

ИЗСЛЕДВАНЕ И ОЦЕНКА НА ДВИГАТЕЛНАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ И ТЕХНИЧЕСКИТЕ УМЕНИЯ НА СТУДЕНТИТЕ В УЧЕБНИТЕ ЧАСОВЕ ПО БАСКЕТБОЛ НА ТЕХНИЧЕСКИЯ УНИВЕРСИТЕТ – СОФИЯ

Капка Василева, доктор¹, Мая Чипева, доктор²

^{1,2} Главен асистент, доктор, катедра физическо възпитание и спорт
Технически Университет София,

Ключови думи: рекреация, занимания в свободното време, двигателна дееспособност, баскетбол, студенти, университетски спорт, технически умения, оценка

ВЪВЕДЕНИЕ

От прегледа на специализираната литература установихме високата популярност на разнообразни игри и спортове като занимание през свободното време (Димитрова, 2018, 2019; Нешева, 2018; Стойчева и кол., 2019; Стойчева, 2019; Петкова, 2019). Рекреативната двигателна активност сред младите хора и в частност студентите се превръща във все по популярна практика в градска, и ваканционна среда (Trendafilov, 2013; Polimenov, 2014; Dimitrova, 2014, 2019; Nesheva, 2015; Doncheva et al. , 2016; Нешева, 2016, 2016а; Вълев и кол., 2018; Stoychev, 2019).

В научни изследвания на специалисти работещи в областта на здравословния стил на живот посочват важността от специализирано натоварване за развиване на аеробния капацитет като основа за подобряване на физическата дееспособност (Димитрова и кол., 2006; Димитрова, 2010, 2010а; Александрова, 2012, 2013, 2019; Бахчевански, 2019; Тренева, 2013; Вълев и кол., 2014, 2015; Полименов, 2014, 2018; Вълев, 2015).

В тази научна разработка е фокусирана върху социалните и здравословни функции на баскетболната игра в системата на рекреативната двигателна активност и е популярна практика в индустрията на свободното време. Успоредно с развитието на играта се видоизменя и нейната роля в тази система. В първите години след създаването на играта тя се е използвала за отмора и развлечение. По-късно се оказва полезна за повишаване на функционалните възможности на занимаващите се. Днес баскетболът се разглежда като средство за многостранно развитие и укрепване на здравето и за задоволяване на естетическите нужди и духовните потребности и на занимаващите се, и на публиката. Баскетболната игра носи в своята същност висок емоционален заряд. Високи са изискванията към интелектуалните, моралните и волевите качества на състезателите.

Учебният процес по физическо възпитание във ВУЗ се осъществява чрез следните форми :

- Задължителни;

- Изборно-задължителни;
- Изборно-самостоятелни.

В последните години се е наложила изборно-задължителната форма, която дава възможност на студентите да овладяват и практикуват определен вид спорт в профилирани групи. Тук е необходимо да се отбележи, че баскетболът заема призово място сред спортовете, към които студентите проявяват афинитет. Във всички висши училища има профилирани групи по баскетбол.

МЕТОДИКА

Провеждане и организация на заниманията по физическо възпитание и спорт в ТУ - София през учебната година - съгласно ЗФВС, студентите трябва през време на следването си да направят 240 часа занимания по физическо възпитание и спорт. Учебно-тренировъчният процес се провежда в четири семестъра за студентите от първи и втори курс (по две занимания седмично), като видът спорт е свободно избираем. Тестирането на двигателните възможности и техническите умения, извършихме с цел въвеждане на оценка по спорт, чрез която очакваме студентите да са още по-мотивирани и активни в участието си в часовете по спорт, в частност в профилираните групи по баскетбол. Целта и задачите на изследването са да се установи равнището на двигателна дееспособност и на спортно-техническите умения на студентите от профилираните групи по баскетбол на ТУ – София. На база на получените резултати извършихме сравнителен анализ между показателите за двигателна дееспособност и спортно-технически умения и се изготви критерий за оценка по физическо възпитание. Изследването е проведено поетапно през месеците октомври - април в период от две години. Обект на изследване са студентите от 8 профилирани групи по баскетбол на Техническия университет. Те включват общо 142 студенти, от които 114 мъже и 28 жени. За нуждите на изследването студентите са тествани по общо 8 показателя, които сме разделили в 3 групи:

1. Морфофункционални показатели
 - Ръст
 - Тегло
 - Гръдна обиколка пауза
 - Гръдна обиколка – дихателна разлика
2. За двигателна дееспособност
 - Сила на долни крайници – скок на дължина с два крака от място за мъже и жени

- Сила на горни крайници – за мъже набиране на висилка с горен хват, за жени – повдигане към гърди на 10кг мини щанга от стеж
 - Сила на коремните мускули – изравяне от тилен лег до седеж с ръце зад главата за мъже и жени
3. За спортно - технически умения
- Стрелба в движение с удобна ръка след двукрачков ритъм за една минута. Отчита се броя на вкараните спрямо изпълнените стрелби

При изработването на оценките в таблица 1(мъже) и таблица 2 (жени) е ползван методът на персентилите, като е приложена система за оценка: „слаб“, „среден“, „добър“, „много добър“, „отличен“, изразена и в цифров вид от 2-6.

Резултатът, показан от студента в различните тестове се намира в определени граници, отразени в табличен вид.

Общата оценка /Z/ за физическа дееспособност се формира по формулата

$$Z = \frac{X1+X2+X3}{3}$$

където X1, X2 и X3 са резултатите в приложените тестове – напр.

$$Z = \frac{4+5+6}{3} = 5 \text{ /мн. добър/}$$

Крайната оценка /V/, включваща физическа дееспособност и спортно-техническа подготовка /S/ се определя по формулата

$$V = \frac{Z + S}{2}$$

/S – оценка от спец. тест за спортно-техническа подготовка/

РЕЗУЛТАТИ

Прилагането на метода на персентилите и вариационния анализ позволи да бъдат разкрити средните нива на вариативността на показателите от 2 и 3-та група, двигателна дееспособност и спортно – технически умения.

Показателя скок дължина от място, характеризиращ двигателната дееспособност, показва значими различия. Тук стойностите варират от 150 до 270 см при мъжете и между 110 и 200 при жените. При вториат показател – сила на горни крайници 1 до 15 мъже и 4 до 23 жени. При

показателя сила на коремните мускули стойностите варират между 14 до 94 при мъжете и 15 до 81 при жените. Разсейването и при трите показателя е сравнително малко.

Морфофункционални показатели от първа група (фигура 1 и 2), нямат отношение към настоящото изследване, но ни носят информация за общото телесно състояние на студентите.

Таблица 1:

Регистрирани стойности за морфофункционалните показатели при мъже

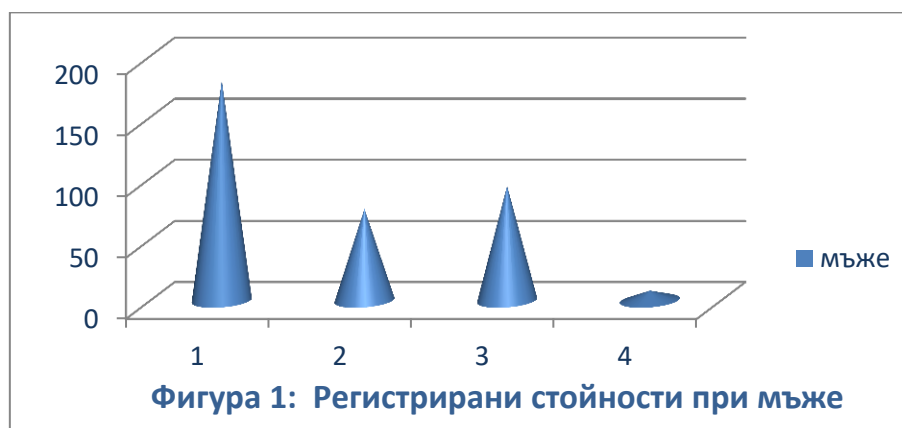
Оценка Словесна	Цифр.	Сила на долни крайници	Сила на горни крайници	Сила коремни мускули	Спец. тест в движ.	Спец. тест наказетеле удар
Слаб	2	под 160	Под 1	Под 15	Под 7/2	Под 10/2
Среден	3	От 160 до 185	От 1 до 4	От 15 до 32	От 7/2 до 9/1	От 10/2 до 10/5
Добър	4	От 185 до 235	От 4 до 11	От 32 до 65	От 9/1 до 12/5	От 10/5 до 10/7
Мн. добър	5	От 235 до 260	От 11 до 14	От 65 до 93	От 12/5 до 13/12	От 10/7 до 10/9
Отличен	6	Над 260	Над 14	Над 93	Над 13/12	Над 10/9

Таблица 2

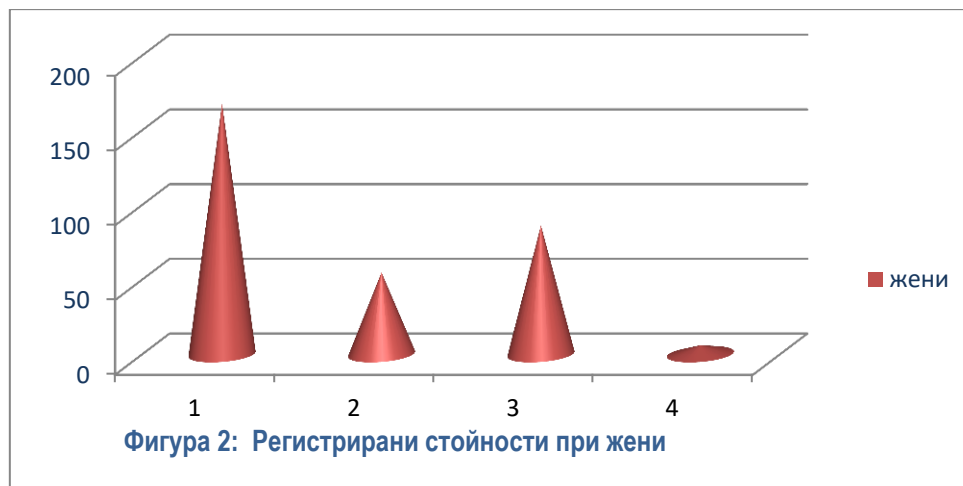
Регистрирани стойности за морфофункционалните показатели при жени

Оценка Словесна	Цифр.	Сила на долни крайници	Сила на горни крайници	Сила коремни мускули	Спец. тест в движ.	Спец. тест наказетеле удар
Слаб	2	Под 120	Под 5	Под 16	Под 6/1	Под 10/2
Среден	3	От 120 до 135	От 5 до 8	От 16 до 33	От 6/1 до 8/2	От 10/2 до 10/4
Добър	4	От 135 до 179	От 8 до 17	От 33 до 52	От 8/2 до 10/7	От 10/4 до 10/6
Мн. добър	5	От 179 до 190	От 17 до 22	От 52 до 80	От 10/7 до 11/10	От 10/6 до 10/8
Отличен	6	Над 190	Над 22	Над 80	Над 11/10	Над 10/8

На фигури 1 и 2 са показани средно аритметичните стойности на морфофункционалните показатели. Фигура 1 - мъже, ръст 180,42см, тегло 74,98кг, гръдна обиколка пауза 93,84см, гръдна обиколка дихателна разлика 8,11см.



Фигура 2: Онагледяване на показателите за жени, ръст 168см, тегло 54,82кг, гръдна обиколка пауза 86,28см, гръдна обиколка дихателна разлика 6,03см



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, проведеното от нас изследване показва, че най-слаби са резултатите на студентите при теста за сила на долните крайници, от показателите за двигателна дееспособност. Резултатите при специалния тест за спортно - технически умения са доста добри, което се дължи на това, че в профилирните групи по баскетбол се записват предимно студенти, които са го практикували в училищата или на друго място.

Препоръки за практиката: Нашият практически опит показва необходимостта и ефективността на педагогическия напредък, когато се работи с акцент върху взривна сила на долни крайници.

ЛИТЕРАТУРА:

- Александрова, В. (2012). Адаптирано плуване при 14-15 годишни момичета с гръбначни изкривявания - сколиоза първа степен, *Кинезиология*, Велико Търново, 2012 г.
- Александрова, В. (2013). Въздействието на винотерапията при жени на средна възраст с наднормено тегло, *Спорт и наука*, НСА, бр.1, с.139-145.
- Александрова, В. (2019). Ефективни уелбийнг методи във водна среда при жени със затлъстяване в средна възраст. *Смарт иновации в Рекреативната & Wellness индустрия и Нишов туризъм*. София, брой 1, с. 49-53. eISSN: 2603-493X (онлайн).
- Бахчевански, С. (2019). Ветроходството в съвременната Wellness индустрия. *Смарт иновации в Рекреативната & Wellness индустрия и Нишов туризъм*. София, брой 1, с. 8-10. eISSN: 2603-493X (онлайн).
- Вълев Ю., Р. Атанасов (2014). Страхът при начално обучение по конен спорт, *Спорт и наука*, кн. 4, ISSN 1310-3393, С.
- Вълев, Ю. (2015). *Контрол и оценка на спортната подготовка в конния спорт*, Монография. ISBN 978-954-718-402-2 С, НСА „В. Левски“, София, с. 14.
- Вълев, Ю., Димитров, В. (2015). Въздействие на конния спорт върху човека, *Спорт и наука*, кн. 5, ISSN 1310-3393, 2015, С.
- Вълев, Ю., Иванова Р. Н. (2018). Теория и методика на дисциплините всестранна езда и издръжливост. НСА Прес, ISBN 978-954-718-537-1, с. 234.

- Димитрова, Б. и кол. (2006). *Плувни спортове в училище*. Книга. Издателство Авангард Прима, София
- Димитрова, Б. (2010). SPA и Wellness, вчера, днес и утре. *Арена на красотата* - специализирано списание за салони. бр. 30, София.
- Димитрова, Б. (2010а). Да се научим да работим красиво”, *Арена на красотата* - специализирано списание за салони. бр. 30, София.
- Димитрова, Б. (2018). Образователен стандарт – Уелнес инструктор. Издателство Авангард Прима, София. ISBN: 978-619-239-015-0
- Димитрова, Б. (2019). *Интелигентни компетенции за Нишов туризъм*. Издателство Авангард Прима, София. ISBN: 978-619-239-148-5
- Дякова, Г. (2007). Нормативи за оценка на физическата годност на студенти. *Спорт и наука*, изв. бр., с. 581–585.
- Иванов, И. (2000). *Физическо възпитание във ВУЗ – теория и методика*. С., УАСГ-УИК.
- Нешева, И. (2016). *Мажоретни спортове – I част*. Монография. Изд. Авангард Прима. София, р.1-104. ISBN: 978-619-160-593-4.11.
- Нешева, И. (2016а). *Изследователски импакт чрез научни доклади в международни форуми*. Студия. Изд. „Авангард Прима“, София, р.1-70. ISBN: 978-619-160-593-4.
- Нешева, И. (2018). Wellness при жени с нормална бременност – здравословни ползи. *Смарт иновации в Рекреативната & Wellness индустрия и Нишов туризъм*. София, Извънреден брой, с. 42-48. eISSN: 2603-493X (онлайн).
- Полименов, М. (2014). *Иновации в ресторантьорството*. Монография, София: Авангард Прима.
- Полименов, М. (2018). Технологични иновации в Нишов туризъм. *Смарт иновации в Рекреативната & Wellness индустрия и Нишов туризъм*. София, Извънреден брой, с. 31-35. eISSN: 2603-493X (онлайн).
- Стойчева, А. (2019). Рекреативни двигателни практики и мястото им в Wellness индустрията. *Смарт иновации в Рекреативната & Wellness индустрия и Нишов туризъм*. София, брой 1, с. 59-62. eISSN: 2603-493X (онлайн).
- Стойчева, А., Д. Трендафилов (2019). Рекреативен потенциал на аквафитнеса. *Смарт иновации в Рекреативната & Wellness индустрия и Нишов туризъм*. София, брой 1, с. 35-39. eISSN: 2603-493X (онлайн).

Контакти:

Ст. Преп. Мая Чипева- доктор

e-mail: mayaborisova@mail.bg

Технически университет София

Департамент „Физическо възпитание и спорт“