

СРАВНИТЕЛЕН АНАЛИЗ НА ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА СТУДЕНТИ ОТ ТЕХНИЧЕСКИ УНИВЕРСИТЕТ СОФИЯ – ФИЛИАЛ ПЛОВДИВ

Петър Доганов, Борис Спасов

Технически университет София – Филиал Пловдив

COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL ABILITIES OF STUDENTS FROM TECHNICAL UNIVERSITY SOFIA – PLOVDIV BRANCH

Petar Doganov, Boris Spasov

Technical University of Sofia – Plovdiv Branch

Резюме: Целта на изследването е да се установи състоянието на физическата дееспособност на студентите от Технически университет София – Филиал Пловдив и да се сравни нивото между студентите-спортисти и тези студенти, които спортуват самостоятелно за удоволствие. За постигането ѝ се направи анкетно проучване и бяха приложени тестове за оценка на физическата годност. В резултат от извършените обобщение и анализ на получената от тестирането информация може да се направи следното заключение, че състоянието на физическата дееспособност на изследваните студенти е задоволително, като това на спортуващите за удоволствие не изостава значително от спортистите.

Ключови думи: студенти, физическа дееспособност, състояние

Abstract: The aim of the research is to reveal the state of the physical fitness of the students in Technical university – Branch Plovdiv and to make comparative analysis of physical fitness of sportsmen and students who train on their own. As a result of the summary and analysis of the information obtained from the test, the following conclusion can be drawn: The state of the physical fitness of the studied students is satisfactory and the difference between sportsmen and students who practice sport on their own is not so big.

Keywords: physical fitness, students, condition

Въведение

Една от основните задачи на физическото възпитание в средното училище е свързана с подготовката на учениците за реализиране на високо ниво на физическа дееспособност, която да послужи като основа за ефективната реализация в трудовата дейност (Маринов 2019).

Дисциплината спорт включена в учебния план за обучение на студенти за ОКС „бакалавър“ в ТУ София – Филиал Пловдив е пряко свързана и е своеобразно продължение на заниманията по физическо възпитание и спорт по време на средното образование. Целта на учебната дисциплина е повишаване на физическата дееспособност на студентите и изграждане и възпитаване на хигиенни навици, чрез използването на ефективни форми, методи и средства за физическо възпитание, укрепващи здравето и високата умствена работоспособност. За проверка на физическата дееспособност на студентите се правят функционални тестове в края на семестъра.

Физическата дееспособност най-общо отразява функционалното състояние на организма и по-точно равнището на двигателните способности на човека. Тя е съвкупност от двигателните качества на човека, като включва преди всичко количествената стойност на всяко отделно качество (Попов 1976).

Методология

Целта на настоящото изследване е да се разкрие състоянието на физическата дееспособност на студентите от Технически Университет – Филиал Пловдив и да се направи сравнителен анализ между студентите-спортисти и тези, които спортуват под някаква форма самостоятелно, без да са практикували някакъв спорт.

За постигането на целта се реализираха следните задачи:

1. Анкетно проучване
2. Тестиране на отделните показатели за състоянието на физическата дееспособност на студентите от I курс.
3. Анализиране на получената информация

Предмет на изследването е състоянието на физическата дееспособност на студентите от I курс на ТУ София – Филиал Пловдив.

Обект на изследването са отделни показатели, характеризиращи физическата дееспособност.

Контингент на изследване са общо 56 студенти в I курс, които бяха подрбани и селектирани след анкетно допитване сред 240 студенти. От избраните лица за изследване 40 са мъже, а 16 са жени.

Резултатите на тестваните бяха разпределени на две групи: 28 спортисти (20 мъже/8 жени) и 28 студенти, които спортуват на любителско ниво (20 мъже/8 жени).

Беше извършено спортно-педагогическо тестване с тестова батерия, която включваше 4 теста:

1. Бягане на 30 м от висок старт;
2. Скок на дължина от място;
3. Бягане на 200 м (совалково);
4. Хвърляне на топка 3 кг с две ръце над глава;

Резултати и анализ. За обработка на получените резултати беше използван вариационен анализ с MS Excel.

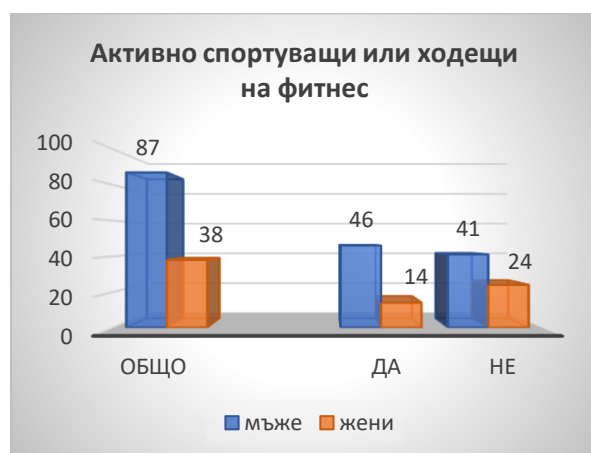
Беше проведено анкетно проучване:

1. **Практикували ли сте/практикувате ли някаква спортна дисциплина** Данните от проведеното допитване на 240 анкетираните студенти сочат, че повече от половината студенти – 125 не са тренирали никакъв вид спорт. Останалите 115 анкетираните са били част от спортен клуб. Разпределението на отговорите по пол е представено на Фиг. 1.



Фиг.1 и 2. **Практикували ли сте/практикувате ли някаква спортна дисциплина? Отборен или индивидуален спорт сте тренирали?**

Резултатите от нашата анкета показват, че повече от половината от студентите са спортували отборен спорт, а 40% или 46 човека са практикувало индивидуален спорт. Тук трябва да отбележим, че част от студентите в ТУ - Филиал Пловдив спортуват шахмат, като те не бяха селектирани в групата на изследваните лица – спортисти, а подбраните лица бяха от физически спортове.



Фиг. 3

От студентите, които не са тренирали по-сериозно някаква спортна дисциплина, по-малко от половината (60 студенти) се занимават с някакви спортни и физически активности в свободното си време, без да са тренирали в спортен клуб (бягат, ходят на фитнес, ходят на лостове, играят футбол, волейбол, баскетбол), докато 52 % не тренират или спортуват нещо (фиг. 3).

От тези 60 човека, които спортуват любителски бяха подбрани 56 лица за тестването.

Резултатите от тестовете са представени на таблици от 1 до 4.

Тест 1 Бягане на 30 м:

Таблица 1.

спортисти	пол	n	Xmin	Xmax	mean	S	V
	мъже	20	4.34	5.96	5.18	0.47	9.01
	жени	8	4.94	6.78	5.87	0.59	10.20
любители	пол	n	Xmin	Xmax	mean	S	
	мъже	20	4.57	6.23	5.58	0.42	7.58
	жени	8	5.11	6.98	5.92	0.54	9.26

Всички изчислени средни стойности се държат в средата между минимума и максимума, което показва добро развитие на качеството бързина при студентите. Това се потвърждава и от коефициента на вариация – при почти всички класове показва приблизително еднородна група.

Тест 2 Скок на дължина от място:

Таблица 2.

<i>спортисти</i>	пол	n	Xmin	Xmax	mean	S	V
	мъже	20	158	251	209	24.34	11.59
	жени	8	128	204	172	30.08	17.49
<i>любители</i>	пол	n	Xmin	Xmax	mean	S	
	мъже	20	152	232	189	21.67	11.45
	жени	8	116	198	162	25.95	15.95

Резултатите от скока на дължина от място са поместени в табл. 2. Средните стойности на двата пола при този тест за взривна сила на долни крайници са по-скоро по-близки до максималните за съответната група. По-близка средна стойност до минималната показват мъжете - любители. При жените коефициентът на вариация е над 10%, което прави извадката приблизително еднородна.

Тест 3 Бягане на 200 м (совалково):

Таблица 3.

<i>спортисти</i>	пол	n	Xmin	Xmax	mean	S	V
	мъже	20	31	45	38.81	4.21	10.85
	жени	8	38	59	49.12	7.33	14.93
<i>любители</i>	пол	n	Xmin	Xmax	mean	S	
	мъже	20	35	58	45.51	7.02	15.38
	жени	8	42	57	50.12	6.01	11.99

В табл. 3 са представени резултатите от тестването за издръжливост. Средните стойности на всички са приблизително на еднакви разстояния

от минималната и максималната стойност. Изследваните групи се определят като еднородни.

Тест 4 Хвърляне на топка:

Таблица 4.

<i>спортисти</i>	пол	n	Xmin	Xmax	mean	S	V
	мъже	20	465	990	784.45	146.88	18.72
	жени	8	340	720	567.62	138.69	24.43
<i>любители</i>	пол	n	Xmin	Xmax	mean	S	V
	мъже	20	515	956	737.82	131.27	17.79
	жени	8	330	710	541.62	144.79	26.73

Данните от хвърлянето на плътна топка (3 кг) са отразени в табл. 4. При спортистите се наблюдава изместване на средната стойност към максималната. В този тест за сила на горните крайници се наблюдава най-голяма разнородност с коефициенти на вариация между 17.8% и 26.7%.

Можем да определим резултатите в тези 4 теста като сравнително стабилни и добри. Направи впечатление, че при спортистите се наблюдаваха единици (1-2 студенти), които в някои от тестовете показваха малко по-силни резултати от групата, докато при другата група на неспортуващите не се наблюдаваха такива случаи с отличителен резултат.

Дискусия

След направеното изследване и в обобщение на направения анализ може да се отбележи, че състоянието на физическата годност на изследваните студенти е на добро ниво. Резултатите се различаваха от предварителните ни очаквания, като също бяхме изненадани и от резултатите на групата на студентите, които не са спортисти, като те не изостават значително в резултатите си спрямо спортистите. По повечето изследвани показатели групите са хомогенни.

Заклучение

Студентите, които поддържат своята спортна форма с някаква спортна дейност, показват добро ниво на физическото си състояние и

показват добри резултати при тестовете за физическа годност. Направеното изследване ни дава добра оценка за нивото на физическото състояние на студентите от Технически Университет – Филиал Пловдив и би могло да бъде в помощ в учебно-тренировъчния процес в часовете по Спорт.

Литература:

- **Маринов, Т.** Изследване на физическата дееспособност на учениците – 12 клас от средните училища в Република България, 2019, София, ISSN 2682-9908
- **Попов, И.** Единна система за контрол на физическата дееспособност на учениците от началната степен на ЕСПУ. ВФК, № 8. 1976, София.