

Изследване влиянието на народните хора в урока по физическо възпитание върху състоянието на двигателните качества на учениците

Златко Златев, Добри Митев, Огнян Къчев, Йорданка Добрева

Investigation the influence of folk dances in physical education lesson on the condition of pupils motive properties: The negative influence of non-movement is most emphatic between the children and the students. The growing organism according to some authors is most pliable to the negative influence of the fusty life. All of this makes the community and the country to ensure preconditions and conditions, which will allow the children and the students more sterling to use the physical exercises, games, national dances, tourism and sport in their educative and free time. The physical training, which is purposeful, organized pedagogical process, is one of the main factors, which can contribute to optimization of the motor activity of the students. This way they can ensure the best decision for hygiene, health and educational tasks (national self-consciousness and patriotism).

Key words: physical exercises, games, national dances, physical training.

ВЪВЕДЕНИЕ

Проблемът за двигателната активност и мястото на хората в уроците по физическо възпитание, както и възможностите за въздействие чрез тях върху двигателните качества е разработван в една или друга степен от различни автори. Съществуват обаче страни на този процес, които се влияят от различни фактори във времето и поради това е необходимо да се изследват периодично, [2,3,4]. Това до голяма степен предопредели насоката на нашето изследване за разкриване на възможностите за повишаване двигателната активност чрез народните хора в уроците, както и установяване влиянието им върху динамиката на промените в някои двигателни качества.

Осъществения задълбочен анализ на научно- методичната, специализирана литература в областта на физическото възпитание в училище ни дава основание да обобщим, че основните въпроси свързани с мястото на хората и танците в учебните програми се намира все още в етап на доуточняване и допълнително проучване, [1,3,5].

Ограничената спортна материална база в училище предполага диференциран подход към организацията на учебния процес с цел оптимизиране двигателната активност и подобряване физическата дееспособност на учениците. Използването на народните хора в модулното обучение предполага оптимална възможност за решаване задачите на учебния процес заложи в програмите по физическо възпитание.

На базата на направените задълбочени проучвания, обобщения и конкретните отправни положения се оформи следната **хипотеза**:

Би могло да се допусне, че народните хора със своите емоционалност, ритмичност и физическо натоварване в голяма степен биха компенсирани недостатъчната спортна база и ще допринесат за поддържане и подобряване на физическата дееспособност.

Целта на настоящото изследване е да се установи влиянието на народните хора включени в учебното съдържание върху нивото на двигателните качества при учениците от I и IV езикови гимназии.

За решаването на целта следваше да се решат следните **Задачи**:

1. Проучване на специализираната литература по отношение мястото на народните хора в учебния процес и възможностите за въздействие върху учениците.
2. Изясняване същността на двигателната активност на учениците и нейните характерни особености.
3. Проследяване нивото на физическата дееспособност и нейната динамика.

Предмет на изследване е нивото на физическата дееспособност на учениците, както и проучване възможностите за въздействие върху двигателните качества чрез народните хора включени в учебната програма (основните, допълнителните хора и модулното обучение).

Обект на изследването са 650 ученика от I езикова гимназия, 320 от които са юноши и 330 девойки и 552 ученика от IV езикова гимназия, от които 256 юноши и 296 девойки. И двете езикови гимназии ползват откритата и закрыта спортни бази съобразно заложените смени в учебния график.

В хода на изследване са използвани следните **методи**:

Теоретичен анализ, социологическо проучване мнението и уменията на учениците относно проблема за спортуване и усвояване на народните хора, беседи с учениците за необходимостта от изучаване на народните хора и положителното им въздействие върху някои личностни качества и за подобряване на работоспособността им, спортно- педагогически тестове.

Математико-статистически методи – получените емпирични резултати бяха обработени чрез вариационен, корелационен, алтернативен, сравнителен, логичен и графичен анализ чрез програмния продукт Microsoft Excel 2003.

Изследването реализирахме през периода 2003 – 2007 год. в I и IV езикови гимназии, които ползват една и съща спортна база за провеждане на учебния процес по физическо възпитание и спорт. Цялостната организация би могла да се структурира в следните етапи:

Таблица 1

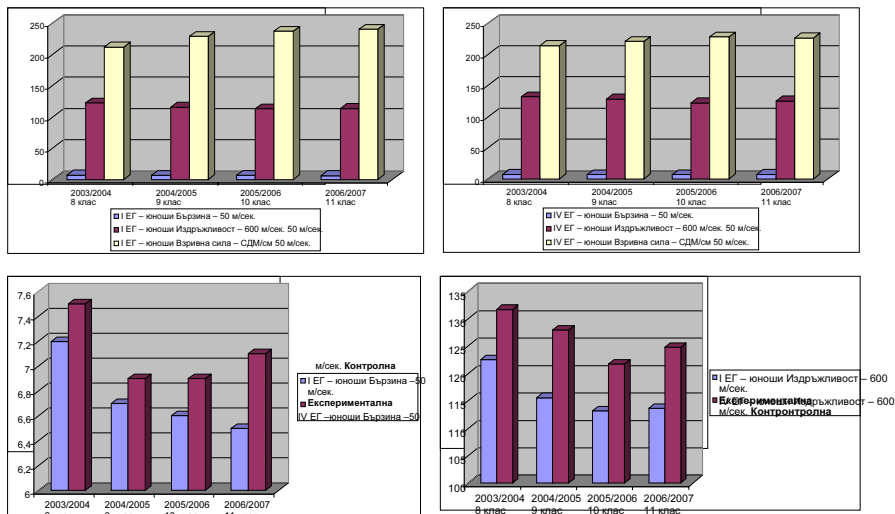
Изследване динамиката на някои от основните двигателни качества при юноши за периода 2004/2007 г. -

Години	Показатели ст.локазатели	I ЕГ – юноши - експериментални									IV ЕГ – юноши - контролни								
		Бързина – 50 м/сек.			Изаржливост – 600 м/сек.			Взривна сила – САМ/см			Бързина – 50 м/сек.			Изаржливост – 600 м/сек.			Взривна сила – САМ/см		
		\bar{x}	S	V%	\bar{x}	S	V%	\bar{x}	S	V%	\bar{x}	S	V%	\bar{x}	S	V%	\bar{x}	S	V%
2003/2004	$n_1=89$ – I ЕГ VIII кл. $n_2=60$ – IV ЕГ	7.2	1.9	26.3	122.5	18.4	15	212	24.2	11.4	7.5	2.1	28	131.7	20.1	15.3	213.7	32.4	15.2
	d, t, Pt	d 0,3	t 1,8	Pt 0,72	d 9,2	t 6,8	Pt 0,95	d 1,7	t 3,4	Pt 0,86									
2004/2005	$n_1=90$ – I ЕГ IX кл. $n_2=65$ – IV ЕГ	6.7	2.1	31.3	115.6	23.2	20	228.6	29.4	12.8	6.9	1.9	27.5	127.9	28.7	22.4	220.4	29.6	13.4
	d, t, Pt	d 0,2	t 1,4	Pt 0,68	d 12,3	t 8,7	Pt 0,95	d 8,2	t 6,1	Pt 0,95									
2005/2006	$n_1=55$ – I ЕГ X кл. $n_2=55$ – IV ЕГ	6.6	1.7	25.7	113.2	21.1	18.6	237.2	30.1	12.7	6.9	1.6	25.2	121.7	26.4	21.7	227.6	32.6	14.3
	d, t, Pt	d 0,3	t 1,8	Pt 0,72	d 8,5	t 6,6	Pt 0,92	d 9,6	t 6,9	Pt 0,95									
2006/2007	$n_1=86$ – I ЕГ XI кл. $n_2=76$ – IV ЕГ	6.5	1.9	29.2	113.6	19.6	17.3	240.2	30.7	12.8	7.1	2.2	30.9	124.8	21.8	17.5	226.3	28.8	12.7
	d, t, Pt	d 0,6	t 2,2	Pt 0,88	d 11,2	t 8,2	Pt 0,95	d 13,9	t 9,1	Pt 0,95									

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Развиването на двигателните качества рефлектира върху нивото на физическата дееспособност и представлява най-съществената страна в учебно-възпитателния процес по физическо възпитание. Физическата дееспособност е онзи структурен компонент, без които пълната изява на човешките способности в една или друга сфера на дейност е практически немислима. Редица наблюдения и изследвания показват, че нивото на физическата дееспособност на подрастващите ученици не отговаря на оценките и изискванията, които съвременния начин на живот поставя пред човека. На физическата дееспособност би следвало да се гледа не само като на качество на личността или пък на многостранен адаптационен процес в организма, в резултат на външни и вътрешни въздействия, но и като един от главните критерии за оценка на жизнеността и здравния статус на индивида. Изключително важно условие за развиване на двигателните качества и повишаване

нивото на физическата дееспособност в учебния процес има спортната база в училище.



Фиг. 1. Изследване динамиката на някои от основните двигателни качества при юноши за периода 2004/2007 г.

Този проблем касае голям брой училища както във Варна така и в страната. Учебната програма, основните и допълнителни ядра, както и модулното обучение до голяма степен позволяват гъвкаво използване на учебното съдържание за постигането на тези цели. В конкретният случай учениците от експерименталните и контролните паралелки ползват един физкултурен салон и открита спортна база в различните смени определени в седмичния разпис. Предвид тези обстоятелства и проявеният интерес на учениците към народните хора за нас представляваше интерес да установим в каква степен системното използване на хората е повлияло върху нивото на двигателните качества при учениците от двете групи. Преди да анализираме получените резултати следва да се отбележи, че прилаганата методика в часовете по физическо възпитание при експерименталните паралелки освен усвояването на предвиденият в годишното разпределение учебен материал, в основните ядра при лошо време учениците задължително в салона или в актовата зала се занимаваха активно с народни хора. Освен това в модулното обучение освен туризъм и игри задължително по настояване на учениците се организираше обучение и усъвършенстване на нови народни хора. Организираната от самите ученици крайвещеска дейност и издирването на характерни и не толкова известни хора подпомагаше паралелковите участия в края на учебната година в празника на народните хора. Така по различни тържествени поводи отделни класове представяха свои сюети. Следва да се отбележи и факта, че в другото училище се работеше по стандартните учебни програми, но в последно време и там се насочват колегите към подобен подход в часовете по физическо възпитание. Получените резултати сме обработили и отразили в таблици 1,2 и фигури 1,2 по групи и по пол. Бързината измервана чрез теста – 50 м/ гладко бягане бележи тенденция на подобряване при юношите от експерименталните паралелки, като в края бележи най- добри стойности – $x = 6,5$ сек. Различна е картината при юношите от

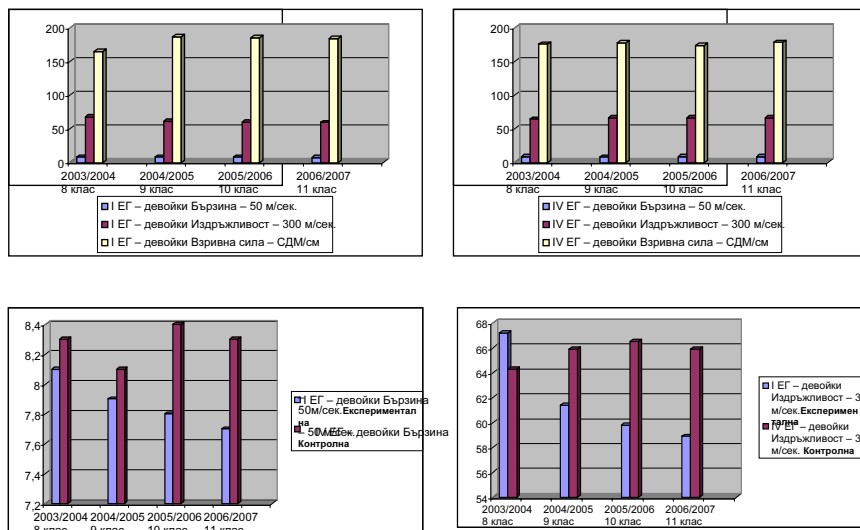
контролните паралелки. Там също е налице тенденция на подобряване, но в края е видно, че стойностите са далеч по-ниски в сравнение с техните съученици от експерименталните групи – $x = 7,1$. Таблица 1, Фиг. 1. Коефициента на вариация при контролните паралелки е по-висок в сравнение с този на експерименталните, което говори за по-големи вътрешни групови различия във възможностите на учениците. Тенденцията на подобряване на бързината е много ясно изразена при експерименталните паралелки за целия период, докато при контролните резултатите бележат тенденция на влошаване - таблица № 2. Най-слаби са резултатите за 2005/2006 при девойките от IV ЕГ – 8,4 сек., при това съдейки от коефициента на вариация $V=20.2\%$ става дума и за още по-слаби резултати при определен брой девойки. Установените различия за целият период на проследяване са относително значими. Този факт дава основание да се приеме, че така организирания учебен процес за изследвания период е повлиял положително за развиването и подобряването на двигателното качество бързина при експерименталните паралелки.

Таблица 2

Изследване динамиката на някои от основните двигателни качества при девойки за периода 2004/2007 г.

Година	Показатели ст.показател и	I ЕГ – девойки- експериментални									IV ЕГ – девойки - контролни								
		Бързина – 50 м/сек.			Издръжливост – 300 м/сек.			Взривна сила – СДМ/см			Бързина – 50 м/сек.			Издръжливост – 300 м/сек.			Взривна сила – СДМ/см		
		\bar{X}	S	V%	\bar{X}	S	V%	\bar{X}	S	V%	\bar{X}	S	V%	\bar{X}	S	V%	\bar{X}	S	V%
2003/2004	$n_1=94$ – I ЕГ VIII кл. $n_2=60$ – IV ЕГ	8,1	1,3	16,1	67,2	25,2	37,5	164,9	30,4	18,4	8,3	2,3	27,7	64,3	16,7	26,0	175,2	34,2	19,5
	d, t, Pt	d 0,2	t 1,4	Pt 0,88	d 2,9	t 3,6	Pt 0,88	d 10,3	t 7,1	Pt 0,90									
2004/2005	$n_1=95$ – I ЕГ IX кл. $n_2=94$ – IV ЕГ	7,9	1,2	15,2	61,4	19,2	31,6	186,4	34,2	18,3	8,1	1,2	14,8	65,9	19,2	29,1	177,1	32,4	18,3
	d, t, Pt	d 0,2	t 1,4	Pt 0,88	d 4,5	t 4,3	Pt 0,89	d 9,3	t 6,8	Pt 0,90									
2005/2006	$n_1=60$ – I ЕГ X кл. $n_2=61$ – IV ЕГ	7,8	1,3	16,7	59,8	14,1	23,6	184,8	29,6	16,1	8,4	1,7	20,2	66,5	17,6	26,5	173,5	38,1	21,9
	d, t, Pt	d 0,6	t 2,2	Pt 0,88	d 6,7	t 6,1	Pt 0,90	d 11,3	t 8,2	Pt 0,95									
2006/2007	$n_1=96$ – I ЕГ XI кл. $n_2=81$ – IV ЕГ	7,7	1,1	14,3	58,9	9,2	15,6	183,5	28,8	15,7	8,3	1,3	15,7	65,9	13,4	20,3	178,1	36,4	20,4
	d, t, Pt	d 0,6	t 2,2	Pt 0,88	d 7,0	t 6,3	Pt 0,90	d 5,4	t 5,8	Pt 0,90									

Издръжливостта е специфична характеристика на човешката дейност и отразява способността на индивида да запази продължително своята работоспособност, независимо от естеството на извършваната работа. На практика обаче тези възможности са ограничени във времето под влияние на редица фактори, които в своята съвкупност предизвикват временно снижаване на ефективността на извършваната дейност. Спортно-педагогическата наука определя общата издръжливост като способност да се изпълнява продължително време физическа дейност, която натоварва основните функционални системи и оказва положително въздействие върху организма. Основните параметри, характеризиращи общата издръжливост са свързани с аеробния енергообмен – пулсова честота – до 150 за 1 минута, концентрация на лактат в кръвта до 2 милимола. Този вид дейност се изпълнява предимно от бавните мускулни влакна, което създава условия за своевременна утилизация на лактата в мускулите.



Фиг. 2. Изследване динамиката на някои от основните двигателни качества при девојки за периода 2004/2007 г.

Става ясно, че в основата на общата издръжливост са аеробните възможности на индивида, които създават необходимата база за усъвършенстване на така наречената специфична работоспособност, която се явява основа и предпоставка за развиване на двигателните качества. Това двигателно качество при изследвания контингент ученици сме измерили с теста 600 м/сек при юношите и 300 м/сек при девојките.

Както в началото така и за целия период на проследяването на издръжливостта при експерименталните паралелки са констатирани по-добри постижения, както и тенденция на подобряване с минимални колебания. Таблица 1, Фиг. 1. За разлика от тях при контролните колебанията са значителни и в края на изследвания период вместо подобряване се очертава влошаване нивото на издръжливостта – $x = 124,8$ сек. Както е видно от таблица №1 коефициента на вариация $V\%$ за целия период при експерименталните паралелки се движи в интервала 15 – 20%, което говори, че учениците са с относително изравнени възможности за проява на това двигателно качество. При контролните паралелки коефициента достига до 22,4% и дава основание да се предполага, че учениците са с по-разнородни възможности. Установените различия са статистически значими и то в най- голяма степен $Pt > 0,95$.

Установените стойности при определяне на издръжливостта за девојките показват, че в началото на изследвания период 2003/2004 тези от контролните паралелки са показали по- добри резултати от експерименталните – $x = 64,3$ сек. срещу $x = 67,2$ сек. В следващите години нещата са се променили съществено. Наблюдава се тенденция на постепенно подобряване на това двигателно качество при експерименталните паралелки, като в края то достига до $x = 58,9$ сек. докато при контролните е $x = 65,9$ сек. Коефициента на вариация в отделните години е с високи стойности при експерименталните паралелки, които в края на изследвания период от 37,5% достига до 15,6%. Това дава основание да се заключи, че с течение на времето и прилаганият модел на организация и реализиране на учебното съдържание е повлияло не само за подобряване състоянието на издръжливостта, но и е довело до неговото подобряване за всички девојки.

Видни са от Таблица 2 и фиг. 2, че при контролните не се наблюдават съществени изменения за целия период, което е подкрепено с ниските стойности на коефициента на вариация $V\%$ движещ се в границите от 20% до 29%.

Установените различия във възможностите за проява на издръжливост са статистически значими $P_t > 0,90$ в полза на експерименталните паралелки.

Силата и в частност взривната сила е с изключителна практико-приложна стойност за всеки човек в неговият бит.

Силата в движенията на индивида се явява основно двигателно качество. Силата е способност на човека да въздейства или противодейства на физическите обекти от външната среда посредством мускулни усилия.

Величината на силата зависи от физиологичния напречник на мускула, количеството въвлечени в работен режим мускулни влакна, силата на нервната импулсация и енергетичния потенциал от АТФ.

Силовият потенциал е база и основен резерв за ефикасни движения, както и сигурност за съхранение на целостта на опорно-двигателния апарат на човека. Сензитивен период за развиване на спортно-силовите качества се явява периодът на пубертет – 10-15 години. Спецификата на адаптацияния процес за възстановяване на силата изисква постепенно и системно увеличаване на силовия потенциал на базата на естествения биологичен прираст. През последните години се наблюдава снижаване на силовите способности, което налага преразглеждане на методиките и средствата за развитие и усъвършенстване в училищното физическо възпитание.

Анализът на получените резултати измерени чрез теста скок дължина от място са отразени в Таблицы 1 и 2, и фиг. 1 и 2. Динамиката на настъпилите промени при юношите и за двете групи е положителна, като значително по-добри са резултатите при експерименталната (I ЕГ). В началото на изследвания период резултатите и при двете групи са приблизително еднакви $x = 226,3$ см и $x = 213,7$ см. В края обаче те съществено се различават в полза на експерименталната $x = 240,2$ см срещу $x = 226,3$, следва да се отбележи и по-ниският коефициент на вариация при учениците от експерименталните паралелки. Установените разлики отразени в таблица №1 са статистически значими $P_t > 0,95$. Както е видно от таблица №1 и диаграма №1 при контролните паралелки резултатите в края на изследвания период са минимално по-ниски с предходното изследване.

При девойките и за двете групи се установява положителна динамика, но със значителни колебания за целия период на изследване. Нещо повече – при девойките от експерименталните паралелки се наблюдава известна регресия, но със значително по-ниски колебания. В началото на изследването при контролните паралелки са констатирани по-добри резултати $x_2 = 175,2$ см и $x_1 = 183,5$ см. Както при юношите така и при девойките коефициента на вариация е с по-високи стойности за контролните $V = 21,9\%$. Това говори, че в групите има ученици с твърде различни възможности за проява на взривната сила. Що се отнася до установените различия и тяхната статистическа значимост то за всички години се установява $P_t > 0,90$.

Независимо от положителните тенденции на подобряване, вероятно така структурираното учебно съдържание по физическо възпитание не съдейства в достатъчна степен за подобряване на взривната сила.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведените изследвания, наблюдения и проучвания във връзка с използването на народните хора в учебния процес по физическо възпитание ни даде възможност да формулираме следните изводи и препоръки:

1. Правилното планиране на учебното съдържание в основните, допълнителни ядра и модулното обучение, както и пълноценното използване на наличната база в училище позволява постигането на добро ниво на двигателните качества както и възпитаването на важни личностни качества при учениците.

2. Нивото на изследваните двигателни качества както и проследената им динамика показва тенденция на положителен ръст по всички показатели при експерименталните паралелки в сравнение с контролните и за двата пола.

3. Осигуряването на условия и възможности на учениците за проява на оптимална двигателна активност е основния фактор, от който зависи цялостното формиране и развиване на подрастващия организъм.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Алипиева, В. Двигателната активност в дневния режим на софийските ученици

Въпроси на физическата култура, София, кн.6, 1979.

[2] Ангелова, А. Развитие на способностите за управление на движенията като фактор за оптимизиране на физическата дееспособност на учениците
Дисертация, НСА, София, 1983.

[3] Андреев, М. Основни насоки за интензификация на обучението, МНП, София, 1962.

[4] Петрова, Г. Народни танци и обичаи във Врачанско, стр. 186 – 193, „Спорт, общество, образование” - том 7, Сборник с доклади от Годишната научна конференция на НСА, 21 – 22 Май 2001г., София

[5] Петкова, С. Икономически университет – Варна, Влиянието на народните хора върху мотивацията на студентите за участие в заниманията по физическо възпитание и спорт, стр. 174 – 179. Научна конференция с международно участие Физическото възпитание и спорт в образователната система, 7 – 8 Ноември 2003г., Благоевград.

За контакти:

Доц. д-р Златко Златев, Катедра “Физическо възпитание и спорт”, Технически университет - Варна, Тел.: 052 383 475, E-mail: zlatko2007@abv.bg.

Добри Митев, I-ва Езикова Гимназия, гр. Варна

Доц. д-р Огнян Къчев, ВСУ „Черноризец Храбър”, гр. Варна, e-mail: ogikachev@abv.bg

Ст. пр. Йорданка Добрева, катедра „Физическо възпитание и спорт” Технически Университет – Варна, тел.: 052 383 311, E-mail: y_n_dobreva@abv.bg

Докладът е рецензиран.