

ВЛИЯНИЕТО НА ДОЗИРАНО СКОКОВО НАТОВАРВАНЕ ЗА РАЗВИВАВАНЕ НА ДВИГАТЕЛНИТЕ КАЧЕСТВА ПРИ УЧЕНИЦИ ОТ СРЕДНИЯ КУРС НА СОУ

гл.ас. Валентин Фильов, доктор

INFLUENCE OF DOZED JUMPING LOADING ON THE MOTIVE QUALITIES OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Chief assistant Valentin Filjov, PhD

Forty students of VIIIth grade have been researched in order to establish the changes of the physical abilities at dozed loading through jumping exercises applied during the basic part of the physical education lessons. The author establishes that such a loading is appropriate to be applied in indoor environment and is useful for developing the physical and functional qualities of the students.

Известно е, че едно от най-важните качества характеризиращо двигателните способности на човека е издръжливостта. Нейното развиване и поддържане на високо равнище е необходимо през целия човешки живот. Това е валидно в още по-голяма степен, когато става дума за развиване на общата издръжливост. Упражненията за обща бегава издръжливост и умерените упражнения с външно натоварване за издръжливост влияят цялостно върху организма на човека като ангажират мускулатурата, кардиореспираторната, ендокринната, централната нервна система и редица регулаторни функции на тялото [1, 3].

Подпомагането, контролът и оценката на физическото развитие и повишаването на вътрешно-функционалните възможности на децата и юношите е една от главните задачи на физическото възпитание в българското училище [2, 6].

Като средства за развиване на издръжливостта най-често се използват бегови упражнения, провеждани на открито, което в нашите климатични условия е повече или по-малко затруднено. Ръководени от тази реалност ние си поставихме за цел да потърсим 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 дозирано натоварване чрез скокова упражнения, прилагани в края на основната част на урока по физическо възпитание с ученици от VIII клас.

Методика

Обект на изследването бяха 40 ученици от VIII клас от 118 СОУ „Академик Л.Стоянов“, София. Предмет на изследването бяха основни структури от физическата годност на учениците. Дозираната скокова работа включваше комплекс погсочни упражнения с времетраене около 2–4 мин, изпълнявани два пъти седмично в продължение на един учебен срок (I срок, 2002 г.) от една експериментална група. Контролната група работеше по общоприетата училищна програма. За решаване на целта и задачите бяха използвани следните методи: спортна ергометрия (тестирание) – скок на дължина от място с два крака (взема се най-добрия опит от 3 изпълнения, точност на измерването ± 1 см), 60 м гл. бягане от висок старт (точност $\pm 0,1$ сек), 600 м гл. бягане от висок старт (точност $\pm 0,1$ сек); максимален брой странични скокове за 30 сек над 35 см височина. Преди и в края на срока бяха извършени контролните измервания по четири двигателни теста, а началните и крайните данни бяха обработени при помощта на готови математико-статистически компютърни програми.

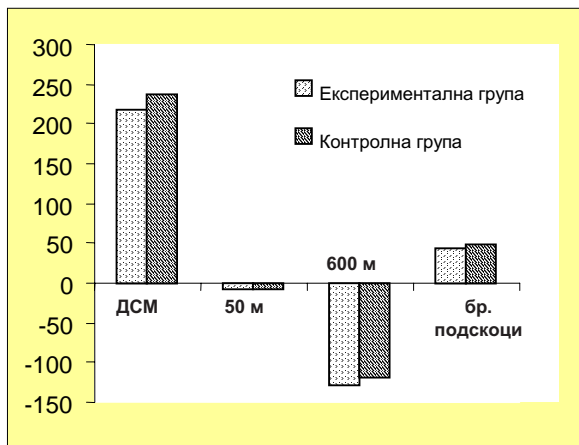
Анализ на резултатите

Данните от вариационния анализ 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 крайните данни могат да се приемат като коректни.

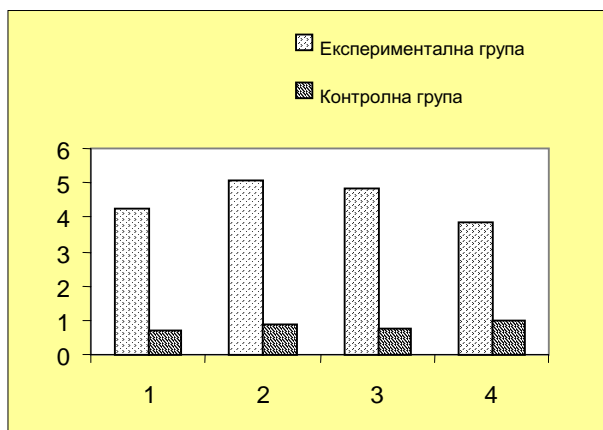
На **фиг. 1** са показани прирастите на резултатите на експерименталната и контролната група.

Както се вижда, експерименталната група показва от 20 до 50% по-големи разлики (фиг. 2).

Достоверността на положителните промени се потвърждава и от Т-критериите на Стюгент за зависими извадки между експерименталната и контролната групи (фиг. 3).



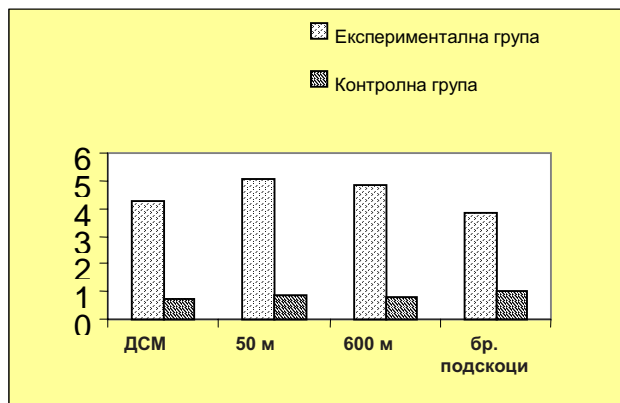
Фиг.1. Абсолютен прираст на експерименталната и контролната групи, показващ ефекта на дозираната скокова работа ДСМ (см), 60 м (сек), 600 м (сек).



Фиг.2. Процентен прираст на експерименталната спрямо контролната група

Както се вижда, достоверността и величината на промените между експерименталната и контролната групи съществено се различават, т.е. експерименталната работа е оказала съществено влияние върху физическата кондиция на експерименталната група.

Освен развиване на взривните способности (скок на дължина), значими са промените в развиването на скоковата и беговата издръжливост (бр.скокове за 20 сек и 600 м гладко бягане), което е особено важно.



Фиг.3. Т-критерии на Стюгент за гостоверност на разликите между началните и крайните данни по четирите места

Дозираната скокова работа подобрява също така бързината (60 м) и координационните възможности на учениците от експерименталните групи (брой странични подскоци).

Заклучение

Кратките дозирани скокови натоварвания като форма са удобни за прилагане в уроците по физическо възпитание в условията на закрити спортни зали и успешно могат да се използват за развиване както на физическите, така и на вътрешнофункционалните качества на учениците. На базата на получените резултати може да се твърди, че експертно определените от нас модели за дозирани скокови въздействия подпомагат развиването на физическата годност. От друга страна, подобна работа дава възможност за текуща количествена оценка на физическата подготвеност на учениците и обобщено отразява ефективността на обучението като процес на физическо натоварване.

Литература

1. М.Бъчваров, В.Фильов, А.Славчев, С.Матакис. Ергометрия на скоковата издръжливост за нуждите на широката спортна практика. –СН, № 5– 6, 2000.
2. Бъчваров, М., П. Петров, А. Муртзиалис, В. Фильов. Нов подход за оценка на физическата кондиция на човека върху основата на скоковата издръжливост.. –СН, № 4, 2001.
3. Бонов, П. Усъвършенстване управлението на специфичната физическа работоспособност при високкоквалифицирани състезатели в бягането на 800 м. Дисертация, С., 1984.
4. Т. Мозговая. Повышая уровень выносливости дифференцировано, Физическая культура в школе, бр.11, 1982.
5. Муртзиалис, А. Скоковата издръжливост като средство за функционално натоварване във футбола. –СН. № 4, 2002.
6. Фильов, В., М.Гъдев, В.Гъдева. Експресен тест за оценка на кондицията при деца в начална училищна възраст. –СН. № 3, 2001.

Рецензент: проф. Никола Антонов, доктор

СПОМОЩЕСТВОВАТЕЛИ НА КЛАСА

НУТРИМ – СПЕЦИАЛИЗИРАНИ ХРАНИ ЗА ЗДРАВЕТО И СПОРТА

Nutrim

Повече от десетилетие **NUTRIM Ltd.** разработва и произвежда висококачествени храни, напитки и хранителни добавки за спортисти, за профилактично хранене, за пациенти с различни заболявания, както и за масова консумация. Научният подход и стремежът да бъдем по-добри от другите утвърди фирмата като водеща, а продуктите ѝ са търсени и добре приети у нас и в чужбина. Избирайки продуктите на

NUTRIM Ltd. Вие правите правилния избор - високо качество на достъпна цена!

НУТРИМ ООД е фирма, основана през 1993 г. за разработка и производство на специализирани хранителни продукти за рационално, профилактично и лечебно хранене. Храните се разработват от научноизследователска група от специалисти в областта на храненето и технологията на хранителните продукти.

НУТРИМ предлага на пазара широка гама продукти, съдържащи само естествени хранителни компоненти. Те са произведени по съвременни технологии, отговарящи на европейските стандарти. Разрешени са от Министерството на здравеопазването и са защитени със сертификати от Патентното ведомство на Република България.

Продуктите на **НУТРИМ** са с отлични вкусови и технологични качества, а съставът им е напълно съобразен с консенсусните препоръки и изисквания на оторизираните и международно признати органи и институции в областта на храненето и контрола върху храните.

НУТРИМ е лидер в България в областта на производството на формули и хранителни добавки за спортисти, формулирани храни и напитки за пациенти на ентерално хранене и такива с бъбречни и чернодробни заболявания, диабет и пр.

НУТРИМ извършва експертна оценка на производствените вредности в промишлените предприятия и оказва консултативна помощ по въпросите на предпазното хранене, организирано в тях.

Производствената листа на **НУТРИМ** включва и повече от 30 хранителни продукта и напитки, намиращи отличен прием сред масовите потребители.

Резултатите от приложението на много от специализираните формули и напитки, създадени и произведени от фирмата, са публикувани в редица водещи научни списания у нас и в чужбина.

В брой 14 от 07.04.2003 списание „ТЕМА“ определи **НУТРИМ**, като водеща фирма за производство на специализирани храни и добавки за спортисти на българския пазар. На десет страници, се прави сериозен и безпристрастен анализ под заглавието „Манията фитнес-бизнес, спорт и социална принадлежност“. Според авторите безспорен лидер на пазара е фирма **НУТРИМ**, което се дължи на високото качество на предлаганите продукти и добре развитата дистрибуторска мрежа.

За повече информация посетете интернет страницата на Нутрим на адрес: www.nutrim-bg.com

СОФАРМА – 72 ГОДИШНА ИСТОРИЯ С ПОГЛЕД В БЪДЕЩЕТО



Създаването на **СОФАРМА** е свързано с историята на фармацията в България, когато през 1933 г., група аптекари основават първата производствена лаборатория за галенови препарати. Нейните традиции поставят основите на фармацевтичното производство в страната и са корените на днешна **СОФАРМА**.

СОФАРМА е реалното изражение на историята на българската фармация. Разположена в столичния град, тя актуално се вписва в девиза на гревна София:

„РАСТЕ, НО НЕ СТАРЕЕ!“

Претърпяла различни метаморфози в своето развитие, днес **СОФАРМА АД** е един от основните производители на медикаменти и субстанции за хуманната медицина на територията на страната.

Производствената дейност на фирмата включва няколко основни направления. Медикаменти от почти всички фармако-терапевтични групи изграждат номенклатурата на **СОФАРМА АД**, като най-голям дял имат болкоуспокоителните, сърдечносъдовите и гастроентерологичните лекарствени средства. Номенклатурата ѝ обхваща повече от 150 асортименти в разнообразни лекарствени форми. Основните направления в производствената дейност на фирмата са:

- фармацевтични субстанции; • фитохимични препарати; • лекарства за хуманната медицина.

За да защити нарастващите изисквания за качество, ефективност и безопасност на лекарствата, фирмата осъществява строг контрол на началните, междинните и крайните продукти, както и постоянен контрол на технологичните методи по време на всички фази на производство.

От август 2000 г. **СОФАРМА** е вече частна фармацевтична компания, стремяща се да наложи ново, съответстващо на световните стандарти качество.

СОФАРМА – тази „жива“ история на българската фармацевтична промишленост успешно съчетава традиция и иновационна подплата в реализирането на своята хуманна мисия – грижа за здравето на хората!

За повече информация посетете интернет страницата на СОФ