

## IMPACT OF BULGARIAN FOLK DANCE ACTIVITIES ON THE FUNCTIONAL STATUS OF THE PARTICIPANTS

**Kaloyana Krumova-Tsoncheva**

“St. Cyril and St. Methodius” University of Veliko Tarnovo, Bulgaria, kaloyana.krumova@abv.bg

**Abstract:** In recent years, we have witnessed a permanent presence of Bulgarian folklore, both in our lives and in the everyday life of teenagers. Bulgarian folk dances, with their variety of tempo, music, movements, rhythm, create an emotional basis for the educational process. Acting as a stimulus and the main irritant when mastering the movements, they contribute both to the creation of a musical and aesthetic taste in those involved, and to the improvement of their physical capacity.

Bulgarian folk hora and dances have a wide range of easily accessible dance elements and movements with different coordination difficulty for people with different physical and technical training. They help develop the motor apparatus, improve its functions, create prerequisites for the creation of new skills and habits. With their complex and coordinated movements and dance combinations, they contribute to the development of moral and volitional qualities and assist in the development and improvement of a number of motor qualities. When playing, all muscle groups and joints are involved, the work of the heart improves. The constant practice of inhaling and exhaling improves breathing technique, improves the activity of the heart and circulatory system. During continuous dynamic play, even for a short time, pulse and respiratory rates can reach high values. Energy consumption increases. The intensity of the oxidation processes does not allow the accumulation of excess fat. The musculature has increased elasticity and quality, this also contributes to building a proper body posture.

During the preliminary studies conducted, we did not find any modern studies related to the study of functional load by monitoring the pulse rate during activities with folk people at different tempos of play.

The purpose of the research is to track the dynamics of the pulse frequency during the performance of Bulgarian folk dances of different tempo and dynamics.

**Keywords:** Bulgarian folk dances, functional state, load.

## ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА ЗАНИМАНИЯТА С БЪЛГАРСКИ НАРОДНИ ТАНЦИ ВЪРХУ ФУНКЦИОНАЛНОТО СЪСТОЯНИЕ НА ЗАНИМАВАЩИТЕ СЕ

**Калояна Крумова-Цончева**

ВТУ „Св. св. Кирил и Методий”, България, kaloyana.krumova@abv.bg

**Резюме:** През последните години сме свидетели на трайно навлизане на българският фолклор, както в нашия живот, така и в ежедневието на подрастващите. Българските народни танци със своето разнообразие от темп, музика, движения, ритъм създават емоционална основа на образователно-възпитателния процес. Действайки като стимул и основен дразнител при овладяване на движенията допринасят както за създаване на музикално-естетически вкус у занимаващите се, така и за подобряване на физическата им дееспособност.

Българският народен фолклор е богат на лесно достъпни танцови и хореографски елементи и движения с различна координационна трудност за хора с различна физическа и техническа подготовка. Те подпомагат развитието на двигателния апарат, усъвършенстване на неговите функции, създават предпоставки за създаването на нови умения и навици. Със своите по сложност и координация движения и танцови комбинации, способстват за развиване на морално-волеви качества и съдействат за развиване и усъвършенстване на редица двигателни качества. При игра участват всички мускулни групи и стави, подобрява се работата на сърцето. Постоянното упражняване на вдишване и издишване подобрява техниката на дишането, подобрява дейността на сърцето и кръвоносната система. При продължителна динамична игра, макар и за кратко, пулсовата и дихателната честота могат да достигнат високи стойности. Увеличава се разходът на енергия. Интензивността на окислителните процеси не допуска натрупването на излишни мазнини. Мускулатурата е с повишена еластичност и качество, това допринася и за изграждане на правилно теродържане.

От проведените предварителни проучвания, не срещнахме съвременни изследвания свързани с проучване на функционалното натоварване чрез проследяване на пулсовата честота при занимания с народни хора с различно темпо на игра.

Целта на изследването е да проследим динамиката на пулсовата честота по време на игра, на различни по темп и динамика български народни танци.

**Ключови думи:** български народни танци, функционално състояние, натоварване.

## 1. ВЪВЕДЕНИЕ

Българските народните хора и танци със своя музикален съпровод и музикално-двигателни задачи оказват активно помощ за многостранното възпитание на занимаващите се. (Димкова, Р. 2005:34) Основната им задача при приложението им е масовизиране и популяризиране, запазване и съхранение на съществуващите фолклорни обичаи и образци в съзнанието на подрастващото българско поколение.

Богатите и разнообразните по характер, релеф, темп, трайност, амплитуда и сила движения въздействат върху физическото и функционалното състояние на играещите. С богатата си гама от танцови движения, забележително ритмично и тактово разнообразие, със сложната си хореографска специфика те са достъпно средство за подобряване на здравословното състояние, за повишава работоспособността и творческото дълголетие на занимаващите се.

Практико-приложната стойност на народните хора и танци се определя от техните характерни особености, които се изразяват в следното (Крумова.К.2015:23)

*Достъпност*- голямо разнообразие на различни по характер танцови елементи, движения и комбинации ги прави достъпни за всички възрастови групи с различна физическа подготовка и здравословно състояние.

*Точна дозировка на натоварването и неговото регулиране*- Народните хора и танци се изпълняват на музикален съпровод. Продължителността, темпото на игра се определя от тактовия размер и продължителността на музикалния съпровод.

*Използване на разнообразни средства и музикален съпровод*

Разнообразните средства на българския народен фолклор го правят достъпен за хора с различно ниво на двигателна активност. Чрез разнообразието си по темп, динамика, продължителност и интензивност народните хора са ефективно средство за развитие на различни морално-волеви, социални и двигателни качества. При игра участват всички мускулни групи и стави, което води до подобряване на работата на сърдечно-съдовата и кръвоносната система. При продължителна динамична игра, макар и за кратко, пулсовата и дихателната честота могат да достигнат високи стойности. Увеличава се разходът на енергия. Интензивността на окислителните процеси не допуска натрупването на излишни мазнини. Мускулатурата е с повишена еластичност и качество, това допринася и за изграждане на правилно теродържание. (Крумова.К 2015:16) „, Оперативния контрол на функционалното състояние се осъществява чрез използване на метода на пулсометрията за регистриране на пулсовата честота по време на двигателно натоварване. Обемът и интензивността на работа с младите хора е необходимо постепенно да бъдат повишаван. От съществено значение е отчитането на възпитателното значение на основния мотивационен компонент, който възниква и се усилва в условията на увлекателно обучение. (Димкова Р.2018:23 )

От проведените предварителни проучвания, не срещнахме съвременни изследвания свързани с проучване на функционалното натоварване чрез проследяване на пулсовата честота при занимания с народни хора с различно темпо на игра.

## 2. МЕТОДОЛОГИЯ

Целта на изследването е да се проследи динамиката на пулсовата честота по време на учебно-тренировъчен част по народни хора и танци и да се проучи въздействието което оказват върху функционалното състояние на занимаващите се.

Решаване на целта си поставихме следните задачи:

Проследяване на динамиката на пулсовата честота по време на учебно-тренировъчно занимание по народни хора и танци.

Проследяване на динамиката на пулсовата честота по време на учебно-тренировъчно занимание със свободни спортни дисциплини.

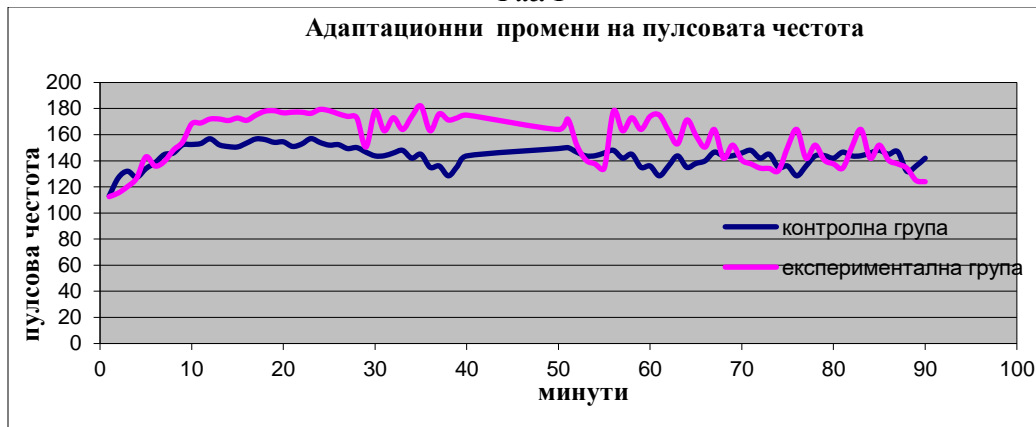
Обект на изследването са студенти от ВТУ „Св.св.Кирил и Методий“ гр.В.Търново, участващи в задължителните часове по физическо възпитание и спорт., записали се на спорт по избор: експериментална група- група народни хора и танци; и контролна група- група други спортни дисциплини. Изследването се проведе за период от един учебен семестър (3 месеца). По 1 седмично занимание, с времетраене 90 мин.

За да проследим динамиката на тренировъчното натоварване, приложихме метода на пулсометрията и чрез автоматично, пулсоотчитащо устройство Sporttester – PE (пулсометър) регистрирахме, запаметихме и възпроизведохме стойностите на пулсовата честота (ПЧ) в продължение на 3 учебни занимания на 8 обучаеми (4 от контролната и 4 от експерименталната група) на всяка 1 мин.

### 3. РЕЗУЛТАТИ

В първите 15 минути, предназначени за разгръвяне ,експерименталната група (занимаващи се с народни хора) разгръват с право хоро в тактов размер 2/4. Хорото е в умерено темпо. При занимаващи те се, се наблюдава постепенно нарастване на пулсовата честота както при контролната, така и при експерименталната група. Средните стойности значително нарастват при експерименталната група, в резултат на увеличаване на интензивността на натоварването при игра на Дунавско хоро. (Хср.=136,5 уд./мин. при контролната група и Хср.=143,02 уд./мин. при експерименталната група). Подготвителната част при контролната група протича в умерено темпо чрез използване на комплекс от общоразвиващи упражнения. Сигмалното отклонение и при двете изследвани групи е в широк диапазон, което разкрива твърде разнородните възможности на изследваните лица (S=12,42 при контролната група и S=17,91 при експерименталната група).

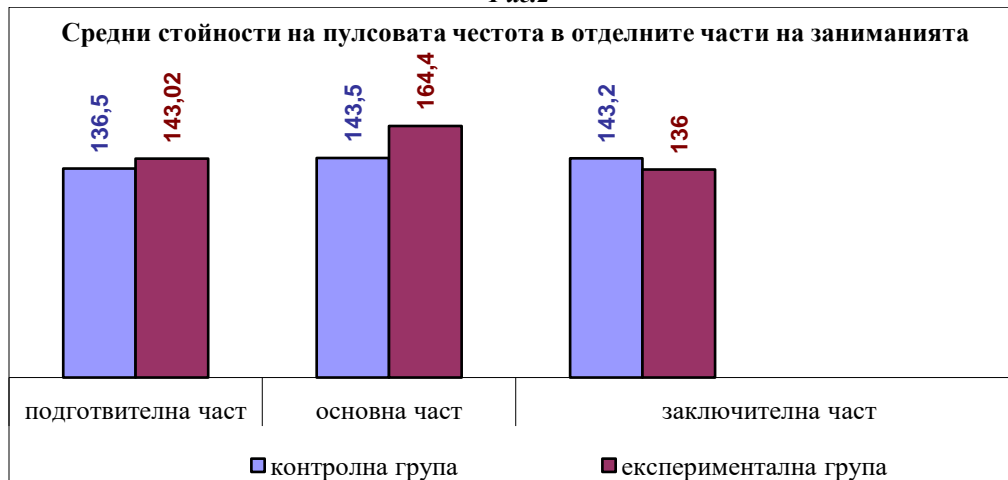
Фиг. 1



В основната част на учебно-тренировъчното занимание по народни хора и танци се разучават и усъвършенстват различни по темпо, ритъм и интензивност народни хора. Тракийско хоро- в умерено темпо, с тактов размер 2/4; Шопско хоро- от умерено до бързо темпо, с тактов размер 2/4; Пайдушко хоро- 3-ка и Пайдушко хоро-4-ка- от умерено до бързо темпо ,с тактов размер 5/16. Дайчово хоро- умерено темпо, с тактов размер 9/16; Ганкино хоро –с умерено темпо-11/16; При проследяване на пулсовите стойности на занимаващите се, се наблюдава редуване на непрекъснати пикове и падове на стойностите при експерименталната група. Дори се наблюдават за кратко време пикови стойности (182 уд./мин.).

В заключителната част чрез играта на Македонско хоро-бавно, тежко хоро в тактов размер 8/8, при експерименталната група се наблюдава запазване и леко намаляване на стойностите на пулсовата честота. Това според нас се дължи на емоционалният ефект който предизвиква играта. При контролната група нормализирането на пулсовите стойности е по драстично. Хср.ЕГ- 134.00уд.мин. Това според нас е в резултат на бавните дихателни, стречинг упражнения които са приложени в учебният час.

Фиг.2



Натоварването при експерименталната група е предимно в смесен режим на енергийно обезпечаване, аеробно-анаеробно (160-180 уд./мин.). Средните стойности на пулсовата честота са  $X_{ср.}=157,26$  уд./мин. Данните на минималните ( $X_{min}= 112$  уд./мин.) и максималните ( $X_{max} =182$  уд./ мин.) Стойности на анализа при заниманията с народни хора, потвърждават горното ни заключение. R= 70- покрива и трите основни пулсови зони (аеробен, смесен и анаеробен режим на работа).

**Таблица 1**  
СРЕДНИ СТОЙНОСТИ НА ПУЛСОВАТА ЧЕСТОТА  
В ОТДЕЛНИТЕ ЧАСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЪЧНОТО ЗАНИМАНИЕ

| ПОКАЗАТЕЛИ                   | части         | време (мин.) | Хср. уд./мин. | Xmin уд./мин | Xmax уд./мин | S           | R         | V%           |
|------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|--------------|
| <i>КОНТРОЛНА ГРУПА</i>       | <i>общо</i>   | <b>90</b>    | <b>143,39</b> | <b>113</b>   | <b>157</b>   | <b>15,4</b> | <b>44</b> | <b>12,61</b> |
|                              | <i>подг.ч</i> | 15           | 136,5         | 113          | 152          | 12,4        | 39        | 9,9          |
|                              | <i>осн.ч.</i> | 67           | 143,5         | 128          | 157          | 7,00        | 29        | 6,29         |
|                              | <i>закл.ч</i> | 8            | 143,2         | 132          | 148          | 6,26        | 16        | 6,23         |
| <i>ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА ГРУПА</i> | <i>общо</i>   | <b>90</b>    | <b>157,26</b> | <b>112</b>   | <b>182</b>   | <b>17,8</b> | <b>70</b> | <b>16,29</b> |
|                              | <i>подг.ч</i> | 15           | 143,0         | 112          | 168          | 17,9        | 56        | 6,52         |
|                              | <i>осн.ч.</i> | 67           | 164,4         | 132          | 182          | 17,7        | 50        | 15,73        |
|                              | <i>закл.ч</i> | 8            | 136           | 124          | 152          | 18,4        | 28        | 16,31        |

**Таблица 2**  
ПРОЦЕНТНО СЪОТНОШЕНИЕ НА ПУЛСОВАТА ЧЕСТОТА  
В РАЗЛИЧНИТЕ ЗОНИ НА ИНТЕНЗИВНОСТ

| ПОКАЗАТЕЛИ                   | 120-130 уд./мин. | 130-140 уд./мин. | 140-160 уд./мин. | 160-180 уд./мин. | над 180 уд./мин. |
|------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| <i>КОНТРОЛНА ГРУПА</i>       | 25,5%            | 26,6%            | 48,4%            | 4,1%             | -                |
| <i>ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА ГРУПА</i> | 4,4%             | 20%              | 25,5%            | 38,8%            | 3,3%             |

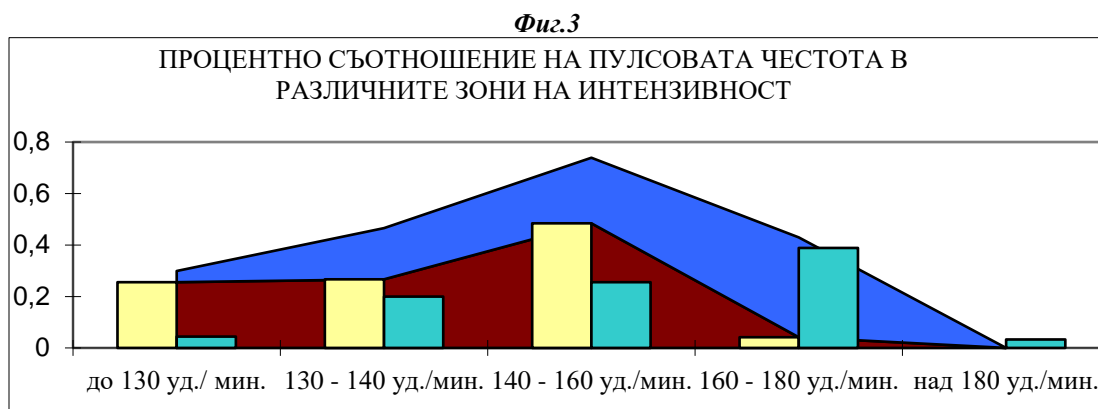
В изследваните от нас натоварвания при контролната група, учебно-тренировъчното въздействие е предимно равномерно и пулсовата честота в по-голямата част от заниманието се движи в границите на аеробното осигуряване ( $X_{ср.}=143,39$  уд./мин.) (Таблица 1).

Отчитането на учебно-тренировъчното натоварване се конкретизира чрез стойностите на пулсовата честота в различните зони на интензивност (Таблица 2)

Процентният дял на отделните пулсови зони е различен (Фиг 3).и той е показател за учебно–тренировъчното натоварване при изследваните групи.

Констатираните резултати (Фиг.3) показват, че с най-висок процентен дял при учебно-тренировъчните занимания чрез средствата на народните хора е пулсовата зона 160-180 уд./мин. В зоната на „не компенсирана умора” (анаеробно-аеробно осигуряване) са регистрирани 38,8%.

Анализът на данните показва, че следващата по значимост и реализация зона е зоната 140-160 уд./мин. В зоната на „устойчиво състояние”, т.е. аеробно-анаеробно енергоосигуряване, са регистрирани 25,5%. В зоната 130-140 уд./мин. е отчетено 20% - аеробен режим на работа. Сравнително малък е процентът на работа на границата на анаеробно-гликолитично осигуряване (над 180 уд./мин.)- 3,3%, което при 7-8 годишни деца не е добър показател. Достигането на пулсови стойности над 180 уд./мин. показва, че натоварването е предозирано и „свърх голямо” и е довело до преумора.



Обобщената информация за величината и характера на интензивността на натоварването при контролната група показва, че с най-висок процентен дял е пулсовата зона 140-160 уд./мин. (48,8%). Сравнително малък е процентът на работа в средата на анаеробно-аеробното осигуряване- 4,1%.

#### 4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

След анализа от пулсометрията ние стигнахме до извода, че натоварването при учебно-тренировъчните занимания по народни хора протичат предимно в пулсовата зона, характеризираща смесен режим (140-180 уд./мин.) на работа и енергоосигуряване. Спецификата на спортните занимания изгражда общата и специалната издръжливост на занимаващите се, като допринася за разгръщане на максималния капацитет на кардио-респираторната система, което води до увеличена капиляризация, т.е. към разширяване възможностите за поемане на голямо количество кислород.

#### ЛИТЕРАТУРА

- Димкова, Р. (2005). *Български народни хора*. В. Търново: “Бойка”, 2005, ISBN: 954-9689-30-1, COBISS.BG-ID 1044691684.
- Димкова, Р. (2020). *Аз играя хандбал* Велико Търново: I & B, 2020, издание-2, ISBN: 978-619-7281-65-1.
- Димкова, Р. (2019). *Практико-педагогически аспекти в хандбалната игра*. В.Търново: I & B, 2019, ISBN: 978-619-7281-31-6. COBISS.BG-ID 1293359588.
- Кримова-Цончева, К. (2015). Спортната подготовка при подрастващи спортисти-проблеми и приоритети; Велико Търново,изд. Ай анд Би; ISBN:978-619-7281-03-3 COBISS.BG-ID-1279866596
- Кримова-Цончева, К. (2015). Народните хора и танци във формите на физическото възпитание и спорт, ,изд. Ай анд Би; В.Търново, 2015; ISBN:978-619-7281-02-6 COBISS.BG-ID-1279865828
- Николов, Д. (2019). Оптимизиране на скоростно-силовата подготовка при подрастващи спортисти занимаващи се с лека атлетика (12-14 годишна възраст). Сб.”Европейски стандарти в спортното образование”, гр. Враца
- Танкушева, Н. (2019.) Изследване на координационните способности на 9–10-годишни ученички, Спорт и наука, брой:1-2,стр.:163-175, ISSN (online):1310-3393
- Танкушева, Н. (2022). Проучване мнението на учители по физическо възпитание и спорт за урока по гимнастика в българското училище, KNOWLEDGE – International Journal , том:55, брой:2, 2022, стр.:355-361, ISSN (print):2545 – 4439, ISSN (online):1857-923X
- Петкова, М. (2015). Бадминтон – теория, методика, практика. 2015, изд. Ай анд Би, Велико Търново, 93 с., ISBN: 978-619-7281-00-2, COBISS.BG-ID- 1279864036 93 с., ISBN: 978-619-7281-00-2, COBISS.BG-ID 1279864036, изд. Ай анд Би, Велико Търново
- Петкова, М. (2014). Акценти в модулното обучение – игри и бадминтон. 2014, изд. Фабер, Велико Търново, 123 с., ISBN: 978-619-00-0157-7, COBISS.BG-ID - 1269362916 123 с., ISBN: 978-619-00-0157-7,COBISS.BG-ID - 1269362916, изд. Фабер, Велико Търново