

## Опит за повишаване на работоспособността на шестнадесетгодишните ученици в урока по физическо възпитание и спорт

Стефко Пейков

*An attempt to increasing the working capacity of the sixteen years old pupils in physical education and sport lesson: The problem about the working capacity and respectively the fatigue in physical education course is relevant to students, potentialities to keep their strength for maximum time. The working capacity is known as variable state of students which reflects the dynamics of physiological changes. The intensity of their mental processes depends on the established opportunity for the accomplishment of planned in the lesson.*

**Key words:** *fatigue, physical education, working capacity, dynamics of physiological changes.*

### ВЪВЕДЕНИЕ:

Значимостта на проблема за практиката е изключителна, с оглед изискването за оптимално съответствие на учебното съдържание и методите на работа с възрастовите и индивидуалните възможности на учениците. На настоящия етап няма учител, който да не познава структурата на урока, неговото предназначение, функции, критерии за оценяване, методи и подходи за управление на учебния процес и други. В същото време обаче можем да твърдим, че пълното изясняване на възможностите за повишаване на работоспособността на младото поколение не е осъществено.

### ИЗЛОЖЕНИЕ:

Съвременните функции на предмета физическо възпитание и спорт, обусловени от предизвикателствата и реалностите на времето, извеждат **нови акценти на учебния процес по отношение на :**

- Двигателната активност;
- Организацията на работата в урока;
- Повишените интереси и отношението на учениците в процеса на обучение;
- Индивидуалния и диференциран подход;
- Регулирането на натоварването в урока като предпоставка за комплексно развитие на обучаваните (функционално, физическо, психическо и т.н.);
- Емоционалния фон при протичане на двигателната дейност;
- Социално – психологически климат в урока и други.

Ще разгледаме по - подробно някои от основните посочени компоненти, оказващи влияние върху работоспособността на 16 – годишните ученици.

1. **Отношението на учениците към учебната дейност** е значим фактор, подобряващ резултатите от обучението и е реална предпоставка за повишаване на работоспособността им. Често се свързва с интереса, нагласата, готовността за включване и т.н.. То е освен съзнателна избирателност към процесите на учебната дейност, мотивираност, преживяване, оценяване и интерес, но и всичко онова което обединява интелектуалните, емоционалните и волево – действителните способности на учениците. За правилното им отношение са от значение:

- Системността в работата
- Съзнателността и самостоятелността при овладяването на знания, двигателни навици и умения
- Удовлетвореността от постигнатите резултати и други

2. **Организацията и управлението на учебната дейност** е друг фактор свързан с повишената работоспособност на учениците. Включва:

- Правилното планиране на работата;

- Осигуряването на материално – техническата база;
- Характера на учебното съдържание;
- Точното определяне на обема и интензивността на натоварването;
- Сложността на двигателните задачи съобразно индивидуалните особености на обучаваните;
- Използването на рационални методи и подходи на работа в урока;
- Своевременен контрол и корекции на двигателните навици;
- Реални оценки на постиженията на учениците;
- Оптимален режим на работа;
- Професионална компетентност, стил, качества на личността на учителя и други.

3. **Социално-психологически климат в урока.** Към този фактор се отнасят:

- Взаимоотношенията между учител и ученици, между учениците
- Взаимното доверие и чувството за свобода, уважението към личността на ученика и зачитане на неговото достойнство, общуването и други

Без общуването е невъзможно формирането на отношение и поведение. То осигурява предметно-практически и социални комуникации на учениците и чрез тях развитието им като личности.

Верно е, че съвременните ученици живеят и се учат в условията на техноверсия, която ги свързва със света и с помощта на която те опознават действителността. Но редица изследвания сочат, че около 40% от информацията, която владее човек, се усвоява чрез средствата от масовата информация, а останалите са в резултат на междуличностно общуване. По този начин то си остава основа на човешкото познание. В урока по физическо възпитание и спорт пълноценното общуване предполага висока култура в учебния процес което зависи от учителя. Усилията се насочват към формиране на личностни качества, способности за съпреживяване. Липсата на взаимност в отношенията между учител и ученици, подценяването на личните им проблеми и вълнения, недостатъчното им уважение, намаляват работоспособността им.

4. За повишаването и се изисква на първо място **съществена промяна в подхода и методиката за реализиране на съдържанието на урока.** Това налага преди всичко да се разширят познанията на обучаваните, задължително проучване на психиката им, личната им позиция, отговорностите и задълженията им в процеса на дейността.

### МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ

Изследването се проведе през периода на 2006/2007 г. в ПГДВА "Йосиф Вондрак" гр. Русе с общо 100 ученици на възраст 16-години от 4 паралелки. Те бяха разпределени в две групи – експериментална (Егр) и контролна (Кгр). Основни изследователски методи, които използвахме са: педагогическо наблюдение, диагностичен експеримент, математико-статистически методи.

За изследването на работоспособността използвахме следните групи показатели:

- a) **За активно двигателно участие:** проследяване на промените в показателите за физическа дееспособност (за бързина, сила на мускулите на долните крайници, сила на мускулите на горните **крайници, издръжливост, ловкост, пъргавина**).
- b) Степен на овладяване на двигателни умения и навици и стремеж за усъвършенстването им, самостоятелност, проява на самоконтрол и емоционално удовлетворение в урока.

В Егр. Повишаването на работоспособността на 16-годишните ученици осъществихме чрез:

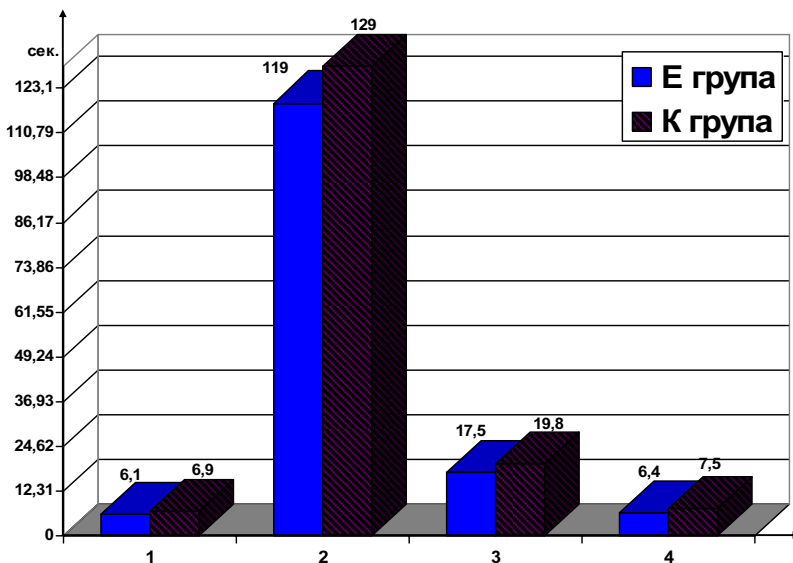
- Формиране на **правилно отношение** у тях към учебната дейност

- **Правилна организация и управление на учебния процес**
- **Изграждане на подходящ психологически климат** в процеса на дейността
- **Съществена промяна в подходите и методиката за реализиране на учебното съдържание**

Промени в програмата по физическо възпитание и спорт не са направени. В Кгр. бе приложена стандартна методика на работа в урока.

### АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

След обобщаване на резултатите в двете изследвани групи се получи информация за влиянието на приложената методика на работа в Е гр. върху физическата дееспособност на учениците, фиг.1, 2.



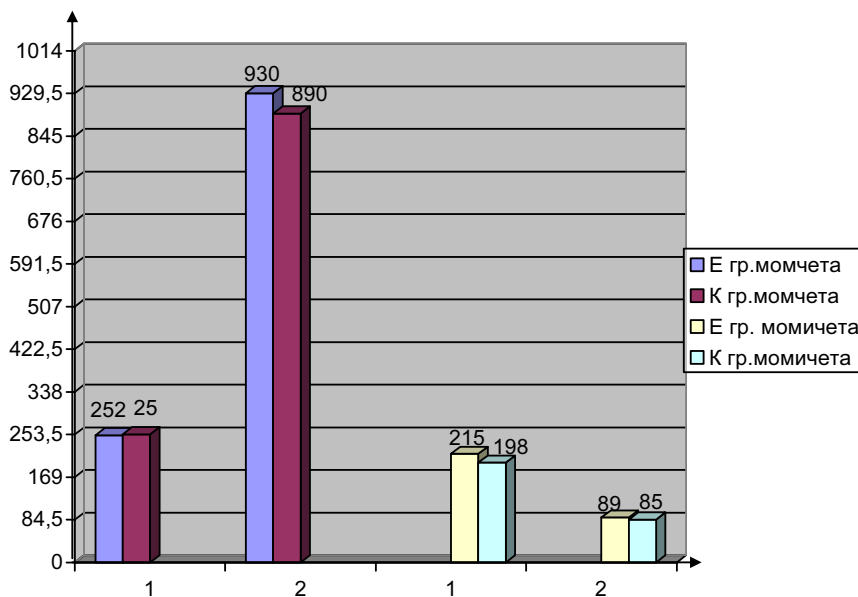
**Фиг.1. Сравнителни крайни данни от изследването на бързината, издръжливостта, ловкостта и пъргавината на 16-годишни ученици от Е гр. и К гр. с помощта на тестовите: 1) „Бягане 50 м”,(сек); 2) “Бягане 600 м”,(сек) и 300 м (сек); 3) „Ловкост”,(сек); 4) „Пъргавина-4,50 м”,(сек) и 3,50 м (сек)**

Както се вижда от графичното изображение на сравнителните крайни данни от изследваните качества при 16-годишните ученици, с помощта на апробирани в практиката тестове разликите между Е гр. и К гр. са чувствителни в полза на Е гр. За бързината, издръжливостта, ловкостта и пъргавината съответно:0,8 сек;10 сек;2,3 сек;1,1 сек. Данните са статистически достоверни.

Подобни са констатираните сравнителни крайни данни и при 16-годишните ученички за двете изследвани групи по същите показатели, установените разлики са както следва:0,8 сек;4 сек;2,2 сек;1,2 сек в полза на Е гр.,с висока статистическа достоверност.

Анализът на данните сочи, че учениците от Е гр. проявяват активен стремеж и старание за двигателно усъвършенстване. Те са работили съзнателно в учебния процес, което се отразява значително върху работоспособността им и респективно върху основните двигателни качества.

Установените в края резултатите за силата на мускулите на долните и горните крайници са изобразени на фигура 2 за 16-годишните ученици от двете изследвани групи.



Фиг.2. Сравнителни крайни данни от изследването на силата на мускулите на долните и горните крайници при 16-годишните ученици от Е гр. и К гр.,с помощта на тестовете: 1) „Скок дължина от място с два крака”,(см); 2) „Хвърляне плътна топка 3 кг. с две ръце над глава”,(см)

За ученичките се изпълнява теста "Изправяне от тилен лег до седеж", (бр), вместо "Скок дължина от място с два крака", (см).

Данните отразени на фиг. 2 разкриват обективната картина на развитието на физическото качество сила в двете групи.

Разликата за двата пола е в полза на Е гр. Може да твърдим, че тя е получена в резултат на приложената методика на обучение.

#### ИЗВОДИ:

1) Проведеното изследване дава възможност за оптимизиране на методиката за повишаване на работоспособността на обучаваните в урока по физическо възпитание и спорт. Подобряването на физическата дееспособност на изследваните ученици от Е гр. е доказателство за нейната приложимост.

2) Работоспособността е пряко свързана с отношението на учениците към двигателната дейност, интересите и мотивите им за активно, съзнателно участие в урока, от значение е степента на съзнателно и самостоятелно при усъвършенстването и приложението на знанията, двигателните умения и навици.

#### ЛИТЕРАТУРА:

[1]. Десев Л. Мотивация за учебна и педагогическа дейност. Педагогическа психология, Аскони-издат.,С.,1996.

[2]. Стамболиев Ст. Мотивация и нейното формиране в учебна дейност, образование и квалификация,1994.

[3]. Томан И. Как да се самоусъвършенстваме. Наука и изкуство, С., 1984.

[4]. Чернев ,Ст. Самовъзпитание на личността. Теория на възпитанието, Аскони-издат.,С.,1996.

**За контакти:**

Стефко Атанасов Пейков, учител по физическо възпитание и спорт в ПГДВА "Йосиф Вондрак", сл.тел.082/836063

**Докладът е рецензиран.**