



Приета: 06.10.2015 г.

Преработена: 20.10.2015 г.

Одобрена: 02.11.2015 г.

МОТИВАЦИОННА ЗАВИСИМОСТ НА СТУДЕНТИТЕ ОТ УАСГ ЗА ЗАНИМАНИЯ ПО ОБЩА ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА С ОБНОВЯВАНЕТО НА СПОРТНИТЕ ЗАЛИ

М. Рохлева¹

Ключови думи: обща физическа подготовка, мотивация, силов уред, динамичен уред, рационално хранене

РЕЗЮМЕ

Развитието на съвременния фитнес предполага използване на все по-нови и усъвършенствани уреди и пособия. Работата с тях повишава нивото на двигателната култура на студентите и дава по-добра възможност за комплексното въздействие. Има пряка зависимост между оборудването на залите с нови уреди и по-голям интерес от студентите за занимания с обща физическа подготовка.

Системата за тренировка по обща физическа подготовка във висшето училище е съобразена с особеностите на студентите, попадащи в групата на вече оформените анатомически субекти, с обособен костно-мускулен апарат и увеличени възможности за понасяне на физически натоварвания. Цялостният учебно-тренировъчен цикъл е насочен към подобряване физическите, функционалните, психо-моторните и интелектуалните способности на студентите, съобразявайки се и със социално-битовите условия за живот, индивидуалните качества, нивото на подготвеност и възстановяване [2, 4, 5].

С. Черногорова и В. Димитрова [4] проследяват физическото развитие на студентите по 12 показателя и установяват, че силовите показатели и тези за издръжливост са се влошили, в сравнение с тези отпреди 35 г., но има подобрение в честотата на движенията и скоростната сила. Според В. Карсманович [3] интензификацията на живота и компютързацията насочват младежите към зрелищно-опасните спортове (карате, кик бокс) и екстремалните спортове (бънджи, мото и автомобилизъм). За да се поддържа

¹ Мариана Рохлева, ст. преп. д-р, кат. „Физическо възпитание и спорт“, УАСГ, бул. „Хр. Смирненски“ № 1, 1046 София, e-mail: marianarohleva@abv.bg

интереса на студентите към заниманията с обща физическа подготовка, дял има и оборудването на залите с нови уреди и пособия.

На табл. 1 са представени данните от анкетираните 157 студенти от УАСГ – различни факултети (редовно и задочно обучение) за учебната 2014/2015 г. 93 от тях отчитат, че ремонтираните и обновени зали за подготовка допринасят за тяхната мотивация за спортни занимания.

Таблица 1

Вид уреди за спортна подготовка	Студенти от УАСГ				Общо 157	%
	мъже – 75	%	жени – 82	%		
I. Силови уреди						
а) щанга с лежанка	70	93%	20	24%	90	57%
б) дъмбели, гирички	75	100%	47	57%	122	77%
в) комбиниран уред тип „гладиатор“	75	100%	35	42%	110	70%
г) лост	34	45%	7	8%	41	26%
II. Динамични уреди						
а) кростренажор	25	33%	74	90%	99	63%
б) велоергометър	31	41%	80	98%	111	70%
в) степер	34	45%	77	93%	111	70%
г) „слайд“	57	76%	65	79%	122	77%
III. Други уреди и пособия						
а) боксова круша	62	82%	12	14%	74	47%
б) въженце за скачане	17	22%	46	56%	63	40%
в) ролки, ластици	24	32%	37	45%	61	38%
г) шведска стена	28	37%	19	23%	47	30%

От таблицата се вижда, че студентите мъже предпочитат работата със силови уреди, докато студентките насочват вниманието си към уредите, свързани с динамични натоварвания. Това обаче не означава, че и двете групи не разнообразяват заниманията си и с други форми (стречинг, общоразвиващи упражнения, боксова круша, въженце, ластици и др.).

С използването на уреди активността по време на занимания или т.нар. „двигателна плътност“ се повишава. Студентите все повече предпочитат по-краткотрайни занимания, но по-интензивни по характер. Наблюдават се и индивидуални силови тренировки извън редовните часове. Това по-често се практикува от студенти от горните курсове, вече преминали етапа на задължителната форма на обучение. Този факт е изключително радостен и говори за една осъзната необходимост от занимания със спорт на студентите от УАСГ. Мотивацията при студентите е различна. При девойките това е преди всичко

елегантна (спортна) фигура, стегната мускулатура, а също и психически отдушник от интензивното умствено натоварване. Мъжете тренират върху повишаване силовите си възможности, пропорционално развитие на различни мускулни групи или формиране на т.нар. „атлетично тяло“.

Когато се работи с различни по степен на подготвеност студенти е важно да се спазва индивидуалният подход. За да се поддържа оптималното равновесие в организма след натоварване със силови тренировки е важен и хранителният режим на студентите. Рационалното и балансирано хранене допринася за повишаване на ефективността от заниманията по обща физическа подготовка.

Съвместяването на учение, спорт и хранене е въпрос от изключително важно значение за бъдещето на всеки един студент, респективно за бъдещето на нацията.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аврамов, Е. (2007). Оптимизиране на скоростно-силовата подготовка при подрастващи хандбалисти. НСА, С.

2. Илиев, И. (1995). Спортната тренировка като система от натоварване и възстановяване. „Спорт и наука“. Н.

3. Карсманович, В. (2009). Глобалната криза во спорта. „Физичка култура“ 2, Скопие.

4. Петкова, Л., Бойчев, К. (1974). Физическо развитие и дееспособност на занимаващите се в спортни школи в сравнителен аспект. „Въпроси на физическата култура“, 9.

5. Янев, Б. и кол. (1985). Физическо развитие и физическа дееспособност на населението в България. Изд. БАН.

6. Kotzamanidis, H., Skufas, D. (1985). Antropometriske u motoricke razlike grcijih rukometasa kosarkasa I odboukasa. Fisicko vaspitanie – atletissom. Thessaloniki.

7. Sykora, F. et al. (1980). Skolskej telesnej vychovi. SPN, Bratislava.

MOTIVATION DEPENDENCE OF STUDENTS BASIC PHYSICAL TRAINING ON CONTEMPORARY SPORTS FACILITIES IN UACEG

M. Rohleva¹

Keywords: *basic physical training, motivation, fitness equipment for power dynamics, rational nutrition*

ABSTRACT

The development of modern fitness involves the use of ever newer and improved equipment and devices. The work with them increases the level of physical culture and gives students a better opportunity for a complex effect on the body.

¹ Mariana Rohleva, Senior Lecturer, Dr., Dept. “Physical Education and Sport”, UACEG, 1 H. Smirnski Blvd., Sofia 1046, e-mail: marianarohleva@abv.bg

