



НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ „ВАСИЛ ЛЕВСКИ“

КАТЕДРА „ГИМНАСТИКА“

ИЙГИТ ХАКАН ЮНЛЮ

**ИЗСЛЕДВАНЕ НА ГЪВКАВОСТТА И СИЛАТА КАТО
ФАКТОРИ НА ИЗПЪЛНИТЕЛСКОТО МАЙСТОРСТВО
ВЪВ ФОЛКЛОРНИТЕ ТАНЦИ**

АВТОРЕФЕРАТ

СОФИЯ, 2017

**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ
„ВАСИЛ ЛЕВСКИ“**

КАТЕДРА „ГИМНАСТИКА“

ИЙГИТ ХАКАН ЮНЛЮ

**ИЗСЛЕДВАНЕ НА ГЪВКАВОСТТА И СИЛАТА КАТО ФАКТОРИ НА
ИЗПЪЛНИТЕЛСКОТО МАЙСТОРСТВО ВЪВ ФОЛКЛОРНИТЕ ТАНЦИ**

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертационен труд за придобиване на образователната и научна степен „Доктор“
по научната специалност „Теория и методика на физическото възпитание и спортната
тренировка (вкл. Методика на лечебната физкултура) в професионално направление

7.6. Спорт

Научен ръководител:

Доц. Бисер Григоров, доктор

София, 2017

Дисертационният труд е обсъден и насрочен за защита от разширен състав на научния колегиум на катедра „Гимнастика“ на Национална спортна академия „Васил Левски“.

Дисертационният труд съдържа текст в обем 182 стандартни страници, илюстрирани с 42 нагледни материала- 19 таблици, 21 фигури и 2 снимки. Библиографската справка включва 143 литературни източника, от които 7-енциклопедии и 15 интернет страници.

Защитата на дисертационния труд е насрочена за 20.09.2017 г. от 14:00 часа в Зала А3 на НСА „Васил Левски“, Студентски град, София.

Материалите по защитата са на разположение на интересуващите се в библиотеката на НСА „Васил Левски“.

УВОД

Всяка епоха и всеки народ имат своите танци, в които са кодирани битово-културният и етнически характер, които отразяват духа на времето. В епохата на Ренесанса танцовото изкуство в Европа постепенно се професионализира. Необходимостта от специализирана подготовка на изпълнителите става все по-наложителна. Появата и развитието на класическия танц (балета) решава този проблем. Създава се комплекс от специализирани танцови упражнения (екзерсис) за развитие на двигателните качества и подготовка на танцьорите.

Но как стои въпросът при подготовката на изпълнители от други танцови жанрове, по-специално в областта на фолклорните танци?

Процесът на професионализация на фолклорния танц налага необходимостта от високо професионална и специфична подготовка на изпълнителите. Изискванията към тях се повишават непрекъснато – необходимо е да притежават подходящи физически данни, комплекс от развити двигателни качества, както и да владеят своето тяло в пространството. Основните качества, които безусловно са необходими за танцовите изпълнители са – сила, гъвкавост, бързина, скоростна издръжливост, ритмичност, музикалност, артистичност и др. Те се изграждат именно чрез средствата на класическия танцов екзерсис и специализирана подготовка.

В същото време, спецификата на фолклорния танц, характерният му стил и душевност, разнообразната лексика и сложна метро-ритмика, налагат необходимостта от изработване на конкретна танцова методика за подготовка на професионални танцьори. В България, с развитието на професионалното фолклорно танцово изкуство от средата на XX-и век, е разработен и утвърден специализиран екзерсис, създаден на основата на българските народни танци. В Република Турция този проблем предстои да бъде решен. Фолклорното танцово изкуство в Република Турция е

навлязло активно в етапа на своята професионализация. Въпреки това, все още липсва специализирана методика за подготовка на изпълнители. Очевидна е необходимостта от създаването на такава. Тази необходимост е продиктувана от факта, че танцовият екзерсис отдавна е доказано основно средство за изграждане и развитие на общи и специфични физически качества. Икономическият подем в Република Турция в последните 30 години води до развитие и професионализиране в областта на фолклорния танц. Непрестанно растящите изисквания към подготовката на изпълнителските кадри в Турция, налага възможно най-бързо създаването на подобна специализирана методика. Правилно изграденият педагогически подход в тази подготовка, с цел и развитие на физическите качества, би осигурил на професионалните танцьори по-дълъг и успешен сценичен живот, като ги предпазва от професионални травми и увреждания. Регионалната близост на Турция и България е предпоставка за наличие на стилови прилики в част от фолклорните танци, което превръща вече създаденият български екзерсис в добър модел за изграждането на турски такъв, защото са налице сходства в метро-ритмиката на турския и българския фолклор. Засилващите се връзки между хореографите от Турция и България предполагат общи научни търсения и практически решения. **Основен мотив** за нашето изследване е безспорната и нарастваща необходимост от разработване и прилагане в практиката на специализиран танцов екзерсис за подготовка на професионални изпълнители, изграден на основата на турския танцов фолклор. С него целим подобряване на физическите качества сила и гъвкавост, които са необходими за добрия танцьор.

С настоящия дисертационен труд се надяваме да допринесем за това.

Функционални аспекти на проблема

В танцовата практика се цели максимално добро изпълнение на танцовите движения (на танца като цяло), както от всеки един танцьор по отделно, така и на всички, участващи в заниманието или в танцовия спектакъл/представление.

За да се осигури това, обаче, основните задачи на танцовите педагози (хореографи) трябва да бъдат:

✓ Да изграждат „компетентни“ танцьори, които имат необходимите умения и сръчности; необходимата двигателна и танцова култура и „грамотност“ *в* и *за* изпълненията; да формират различни двигателни качества, нужни за доброто изпълнение;

✓ Да съумеят да запазват и опазват здравето на танцьорите, чрез осигуряването на добро физическо и психическо благополучие, което от своя страна е предпоставка за осигуряването на танцово дълголетие.

Като обобщение можем да кажем, че една от основните задачи, стоящи за решаване от танцовите педагози преди всичко, е да се осигури здравословна и безопасна танцова практика.

През 1970 г. Ейбрахам Маслоу разглежда проблема за безопасността в контекста на сигурността. Според него, когато физиологичните потребности, които стоят в основата на пирамидата на йерархията на базовите потребности *„са относително добре задоволени, възниква нова група, която грубо бихме могли да квалифицираме като необходимост от сигурност“*. Според Маслоу, *„практически всичко останало изглежда по-маловажно от сигурността и закрилата, дори понякога физиологичните потребности, които вече са задоволени биват подценени“* (Маслоу, 2010).

Поради това е необходимо в танцовата практика, чрез подходяща методика да се осъществява превенция на травми и наранявания. Според Б. Маринов и М. Атанасиу (2003), безопасността в учебния процес по

физическо възпитание и спорт „съдържа комплекс от целенасочени, предварително обмислени организирани дейности, които осигуряват изпълнението на всяко двигателно действие в учебното или свободно време, без допускане на временно или трайно увреждане на организма на ученика“ (Маринов & Атанасиу, 2009). Ние също се придържаме към това твърдение, поради това, че урокът по физическо възпитание и спорт и танцовата практика имат сходни специфични особеност – реализират се при усилена двигателна дейност. В тази връзка, приоритет за всеки учител трябва да бъде осигуряването на безопасност в уроците, включваща добри организационни и управленски умения. Те са от съществено значение, както за осигуряването на качествено обучение, така и за безопасността в уроците (Capel, 1997).

Според Butulis (2016), предотвратяването на нараняванията изисква цялостен подход в управлението на множеството рискови фактори, които той разделя на **вътрешни**, които са индивидуални (костна плътност, гъвкавост, мускулна издръжливост, хормонален баланс, хранене и др.) и **външни** (състояние на залата и пода, обувки, натоварване, график на обучение и др.). Като вътрешен фактор може да се разглежда и хипермобилността, която също носи определен риск от травми (Grahame, 1971; Klemp et al., 1984). В контекста на урока по физическо възпитание и спорт¹ тези фактори се разглеждат като **предпоставки за осигуряването на безопасност**. Авторите ги разглеждат като **обективни** и **субективни** (Бончева, 2016; Бончева, Владова, 2017) или като **причини**, свързани с дейността на учителите (предварителни и при двигателна дейност) и причини, свързана с дейността на учениците (предварителни и при двигателна дейност) (Маринов, Атанасиу, 2009).

¹ Правим сравнение с урока по ФВС, защото характерът на дейността е сходен и рискът от нараняване и в двата случая не е малък.

Според Morris (2016), здравословната и безопасна танцова практика е много повече от правила и норми. Това е най-добрият начин да се намали риска от нараняване на танцьорите и подобряването на изпълнението. Факт е, че риска от контузии и травми в танцовата дейност е голям, но именно безопасната танцова практика означава този риск да се сведе до минимум, без да се нарушава обхватът на дейността и да се намали художествено-творческия ефект. Важно е танцьорите да се подпомагат да извлекат максимума от своя творчески потенциал. За тази цел е необходимо да се провежда физиологично ефективно разгръщане и подобряване на гъвкавостта и силата, както и заниманията с танци да са структурирани правилно от физиологична гледна точка. По този начин обучението ще е по-безопасно и ще се подобри, а от там и уменията на танцьорите, които ще бъдат по-продуктивни (Morris, 2016).

Също така е необходимо при развитието на гъвкавостта и силата, от гледна точка на превенцията на травми, танцовите педагози да подхождат индивидуално или казано на езика на педагогиката – да съблюдават принципа за индивидуален подход в обучението (Ünlü & Vladova, 2016).

Това е необходимо, защото телата на танцьорите, дори да практикуват един танцов стил са различни. Някои от тях са по-малко гъвкави и подвижни, имат плътна съединителна тъкан, а мускулите им не са много еластични, за разлика от други танцьори, които са по-гъвкави по природа. Някои дори са хипермобилни, което от своя страна колкото да е добро за гъвкавостта, а от там и за изпълнението, е и сериозна предпоставка за повишен риск от травми и наранявания. Те могат да имат по-голям диапазон на обема движения, но са и по-уязвими към сериозни сухожилни наранявания. Прекомерната гъвкавост, както и недостатъчната, могат да увеличат опасността и риска към травма. Трябва да се взема под внимание и това, че след като мускула е достигнал своята абсолютна максимална дължина, при допълнително разтягане се достига до стрес върху

сухожилията, което може да се скъса, ако се опъне повече от 6% от нормалната дължина. Дори да не се стигне до скъсване на сухожилие или връзки, има вероятност и опасност да се намали стабилността на ставата или връзките да станат хлабави, което от своя страна също е сериозен риск за травма (Lorraine & Urmston, 2016).

От гледна точка на превенцията от нараняване и подобряване на постиженията е необходимо съобразяване и кога и как се извършва стречинга. Както споменахме по-горе, температурата на помещението оказва влияние върху развитието на гъвкавостта. Дори да е топло, пак не се препоръчва да се прави основно разтягане преди заниманието с танци (вкл. представление) (Critchfield, 2011). Също така Critchfield препоръчва при усещане за изтръпване в пръстите на ръцете и краката по време на стречинг (което е проява на неврологичния ефект), да се избягва съответното упражнение, особено, ако се прави преди изпълнение на повзискателна хореография, където от съществена важност е отличния контрол. С течение на времето тези неприятни ефекти изчезват.

Друга препоръка е преди репетиции и представления е по-удачно да се практикува динамичен стречинг, който включва определени танцови движения и е по-малко „вреден“ от статичния (Viale, Nana-Ibrahim, & Martin, 2007; Critchfield, 2011).

Въпреки, че танцът като вид изкуство борави с художествените образи, емоции и внушения, на професионално ниво изискванията непрекъснато се повишават, а оттам – нуждата от правилно провеждана специализирана подготовка. Специализираният танцов екзерсис е предназначен да изгражда и развива физическите качества на танцьорите, както и да ги предпазва от травми. Спецификите на отделните танци налагат необходимостта от модификации и допълнения в стандартизирания класически екзерсис.

В турската научна литература, както и в установената практика в турските народни танци до момента *не е приет общ екзерсиз за народните танци.*

Заключение: Въз основа на направения литературен обзор в това изследване и позовавайки се на собственият ни опит като професионален изпълнител и преподавател по турски народни танци, се насочихме към разработване и апробиране на специализирана и иновативна за страната (Република Турция) програма за подготовка на танцьори. Надяваме, че специализираната методика за подготовка на изпълнители, която предлагаме, ще има положителен ефект не само за развитието на физическите показатели на изпълнителите. В не по-малка степен е важно тя да допринесе за процеса на усвояване, съхраняване и художествено претворяване на турския танцов фолклор в цялото негово многообразие. Развитието на процеса на професионализация в турския танцов фолклор, е предизвикателство за танцовите педагози в Турция. Това налага и определени изисквания към тях. Основно такова е повишаването и поддържането на високо изпълнителско майсторство. Според нас, пътищата за постигане на тази цел са основно два:

- ✓ Чрез прилагане на специализирана методика за развитие на двигателни качества, като на първо място поставяме качествата **сила и гъвкавост** и

- ✓ Чрез създаване на характерен танцов екзерсис за тяхното поддържане и доусъвършенстване.

На базата на всичко посочено, изградихме и работната **хипотезата** на дисертационният труд:

Предполагаме, че прилагането на програма от упражнения за сила и гъвкавост, стречинг и характерен танцов екзерсис в обучението

по турски народни танци (в предконцертен период от 6 седмици), би допринесло за подобряването на:

✓ *Двигателните качества сила и гъвкавост на танцьорите, вследствие на което и на*

✓ *Индивидуалните изпълнителски качества на танцьорите – стил, художественост, музикалност, ритмичност, ансамбловост.*

Надяваме се, като следствие на тази програма, да допринесем за цялостното развитие на турския танцов фолклор в процеса на неговата професионализация.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА ПОСТАНОВКА И ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

I. Експериментален модел на изследването

За целта на настоящото изследване бе направен модел. При разработването му се ръководехме от въпросите:

- ✓ *Какво* ще изследваме?
- ✓ *Кого* ще изследваме?
- ✓ *Как* ще проведем изследването?
- ✓ *Кога* ще проведем изследването?
- ✓ *Къде* ще бъде проведено изследването?



Фигура 1. Модел на експерименталното изследване

Експерименталното изследване за апробиране на методика за развитието на двигателните качества *сила* и *гъвкавост*, чрез специално разработена за целта програма, бе проведено със студенти-танцьори в Университета в гр. Сакария, Република Турция.

На основата на експерименталния модел, си поставихме и целта и задачите на изследването:

II. Цел и задачи на експерименталното изследване

ЦЕЛ на изследването:

Целта на настоящото експериментално изследване е да се оптимизират двигателните качества сила и гъвкавост при танцьори на турски народни танци.

ЗАДАЧИ на изследването:

За изпълнение на поставената цел, си поставихме следните задачи, които са мотивирани от нуждата за оптимизиране на танцовата практика в Република Турция:

1. Да се направи преглед на достъпната литература по темата: да се проучат и анализират теоретичните и научно-приложните изследвания и практическия опит за спецификата на обучението в танцовата практика;
2. Да се направи класификация на турския танцов фолклор, според необходимостта от добре развити качества сила и гъвкавост;
3. Да се разработи и апробира експериментална методика за сила и гъвкавост, включваща упражнения за сила, стречинг и специализиран характерен екзерсис на основата на турския танцов фолклор сред студенти-танцьори;
4. Да се изследва/установи влиянието на разработената експериментална методика върху развитието на двигателните качества сила и гъвкавост при танцьори на турски народни танци;
5. Да се проследи динамиката в развитието на двигателните качества сила и гъвкавост;
6. Да се проучи отношението на студентите-танцьори за експерименталната методика и евентуалното ѝ внедряване в практиката.

III. Предмет, обект и област на изследването

Предмет на изследването са двигателните качества *сила* и *гъвкавост*, както и *динамиката в развитието* им при танцьори на турски народни танци.

Обект на изследване са студенти в университета в гр. Сакария, Република Турция². Разпределението им е представено в Табл. 1.

Таблица 1
Разпределение на изследваните лица

	Жени	Мъже	Общо
Експериментална група	9	10	19
Контролна група	9	10	19
Студенти-танцьори	13	13	26
Общо	31	33	64

Общо в изследването бяха включени 64 студента (I-IV курс на обучение) и техният брой представлява 80% от общия брой, обучавани в специалността „Турски народни танци“*. Разпределението им е в експериментална (ЕГ=19) и контролна група (КГ=19 студента) и 26 студента от същата специалност, които не участват в концертните изяви** на специалността за сезон 2015/2016. С последните (n=26) бе проведено само анкетно проучване.

Изследваните лица не са подбирани според курса на обучение.

** Приемът за обучение в бакалавърска програма „Турски народни танци“ се извършва на база резултатите от общ зрелостен изпит и изпит за специални умения. Изпитът за умения е трикомпонентен, съдържащ: изпит за ритмичност, изпит за музикалност и изпит за*

² Те са студенти в Консерваторията на университета, в катедра „Турски народни танци“ (Sakarya University State Conservatory, Department of Turkish Folk Dances, Esentepe Campus Serdivan/ Sakarya/TÜRKİYE)

възприемчивост. Физически и технически танцови умения не са критерии в оценяването за прием в университета. В обосноваване изборът на критериите за входен изпит в специалността се взема предвид общият профил на кандидатите. В общия случай те са младежи, които се занимават с танци непрофесионално, като аматьори в различни танцови клубове. От своя страна, танцовите клубове не подлежат на единен стандарт за работа, поради което педагозите в отделните клубове работят по собствена авторска методика, чиято цел е предимно усвояването на танцови умения в конкретна танцова област, без да се извършва целенасочена физическа и техническа подготовка за сценични изпълнения. Развитието на качествата, необходими за качествено изпълнителско изкуство се извършва след прием в специалността.

*** Към консерваторията на университет Сакарня се обучават общо 80 студенти в специалност „Турски народни танци“. Обучението по учебен план включва теоретични и практически танцови занимания. В първия месец на академичната година, на база представянето на студентите по време на практическите занимания се извършва селекция на 40 студенти за участие в традиционни концертни и фестивални участия на университета в периода м.март - м.май на същата академична година. Подборът на участниците се извършва на база педагогическо наблюдение по време на практическите занимания по гимнастика, турски народни танци и балет, без значение от годината им на обучение. При наблюдението критерии за подбор са: естетика, възприемчивост и изпълнителски умения. С цел подготовка за концертния период, избраните студенти се задължават да посещават допълнителни репетиционни занимания, които включват хореография, физическа и техническа работа.*

Средната възраст на участниците в ЕГ е 22,2 години (Min=19; Max=28, SD=2,29). Те са със среден предишен танцов стаж от 10,7 год.

(Min=4; Max=18; SD=3,81). Мъжете от ЕГ са на средна възраст 23 години и средна продължителност на танцовия стаж – 12,6 години.

Участниците в КГ са на средна възраст 21,1 години (Min=19; Max=23, SD=1,45) и със среден предишен танцов стаж от 8,5 години (Min=5; Max=12; SD=1,98). Разпределението по пол в КГ е следното: жените са на средна възраст 20,6 години, със 7,3 години среден танцов стаж. Средната възраст на мъжете е 21,5 години и съответно 9,5 години предишен танцов стаж.

Участниците само в анкетното проучване са на средна възраст 23 години (Min=21; Max=26).

Област на настоящото изследване е системата на висшето танцово образование в Република Турция.

IV. Организация на изследователската дейност

Цялостната дейност по разработката на дисертационният труд протече в следните етапи:

Предварителен етап – обхваща периода 2014-2015 г. Извършените дейности са следните:

- Изработване на план-методика за провеждане на изследването;
- Проучване на литературни източници;
- Анализ на турския танцов фолклор.

Основен етап – обхваща периода 2015-2016 г.

През този етап са извършени следните дейности:

- Подготовка на инструментариума на изследването;
- Провеждане на педагогическия експеримент и апробиране на методиката;
- Провеждане на емпиричното изследване със студентите-танцьори;

- Проучване на литературни източници;
- Статистическа обработка и анализ на данните.

Заключителен етап – обхваща периода края на 2016 – началото на 2017 г.

- Цялостно оформяне на научния труд.

IV. Методика и инструментариум на изследване:

За реализиране на поставената цел и задачите на изследването, е приложена комплексна методика:

- ✓ Теоретико-логичен анализ на литературни източници;
- ✓ Методи за събиране на емпирична информация чрез отделни методики, включително и педагогически експеримент;
- ✓ Спортно-педагогически тестове;
- ✓ Математико-статистически методи за количествена обработка и анализ на получените резултати.

➤ Теоретико-логичен анализ на литературни източници

Чрез този метод е анализирана достъпната ни литература по проблемите на:

- танците (класически, характерни, български народни танци, турски танцов фолклор) по отношение на историческо развитие, същност, особености, класификация;
- класическия и характерен екзерсис – поява и развитие; същност и значение;
- двигателните качества сила и гъвкавост – същност, развитие и значение за танцьорите.

Бяха проучени и анализирани 128 източника на кирилица, латиница и на турски език, 7 енциклопедии и 15 интернет източника, които са посочени в литературната справка.

➤ **Методи за събиране на емпирична информация чрез отделни методики:**

○ ***Педагогическо наблюдение***

Чрез него предварително се ориентирахме в проблема, като ни послужи за основа на формулирането и на работната ни хипотеза, целта и задачите на изследването. Това е по-скоро спомагателен метод.

○ ***Педагогически експеримент***

Приложихме този метод, с цел изследване ефективността от приложението на създадената специализирана методика за работа и изготвената програма за развитие и усъвършенстване на двигателните качества ***сила на долни крайници*** и ***гъвкавост***, както и за повишаване нивото на професионализация подготовката на танцьорите.

В експерименталното изследване е приложен план с предварително и следващо тестиране и контролна група (експерименталният план е с две групи изследвани лица):

ЕГ – R O₁ x O₂ и КГ – R O₃ O₄

(Легенда: **R** – рандомизирана; **O₁** - първо тестиране, преди експеримента с ЕГ; **x** – има въздействие; **O₂** - тестиране след експеримента; **O₃** и **O₄** са съответно предварително и финално тестиране на ЕГ, но няма въздействие) (Кэмпбелл, 1980).

Участниците в изследването бяха рандомизирани към една от двете групи по изследваните критерии (приложените тестове) в експериментална (ЕГ) и контролна група (КГ) и се нарича подбор по двойки. Групите са равностойни по численост и разпределение по пол. Не са уеднаквени по

възраст, танцов стаж и антропометрични показатели, а по изследваните показатели (за сила и гъвкавост). При разпределението им, сме се съобразявали с изискванията за коректност при сформирание на групите, с цел да избегнем квазиекспериментални групи, при които се наблюдават грешки (Кентауиц, Родигър III, & Елмс, 2011).

С експерименталната група се работи в заниманията по танци по специално разработената от нас методика за развитие на двигателните качества сила и гъвкавост в продължение на 6 седмици. Обучението се извършва от един и същ преподавател, в едни и същи условия на средата. С контролната група тази методика не се прилага. Преди започването на експеримента, всички участници се тестват, за установяване изходното ниво на изследваните показатели. След 6-седмичното протичане на експеримента, отново се извършва тестване и на двете групи изследвани лица – ЕГ и КГ. Участието на всяко едно лице е доброволно, като те предварително са информирани за целта и начина на протичане на експеримента.

○ *Експертна оценка*

Прилагането на този метод е с цел да се проучи независимото мнение на останалите колеги – танцови педагози, по отношение на субективната им оценка за наличието на промени в танцовото изпълнение на студентите от експерименталната група.

Експертната оценка се прилага за целите на оценка на влиянието на развитието на двигателните качества гъвкавост и сила върху общото сценично представяне на изследваните лица.

Както бе посочено, всички участници в експеримента (и контролна, и експериментална група) са част от избраните студенти, които по време на учебната 2015-2016 година взимат участие в предконцертната подготовка и

концертните изяви от името на университета. С изключение на 3-ма студенти (двама от контролна и един от експериментална група), всички участници са взимали участие в университетските представления и през академичната 2014-2015 година, което позволява да бъде проследено развитието на сценичното представяне на изследваните лица в периода. На всеки един концерт на специалност „Турски народни танци“ се прави видео запис, което позволява провеждане на експертна оценка.

За целите на нашето изследване са използвани два видео записа от финалните концерти за академични години (сезони) 2014-2015 и 2015-2016.

Експертният колектив е съставен от 4-ма преподаватели към консерваторията, които са специалисти в различни области:

- Физическа подготовка;
- Ритмика;
- Хореография;
- Турска народна музика.

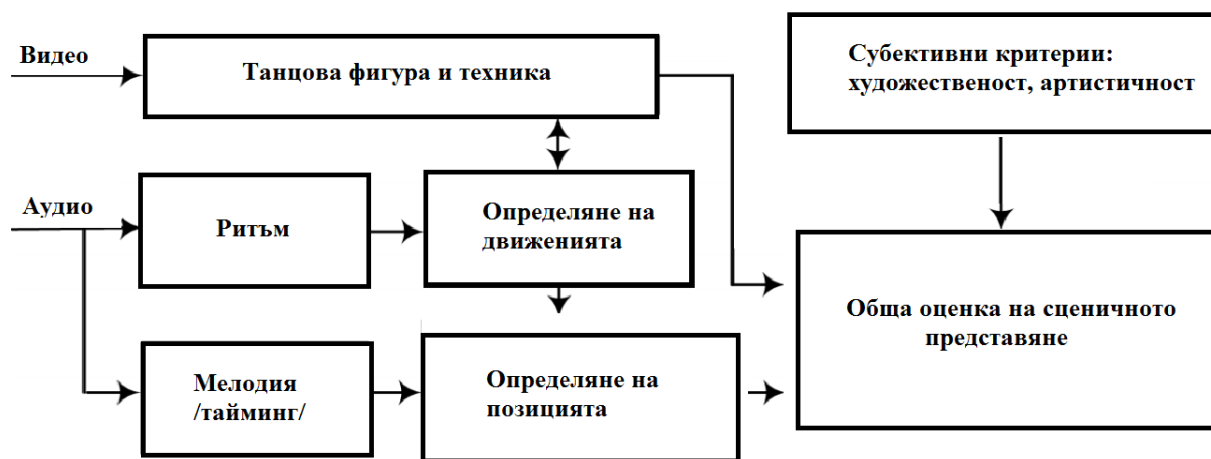
Умишлено са поканени преподаватели, които имат предходен опит в работата конкретно с участниците в изследването, тъй като считаме, че така те по-лесно биха могли да идентифицират изследваните лица на видео записа и да проследят концертното им представяне.

За целите на анализа, декомпозираме сценичното представяне на отделни единици:

1. Изпълнение на танцови фигури и хореография;
2. Техника на изпълнение на танцовите движения;
3. Ритмичност;
4. Координация (координация на собствените движения и координация с останалите танцьори);
5. Художественост;

6. Артистичност.

Видео материалът е съчетание на картина (условно по-долу обозначена като „видео“) и звук („аудио“). Видеото позволява да бъдат оценени танцовите фигури и техническото изпълнение на движенията. Аудио материалът носи информация за ритъма и мелодията на фоновата музика. По ритъма се ръководят отделните движения на танцора. Ритъмът на музиката изисква триизмерна синхронизация на танцора – синхрон на движенията с музиката, синхрон на движенията на отделните части на тялото и синхрон с останалите танцьори, които стават и обективните аспекти на оценката. Мелодията определя тайминга, т.е. по нея танцорът се ориентира за етапа на танца, позицията си в него и танцовата фигура. Общата оценка за сценичното представяне включва и два субективни критерия – артистичност и художественост (степената, до която танцорът успява да задоволи естетичните изисквания на танцовото изкуство и демонстрира майсторство в танцовите умения). Анализът се базира на логическата блок схема представена по-долу (фиг. 2):



Фигура 2. Блок-схема за експертна оценка

Инструкции и провеждане на експертната оценка:

Експертите не получават предварителна информация за целите на прилагане на метода, за да се избегнат предубедени отговори. Инструктирани са за това, че следва да оценят общото представяне на студентите от ансамбъла по представените критерии.

На първо място, те се запознават с критериите за оценка и имената на участниците. След което в рамките на 45 мин. чрез мултимедия се представя откъс от заключителен концертен сезон 2014-2015. Дава се 20 мин. почивка, след което се излъчва откъс с продължителност 45 мин. от заключителен концерт за сезон 2015-2016. След което се дава възможност на експертите да попълнят картите за оценки. По време на излъчването на концерта експертите могат да си водят записки, като се разрешава картите за оценка да се попълват и по време на излъчване на втория запис.

Всеки един от експертите получава карта за оценка на изпълнителите, посочена в таблица 2:

Таблица 21
Карта за оценка

Лице	1	2	3	4		5	6
				С	Г		

****Легенда:** По хоризонтала с цифров код са изписани 6-те показателя за оценка, както следва: 1- Изпълнение на танцови фигури и хореография; 2- Техника на изпълнение на танцовите движения; 3- Ритмичност; 4- Координация (С-координация на собствените движения и Г- координация спрямо групата); 5- Художественост; 6. Артистичност.*

Оценката се извършва на база експертно наблюдение и сравнение на представянето на танцьорите за двата сезона, като се оценява по скала от 0 до 5, където 0 е „Не се отчита никаква положителна промяна“, а 5 - „Отчита се значителна положителна промяна“.

- *Анкетни методи за изследване* (фиг. 3) (въпросник и интервю)



Фигура 3. Дизайн на анкетното проучване

За нуждите на настоящото изследване се разработиха анкетни карти и въпросници за участващите в изследването студенти-танцьори. За участниците в контролната група, както и за останалите студенти, неучастващи в експеримента се изготвиха анкетни карти, с които целяхме събиране на информация от общ характер, по отношение на това, дали в танцовата им практика, преди постъпването в Университета, те са развивали целенасочено двигателните качества сила и гъвкавост.

Участниците от експерименталната група също попълваха тази анкетна карта, но за тях се разработиха и въпросници, за да изследваме отношението им към експерименталната програма, както и субективното им мнение по отношение на ефектите – краткосрочни и дългосрочни.

С тях бяха провеждани и периодични нестандартизирани интервюта.

- *Тестиране*

На Таблица 4, са представени използваните тестове за оценка на двигателните качества. При прилагането им, резултатите на участниците в

изследването се записваха в протоколи. Изборът на тестовете, както и решението за тестиране, е продиктувано от нуждата да се проследят промените в стойностите на изследваните показатели, или казано с други думи да проследим има ли динамика и подобрене в развитието на двигателните качества сила и гъвкавост при танцьорите, в резултат на проведения експеримент.

Таблица 3
Спортно-педагогически тестове

<i>№</i>	<i>Наименование на теста</i>	<i>Фактори насоченост</i>	<i>Мерни единици</i>	<i>Посока</i>
1.	Скок от място (на дължина) (Сила 1)	Взривна сила на долни крайници	см	-/+
2.	Вертикален/Статичен скок от място (на височина) (Сила 2)	Взривна сила на долни крайници (мускули на ходилото)	см	-/+
3.	Вертикален скок от място (Сила 3)	Взривна сила на долни крайници	см	-/+
4.	Тест за гъвкавост: Sit-and-reach Test	гъвкавост	см	-/+

Тестовете са приложени върху експерименталната и контролната група, съставени съответно от по 9 жени и 10 мъже.

Участието на всяко едно лице е доброволно. Преди провеждане на тестовете, всички танцьори са информирани за целите и съдържанието на изследването. Всеки един от тях предварително е информиран за целите на тестиранията (и предварителното и в края на експеримента). За да се намалят влиянията на външната среда върху резултатите, предварителния и заключителният тест са проведени на едно и също място, по едно и също време на деня, след една и съща стречинг програма. В деня на изследването и предхождащият го ден, изследваните лица не са участвали в никаква форма на физическа активност. Участниците в изследването бяха здрави и без травми и контузии по време на провеждането и на двете тестираня – първоначалното (в началото на експеримента) и заключителното (в края на експеримента).

Между провеждането на предварителния и заключителния тест (през 6 седмици), с танцьорите от експерименталната група се работи по специално разработената за целта методика, а танцьорите от контролната група провеждат танцовата си практика, както обикновено. Между двете тестирания, танцьорите от контролната група участват в стандартна репетиционна програма – три пъти седмично в продължение на 2,5 часа като не участват в дейности за никаква друга странична физическа подготовка.

▪ **Тест за сила на долни крайници – скок на дължина от място (Сила 1)**

Исходното положение за изпълнение на теста е: изправен стоеж, краката са разтворени на ширината на раменете. Изпълнява се скок напред от място. Разстоянието се измерва от линията на оттласкване/отблъскване до мястото на приземяване. Резултатът не се зачита, когато: при отскока се настъпи линията на оттласкване; приземяването не е на двата крака едновременно. Тестът се изпълнява три пъти и се записва най-добрият резултат.

Тестове за взривна сила на долни крайници (статичен скок от място – на височина и вертикален скок от място)

Тестирането за взривна сила на танцьорите проведохме с Newtest Powertimer 300-series (сн. 1). Това е надежден инструмент за изследване, защото случайната грешка при измерването е незначителна (Enoksen, Tønnessen, & Shalfaw, 2009). Това е често използвана система за изследване и измерване на вертикални скокове при спортисти (Hennessy et al, 2001; Kyrolainen et al., 2001, 2003; Balciunas, et al., 2006). Получените данни при този тип измерване лесно се конвертират в числови стойности.

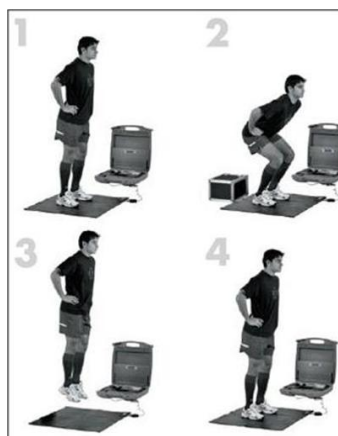
Обосноваваме изборът си на тези два теста, поради спецификата на турските народни танци и необходимостта от взривна сила на долните крайници при изпълнението на скоковете (70-80% от сценичния танц изисква добре развита сила на долните крайници). Тестовите са подбрани след консултация с колегите от факултета по Физическо възпитание в университета в гр. Сакария.

▪ **Вертикален /статичен скок от място (на височина) (Сила 2)**

И.П. стоеж, ръцете са на хълбоците, стъпалата са събрани. Изпълнява се скок на височина без да се свиват краката в коленните стави. Скокът се изпълнява вертикално нагоре от глезените стави. Приземяването е със свити колене. Студентите са инструктирани при скока да не свиват коленете, а да го изпълнят с прави колене. Тестът се изпълнява три пъти и се записва най-добрият резултат.

▪ **Вертикален скок от място (Сила 3) (сн. 1)**

Тестът се извършва като коленете са свити под ъгъл от 90°. Ръцете са на хълбоците, тялото е неподвижно. Използвайки силата на бедрата и коленете трябва да се скочи възможно най-високо – със засилване от коленете и бедрата се извършва максимален вертикален скок. Приземяването става на цели ходила, като коленете трябва да бъдат напълно обтегнати. Изискахме от изследваните лица по време на скока, ръцете им да бъдат поставени на хълбоците, за да се сведе до минимум разликата в техниката на изпълнение. Резултатите на студентите, които не успяват да изпълнят инструкцията не се вземат под внимание. Тестът се изпълнява три пъти и се записва най-добрият резултат.



Снимка 1. Вертикален скок от място на Newtest Powertimer 300-series³

▪ **Тест за гъвкавост Sit-and-reach Test (седни и се протегни)**

Изследването бе проведено с уреда, показан на Снимка 2.

Платформата, използвана за изпълнение на теста има размери 35 см дължина и 45 см ширина, като е висока 32 см. Горната плоскост е дълга 55 см и широка 45 см и е оразмерена от 0 до 50 см.



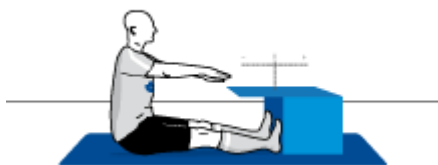
Снимка 2. Тест за гъвкавост „Sit-and-reach Test“⁴

³ <http://www.datatechnikmed.com/page24.php>

⁴ <https://in.pinterest.com/pin/269441990187436075/>

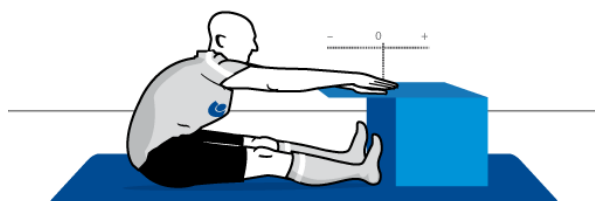
Подготовката за изследването включва: предварително разгриване на изследваните лица. Изпълнява се без обувки.

Изпълнение: изходното положение е показано на Фигура 4 и е седеж на пода с изправен гръб; важно е краката да са опънати в коленните стави, а стъпалата се опират на уреда, като пръстите сочат тавана. Дланите са обърнати надолу и поставени една върху друга.



Фигура 4. Изходно положение за „Sit-and-reach Test“

По време на изпълнението коленете не се сгъват, позицията на ръцете остава същата. Целта е навеждане максимално напред към уреда със стремеж с ръцете да се избутва измервателната плоскост до възможно най-отдалечената точка за няколко секунди. Движения, извън описаните инструкции носят на тестируания субект 0 точки.



Фигура 5. „Sit-and-reach Test“ - изпълнение⁵

Отчитане на резултата е в скалата отгоре на уреда и е в сантиметри (фиг. 5). Всеки участник има право на три опита, като се отчита най-добрият. Получените резултати се съпоставят с референтните стойности, представени в Таблица 5.

Таблица 4
Контролен норматив за гъвкавост. Референтни стойности⁶

Оценка	Мъже	Жени
Много добра	Повече от 14 см	Повече от 14 см
Добра	14-11 см	15-12 см
Среден	10,9-7 см	11,9-7 см
Незадоволителна	6,9-4 см	6,9-4 см
Лоша	По-малко от 4 см	По-малко от 4 см

➤ **Математико-статистически методи за количествена обработка и анализ на получените резултати**

- Честотен анализ;
- Вариационен анализ – за определяне вариацията/изменчивостта в изследваните показатели. Получаваме информация за средната стойност и посоката на промените, които са настъпили;
- Сравнителен анализ – Mann-Whitney (за независими променливи) и Wilcoxon (за зависими и свързани променливи), които са критерии за зависими и независими извадки.

Резултатите бяха обработени съобразно утвърдена статистическа процедура, с помощта на “SPSS 21 for Windows”.

АНАЛИЗ НА ПОЛУЧЕНИТЕ РЕЗУЛТАТИ

I. Анализ на турския танцов фолклор (на основните видове танци), според необходимостта от добре развити качества сила и гъвкавост – анатомичен анализ

Турските народни танци могат да бъдат класифицирани в шест различни категории на база стила на ритъма и мелодията, както и специфичните характеристики на танца, и изискванията към танцьорите по отношение нужните двигателни качества. Ритмите, в които се играят са 2/4, 4/4, 5/8, 6/4, 7/8, 7/6, 9/2, 9/4, 9/8 и 9/16.

○ Бар

Танцът бар се играе на ритъм и мелодия с 6,9,10 такта (неравноделни тактови размери 9/8 и 5/8, а по-рядко на четириделни – 6/8). Формата на танца е в редица, в кръг или в полукръг. Това е групов мъжки или женски танц (най-малко от петима танцьори). Играе се с бързи и пъргави движения, които се ускоряват във финалната част („Йеллеме”). Изпълнителите са плътно един до друг с хват за длани, със свити лакти, който се променя в бързата част – за раменете. Движенията се извършват основно с краката, без активното участие от коленете. Традиционно краката са в „Point“ позиция. Стъпките се изпълняват на пръсти, а подскоците се реализират от глезените. Обикновено горната част на тялото остава неподвижна. Наблюдава се тежко придвижване, мигновени подскоци, както и клякания. Подскоците най-много са в третата част на танца. За това изпълнение се изисква развитието чрез упражнения на двигателни качества **гъвкавост, сила и издръжливост.**

○ Халай

Ритъмът на халай е с 4 и 6 времена (тактов размер $2/4$ и $6/8$). Изпълнението на танца е в редица, в кръг или в полукръг и има подскоци и клякания. Най-натоварената част от тялото са коленете и областта под тях. Двигателни качества важни за изпълнителското изкуство са **гъвкавост, сила, издръжливост, скоростна издръжливост**, поради което и в подготовката на танцьорите се подбират и такъв тип упражнения.

○ **Хорон**

Хоронът се изпълнява с ритъм на 7, 5, 2, 4 времена и е различен от останалите турски народни танци – танцът е с тактов размер $7/16$. Традиционно се играе в редица, в кръг или полукръг и има прав хорон и вариант в бързо темпо – Дели хорон (луд хорон). При този танц краката са най-активни. В коленете има постоянна вибрация, а скоковете завършват с тежко приземяване. Упражненията, които се подбират за подготовка на танцьорите са насочени към развиването на **скоростна издръжливост, сила, гъвкавост**.

○ **Каршълама – танц от типа на хорото**

Каршълама се играе в 9 такта, в редица, в полукръг или в кръг (тактовият размер е неравноделен – $9/8$ с четвърти удължен дял.). Изпълнява се само от мъже, само от жени или смесено от двата пола. Темпото на изпълнение се ускорява в хода на играта. Стъпките са наляво и надясно, напред и назад. По време на танца тялото е сравнително подвижно, като се играе на половин стъпало. С увеличаването на метронома, има подскоци. Най-важни двигателни качества са **гъвкавост, бързина и издръжливост**, поради което и упражненията са насочени именно към тяхното развиване.

○ **Зейбек**

Зейбекът е построен в девет тактова танцова фраза – 9 тактов танц (основен тактов размер е неравноделен – $9/8$ с четвърти удължен дял; бавен зейбек (Agir) – в четириделен тактов размер $9/4$ и дори – $9/2$ с четвърти удължен дял; бърз Зейбек – Теке Зембек (Кози Зембек) е в размер $9/8$ и $9/16$), който традиционно се играе в кръг, така също и индивидуално, от солист. Танцът започва с ходене и следват движения в цялото тяло. После има своеобразна „атака“ – пада се на колене, ходи се на колене, има въртения и фигури, които изискват добър баланс на един крак. По време на танца, центърът на тежестта на тялото е близо до земята, а за солисти се избират тези, които имат по-добри показатели за **взривна сила** на долни крайници. Акцентът тук е към развитието на **сила и издръжливост**.

○ Кашък

Ритъмът и мелодията са с 2,4,8 и 9 времена. Танцът се изпълнява в редица, полукръг или кръг. В този танц, особено значение имат **бързината, силата и издръжливостта**, поради което и упражненията са насочени именно към подобряване на тези качества.

II. Експериментална програма

1. Теоретико-методологични аспекти на проблема. Медико-педагогическа актуалност

На обучението по турски народни танци в Република Турция не трябва да се гледа само като на учебна дисциплина, заложен в учебните планове на Университетите. Това е специфичен учебен предмет, който има възможности за изграждане личността на танцьорите. Правилно провежданите занимания са значим и комплексно действащ фактор за това.

На настоящият етап, обаче, обучението е крайно незадоволително по отношение на развиването двигателните качества на занимаващите се с

танци. Към днешните танцьори се предявяват все по-големи изисквания, и без съобразяване с научните достижения за танцовото обучение, това е сериозна предпоставка за наранявания и трайни увреди, както и за кратък танцов стаж*.

**при проведено изследване през м. ноември, 2013 г. сред 34 танцьора (16 мъже и 18 жени) от 3 професионални танцови формации в България, Бисер Григоров установява, че: 12,5% от мъжете и почти 10% от жените имат проблеми с колянната, глезенната и тазобедрената става⁷.*

Натоварванията при танцьорите са големи. Това е особено характерно за мъжете, в чиито движения се включват скокове, клякания и коленичения, които натоварват допълнително опорно-двигателния и ставно-свързочния апарат. Поради спецификата на дейността, травмите са неизбежни. Въпросът е да не бъдат тежки и да са в приемливи граници. Именно това е и една от задачите на експерименталната програма.

От провеждани наши дългогодишни наблюдения, както и от ретроспективният анализ на литературата в контекста на проблематиката, показва, че в танцовата теория и практика в Република Турция не са изследвани и представяни достатъчно данни за наличието на единна методика за работа в танцовите трупи (работа за развитието на гъвкавост и сила чрез специално разработени програми, включително и танцов екзерсис).

Българският екзерсис, създаден преди повече от 50 години, вече се е утвърдил в практиката и отдавна е доказал своята ефективност. Очевидна

⁷ Данните от изследването не са публикувани до момента

е необходимостта от подобен турски такъв. Като се вземат предвид многобройните сходства в българските и турските танци, логично е да предположим, че един новосъздаден турски екзерсис би имал подобен положителен ефект. Новаторският елемент в тази наша идея е *той да бъде построен, спрямо основните видове танци в турския фолклор*. В същото време, въвеждането и прилагането на специализиран екзерсис, не би било достатъчно, за да се развият качествата сила и гъвкавост в необходимата степен. Още повече – за кратък период от време.

В тази връзка, намираме за удачно да предложим допълнителен, специализиран комплекс от упражнения. Идеята е той да окаже въздействие за ускореното развитие на качествата взривна сила (главно на долни крайници) и гъвкавост. Постигането и поддържането на високо танцово майсторство, и свързаните с това повишени физически натоварвания, е предизвикателство към изпълнителите и техните хореографи. Очевидна е необходимостта от избягване на травми и съхраняване на здравето на професионалните танцьори. Според нас, подходящият режим на натоварване е от изключителна важност. Това има значение, както за личното израстване на всеки един от танцьорите, така и за художествения продукт, като цяло.

Според Critchfield (2011), ако в танцовата практика се цели увеличаването на гъвкавостта, то за развиването ѝ трябва да се работи усърдно, и то най-малко 6 седмици. Препоръчително е тези занимания да са след урока/репетицията, когато мускулите на танцьорите са „топли“ и вероятността за промени по отношение нейното увеличаване е по-голяма.

Разработената от нас методика за работа, прилагана с експерименталната група следва тази логика. Програмата, заложена в нея беше прилагана в продължение на 6 седмици, преди първата концертна изява за академичната година. Студентите-танцьори от ЕГ и КГ са членове

на танцовата група Nev-i Dans: Sahne Sanatları Topluluğu. Този танцов ансамбъл е към специалност „Турски народни танци“, към консерваторията на университета в гр. Сакария, Република Турция.

При разработването на експерименталната програма, се съобразихме и с направения от нас анализ, по отношение участието на мускулите и мускулните групи в различните танци, и необходимостта от конкретните двигателни качества (сила и гъвкавост), за изпълнението на танците.

За развиването на гъвкавостта, танцьорите изпълняваха упражнения на принципа на изотоничното съкращение на мускулите *Latissimus*, *Oblik*, *Gastroknemius*, *Hamstrings* и *Gracilis*. Специално разработената стречинг-програма бе подчинена на теорията, че разтягането е полезно за увеличаването на гъвкавостта на мускулите, както и на свързаната с тях съединителна тъкан, включително и мембраната на мускулната клетка (sarcolemma), покритието между отделните мускулни влакна (endomysium) и покритието около пакета мускулни влакна (perimysium). Някои са устойчиви на разтягане, поради стабилните връзки между актиновите и миозиновите нишки. Това е причината да се разтяга съединителната тъкан, да се увеличава дължината на мускула, и като следствие се увеличава и гъвкавостта. Работейки за гъвкавост, ние основно се концентрираме върху мускулите, а не в сухожилията (които са съставени от съединителна тъкан, но не еластична, колкото тази около мускулите). Ролята на сухожилията и ставната капсула е за осигуряване на стабилност в съответната става (Critchfield, 2011). В практиката ни с танцьорите не се стремим да разтягаме ставните връзки и капсули, а само мускулите, защото при разтягането на тези тъкани е предпоставка за последваща травма, понеже ставата става хипер-мобилна, следователно и по-малко стабилна (причината е, че при разтягането на тези тъкани, те могат перманентно да се удължат) (Ritter & Moore, 2008). От своя страна, когато има проблеми

със стабилността в конкретна става, мускулите работят по-усилено, за да се компенсира този проблем и да може ставата да се задържи в стабилна позиция, но движенията стават по-малко ефективни (Critchfield, 2011).

Експерименталната програма е съобразена с методическите изисквания за осигуряване на безопасна танцова практика, по подобие на изискванията за осигуряване на безопасни уроци по физическо възпитание и спорт в училищата и университетите, разработени подробно от (Давыдов, Коваленко, Киселев, & Попова, 2003; Прокопчук & Князев, 2013; Capel, 1997). В тази връзка планирането и провеждането на заниманията бе съобразено с дидактическите принципи (пример: постепенност в увеличаването на натоварването; то да е достъпно за танцьорите; последователност и системност в преподаването на различните физически упражнения; съобразяване с индивидуалните особености – познаване на силните и слабите им страни, наличие на увреждане или заболяване и алергии, които могат да се отразят на процеса на обучение и да причинят евентуална травма или инцидент); добро планиране на учебния процес; придържане към методиката на преподаване на различните физически упражнения; да се изисква правилна техника на изпълнение, защото грешната техника на изпълнение много често се явява сериозна опасност и предпоставка за травма; не се пренебрегваше качествено разгръщане на организма в началото на заниманието и постепенно преминаване към основната част; съобразяване с признаците за умора и преумора; правилен подбор на упражненията, дозировката и натоварването.

Освен характерният танцов екзерсис и стречинг-програма, която ще представим по-надолу, участниците в експеримента (ЕГ) изпълняваха и специално подбрани упражнения за развиване на мускулната сила, които се изпълняваха три пъти седмично. В програмата заложихме три

изпълнения по 10 серии (3x10 серии): коремни преси; гръбни преси; лицеви опори; клекове за сила на мускулите на бедрата.

През първата седмица при изпълнението на клековете, жените клякат с добавена тежест от 5 кг, а мъжете с добавена тежест от 10 кг. През втората седмица тежестта се увеличава на 7 кг за жените и 12 кг за мъжете. През шестата седмица тежестта за жените вече е 15 кг, а за мъжете е 22 кг.

По време на заниманията, стриктно се следеше танцъорите да не се претоварят, от гледна точка на преумора, като предпоставка за наранявания. Осъществяваше се контрол на натоварването. Съблюдвавахме класификацията на Сонькин (1986) за признаците на умора при физически натоварвания (табл. 5):

Таблица 5
Признаци за умора при физически натоварвания (по Сонькин, 1986)

Обикновено	Средна степен	Преумора
Неголямо почервяване на кожата на лицето	Значително зачервяване	Рязко почервяване или посиняване на кожата
Незначително потене	Чувствително потене, особено на лицето	Рязко потене и отделяне на соли по кожата
Учестено равномерно дишане	Чувствително учестване на дишането с периодични дълбоки вдишвания и издишвания	Рязко учестване на дишането, повърхностно дишане
Точно изпълнение на командите	Нарушения в координацията на движенията	Рязко, чувствително нарушение в координацията на движенията
Липса на оплаквания	Болки в мускулите, сърцебиене, оплаквания от умора	Треперене на крайниците, главозамайване, шум в ушите, болки в главата, гадене, повръщане

2. Експериментална програма

Експерименталната програма, в която танцъорите участват между двете тестирувания има следните параметри: 3 пъти седмично (понеделник,

сряда и петък), участват в танцова програма с продължителност 2 часа. В допълнение към стандартната програма, те се включват и в специализирана такава (експериментална за целите на изследването). Тя включва 3 серии по 10 повторения от коремни преси и гръбни преси, лицеви опори и клекове за увеличаване на силата в задната част на бедрото (описани по-горе).

По време на сценично представление, танцьорите влагат чувства, също толкова, колкото използват и телата си. Считаме, че допълнителната тренировъчна програма може да е повлияла съществено върху сценичното представяне на танцьорите, които в периода на експеримента имат и изморителна сценична дейност. Смятаме, че приложението на специфичната програма от упражнения в предконцертен период би допринесла както за емоционалното здраве, така и за физическото, като в същото време би се намалил рискът от травми и наранявания и би се подобрило общото сценично представяне.

❖ **Характерен турски танцов екзерсис (авторов)**

Идеята на този специално разработен и апробиран танцов екзерсис е:

- ✓ предпазване на танцьорите от травми и наранявания, чрез упражнения с различна биомеханична структура;
- ✓ без допускане на временни и трайни увреждания на организма и
- ✓ подобряване на танцовото изпълнение.

Представените по-долу упражнения, включени в програмата, са съобразени с по-горе дадената класификация и са описани чрез методиката за описване на танца на Rudolf Benesh и Joan Benesh – Benesh Movement Notation (Benesh & Benesh, 1969). Чрез визуални символи се изобразява лексиката на движенията. Използва се за записване и анализиране на движенията на тялото, чрез означения. Предимствата на този начин за записване са, че се ускорява процеса на записване и четене на танца

(движенията), като в същото време няма излишна информация. Танцовият нотопис е разбираем, независимо от различията в говорния език. Това е т.нар. писмен език на движенията, по подобие на записването на музиката – писмен език на мелодията чрез символи – ноти. По този начин може да се записва и самият танц (като хореография), с разположението и движенията на танцьорите по сцената.

Записването се извършва на петолиние (запис на позицията на танцьора, гледан отзад). Горният ред показва позицията на върха на главата; вторият – на раменете; третият ред – кръста; четвъртият – коленете; петият – крака/ходила. Със специални символи (линии, точки, кръстове) се показва какво прави всяка една част от тялото – дали крайникът е прав, опънат и в каква посока, както и как се движи всяка една част. С други символи се изобразява динамиката на движение, ритъмът, някакъв акцент, както и формирания на група от танцьори (Mackrell, 2015).

Освен чрез снимки в работата са описани основните позиции на ръцете и краката и чрез Benesh Movement Notation.

В дисертационният труд подробно са описани движенията от екзерсиса за всеки един танц, като е използвано и видео заснемане. Видео материалите са на разположение със свободен достъп в интернет, в канал на Youtube. Линк към всеки един от тях е посочен в работата, като за улеснение са използвано и кодиране с QR код.

III. Анализ на резултатите от експерименталната програма

Работата с експерименталната група, чрез прилагането на програмата от упражнения и специализирания характерен турски танцов екзерсис е насочена към подобряване/развитие на двигателните качества **сила** и **гъвкавост**, и като краен резултат подобряване на танцовото изпълнение.

Резултатите от експеримента ги проверяваме чрез тестове за тези двигателни качества, провеждани в началото на прилагането на програмата и след 6-седмичното ѝ прилагане. Критерий за развитието на силата на долните крайници са данните от скоковете (на дължина и вертикалните), а гъвкавостта изследваме чрез теста „седни и се протегни“.

В хода на анализа ще проследим и анализираме данните за всяка група поотделно от проведеното първоначално и заключително тестиране, както и ще направим сравнение между двете групи.

1. Анализ на динамиката в развитието на двигателните качества

С настоящия анализ целим да проследим динамиката в развитието на двигателните качества гъвкавост и сила (на долните крайници) на участниците в експеримента – изследваните лица от експерименталната група (ЕГ) и контролната група (КГ), които са рандомизирани по изследваните показатели за сила на долни крайници и гъвкавост. Данните от сравнителния анализ (Mann-Whitney test) преди експеримента показват, че не се наблюдава статистически значима разлика на тези показатели между двете групи.

След прилагането на 6-седмичната експериментална програма се оказва, че при ЕГ има статистически значима разлика, наблюдавана и при четирите теста (след-преди) (табл. 6).

Таблица 6
Резултати от сравнителния анализ (Wilcoxon тест)

След – преди				
	Сила 1	Сила 2	Сила 3	Гъвкавост
T	-2.965	-3.638	-3.413	-3.151
α	.003	.000	.001	.002

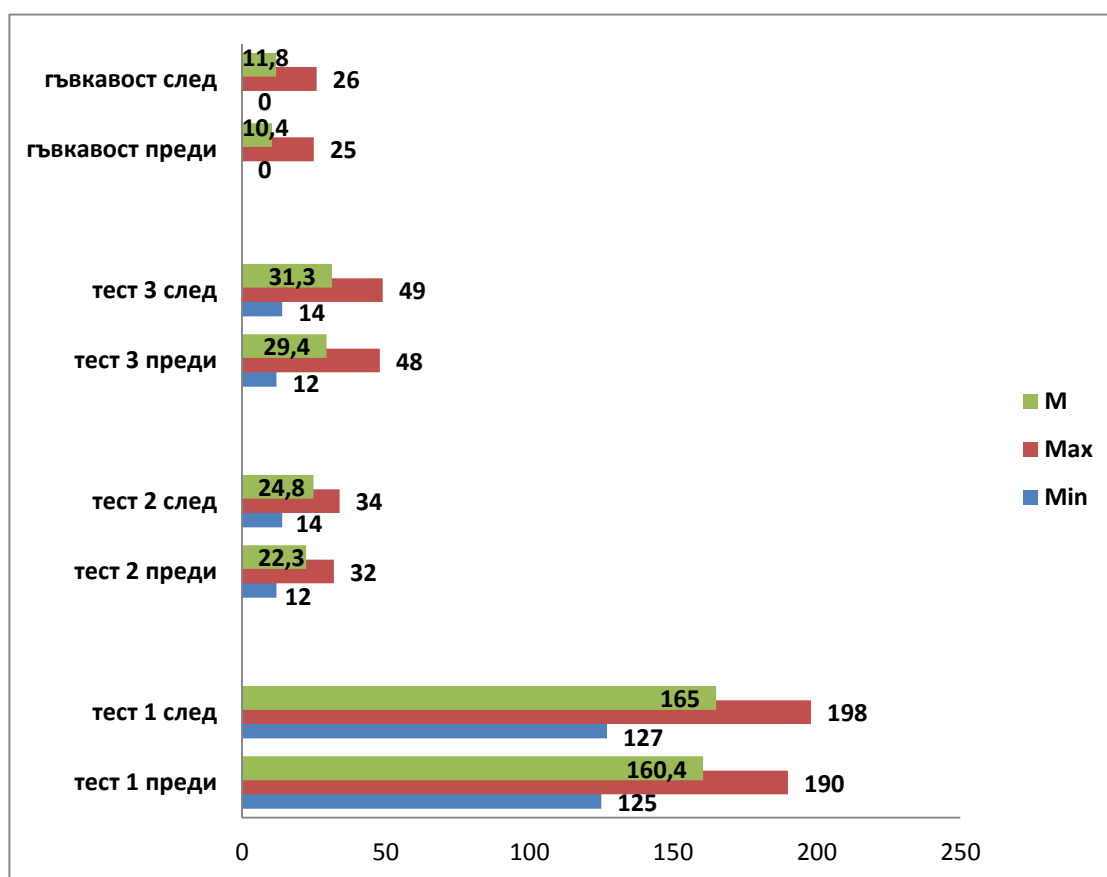
За да проверим в каква посока е разликата, направихме вариационен анализ на данните, които са представени на табл. 7 и фиг. 6.

Таблица 7

Вариационен анализ на резултатите от тестовете за определяне нивото на развитие на двигателните качества (ЕГ преди и след експеримента)

№ на теста	Брой (n)	Средна (M)	Размах	Min	Max	SD
Сила 1 (преди)	19	160,4	65	125,00	190,00	17,76
Сила 2 (преди)	19	22,3	20	12,00	32,00	6,36
Сила 3 (преди)	19	29,4	36	12,00	48,00	10,57
Гъвкавост (преди)	19	10,4	25	,00	25,00	7,27
Сила 1 (след)	19	165,0	33	127,00	198,00	20,2
Сила 2 (след)	19	24,8	20	14,00	34,00	6,49
Сила 3 (след)	19	31,3	35	14,00	49,00	10,00
Гъвкавост (след)	19	11,8	26	,00	26,00	7,15

Промените се наблюдават не само в средните стойности, но и в минималните, максималните и в размаха (разликата между най-добрият и най-слабият резултат).



Фигура 6 Вариационен анализ ЕГ след-преди

Това се доказва от резултатите от сравнителния анализ по Wilcoxon (табл. 8). Наблюдаваните разлики по всички изследвани показатели са статистически значими (за ЕГ).

Таблица 9
Резултати от сравнителния анализ (Wilcoxon тест)

	След – преди			
	Сила 1	Сила 2	Сила 3	Гъвкавост
T	-2.965	-3.638	-3.413	-3.151
α	.003	.000	.001	.002

На базата на критерият Wilcoxon за зависими извадки се оказва, че подобрението в изследваните показатели (сила на долни крайници и гъвкавост) е със статистически достоверно равнище на значимост $\alpha \leq 0,01$.

Резултатите от вариационният и сравнителният анализ, ни дават основание да приемем, че за 6-седмичният експериментален период се наблюдава прираст в развитието на силата на долните крайници (и от трите теста), и на гъвкавостта. Освен динамиката в положителна посока (подобряването на показателите) по отношение на средните стойности (М) за цялата ЕГ, се наблюдава и подобряване на показателите и за минималните и за максималните резултати.

Със следващата част от настоящият анализ ще проследим промените в стойностите на показателите за вертикален скок и гъвкавостта при танцъорите от ЕГ.

Таблица 9

Резултати за гъвкавост след-преди провеждане на експеримента (Wilcoxon тест)

Тест след-преди експеримента	n	Средна стойност	Обща стойност	T	α
Негативни	2	3,50	7,00	3,19*	,001
Позитивни	14	9,21	129,00		
Без промяна	3	-	-		

**Негативната промяна е базирана на основна стойност*

Спрямо резултатите, посочени на таблица 9, след приложение на Wilcoxon тест, може да се види, че е налице статистически значима разлика между резултатите от теста преди и след провеждане на експеримента. Резултатите от анализа показват, че за участниците в изследването се наблюдава статистически значимо изменение на резултатите по показателя за гъвкавост във второто измерване спрямо първото ($T=3,19$, $\alpha < .05$). Когато обърнем внимание на общата стойност, виждаме, че тази статистически значима разлика е в полза на второто тестиране. Ето защо имаме основание да твърдим, че за изследваната група, приложената допълнителна програма от упражнения има положителен ефект върху стойностите за гъвкавостта на изследваните лица.

Таблица 10

Резултати от теста за Скок от място преди и след провеждане на експеримента,
Wilcoxon тест

Тест след-преди експеримента	n	Средна стойност	Обща стойност	T	α
Негативни	2	10,75	21,50	2,96*	,003
Позитивни	17	9,91	168,50		
Без промяна	0	-	-		

* Основната стойност е базирана на негативната промяна

Спрямо резултатите, посочени на Таблица 10, след приложение на Wilcoxon тест, се установява, че е налице статистически значима разлика между резултатите от теста за Скок от място преди и след провеждане на експеримента. Резултатите от анализа показват, че за танцьорите се наблюдава статистически значимо изменение на стойностите за скока на място между двете измервания ($T=2,96$, $\alpha<.05$). Взимайки под внимание общата стойност, виждаме, че тази статистически значима разлика е в полза на второто тестиране. Ето защо имаме основание да твърдим, че за изследваната група, приложената допълнителна програма от упражнения има положителен ефект за подобряване стойностите за скока от място за изследваните субекти.

Таблица 11

Резултати от теста за статичен скок преди и след провеждане на експеримента,
Wilcoxon тест

Тест след-преди експеримента	n	Средна стойност	Обща стойност	T	α
Негативни	1	2,50	2,50	3,63*	,000
Позитивни	17	9,91	168,50		
Без промяна	1	-	-		

* Основната стойност е базирана на негативната промяна

Спрямо резултатите, посочени на Таблица 11, след приложение на Wilcoxon тест, може да се види, че е налице статистически значима разлика между резултатите от теста за статичен скок преди и след провеждане на експеримента. Резултатите от анализа показват, че за

танцьорите се наблюдава статистически значимо изменение на стойностите за статичния скок между двете измервания ($T=3,63$, $\alpha<.05$). Взимайки под внимание общата стойност, виждаме, че тази статистически значима разлика е в полза на второто тестиране. Ето защо имаме основание да твърдим, че за изследваната група, приложената допълнителна програма от упражнения има положителен ефект за подобряване стойностите за статичния скок за изследваните субекти.

Таблица 12

Резултати от теста за вертикален скок преди и след провеждане на експеримента, Wilcoxon тест

Тест след-преди експеримента	n	Средна стойност	Обща стойност	T	α
Негативни	2	4,00	8,00	3,41*	,001
Позитивни	16	10,19	163,00		
Без промяна	1	-	-		

* Основната стойност е базирана на негативната промяна

Спрямо резултатите, посочени на Таблица 12, след приложение на Wilcoxon тест, е налице статистически значима разлика между резултатите от теста за **вертикален скок** преди и след провеждане на експеримента. Резултатите от анализа показват, че при танцьорите се наблюдава статистически значимо изменение на стойностите за **вертикален скок** между двете измервания ($T=3,41$, $\alpha<.05$). Взимайки под внимание общата стойност, можем да приемем, че тази статистически значима разлика е в полза на второто тестиране. Ето защо имаме основание да твърдим, че за изследваната група, приложената допълнителна програма от упражнения има положителен ефект за подобряване стойностите за **вертикален скок**.

Тези резултати ни позволяват да заключим, че наблюдаваната статистически значима разлика от сравнителния анализ е в положителна посока, или *в резултат от прилагането на комплексната методика за*

развитие на двигателните качества, се оказва влияние по отношение подобряването им.

За да бъдем по-обективни направихме и сравнителен анализ по фактора предишен танцов стаж, за да уточним дали предишният танцов стаж оказва влияние върху динамиката в развитието на двигателните качества. Тъй като се оказа, че изследваните лица са с различен предишен стаж, направихме групиране по медианата в две групи: по-кратък танцов стаж (4-9 години) и по-дълъг танцов стаж (10-18 години). За по-голяма прегледност, представяме данните в Таблица 13.

Таблица 13

Разпределение по фактора предишен танцов стаж (преди експеримента)

	Стаж	N	M
Сила 1 (преди)	4-9	6	7,17
	10-18	13	11,31
Сила 2 (преди)	4-9	6	7,08
	10-18	13	11,35
Сила 3 (преди)	4-9	6	7,67
	10-18	13	11,08
Гъвкавост (преди)	4-9	6	11,42
	10-18	13	9,35

На базата на това разпределение на участниците в ЕГ, направихме сравнителен анализ, според танцовия стаж на изследваните лица, за да установим дали по-дългата танцова практика оказва някакво влияние върху развитието на двигателните качества сила и гъвкавост при танцьори. Резултатите от сравнителния анализ (Mann-Whitney) по фактора предишен танцов стаж не показват статистически значими разлики за изследваните показатели ***преди започване на експеримента.***

Сравнителният анализ (по Wilcoxon) по фактора предишен танцов стаж в ЕГ (след-преди), установява статистически значими разлики в

групата изследвани лица с по-малък танцов стаж (4-9 г.) за следните показатели (табл. 15):

- Сила 2 (след) – Сила 2 (преди): ($T=-1,96$; $\alpha=0,51$);
- Сила 3 (след) – Сила 3 (преди): ($T=-2,23$; $\alpha=0,026$).

Таблица 14

Резултати след и преди провеждане на експеримента Wilcoxon тест (4-9 г.)

Тест след-преди експеримента		n	Средна стойност	Обща стойност	T	α
Сила 2	Негативни	1	2,00	2,00	-1,96*	,051
	Позитивни	5	3,80	19,00		
	Без промяна	0	-	-		
Сила 3	Негативни	0	,00	,00	-2,23*	,026
	Позитивни	6	3,50	21,00		
	Без промяна	0	-	-		

При изследваните студенти с по-голям предишен танцов стаж, резултатът от сравнителния анализ (по Wilcoxon) показва, че има статистически значими разлики по всички показатели (табл. 15).

Контролната група в настоящото изследване се използва с цел проверка ефективността на развитието на двигателните качества гъвкавост и сила на долните крайници, след приложена експериментална програма при експериментална група изследвани лица, защото групите са рандомизирани.

Таблица 15

Сравнителен анализ „След – преди“ (10-18)

Тест след-преди експеримента		n	Средна стойност	Обща стойност	T	α
Сила 1	Негативни	1	4,00	4,00	-2,908*	0,004
	Позитивни	12	7,25	87,00		
	Без промяна	0	-	-		

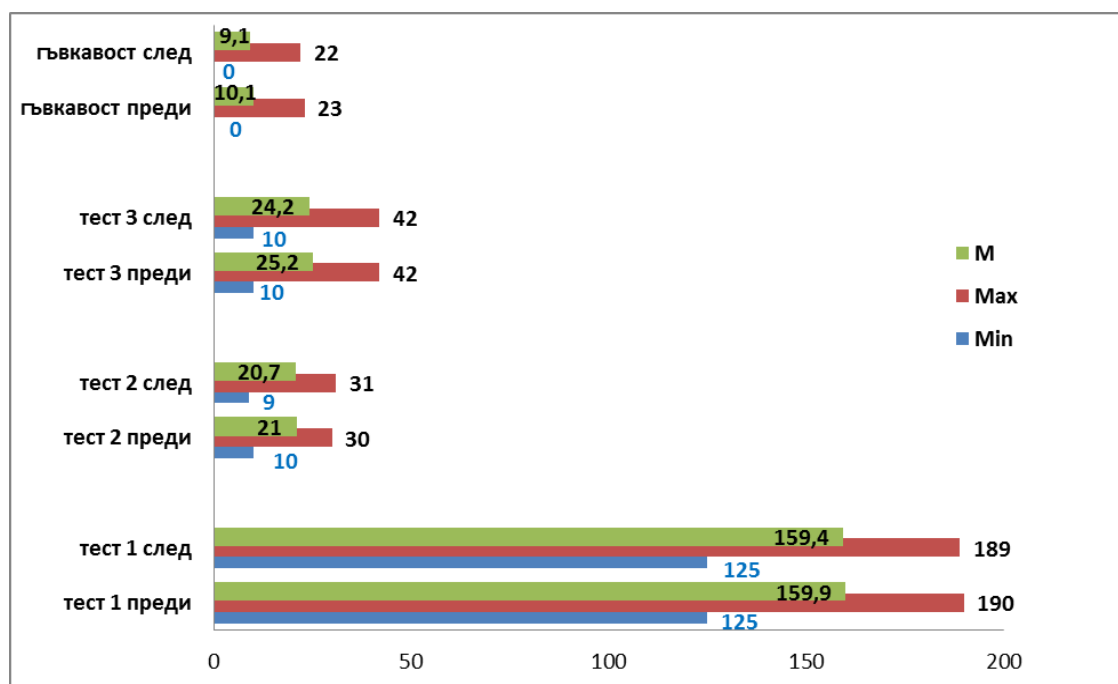
Тест след-преди експеримента		n	Средна стойност	Обща стойност	T	α
Сила 2	Негативни	0	,00	,00	-3,093*	,002
	Позитивни	12	6,50	78,00		
	Без промяна	1	-	-		
Сила 3	Негативни	2	2,50	5,00	-2,700*	,007
	Позитивни	10	7,30	73,00		
	Без промяна	0	-	-		
Гъвкавост	Негативни	1	2,00	2,00	-2,791*	,005
	Позитивни	10	6,40	64,00		
	Без промяна	2	-	-		

В края на експеримента, проведехме второ тестиране и на студентите от КГ. Резултатите от сравнителния анализ показват, че няма статистически значима разлика само за Сила 2 (след-преди) (табл. 16).

Таблица 16
Сравнителен анализ (Wilcoxon test) КГ

	Тест 1 След-Преди	Тест 2 След-Преди	Тест 3 След-Преди	гъвкавост След-Преди
T	-2,750	-1,384	-2,970	-2,070
α	,006	,166	,003	,038

Резултатите от вариационния анализ показват, че за разлика от изследваните лица от ЕГ, в КГ не се наблюдава подобряване на изследваните показатели, а е налице обратната тенденция (фиг. 7).



Фигура 7. Вариационен анализ КГ след-преди

При направения сравнителен анализ (по Wilcoxon) по фактора предишен танцов стаж в КГ (резултати след експеримента – резултати преди експеримента) се установяват статистически значими разлики по показателите скок на дължина и вертикален скок (сила 2), при групата с по-малък предишен танцов стаж (табл. 17).

Таблица 17
Сравнителен анализ по Wilcoxon

Тест след-преди експеримента		n	Средна стойност	Обща стойност	T	α
Сила 1	Негативни	11	6,00	66,00	-2,994*	0,003
	Позитивни	0	,00	,00		
	Без промяна	2	-	-		
Сила 3	Негативни	9	5,00	45,00	-2,724*	,006
	Позитивни	0	,00	,00		
	Без промяна	4				

Данните от вариационният анализ показват, че при скока на дължина (Сила 1), негативните промени са по отношение намаляване на средните стойности в групата (табл. 18).

Таблица 18
Вариационен анализ (КГ)

тест	n	Min	Max	Размах	М	разлика	SD
Сила 1 преди	13	125	179	54	154,2	-1,4	16,758
Сила 2 след	13	125	177	52	152,8		16,742
Сила 3 преди	13	10	35	25	21,1	-1,1	6,73
Сила 3 след	13	10	35	25	20,0		6,65

За разлика от студентите с по-голям танцов стаж от ЕГ, при изследваните лица от КГ с по-голям предишен стаж, не се наблюдават статистически значими разлики при изследваните показатели.

Тези резултати ни дават основание да заключим, че в резултат от прилагането на експерименталната методика, се оказва положително въздействие. Наблюдава се подобряване на стойностите на силата на долни крайници и гъвкавостта при танцьорите.

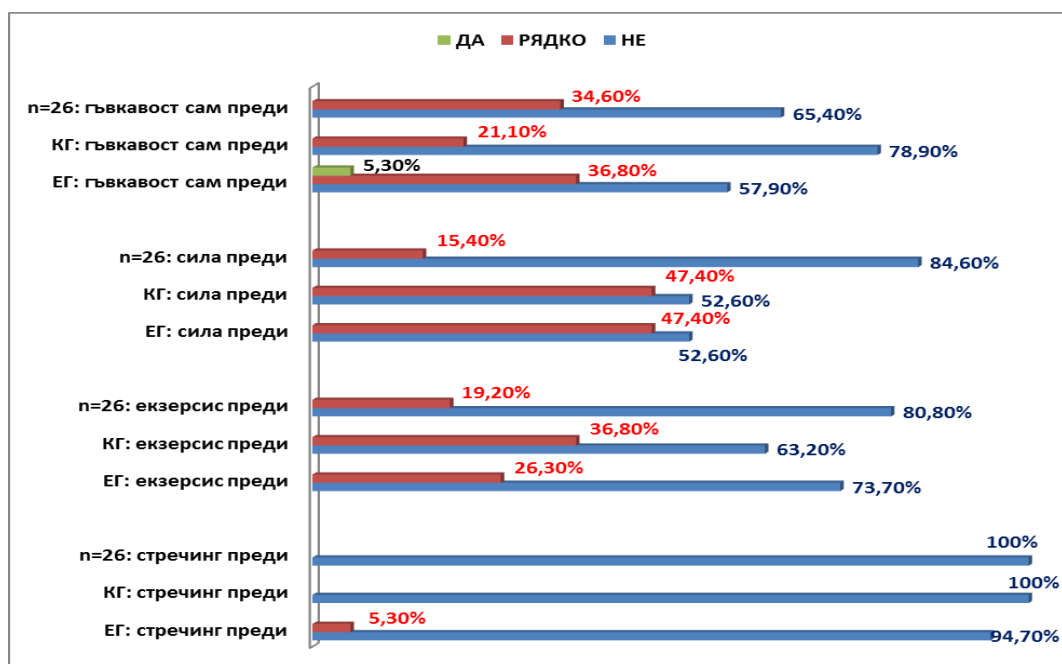
В хода на анализа направихме сравнение на показателя за гъвкавост между мъжете и жените. Резултатите от това изследване доказват, че жените са по-гъвкави от мъжете. При началния тест се оказа, че според референтните стойности за гъвкавост, представени на Таблица 4, средната стойност на този изследван показател за жените е с много добра оценка (М=16,6), при минимална стойност 10 (средна оценка), а максимална 25 (много добра оценка). За мъжете оценката по средна стойност е незадоволителна и в началното тестиране и в заключителното (съответно М=4,6 и 5,1).

2. Анализ на резултатите от анкетното проучване

В резултат от провежданите от нас дългогодишни наблюдения, както и на извършеният теоретичен анализ се оказва, че на този етап в танцовото обучение в Република Турция не е приета единна програма за развитието на двигателните качества, включително и специален стандартизиран характерен танцов екзерсис.

В края на експеримента, проведехме анкетно проучване сред участниците в него, както и сред студенти, които не бяха включени. Идеята за това допълнително изследване беше, да сведем до минимум случайната грешка по отношение развитието на двигателните качества.

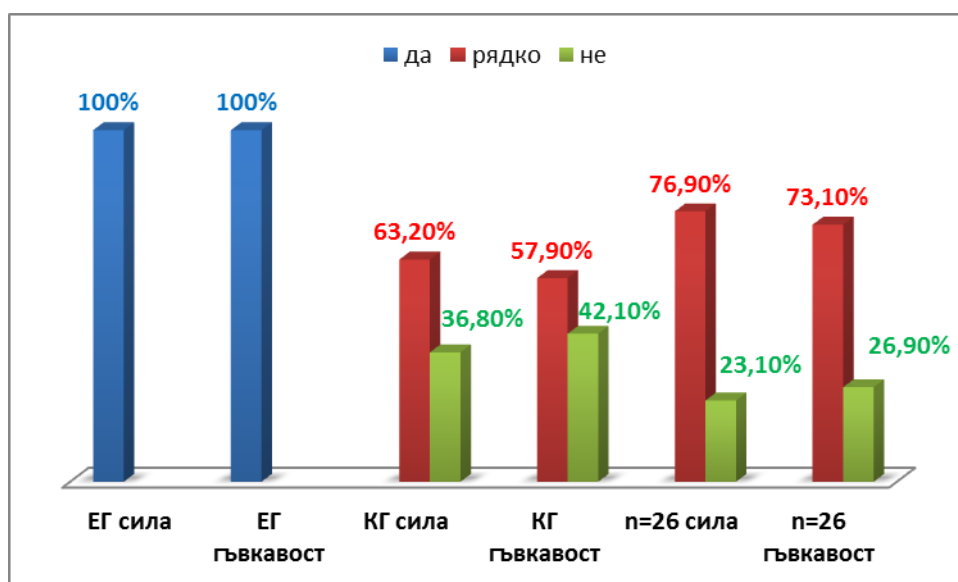
На Фигура 8, са представени отговорите на анкетираните лица, разпределени по групи (отговори на участниците в ЕГ; отговори на участниците в КГ и отговори на останалите студенти, невяключени в експеримента). Оказва се, че в танцовото им обучение преди постъпването в Университета, студентите масово не са правили стречинг, доказал своите положителни физиологични ползи. Самостоятелно, извън уроците по танци, студентите също не са развивали качеството гъвкавост целенасочено. От всички анкетирани се оказа, че само един студент (мъж) самостоятелно е развивал гъвкавостта си, а $2/3$ от тях посочват отговор „не“. Обезпокоителни са данните и по отношение на организираното и самостоятелното развитие на двигателното качество сила на долни крайници, и включването в танцовото обучение на екзерсиса.



Фигура 8. Развиване на двигателните качества, преди постъпването в Университета

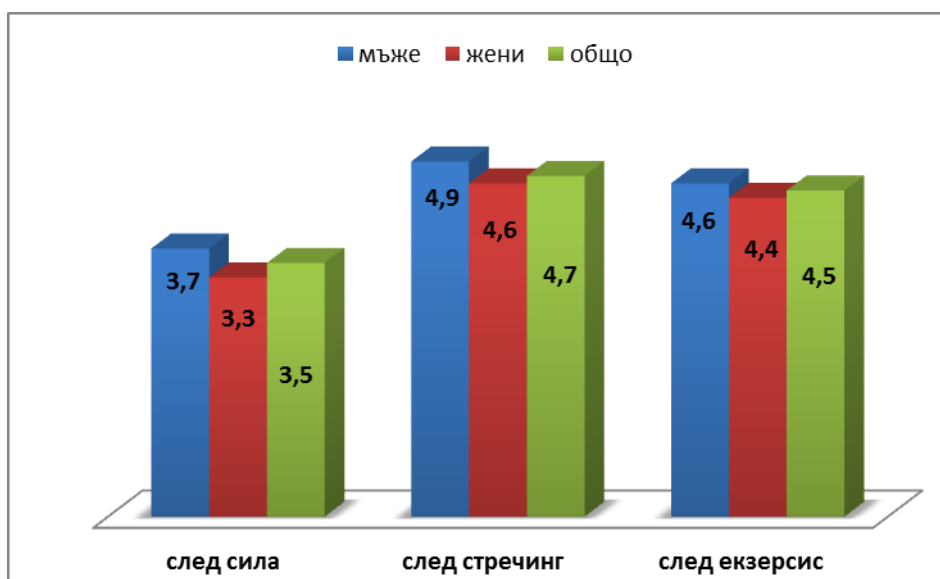
Може би поради факта, че под ръководството на танцов педагог не е работено за развиване на силата на долни крайници, изследваните студенти, преди да постъпят в Консерваторията, не са работили в тази посока и самостоятелно. Повече от 2/3 от жените (74,2%) и 66,7% от мъжете заявяват, че не са правили специални упражнения за сила. Останалите посочват отговор „рядко“. Оказва се, че танцьорите почти не предприемат самоинициатива да развиват самостоятелно двигателните си качества. В периода на професионализацията им (след постъпването в Университета), резултатите също не са много обнадеждаващи – от 64 запитани, едва 18,8% от тях практикуват самостоятелно развиването на двигателните качества сила и гъвкавост. Малко повече от половината от тях отново посочват отговор „не“. Тези резултати подкрепят тезата на Dragon (2014), че често обучаваните очакват да бъдат обучавани и вярват, че има само един начин да се научат – чрез традиционните авторитарни парадигми – модела „демонстрация и изпълнение“. Това очакване, обаче поставя много предизвикателства пред танцовите преподаватели.

На Фигура 9, са представени резултатите на отговорите на изследваните лица, дали по време на висшето им танцово образование те развиват двигателните качества сила и гъвкавост. Оказва се, че само с участниците в експерименталната група редовно се работи за тяхното развиване. Изследваните лица от КГ, които също са включени в концертните изяви, посочват, че не работят за гъвкавост (42,1%) и за сила (36,8%) в танцовата практика. Тъй като в анкетната карта не беше включен въпрос в кой курс на обучение са или в коя група (а самото проучване беше анонимно), не можем да анализираме, кои студенти понякога имат в уроците по танци работа за развиване на двигателните качества. Поради тази причина представяме резултатите обобщено.

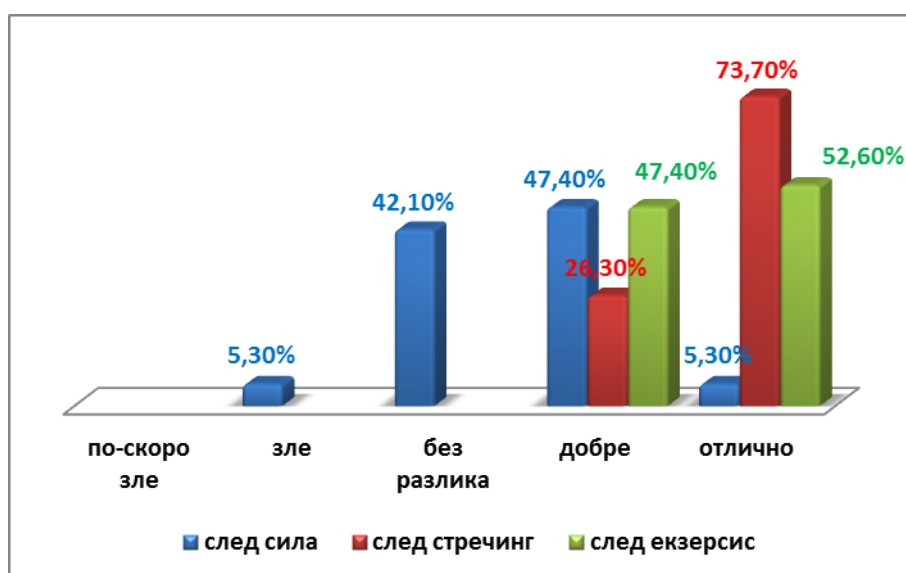


Фигура 9. Развиване на двигателните качества **сила** и **гъвкавост** в танцовата практика в Консерваторията

За изследваните лица от ЕГ, анкетните карти съдържаха повече въпроси. С тях искахме да изследваме мнението им, по отношение на това как са се чувствали след прилагането на такава програма.



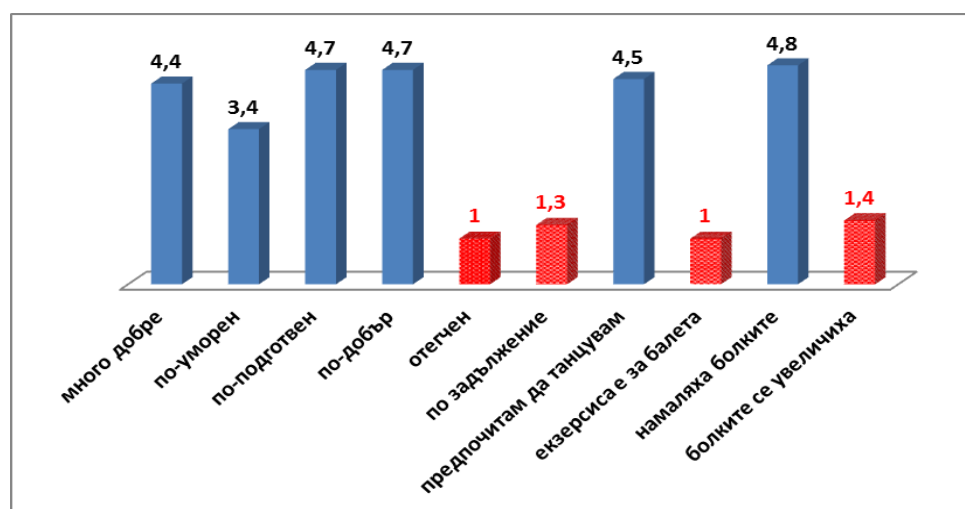
Фигура 10. Резултати от вариационният анализ (M)



Фигура 11. Отговори на въпросите как са се чувствали след програмата

Оказва се, че след стречинг-програмата 74% заявяват, че са се чувствали *отлично*, а останалите от тях *добре*. По-скоро положително влияние са оказали и заниманията, когато е бил включен и турският екзерсис – посочените отговори са *отлично* – 53% и *добре* – 47,4%. Резултатите от вариационният анализ показват, че мъжете като цяло са имали по-положителни усещания, отколкото жените. Субективното усещане след упражненията за сила при изследваните лица са малко по-различни, отколкото предходните показатели (фиг. 10, 11).

На Фигура 12, са показани резултатите от анкетното проучване, по отношение на ефектите от приложение на експерименталната методика (по мнение на самите изследвани лица). Прави впечатление, че според танцьорите, те са положителни. Предварително бяха посочени определени твърдения, като изследваните лица трябваше да посочат в каква степен тези твърдения се отнасят за тях (1 – не се отнася за тях, 5 – в голяма степен се отнася за тях, а степените 2, 3 и 4 са междинни по значимост). Обобщено, можем да заключим, че след участие в специално разработената експериментална програма, студентите са се чувствали много добре ($M=4,4$; $Min=3$, $Max=5$); чувствали са, че ще са по-подготвени за спектакъла и стават по-добри танцьори ($M=4,7$; $Min=4$, $Max=5$); друг положителен ефект е намаляването на наличните болки в тялото ($M=4,8$, $Min=4$, $Max=5$), като в същото време те не съобщават за увеличението им ($M=1,4$; $Min=1$, $Max=2$). Въпреки, обаче, че изследваните лица заявяват, че не посещават заниманията по задължение, те предпочитат да танцуват, а не да правят упражнения. За разлика от развиването на двигателните качества, отношението им към прилагането на танцовият екзерсис е по-положително и те не смятат, че той е важен само за балетистите, а и за тях самите – танцьорите на турски народни танци (фиг. 17).



Фигура 12. Ефекти на експерименталната програма

На ниво висше (университетско) танцово образование, ако се прилага, то това е предпоставка за постепенното му навлизане в практиката, дори и сред непрофесионални танцьори. Веднъж включен в програмата на университетите, на по-късен етап самите студенти, след като станат танцови педагози ще прилагат такава програма в своята практика. Именно поради тази причина, ние се интересувахме от мнението на студентите, относно включването на специализирана програма с упражнения за развиване на двигателните качества сила и гъвкавост, вкл. и танцов екзерсис в уроците по танци (с професионалисти⁸ и непрофесионалисти). Резултатите от проучването показват, че мнението на студентите по този въпрос се различава по групи (включените в експерименталното изследване ЕГ и КГ, и групата от 26 студенти-танцьори, невключени в експерименталното изследване). Резултатите от анкетното проучване потвърждават и нашите размисли по отношение бъдещото включване на програми за развитие на двигателните качества в танцовата практика. Обобщените резултати на отговорите (n=64) е представено на фигура 18.



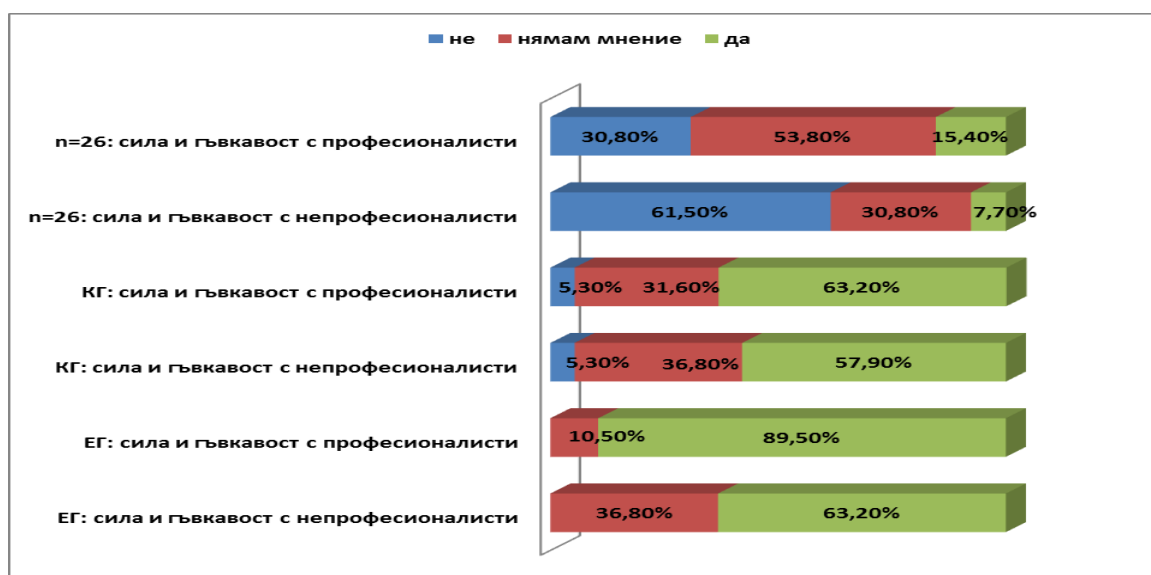
Фигура 13. Отговор на въпроса дали като бъдещи танцови педагози, биха включили програма за развитие на двигателни качества (включваща упражнения за сила, стречинг и характерен екзерсис) в уроците по танци

⁸ Професионалисти-танцьори, които се занимават с турски народни танци професионално; участват в танцови състави и имат официални изяви

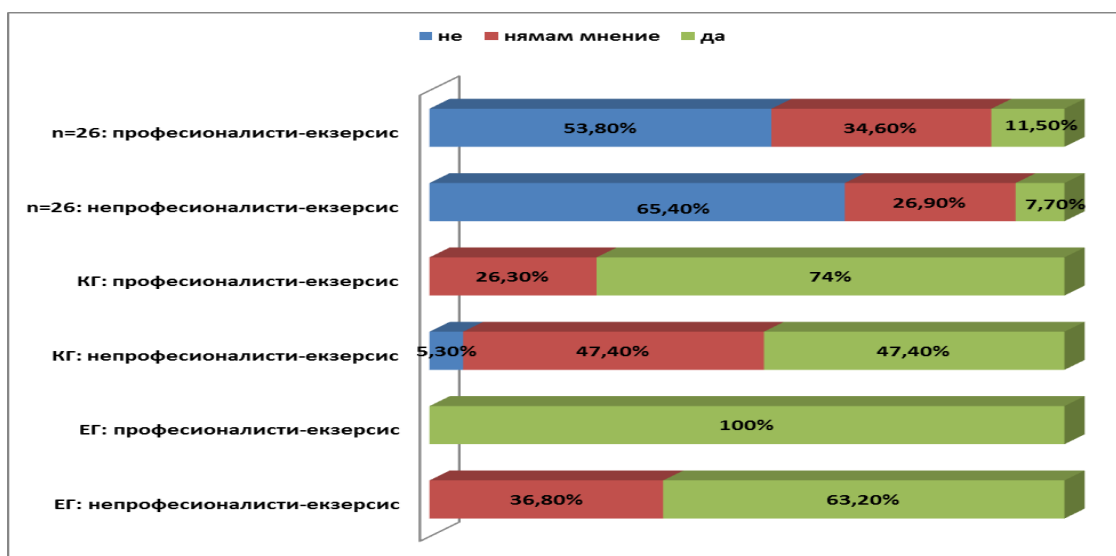
Според 63,2% от участниците от ЕГ, и в работата с непрофесионални танцьори трябва да се работи за развиване на двигателните качества, а в подкрепа на това, но по отношение на професионалната танцова дейност са почти всички участници от ЕГ – 89,5% от тях смятат, че това е необходимо. Резултатите на студентите, невключени в експеримента са доста различни, от тези на студентите от ЕГ и КГ. Учудващо, но едва 15,4% от тях смятат, че е необходимо да се работи за развиването на двигателните качества с професионални танцьори, а с непрофесионални – само 7,7% от запитаните. Повече от половината са отговорили „*нямам мнение*“, а близо 1/3 от тях заявяват „*не*“ при работата на професионално ниво, и цели 61,5% смятат, че на непрофесионално ниво това не е необходимо. На Фигура 13 са представени резултатите от анкетното проучване сред трите групи анкетирани лица на въпроса, дали като станат танцови педагози, те биха включили в танцовата практика специализирана програма за развитие на двигателните качества. Прави впечатление, че почти всички участници от ЕГ дават утвърдителен отговор и биха я прилагали с професионални танцьори (90%), а по отношение работата с непрофесионални танцьори, повече от половината (63,2%) смятат да я прилагат. Отговорите на изследваните лица от КГ са подобни за включването на програмата (малко над половината от тях смятат да я прилагат и с професионални и с непрофесионални танцьори), 5,3% категорично заявяват „*не*“, а останалите все още нямат изградено мнение по въпроса. Резултатите на останалите студенти, които на фигурата са обозначени с n=26 са малко притеснителни: много малка част от тях смятат, че ще работят по посока развиване на двигателните качества с танцьори в бъдеще. Тези резултати си ги обясняваме с факта, че тази група студенти не е обхваната в активна репетиционна и концертна дейност, и все още не виждат ползите от приложението на подобна методика. Ние се обнадеждаваме от резултатите на ЕГ, защото веднъж преминали през

такова обучение, те виждат смисъл в него и след време смятат да го прилагат.

По отношение включването на специализиран екзерсис в танцовата практика, всички изследвани лица от ЕГ смятат, че при работа с професионални танцьори той трябва да бъде включен, а при работа с непрофесионални танцьори 36,8% от тях не мислят, че трябва да бъде включен. Резултатите на останалите анкетирувани лица се различават от тези от ЕГ. Дори се наблюдава сериозна разлика в отговорите на анкетираните лица от групата, невключена в експеримента (n=26). Предполагаме, че неприлагането на такава програма до момента в тяхната танцова практика е причина за тези отговори, поради непознаването ѝ (фиг. 14).



Фигура 14 Мнение на изследваните лица, относно прилагане на програма за развитие на двигателни качества в танцовото обучение

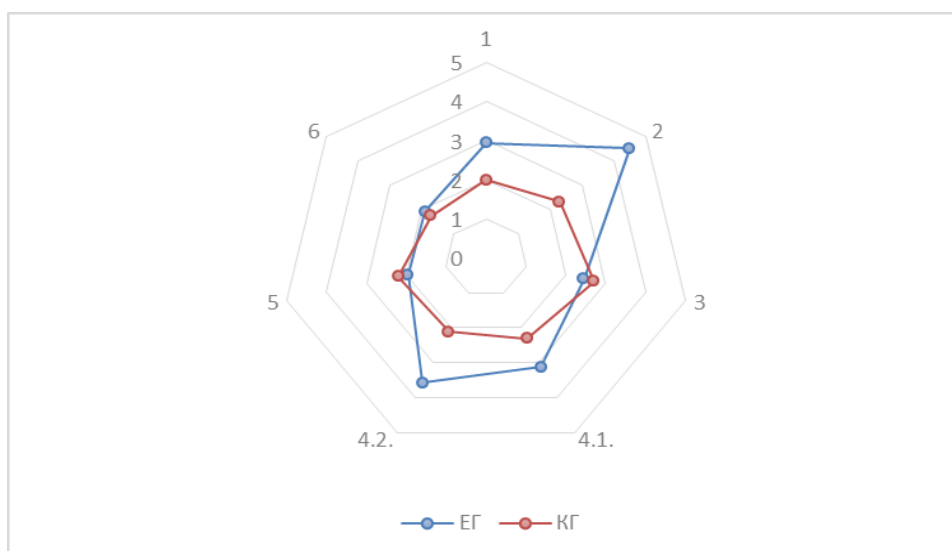


Фигура 15. Мнение на изследваните лица за включването в танцовата практика на танцов екзерсис

Данните от проведеното анкетно проучване сред 64 студенти-танцьори потвърждават необходимостта, в танцовата практика да се включи и специализирана програма, вкл. и танцов екзерсис (фиг. 14,15).

3. Анализ на резултатите от експертната оценка

Резултатите от проведеният експертен анализ са обработени като данните за субектите в група по отделните показатели на четиримата експерти са обобщени. Средните стойности, получени от оценката по всеки един показател са визуализирани чрез диаграма (фиг. 16).



Фигура 16. Обобщени резултати на средните стойности по оценяваните показатели за сценичното представяне на експериментална и контролна група


От представеното на фиг. 16, може да се съди, че по отношение на експертните оценки за артистичност, художественост и ритмичност, двете групи имат приблизително еднакво развитие на сценичните умения. Правят впечатление резултатите относно подобряването на общото представяне на експерименталната група по отношение на танцовите фигури и хореографията (оценката за експерименталната група е с единица по-висока от тази на контролната), техниката на танцовото изпълнение (оценката на ЕК е с 2 единици по-висока от тази на КГ), като наблюдаваме и подобряване на представянето за двата вида координация на танцьорите от ЕГ.


Предвид това, че и двете групи са взимали участие в стандартната репетиционна програма на ансамбъла, т.е. налице са равни репетиционни условия, имаме основания да заключим, че предложеният от нас специализиран танцов екзерсиз и програма за развитие на качествата сила и гъвкавост са оказали значително влияние върху изпълнителското сценично представяне на изследваните лица.


ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ


ИЗВОДИ


Резултатите от проведеното изследване, както и направените обобщения, са основание за формулирането на следните изводи:

 В резултат от нашите наблюдения, както и от направеният теоретичен анализ, се оказва, че на този етап в танцовото обучение в Република Турция не е приета единна програма за развитието на двигателните качества, включително и специален стандартизиран характерен танцов екзерсис, по подобие на българския. Данните от изследването потвърждават необходимостта от такава програма;

 В резултат от направената класификация на турския танцов фолклор на основата на анатомичния анализ, се оказва, че при основните видове танци, главно се натоварват мускулите на краката и седалището. Поради тази причина е важно и необходимо с танцьорите да се работи за развиването на силата на долни крайници;


 Чрез експерименталните резултати се потвърждават положителните ефекти на танцовия екзерсис, стречинга и упражненията за сила в подготовката на танцьорите – както по отношение подобряването на двигателните качества, така и за сценичното им представяне;


 Регистрирани са непротиворечиви резултати, относно подобряването на силата на долните крайници и гъвкавостта при танцьорите, участващи в експеримента;


 Доказва се пригодността на експерименталната програма за внедряването ѝ в танцовата практика в Република Турция, както в непрофесионалните, така и в професионалните танцови трупни.


ПРЕПОРЪКИ

Установените положителни ефекти на експерименталната програма, са основание за формулирането на следните препоръки:


 Да се разшири приложението на програмата за развитие на двигателни качества (включваща упражнения за сила, стречинг и танцов екзерсис) в национални рамки. Особеностите му показват, че той може да се интегрира без затруднения на всички нива;


 Да се разработи конкретна методическа литература, насочена към популяризирането на програмата;


 Програмата да се включи в учебния план на специалност „Турски народни танци“ в университетите в Република Турция;

 Да се организират курсове и семинари за колегите – танцови педагози, с цел запознаването им с методиката и нейните ползи за танцьорите. Масовото ѝ прилагане в практиката за по-продължителен период от време, неминуемо ще допринесе за тяхното развитие и обогатяване.

ПРИНОСИ НА ДИСЕРТАЦИОННИЯ ТРУД

 Освен съществуващите класификации на турските народни танци до момента, е направена такава на основните видове, по отношение нуждата от развиване на двигателните качества сила на долни крайници и гъвкавост на основата на анатомичен анализ;

 Създаден е турски характерен танцов екзерсис (по видове), с доказани ползи от различно естество;

 Турският танцов екзерсис е описан словесно, представен е чрез снимки и танцов нотопис (по системата на Benesh Movement Natation) и предложен за широка употреба, чрез споделянето му в интернет канала за видео обмен You Tube и чрез QR code.

Публикации

1. Ünlü, Y.H., Vladova, İ. *Dance Lessons Training Process*, II International Music and Dance Congress, 26-28 September 2016, Mugla
2. Ünlü, Y.H., Grigorov, B. *Effect of applied exercise programmes of the vertical jump performance of performance dancers*, 9th FIEP European Congress, 7th International Scientific Congress “ Sport, Stress, Adaptation”, Physical Education and sport- Competences for Life 9-12 October 2014, NSA “Vassil Levski”, Sofia, Bulgaria
3. Angelov, V., Grigorov, B., Ünlü, Y.H. *Application of the contrasting approach to the development of the flexibility in Bulgarian Dance Lessons* 9th FIEP European Congress, 7th International Scientific Congress “ Sport, Stress, Adaptation”, Physical Education and sport- Competences for Life 9-12 October 2014, NSA “Vassil Levski”, Sofia, Bulgaria
4. Vladova, İ, Ünlü, Y.H. *Choreographer- Pedagogue*, II International Music and Dance Congress, 26-28 September 2016, Mugla