

Влияние на лекоатлетическите занимания на открито върху развитието на вниманието на учениците

Петя Пенева, Камен Симеонов

The influence of track-and-field trainings in natural's conditions on the development of the attention of the students: The paper justifies the problems, connected with track-and-field athletics preparation in elementary school and its optimization. There is a necessity of improving the methods and means, used in training process. It is necessary to reach a complex effect from teaching process in elementary school.

The aim of the paper is to make a comparative analysis of the received results of 11-old students training track-and-field athletics in natural's conditions. There is a determination the effect of application some different methods and means and their influence.

Key words: track-and-field training, elementary school, attention of the students, innovative program of track-and-field exercises in nature conditions,

ВЪВЕДЕНИЕ

Ежедневно човек е подложен на множество и най-различни по степен и характер въздействия. За да може резултатно да се ориентира в заобикалящия го свят, той трябва да подхожда избирателно към различните въздействия, да контролира действията си и поведението си. За тази цел човек използва вниманието си.

Вниманието е процес на активна насоченост и съсредоточеност на психическата дейност към определен обект и няма свой собствен продукт. Съпътствайки протичането на другите процеси, то само изменя тяхната качествена и динамична характеристика, [1, 3, 4, 8].

Обем на вниманието – количеството обекти, които могат да бъдат възприети едновременно. Зависи от особеностите на възприеманите обекти, поставената задача и характера на самата дейност.

Превключване на вниманието - това свойство на вниманието се състои в бързия, съзнателен целенасочен преход от концентрация на вниманието върху един предмет или обект, към концентрация на вниманието върху друг. То зависи от лабилността (подвижността) на нервните процеси, създадените навици, организацията на дейността и особено много от волевите качества на личността и е от съществено значение за правилната и ефективната организация при провеждането на учебния процес по физическо възпитание и спорт.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Училищното физическо възпитание и спорт трябва да осигури на подрастващите необходимото им здравно-функционално и двигателно развитие, подготовка и компетентност за по-нататъшно личностно самоусъвършенстване, като условие за поддържането на здраве, хармоничност и пълноценна жизнена реализация, [2, 5, 6, 7, 9].

Считаме, че провеждането на урока по физическо възпитание и спорт, ядро "Лека атлетика", сред природата отговаря на условията за атрактивност, разчупване на стереотипите и обогатяване на традиционните форми на работа и организация на учебния процес в началното училище. Проведен по този начин и в тези условия, лекоатлетическият урок ще има не само здравословен ефект, ще допринесе за мотивацията на учениците за активно участие в урока, както и ще повлияе положително върху отделните страни на вниманието им.

Решаващо значение за развитието на вниманието при 11-годишните ученици има правилната организация на учебната и тренировъчната им дейност. В тази възраст те започват да владеят вниманието си поради нарасналите им физически и психически възможности. Когато се занимават с интересна дейност продължително

време запазват устойчивостта на вниманието си. В процеса на тренировъчна работа способността на концентрацията на вниманието нараства. Изработва се умение за разпределение на вниманието. В този период то е най-интензивно.

Целта е да се направи анализ на данните получени от изследването на вниманието на 11-годишните ученици в урока по лека атлетика и да се установи ефекта от приложението на различните средства и методи на работа в изследваните групи.

Задачи:

1. Анализ на съществуващата литература.
2. Установяване нивото на развитие на вниманието на 11-годишните ученици, чрез специално подбрани тестове.
3. Разкриване влиянието на различните методики върху обема и превключването на вниманието на учениците.

Организация на изследването

Обект на изследването са 52 ученици от четвърти клас на ОУ "Тома Кърджиев", гр. Русе, разпределени в две групи – експериментална и контролна. Изследването се проведе в рамките на една учебна година през 2007/2008.

Методика

Приложението на комплексно – интегралния подход в обучението позволи по-пълно и точно да се изпълнят изследователските задачи. Използвахме следните основни методи за организиране и оценка на ефективността на приложените методики в учебния процес по физическо възпитание и спорт, ядро "Лека атлетика" в двете изследователски групи:

1. Спортно-педагогически наблюдения;
2. Диагностичен експеримент;
3. Педагогически експеримент;
4. Методи за организиране и оценяване на ефективността на учебно-тренировъчния процес в изследваните групи;
5. Методи за получаване на информация (текуща и кумулативна), от контролните измервания, педагогическите и психологическите изследвания;
6. Психолого-педагогически анализ на дейността и поведението на изследваните лица;
7. Математико-статистически методи: вариационен анализ.

Спортно-педагогическите наблюдения осигуриха възможност за оценяване на цялостното изследване в процеса на протичането му. Чрез тях беше събран фактически материал, който по-късно послужи за основа на научен анализ, обобщения и изводи.

В експерименталната група работихме по разработената от нас иновационна методика, а в контролната по традиционната. Промени в учебното съдържание не са правени.

Анализ на резултатите

Установените промени в резултатите от изследването на **обема на вниманието** на 11-годишните ученици, оценени с теста "**Пет табла на Шулте**", (сек.), са отразени в таблица 1 и графично са изобразени на фигура 1.

Анализът на резултатите разкрива, че на тази възраст момчетата от Е гр. в началото на изследвания период имат средна стойност на изследвания показател 36,39 сек., $V = 4,42 \%$, а в края на периода съответно 29,23 сек., $V = 6,42 \%$. Абсолютния прираст възлиза на 7,16 сек., ($P_t = 0,99$). При връстниците им от К гр., изходната стойност, характеризираща обема на вниманието е 38,00 сек., $V = 4,97 \%$, а крайната – 34,32 сек., $V = 5,39 \%$. В продължение на една учебна година, те подобряват постиженията си по изследвания показател средно с 3,68 сек., ($P_t = 0,99$).

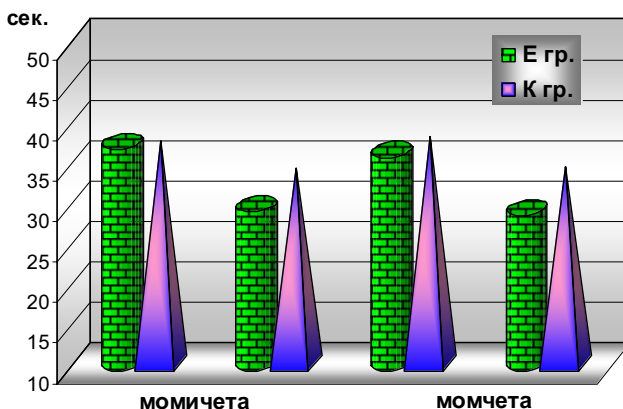
Таблица 1

Промени в резултатите от изследването на вниманието на 11-годишните ученици

Група	Пол	№	Изходни данни				Крайни данни				Абсолютен прираст	Pt
			X_1	Mx_1	S_1	$V_1\%$	X_2	Mx_2	S_2	$V_2\%$		
Експериментална	Момчета	1.	36,39	0,28	1,62	4,42	29,23	0,33	1,87	6,42	7,16	0,99
		2.	5,82	0,38	2,19	37,34	3,61	0,44	2,53	27,00	2,21	0,90
	Момичета	1.	37,40	0,33	1,89	5,07	29,71	0,99	5,63	18,98	7,69	0,99
		2.	5,45	0,39	2,22	40,79	2,81	0,38	2,20	28,35	2,64	0,80
Контролна	Момчета	1.	38,00	0,33	1,88	4,97	34,32	0,32	1,85	5,39	3,68	0,99
		2.	6,32	0,40	2,28	36,05	5,14	0,39	2,23	43,39	1,18	0,85
	Момичета	1.	37,50	0,33	2,07	5,53	34,17	0,34	1,96	5,75	3,33	0,99
		2.	5,35	0,34	1,95	36,53	4,18	0,34	1,93	36,18	1,17	0,99

Показатели: 1. Обем на вниманието, "Пет табла на Шулте", (сек.); 2. Гъвкавост (скорост на превключване) на вниманието, "Индекс на превключване на вниманието" (сек.).

Аналогични са и резултатите, получени при момчетата на 11 години от Е гр. и К гр. Данните са подкрепени с висока статистическа достоверност, (Pt = 0,99).



Фиг. 1. Промени в резултатите от изследването на обема на вниманието на 11 - годишните момчета и момичета, "Пет табла на Шулте", (сек.).

Както е видно от таблица 1 и фигура 1, обема на вниманието на обучаваните се е подобрил и в двете изследвани групи. Промените обаче не са еднозначни. Прави впечатление, че в резултата на приложението на различните методики, в края на изследвания период по-голям прираст в постиженията си регистрират момчетата и момичетата от експерименталната група, в сравнение с

тези от контролната. Това показва, че използваният от нас подход при организиране и провеждане на урока по физическо възпитание спорт, ядро "Лека атлетика", в условията на природната среда и включването в обучението на голям набор разнообразни лекоатлетически игри, чрез използването на природни материали е оказал значително положително влияние върху подобряване обема на вниманието на 11-годишните ученици от експерименталната група. Това от своя страна рефлектира в по-точното, качествено и рационално изпълнение на двигателните действия от обучаваните.

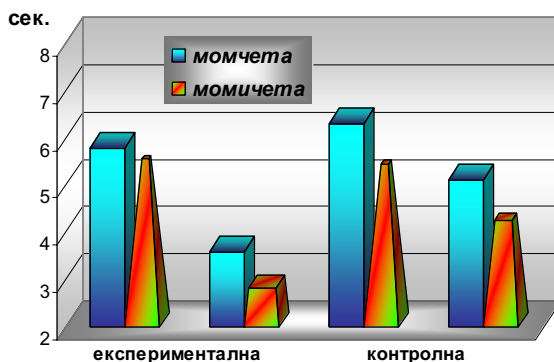
Промените в резултатите от изследването на **гъвкавостта на вниманието** на учениците от изследваните групи, оценена с теста "**Скорост на превключване на вниманието**" (Индекс за превключване на вниманието), (сек.), са поместени в таблица 1 и графично изобразени на фигура 2.

Както се установява от данните липсва еднопосочност в развитието на гъвкавостта на вниманието на изследваните лица. По-висок прираст се наблюдава в експерименталната в сравнение с контролната група за двата пола.

Момчетата от Е гр. значително са подобрили постиженията си. В началото на учебната година те започват със среден резултат 5,45 сек., $V = 40,79\%$, като в края на годината регистрират средно постижение в размер на 2,81 сек., $V = 28,35\%$. Абсолютния прираст възлиза на 2,64 сек., ($Pt = 0,80$). Техните връстници от К гр. стартират със среден резултат 5,35 сек., $V = 36,53\%$, а в края на периода той е 4,18 сек., $V = 36,18\%$. Установения абсолютен прираст възлиза на 1,17 сек. и е значително по-малък от този на учениците от К гр. Данните са подкрепени с висока степен на статистическа достоверност.

Разкритите закономерности при момчетата не се отличават съществено от състоянието на гъвкавостта на вниманието на момчетата, фиг. 19.

Учениците от Е гр. имат изходни данни 5,82 сек., $V = 37,34\%$ и крайни съответно 3,61 сек., $V = 27,00\%$. Абсолютния прираст е 2,21 сек., ($Pt = 0,90$). При учениците от К гр. прирастът е значително по-нисък и е в размер на 1,18 сек. Данните са статистически достоверни.



Фиг. 2. Промени в резултатите от изследването на гъвкавостта на вниманието на 11-годишните момчета и момичета, "Индекс за превключване на вниманието", (сек.).

Вследствие на обобщаването на двигателния опит на 11-годишните ученици от Е гр., придобит в резултат на системното обучение в урока по лека атлетика, при целенасоченото овладяване на разнообразието от упражнения и приложението им в природна среда, при преодоляване на препятствия, осезателно подобрява гъвкавостта на вниманието им. На тази база непрекъснато се усъвършенстват

механизмите за управление и регулация на движенията, в основата на който процес лежи богатата адаптивна пластичност на нервната система.

Установеният доказателствен материал показва, че експерименталната методика, дава определено по-добри резултати върху развитието и усъвършенстването на различните страни на вниманието на обучаваните. Разкритите закономерности мотивират необходимостта от създаването и прилагането на нови, актуализирани и нетрадиционни методи и средства за обучение в урока по лека атлетика в четвърти клас на началното училище.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Правилното възприемане и успешното изпълнение на техниката на лекоатлетическите упражнения е невъзможно без участието на вниманието. За успешното протичане на обучението по лека атлетика в урока по физическо възпитание и спорт в четвърти клас е необходимо целенасочено да се работи за неговото усъвършенстване.

През изследвания период са настъпили промени в познавателната сфера [повишени възможности за възприемане и преработване на информация], по-бързо формиране на понятията и спортните термини, по-лесно диференциране на сложните компоненти на възприятието – анализ и синтез, засилване на процеси на мисленето – абстракцията, обобщението и установяването на причинно следствените връзки и при двете изследвани групи. Значително по-добри резултати са регистрирани при учениците от експерименталната група.

Това трябва да се има предвид при подбора на средствата и методите, използвани за организирането и провеждането на учебния процес по физическо възпитание и спорт, ядро "Лека атлетика". Необходим е диференциран подход и съобразяване с индивидуалните психологически възможности на обучаваните.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] Барышников, Ю. А. Уроки физической культуры в 1-4 классах средней школы, Просвещение, Москва, 1986.
- [2] Бонева, Г. Ролята на учебната дейност за формиране на основните психични новообразувания – рефлексия, планиране и анализ у учениците, Начално образование, бр. 4, 2004.
- [3] Василева, Е. Детето в началното училище, С., 2001.
- [4] Виготский, Л. С. Младенческий возраст, Собр. соч., М, т. 4, 1984.
- [5] Гаврийски, В. Движенията на човека – резултат на мозъчни функции, НСА – ПРЕС, С., 2001.
- [6] Десев, Л., С. Брик, Мислене и развитието му в начална училищна възраст, Начално образование, бр. 4, 2004.
- [7] Димитрова С. Психолого-педагогически подходи при възрастовото развитие на подрастващите, С., 1994.
- [8] Илин, Е. П. Психология физическо възпитание, Просвещение, М, 1987.
- [9] Йонов, Й. Леката атлетика в училищното физическо възпитание, С., 2005.

За контакти:

1. Докторант Петя Пенева, Катедра "Физическо възпитание и спорт", Русенски университет "Ангел Кънчев", e-mail: penevapetia@abv.bg
2. Асистент Камен Симеонов, факултет Природни науки и образование, Русенски Университет "Ангел Кънчев", e-mail: simeonov_kamen@abv.bg

Докладът е рецензиран.