

## Възможности за оптимизиране структурата на психофизическата готовност на студентките чрез профилирано обучение по волейбол

Стефан Базелков, Теодора Игнатова

**Abstract: Ways to optimize the structure of female students' state of psychophysical readiness by specialized volleyball practice:** *The period of studying at university is time of options in life and profession. The purpose of the research is creating a model for specialized motive volleyball training that would influence the psycho-physical state of female students from pedagogical subjects. The methods include: theoretical survey and analysis of specific scientific literature; statistical methods- correlative analysis. From the analysis of the results we can conclude that the model had a positive influence on the entire state of psycho-physical readiness of the female students.*

**Key words:** *Universities, volleyball, sport, psychophysical readiness.*

Висшето училище (ВУ) се явява етап от живота на младите хора, през който те получават възможност за самоусъвършенстване, образование и самообразование, развиване и изграждане. Спортът във ВУ е насочен към повишаване на здравословното състояние на студентите, а като специфичен вид двигателна дейност, спомага за постигане на необходимата психофизическа подготовка и за своевременна адаптация към динамично изменящата се среда.

Заниманията с волейбол, удовлетворявайки специфичните биологични, естетически, емоционални и социални потребности, се явяват отлично средство за разнообразяване и повишаване ефективността на учебния процес по спорт и превенция срещу нарастващата хиподинамия у студентите.

Литературният обзор и теоретичен анализ разкри, че практическата дейност се влияе от много субективни фактори – опит, знания, умения, тип висша нервна дейност, функционално състояние и др. Способностите са сложен комплекс от психофизически свойства на личността. Те са генетично обусловени, тъй като в основата им лежат природни заложби. Въпреки това, те могат да се развиват в една или друга посока. Особено важна роля за това има процесът на обучение на младите хора. Двигателните или моторните способности, според М. Кодим, цитиран от Л. Петкова и М. Квартирникова представляват *“... съвкупност от качества, които се проявяват във възможностите на човека да използва физическите, функционалните и психическите предпоставки в двигателната дейност при постигане на резултата.”*[8] Същите автори се придържат към становището на П. Блахуш, според който двигателните способности са вътрешни, латентни свойства на моторните функции на организма, които са необходима предпоставка за двигателни постижения.[8] В двигателната дейност се проявяват двигателните способности. В зависимост от характеристиката ѝ, и конкретните двигателни задачи се проявяват едни или други двигателни качества.

Български психолози също изследват проблемите на психофизическата подготовка. Според С. Димитрова, психическата подготовка е “сложен възпитателен, социално ориентиран и индивидуален процес.”[2] Б. Първанов посочва, че психическата подготовка е планомерно въздействие и самовъздействие върху спортната подготовка за изграждане на комплекс от личностни свойства, психически и морални качества, необходими за успешно упражняване на определен вид спорт.[10] В. Маргаритов, обобщавайки концепциите на много автори, прави извода, че *целта на психическата подготовка е да формира адекватна психическа готовност, способност да се реализират поставените задачи.*[6]

В настоящия момент проблемът за повишаване ефективността на психофизическата подготовка на студентите за професионална педагогическа дейност е достатъчно актуален. На базата на теоретичните обобщения и

предварителните проучвания за възможностите на студентите формулирахме следната хипотеза:

**При целенасочено прилагане на модел, за обучение и усъвършенстване на студентките по волейбол ще се формира адекватна психофизическа готовност за професионална педагогическа дейност.**

Целта на изследването е да се проследи и разкрие структурата на някои страни на психофизическата готовност на студентки от педагогически специалности, които практикуват волейбол.

За постигане на целта набелязахме следните задачи:

1. Да осветли в необходимата степен теоретичните основи на проблема за психофизическата подготовка на студентките.
2. Да се разкрият основните компоненти на психофизическата подготовка на студентките за професионална педагогическа дейност.
3. Да се проследи динамиката в структурата на някои страни на психофизическата готовност на студентките от избираем спорт волейбол.

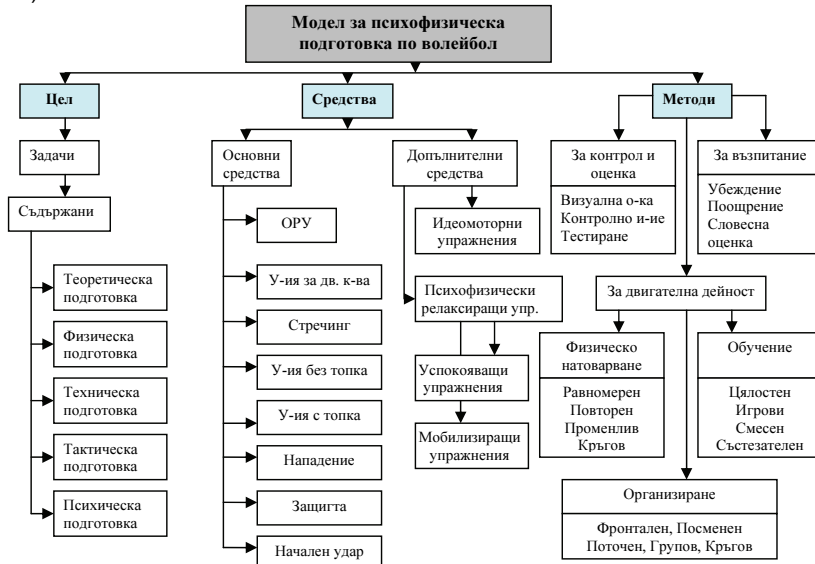
**Предмет** на изследването са възможностите за оптимизиране на психофизическата подготовка у студентките със средствата на волейбола.

**Обект** на изследването е динамиката на основните компоненти на психофизическата готовност на студентките от направление “Педагогика” на ШУ”Еп. Константин Преславски”.

**Методика** на изследването

За решаване на задачите използвахме метода на теоретичния анализ и синтез, тестове за диагностика на физическо развитие и функционално състояние; за изследване на организиращите психични системи по Константин Мечков.[7] и тестове за изследване на физическите качества по Еврофит и статистическите методи за обработка на данни – корелационен анализ.

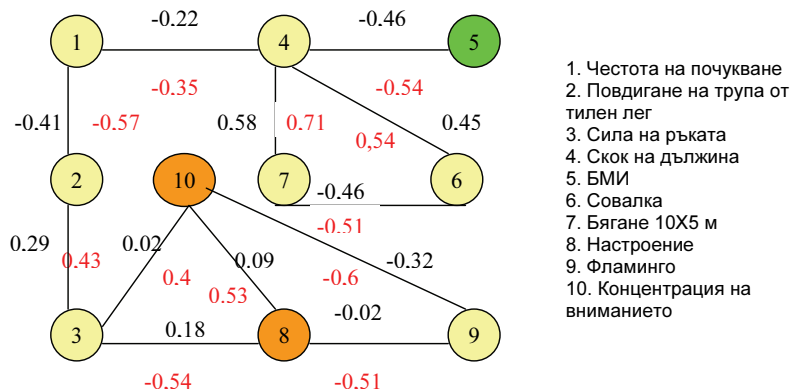
Изследването е проведено през учебната 2007/08 г. с 32 студентки от ПФ на ШУ “Епископ Константин Преславски”. Сформираната експериментална група (ЕГ) работи по модифицирана програма от модела за психофизическа подготовка по волейбол (фиг.1).



Фиг.1 Модел за психофизическа подготовка по волейбол

### Анализ на резултатите

За установяване на зависимостите между физическото развитие, физическата дееспособност (годност) и психичните показатели на студентките, анализирахме емпиричните резултати от диагностичните процедури с помощта на корелационния анализ.



Фиг. 2 Корелационен модел на психофизическата готовност на студентките от ЕГ Волейбол

Първата стъпка на корелационния анализ целеше извличането от интегралните корелационни матрици на корелационните коефициенти, които детерминират *умерена* ( $r$  от 0,3 до 0,5), *значителна* ( $r$  от 0,5 до 0,7), *голяма* ( $r$  от 0,7 до 0,9) и *много голяма* ( $r$  над 0,9) зависимости.

Втората стъпка на анализа беше свързана с конструирането на корелационен модел, (фиг.2), за да се разкрие ефективността на приложената методика за психофизическа подготовка на студентките от ЕГ Волейбол. В числителя са маркирани коефициентите за корелация за тестовите от първото измерване, а в знаменателя са изложени коефициентите за второто измерване.

Сравнително високите стойности са признак за формирана адекватна, хармонична и оптимизирана структура на психофизическата готовност и увеличават възможностите за точни и адекватни професионални действия. Ниските стойности на коефициента на корелация говорят за по-слабо приспособяване в определени ситуации.

*Умерена* корелация настъпва в края на експеримента при силовите качества ( $r_1=0,29 - r_2=0,43$ ) и бързината и взривната сила ( $r_1=-0,22 - r_2=-0,35$ ). Приложената методика за психофизическо въздействие умерено повлиява взаимодействието между концентрацията на вниманието и силовите качества ( $r_1=0,02 - r_2=-0,4$ ).

*Значителни* промени в края на изследването настъпват в структурата на физическата готовност. Открояват се зависимости между скоростните и силовите качества ( $r_1=-0,48 - r_2=-0,57$ ), кардио-респираторната издръжливост - взривната сила ( $r_1=0,45 - r_2=0,54$ ) и скоростния потенциал ( $r_1=-0,46 - r_2=-0,51$ ). Значителна корелация, вследствие въздействието, настъпва в края на изследването при физическото развитие и взривната сила ( $r_1=-0,46 - r_2=-0,54$ ).

*Голяма* корелация в края на експеримента отчитаме между взривната сила и скоростните качества ( $r_1=0,58 - r_2=0,71$ ). Можем да твърдим, че заниманията с

волейбол са оказали качествено структурно положително въздействие върху физическите качества.

Динамика се наблюдава в стойностите на изследваните физически и психически показатели. Зависимостите между статичната сила, равновесната устойчивост, концентрацията на вниманието и настроението от малки в началото на изследването, корелират в значителна степен в края ( $r_1=0,18 - r_2=-0,54$ ), ( $r_1=0,02 - r_2=0,51$ ), ( $r_1=-0,32 - r_2=-0,6$ ), ( $r_1=0,09 - r_2=0,53$ ).

### ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Корелационните зависимости, които характеризират структурата на отделните компоненти на психофизическата готовност очертават следните констатации:

1. В *ЕГ Волейбол* жени преобладават значителните зависимости между изследваните показатели, характеризиращи психофизическата готовност.

2. Настъпили са структурни качествени промени по отношение на физическото развитие, физическата дееспособност и нервно-психичната реактивност.

3. Анализът на вътрешната структура по изследваните показатели показва, че приложената методика в експерименталната група е ефективна и е съдействала положително върху вътрешно-структурните изменения.

### ЛИТЕРАТУРА:

- [1]. Виготский, Л., Развитие на висши психически функции., М., 1960.
- [2]. Димитрова, С. Психологични проблеми на физическото възпитание в училище. С., 1975.
- [3]. Кайков, Д., К. Константинову. Методика за психофизическа подготовка по синхронно плуване. С., "Сердолик", 2000.
- [4]. Лалаян, А., Психологическая подготовка спортсмена., Ереван, 1985.
- [5]. Леонтиев, А., Проблемы развития психики., М., 1959.
- [6]. Маргаритов, В., Система за психофизическа подготовка., Пловдив, 2002.
- [7]. Мечков, К., Медицинска психология., ПИК, Велико Търново, 1995.
- [8]. Петкова, Л., М. Квартирникова, Тестове за оценяване на физическата дееспособност., МиФ, София, 1985.
- [9]. Платонов, К., Психологическа подготовка на войните., Кан. 10. 1970.
- [10]. Първанов, Б., Психологични проблеми на спортните игри, С., 1975.
- [11]. Рудик, П., Спортна психология, С., МиФ, 1976.

### За контакти:

Доц. д-р Стефан Х. Базелков, гл. ас. д-р Теодора Ж. Игнатова,  
ШУ „Епископ Константин Преславски“, катедра „ТМФВ и спорт“, 9700 Шумен, ул.  
„Университетска“ №115, e-mail: s4e4a1958@abv.bg      tediagnatova@abv.bg,