0,079
Sig. (2-tailed)	0,274	0,688	0,018*	0,569	0,938

Средните стойности на момичетата попадат в категорията „Нормална моторна компетенция“ (MQ между 86 и 115) при 4 от изследваните 4 моторни коефициента: „Ходене назад по греди“ (MQ1=105,3); „Прескачане на един крак“ (MQ2=109,0); „Прехвърляне върху платформи“ (MQ4=105,8). Най-добри са получените резултати при теста „Прескачане на един крак“ (MQ2=109,0), при който се изискват взривна сила на долни крайници, планиране и баланс. Те са и най-близки до графата „Добра МК“ (MQ между 116 и 130). Ниски са получените средни стойности при теста „Странични прескоци“ (MQ3=85,7).

Общият моторен коефициент (ОМК) се смята за глобален индикатор за моторна компетенция. Получените резултати при момичетата (GMQ=101,7) попадат в категорията „Нормална моторна компетенция“ (GMQ между 86 и 115).

2. Анализ на показателите за моторна компетенция при момчета

Резултатите от проведеното изследване на показателите на моторната компетенция на момчетата с увреден и неувреден слух са представени в табл. 2.

Таблица 2

Биостатистически данни за коефициентите на моторна компетенция при момчета

Показатели ДНС момчета	MQ1	MQ2	MQ3	MQ4	GMQ
X	101,7	107,2	94,4	103,4	101,4
S	10,6	12,7	11,1	17,7	12,3
V	10%	12%	12%	17%	12%
Ex	-1,3	0,0	-0,5	2,2	-0,2
As	0,3	-0,9	0,3	-0,7	-0,1
Max	119,0	122,0	118,0	137,0	122,0
Min	87,0	76,0	76,0	53,0	74,0
T	1,108	0,404	-2,447	0,573	0,079
Sig. (2-tailed)	0,274	0,688	0,018*	0,569	0,938

При изследваната група момчета средните стойности на моторните коефициенти от всички 4 теста са в графа „Нормална моторна компетенция“ (MQ от 86 до 115): („Ходене назад по греди“ (MQ1=101,7); „Прескачане на един крак“ (MQ2=107,2); „Странични прескоци“ (MQ3=94,4); „Прехвърляне върху платформи“ (MQ4=103,4).

При момчетата се наблюдава подобно разпределение на успеваемостта на отделните тестове, както при момичетата. Най-добри са получените средни стойности при теста „Прескачане на един крак“ (MQ2=107,2), докато най-ниски са получените резултати при теста „Странични прескоци“ (MQ3=94,4).

По отношение на *общия коефициент* получените резултати при момчетата (GMQ=101,4) попадат в категорията „Нормална моторна компетенция“.

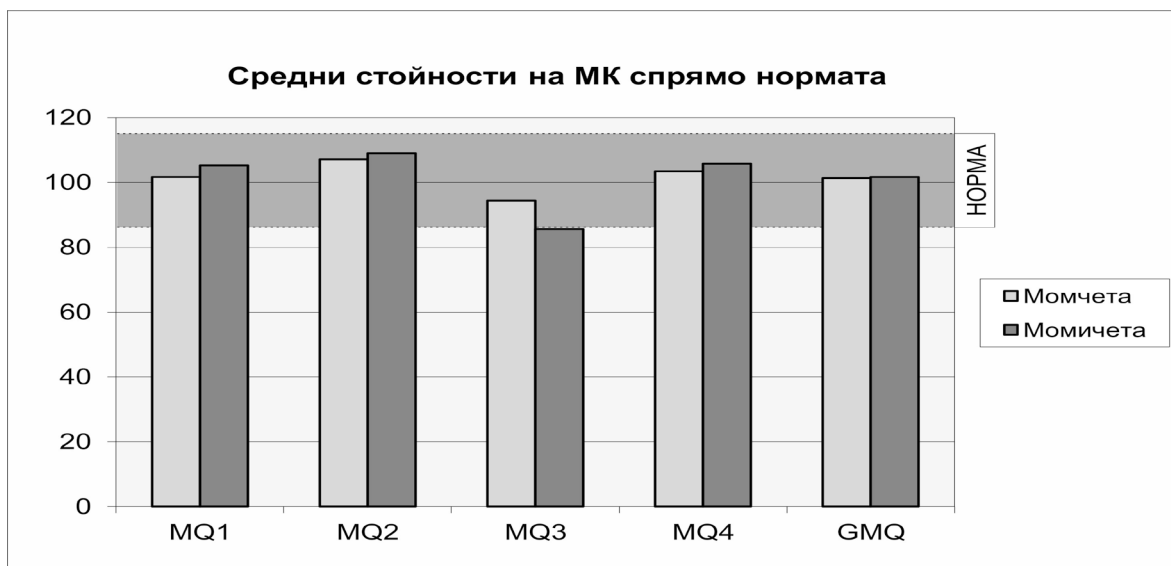
3. Обобщение на показателите на моторна компетенция на учениците в начална училищна възраст

Ниската гаранционна вероятност (под 0,05) при 3 от изследваните 4 показателя за моторна компетенция, удостоверява, че не може да се отхвърли нулевата хипотеза и между изследвания контингент от деца, момчета и момичета, няма значими разлики. Единствено средните стойности на моторния коефициент „Странични прескоци“ (MQ3) са с преимуществено изразени значими разлики ($\alpha=0,018^*$) в полза на момчетата спрямо момичетата, като с увереност може да се приеме отхвърляне на нулевата хипотеза и възприемане на алтернативната, удостоверяваща наличието на значими разлики за изследваните статистически извадки (табл. 1 и 2).

Най-показателни са получените стойности на Общия моторен коефициент, при който не се установява статистически значима разлика ($\alpha=0,938$) между изследваните групи деца.

Средните стойности на резултати на учениците и от двата пола на 4-те моторни коефициента попадат в графа „Нормална моторна компетенция“.

Средните стойности на 5-те показателя за моторна компетенция и за двете изследвани групи ученици не попадат в графите „Добра“ и „Отлична“ МК. Всички те са в графа „Нормална“ МК (MQ от 86 до 115), показани на **фиг. 1**. Получените резултати за моторната компетенция са предпоставка за нормални двигателна активност и здравословен статус.



Фиг. 1. Средни стойности на моторните коефициенти спрямо нормата по КТК

Установяваме относително по-добри резултати на момичетата спрямо момчетата при моторните коефициенти на 3 от 4 теста, както и при ОМК (GMK). За успешната реализация на тези тестове са нужни, в различна степен, добри умения за балансиране. Единствено при теста „Странични прескоци“ (MQ3), където не са нужни умения за балансиране, момчетата са се представили значително по-добре от момичетата. При този тест се изискват физически качества като бързина, координация и мускулна издръжливост на долни крайници.

Класификацията на стойностите за Общия моторен коефициент (ОМК) при ДУС и ДНС в начална училищна възраст е представена в табл. 3.

Таблица 3

Норми на КТК за ОМК и разпределение на получените резултати при БГ деца

Стойност на ОМК	%	Категория	Получени данни	
			Брой деца	%
131 – 145	2	Отлична	–	–
116 – 130	14	Добра	7	14,3
86 – 115	68	Нормална	37	75,5
71 – 85	14	Слаба	4	8,2
56 – 70	2	Нарушена	1	2
MQ < 56	0	Невъзможна	–	–

С добра моторна компетенция са 14,3% от изследваните деца, което напълно съвпада с очакваното нормално процентно разпределение по КТК (14%).

Основният процент изследвани деца са с нормални нива на моторна компетенция (75,5%), което е относително повече от нормата (68%). Този резултат се дължи на по-малкия брой деца, попадащи в графата „Слаба моторна компетенция“.

Добър индикатор са получените двойно по-ниски проценти на изследваните ученици, попадащи в графата „Слаба моторна компетенция“ (8,2%) спрямо нормата (14%).

С нарушена моторна компетенция е установено само 1 от изследваните деца (2%), което съвпада с нормите за средните стойности. Препоръчително е детето да бъде консултирано от лекар и да се предприемат мерки за подобряване на функционалното му състояние.

От изследваните ученици нито един не попада в категорията „Невъзможна моторна компетенция“. Невъзможната моторна компетенция е индикатор за наличието на заболявания и дефицити.

Изводи

1. С нормална моторна компетенция са основната част от изследваните деца, като данните за общия моторен коефициент на изследваните две групи (момчета и момичета) са почти идентични.

2. Получените резултати ни дават право да твърдим, че няма риск за здравния статус на изследваните групи ученици от двата пола.

3. Липсата на деца с отлична МК не е добър индикатор, що се отнася до идентифицирането на таланти.

4. Двигателната активност, пряко свързана с моторната компетенция и физическата дееспособност, е препоръчителна за доброто психо-физическо развитие и здраве на учениците.

Заклучение

Добре ще е в България да се направи обхватоно проучване на моторната компетенция на децата в предучилищна и училищна възраст с утвърдената в световен мащаб КТК батерия. Изследванията могат да бъдат информативни не само за оценката на общата ГМК, която е доказано свързана с физическата дееспособност и физическата активност, но може да са от полза и за редица специалисти, работещи в сферата на общественото здраве, образованието и спорта.

Литература

Димитрова, Д. Физическа дееспособност на подрастващите във връзка с възрастовите промени в телесните размери и състава на телесната маса. Дисертационен труд, С., 2001.

Ahnert, J., Schneider, W & Bos, K. „Developmental changes and individual stability of motor abilities from the preschool period to young adulthood.“ *Human development from early childhood to early adulthood: Evidence from the Munich Longitudinal Study on the Genesis of Individual Competencies (LOGIC)*“. 2009, p. 35-62.

Antunes, A., Maia, J., Stasinopoulos, M., Gouveira, E., Thomis, M., Lefevre, J., Teixeira, A., Freitas, D. Gross motor coordination and weight status of Portuguese children aged 6 – 14 years. *American Journal of Human Biology*. 2015.

Bardid, F., De Meester, A., Tallir, I., Cardon, G., Lenoir, M., Haerens, L. Configuration of actual and perceived motor competence among children. Association with motivation for sports and global self-worth. *Human Movement Science*. 2014, p. 1-9.

Bardid, F., Rudd, J., Lenoir, M., Polman, R., Barnett, L. Cross-cultural comparison of motor competence in children from Australia and Belgium. *Frontiers in Psychology*, 2015, 6, article 964.

Cairney, J., Hay, J., Veldhuizen, S. & Faught, B. Trajectories of cardio-respiratory fitness in children with and without developmental coordination disorder; a longitudinal analysis., *Brit, J, Sports Med.*, 45 (15), 2011, p. 1196-1201.

Callewaert, Boone, J., Celie, B., Clercq, D., Bourgois, J. Indicators of sailing performance in youth dinghy sailing, *European Journal of Sport Science*. Apr 2014, p. 213-219.

Castelli, D., Valley, J. The Relationship of Physical Fitness and motor Competence to Physical Activity, *Journal of Teaching in Physical Education*, 2007, 26 (4), p. 358–374.

Côté, J., Lidor, R., Hackfort, D. Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2009, 9, p. 7–17.

Cratty, B. Perceptual & motor development in infants and children, Third Edition, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ, 1986.

D'Hondt, E., Deforche, B., Gentier, I., Bourdeaudhuij, I., Vaeyens, R., Philippaerts and Lenoir, M., A longitudinal analysis of gross motor coordination in overweight and obese children versus normal-weight peers. *International Journal of Obesity*. 2013, 37, p. 61–67.

De Souza, M., Chaves, R., Lopes, V., Malina, R., Garganta, R., Seabra, A., Maia, J. A. R. Motor Coordination, Activity, and Fitness at 6 Years of Age Relative to Activity and Fitness at 10 Years of Age, *Journal of Physical Activity and Health*. 2014, 11, p. 1239-1247

Gallahue, D.L., & Ozmun, J.C. Understanding motor development, Brown & Benchmark, 1995.

Garcia, C., Garcia, L., Floyd, J., & Lawson, J. Improving public health through early childhood movement programs, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 2002, 73 (1), p. 27–31.

Gheysen, F., Loots, G., Van Waelvelde, H. Motor Development of Deaf Children With and Without Cochlear Implants. *The Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 2008, 13 (2), p. 215–224.

Haga, M. Physical fitness in children with high motor competence is different from that in children with low competence, *Physical therapy*, 2009, 89, p. 1089-1095.

Hands, B. Changes in motor skill and fitness measures among children with high and low motor competence; a five-year longitudinal study, *J. Sci. Med. Sport*, 2008, 11, p. 155–162.

Haywood, K., Getchell, N. Life span motor development, *Human Kinetics*, 2009.

19. Iivonen, S., Sääkslahti, A., Laukkanen, A. A review of studies using the (KTK). *European Journal of Activity*, 2015, 8 (2), p. 18-36

Lima, R., Pfeiffer, K., Bugge, A., Andersen, L. Tracking the gross motor coordination from childhood into adolescence. *Research Quarterly For Exercise and Sport*. 2017, 88 (1), p. 52-59.

Lopes, V., Stodden, D., Bianchi, M., Maiac, & J., Rodrigues, L. Correlation between BMI and motor coordination in children, *Jan 2012*, 15 (1), p. 38-43.

Lopes, L., Santos, R., Pereira, B., & Lopes, V. Associations between gross motor coordination and academic achievement in elementary school children. *Human Movement Science*. 2013, 11, 32(1), p. 9-20.

Okely, A., Booth, M., Patterson, J. Relationship of physical activity to fundamental movement skills among adolescents, *Med. Sci., Sports Exerc.*, 2001, 33, p. 1899-1904.

Parizkova, J., Adamec, A., Berdychova, J., Cermak, J., Horna, J., Teply, Z. Growth, fitness and nutrition in preschool children, *Int. J. Obes.*, London, 1984, 32, p. 1-11

Rouvali, T. Motor coordination test as an indicator for skating performance in ice hockey for pre-puberty children. *Master Thesis*. 2015.

Rose, B., Larkin, D., Berger, B. Coordination and gender influences on the perceived competence of children, *Adapted Physical Activity Quarterly*, 1997, 14, p. 210-221.

Schilling, F., Kiphard, E. Körperkoordinationstest für Kinder: KTK. 1974, 2007.

Söğüt, M., Gross motor coordination in junior tennis players. *Journal of Human Kinetics*. 2017, 55, p. 171-176.

Stodden, DF, Goodway, JD, Langendorfer, SJ, Robertson, MA, Rudisill, ME, Garcia, C, & Garcia, L. A developmental perspective on the role of skill competence in physical activity: an emergent relationship. *Quest*, 2008, 60 (2), p. 290–306.

Vedul-Kjelsas, V., Sigmundson, H., Stendotter, A., Haga, M. The relationship between motor competence, physical Fitness and self perception in children, *Child: Care, health and development*, 2011, 38, p. 394-404.

Главен редактор:
Проф. Татяна Янчева, дн

Издателство: НСА ПРЕС
Художник на корица: Станислав Христов
Печат: Принтинг хаус ЕООД
ISSN 2682-9908 (Печат)

Editor in chief:
Prof. Tatiana Iancheva, DSc

Publisher: NSA Press
Cover Design: Stanislav Hristov
Printing: Printing Haus Ltd
ISSN 2682-9908 (Print)
