

ДОЗИРАНОТО СКОКОВО НАТОВАРВАНЕ ПОДХОД ЗА ЕФИКАСНО РАЗВИВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНИТЕ КАЧЕСТВА

гл.ас. Валентин Фильов

THE DOSED JUMP WORK LOAD AS AN APPROACH TO THE EFFECTIVE DEVELOPMENT OF THE MOTOR QUALITIES

head assist. V.Filiov

key words: physical education, jump exercises, motor qualities

The changes of the physical abilities in purposeful dosed jump workload with duration of 3-5 minutes in the end of the main part of the lesson of physical education. The conclusion of the autor is that the short dosed jump workloads are convenient to apply in the physical education classes and can be used for developing the physical qualities of the students.

Известно е, че едно от най-важните качества за физическите възможности на човека е издръжливостта. Нейното развиване принципно е необходимо през целия човешки живот. Особено когато става дума за развиване на общата издръжливост. Упражненията за издръжливост влияят цялостно върху организма на човека като ангажират мускулатурата, кардиореспираторната, ендокринната, централната нервна система и редица регулаторни функции на тялото (1, 3).

От друга страна упражненията за обща бегова издръжливост и особено умерените силови упражнения за издръжливост подпомагат развитие на подрастващите. Подпомагането и контрола на физическото развитие, и повишаването на вътрешно - функционалните възможности на децата и юношите е една от задачите на физическото възпитание в българското училище (2,6).

Като средства за развиване на издръжливостта най-често се използват бегови упражнения, провеждани на открито. В условията на нашата страна около 4-5 месеца тяхното провеждане на открито повече или по-малко е затруднено. Ръководени от тази реалност у нас възникна идеята да се потърсят някои аналози на беговите упражнения за развиване на издръжливостта. В качеството на такива приехме дозираното скоково натоварване. В спортната практика това принципно не е ново, но твърде малко се знае за влиянието на скоковите упражнения върху издръжливостта (4, 5).

Цел на настоящото изследване бе да се установят промените на физическите възможности при целенасочено дозирано натоварване чрез скокова работа, извършвана в края на основната част на урока по физическо възпитание.

МЕТОДИКА НА ИЗСЛЕДВАНЕ

Обект на изследването бяха 80 ученика II и IV клас от 118 СОУ "Академик Л.Стоянов", София. Предмет на изследването бяха основни структури от физическата годност на учениците. Дозираната скокова работа включваше два комплекса подскочни упражнения с

времетраене около 3-5 мин, изпълнявани три пъти седмично в течение на една учебна година (2001/2002г) от две експериментални групи. Контролните групи работеха по общоприетата училищна програма. За решаване на целта и задачите бяха използвани методите спортна ергометрия (тестиране), ЦОМ-ергометрия на отскоколивостта, пулсометрия и др. Преди и в края на годината бяха извършени контролните измервания по шест двигателни теста, а началните и крайни данни бяха обработени при помощта на готови математико-статистически компютърни програми.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Предвид на смесените групи от момичета и момчета с различна възраст извършихме многовариантен вариационен анализ (момичета/момчета, експериментални и контролни групи, втори/четвърти класове). Всички варианти показаха, че параметрите за еднородност – ексцес, асиметрия и вариационни коефициенти между групите са еднородни. На тази основа изведените критерии за достоверност на разликите между началните и крайни данни, могат да се приемат като коректни.

На фиг.1 са показани прирастите на резултатите на експерименталните и контролните групи. Както се вижда обединената експериментална група показва от 20 до 50% по-големи разлики. Достоверността на положителните промени се потвърждава и от Т-критериите на Студент както за II, така и за IV клас(фиг.2 и 3).

Интерес за анализа представлява фактът каква е достоверността на промените за момчета и момичета с цел да се оцени влиянието на скоковата работа по признака пол (виж. фиг.4).

Както се вижда достоверността и величината на промените при момчетата и момичета съществено не се различава, т.е. експерименталната работа им е оказала еднакво влияние. Освен развиване на взривните способности, значими са промените в развиването на скоковата и беговата издръжливост (бр.скокове за 20 сек, 6x10 совалково бягане), което е особено важно. Дозираната скокова работа подобрява също така бързината и координационните възможности на учениците от експерименталните групи.

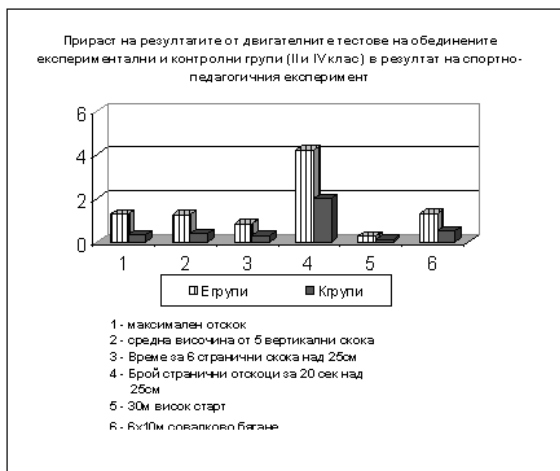
ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Кратките дозирани скокови натоварвания като форма са удобни за прилагане в часовете по физическо възпитание и успешно могат да се използват за развиване не само на физическите, но и на вътрешно функционалните качества на учениците. На базата на получените резултати може да се твърди с пълна увереност, че експертно определените от нас модели за дозирани скокови въздействия подпомагат развиването на физическата годност. От друга страна подобна работа дава възможност за текуща експертна или количествена оценка на подготвеността на учениците. Логически може да се твърди, че използването на

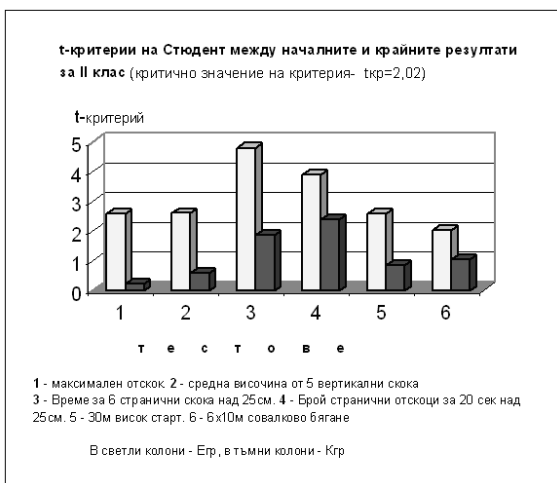
подобен подход би бил ефикасен във всички степени на българското училище, в колежи и висши училища.

ЛИТЕРАТУРА:

1.М.Бъчваров, В.Фильов, А.Славчев, С.Матакис, Ергометрия на скоковата издръжливост за нуждите на широката спортна практика, Спорт и Наука, 5-6 бр. 2000г. 2. Михаил Бъчваров, Петър Петров, Атанас Муртзипис, Валентин Фильов, , Нов подход за оценка на физическата кондиция на човека върху основата на скоковата издръжливост, Сп. Спорт и Наука, 4бр./2001. 3. П.Бонов, Усъвършенстване управлението на специфичната физическа работоспособност при висококвалифицирани състезателки в бягането на 800 м, дисертация, София, 1984. 4. Т.Мозговая, Повышая уровень выносливости дифференцировано, Физическая культура в школе, бр.11, 1982. 5. А.Мурдзипис, Скоковата издръжливост като средство за функционално натоварване във футбола, Спорт и Наука, 4бр.,2002. 6. В.Фильов, М.Гъдев, В.Гъдева, Експресен тест за оценка на кондицията при деца в начална училищна възраст, Спрот и Наука, 3 бр., 2001.



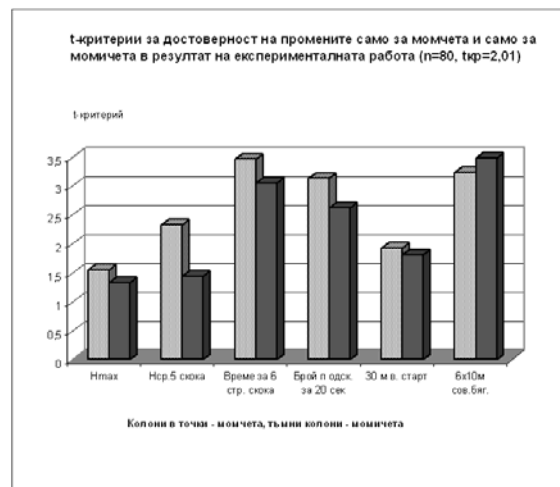
Фиг.1. Абсолютен прираст на експерименталните и контролните групи, показващ ефекта на дозираната скокова работа.



Фиг.2. Т-критерии на Студент за достоверност на разликите между началните и крайни данни по шестте теста за II клас.



Фиг.3. Т-критерии на Студент за достоверност на разликите между началните и крайни данни по шестте теста за IV клас.



Фиг.4. t-критерии на достоверност само за момчета и само за момичета между началните и крайни данни от спортно-педагогичния експеримент

ДОЗИРАНОТО СКОКОВО НАТОВАРВАНЕ ПОДХОД ЗА ЕФИКАСНО РАЗВИВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНИТЕ КАЧЕСТВА

гл.ас. Валентин Фильов

Ключови думи: Физическо възпитание, Подскочни упражнения, Двигателни качества
Установени са промените на физическите възможности при целенасочено дозирано скоково натоварване с времетраене 3-5 мин, извършвано в края на основната част на урока по физическо възпитание. Заключение на автора е, че кратките дозирани скокови натоварвания са удобни за прилагане в часовете по физическо възпитание и могат да се използват за развиване на физическите качества на учениците.

Рецензент доц. Марин Гъдев, доктор