

РАЗВИТИЕ НА КАЧЕСТВОТО БЪРЗИНА В УСЛОВИЯТА НА УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКО ВЪЗПИТАНИЕ С 10-11 ГОДИШНИ УЧЕНИЦИ ЧРЕЗ СПЕЦИАЛИЗИРАНИ ДВИГАТЕЛНИ КОМПЛЕКСИ

Доц. С. Попова, доктор, Калоян Петков

Assoc. Prof. Sofka Popova, K. Petkov

DEVELOPMENT OF THE ABILITY OF SPEED IN THE CONDITIONS OF A PHYSICAL EDUCATION CLASS WITH 10-11-YEAR-OLD SCHOOL CHILDREN BY MEANS OF SPECIALIZED SETS OF MOTOR EXERCISES

A study has been carried out on 10 - 11-year-old school children by means of specialized sets of motor exercises of a speed-strength and speed character. The results have proved that the suggested sets of exercises are an effective means for the development of speed at the age under study.

Scientific opponent: Assoc. Prof. Y. Yonov, Ph. D., Head Assist. Prof. Ognian Miladinov, Ph. D.

Учебният процес по физическо възпитание е фундаментална част от педагогическата работа в българската образователна система. За пълноценната реализация на младото поколение, освен интелектуална и професионална подготовка, е необходимо формирането и усъвършенстването на организма, способен да устоява на често сменящите се от различните условия обстановки. Неблагоприятните тенденции на нашето съвремие, неизменна част от които е и прогресивно нарастващата беззвжженост на хората, задължават всеки човек и особено спортните педагози да работят упорито за отстраняване причините за този факт. Основните проблеми възникват от липсата на навици за двигателна дейност и заседналият начин на живот. По принцип училищното физическо възпитание е

обърнато с лице към този проблем. Доказателство за това е относителният дял на часовете по физическо възпитание в общия учебен план на СОУ. Тъй като навиците се формират от най-ранна детска възраст, съвсем естествено е периодът от I до IV клас да е с особена важност. Тук наред с образователните, възпитателни и оздравителни задачи, започва и системно развиване на физическите качества и подобряване на физическата способност.

Хетерохронността в развитието на двигателните качества в онтогенетичен аспект изисква съобразяване с възрастовите особености на детския организъм за постигане на най-полезен ефект от тренировъчното въздействие.

Много автори са проучвали проблемите на физическите качества във възрастов аспект. Изводите са, че сравнително най-рано се проявява и поддава на развитие качеството бързина. На основата на голям брой изследвания (Кр. Рачев - 1968) се установява, че във възрастовия период 9-10 годишна възраст се наблюдава най-бурен темп на развитие на максималната честота на крачките и при двата пола, които по своята стойност достигат своя максимум в десетата година. Според други автори (В.М. Кореикий - 1961, В.И. Филин - 1970, Д. Белберов - 1974) най-бурното развитие на бързината на движение се наблюдава в периода 10-12 годишна възраст. От направените изследвания (Кр. Рачев - 1968, В.И. Филин - 1970, Б. Табачник - 1973) се потвърждава и изводът, че максималната скорост най-трудно се погва на развитието.



Спортно-педагогически тестове		20 м висок старт (сек.)	10 м леляц старт (сек.)	20 м нисък старт (сек.)	
Експериментална група	Начални резултати	x	4,33	2,075	4,313
		d	0,39	0,662	0,434
		v	0,92	0,318	0,101
		mx	0,85	0,141	0,092
		min	5,2	4,82	5,13
		max	3,5	1,56	3,6
	Крайни резултати	a	0,055	3,641	0,186
		e	0,10	15,22	-0,525
		x	4,2	1,862	4,203
		d	0,41	0,2291	0,419
		v	0,99	0,123	0,099
		mx	0,89	0,048	0,083
		min	5	2,32	5,0
		max	3,51	1,52	3,51
Контролна група	Начални резултати	x	4,323	1,809	4,322
		d	0,063	0,1979	0,256
		v	0,579	0,108	0,059
		mx	0,0575	0,045	0,058
		min	4,75	2,18	4,78
		max	3,8	1,5	3,78
	Крайни резултати	a	-0,165	0,229	-0,1016
		e	-0,135	-0,632	-0,01456
		x	4,318	1,788	4,321
		d	0,27	0,1905	0,2546
		v	0,0623	0,106	0,058
		mx	0,0619	0,43	0,0582
		min	4,73	2,13	4,79
		max	3,71	1,49	3,77
a	-0,355	-0,026	-0,066		
e	-0,0199	-0,63	0,399		

Табл. I
РЕЗУЛТАТИ ОТ ПРОВЕДЕНИТЕ ТЕСТОВЕ

Работната ни хипотеза предполага, че използването на средства за развитие на бързина в периода 10-12 годишна възраст ще спомогне за подобряване на скоростните възможности на обучаващите се.

Основната цел на изследването е повишаване на физическата годност и развитие на скоростните качества на 10-11 годишни деца с лекоатлетически средства за бързина.

МЕТОДИКА

При проведения педагогически експеримент беше изследвана ефективността на три разработени от нас комплекси от упражнения с лекоатлетически характер за развитие на скоростните качества. Той бе осъществен в продължение на един учебен срок с две групи от IV клас - експериментална и контролна. Място на провеждането му бе ЗОУ "В. Априлов", гр. София, през 1998-1999 учебна година.

Контролната група, състояща се от 19 деца, провеждаше занятия по физическо възпитание по утвърдената от МОН програма. В работата на експерименталната група (22 деца) два пъти седмично се изпълняваха посочените от нас комплекси за развитие на скоростни качества, 10-15 мин. В началото на редовните часове по физическо възпитание. С цел предотвратяването на отрицателни моменти като умора, апатия, загуба на концентрация и интерес към заниманията от страна на децата, провеждахме предложените комплекси в игрова форма. Според

Н. Коротков и М. Сефев - 1976 изгрите са емоционални лост, чрез които се забравя умората, а работата се превръща в удоволствие.

В началото и в края на експеримента извършихме контролни изследвания на учениците от двете групи. Те включваха следните спортно-състезателни тестове: тест №1 - 20 м висок старт, тест №2 - 10 м леляц старт и тест №3 - 20 м нисък старт.

АНАЛИЗ

Обработката на получените резултати беше извършена с помощта на компютър IBM, с който се проследяваше средното равнище на показателите (x), стандартно отклонение (d) и коефициента на вариация (v).

В таблица №1 са отразени резултатите от проведените тестове.

Равнището на бързината, установено от данните по тест №1 в началото на изследвания период при експерименталната група (x) е 4,33 сек., а при контролната група е 4,32. В края на експеримента тези стойности са съответно 4,2 и 4,32 сек.

Наблюдават се положителни из-

менения и в двете групи, като при експерименталната група са с известно преимущество. Същата тенденция на изменение се наблюдава и при другите проведени тестове.

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

1. Предложените от нас комплекси със скоростен характер, използвани в часовете по физическо възпитание, спомогат за подобряване на бързината и развитието на максималната скорост при 10-11 годишни деца.

2. Съобразявайки се с факта, че качеството бързина трудно се поддържа на развитие и предвид подходящата възраст за това, препоръчваме в периода на 10-11 години в училищното физическо възпитание да се даде приоритет на работата за развитие на скоростните качества.

Ползвана литература

1. Паскалев, П. - "Физическата подготовка на подрастващите лекоатлети", БСФС - БФЛА, С., 1986.

2. Рачев, Кр. - "Изследване възрастовата динамика на честотата на движение на човека, честота и гъбжина на крачките при спринтовото бягане и методите за тяхното повишаване", канд. дисертация, С., 1968.

3. Рачев, Кр. - "Теория и методика на физическото възпитание", С., 1991.