Физическо развитие и работоспособност при 9-годишни момчета и момичета

Иван Нейков

Physical development of 9 years-old students. *The research was done with 9 years-old students, girls and boys . It includes tests for estimate of the physical development, efficiency and technical abilities.*
Key words: *tennis, 9 years-old children, physical development and efficiency*

ВЪВЕДЕНИЕ

Обездвижването на младото поколение е един от най-съществените проблеми на съвременното общество, съществуващ от десетилетия в икономически развитите страни. Непрекъснатата урбанизация води до високо ниво на умствено и психическо напрежение, вследствие на което се стига до обездвижване на човека. Двигателната активност е фактор, който допринася за преодоляване на вредните последици от съвременния начин на живот и съдейства за укрепване на здравето му и намалява риска от редица заболявания. За решаване на задачите на училищното физическо възпитание и спорт, а и за постигането на високи спортни резултати, все по-голямо значение придобива повишаването на работоспособността и усъвършенстването на функционалните възможности на подрастващите.[3,4,5,6,7] Особено важно е и обогатяването на съдържанието, подобряването на организацията и методиката на извънкласните форми на работа по физическо възпитание и спорт, възстановяването на масовата физическа култура сред учениците от начална училищна възраст. [1,2,3] Считам, че все още има неизползвани резерви за повишаване на интереса и двигателната активност на подрастващите в извънкласните форми по физическо възпитание и спорт в началното училище. Въпреки, че тенисът на корт е включен предимно в частните училища и клубовете у нас, съществуват пътища и форми, които го правят достъпен за всички ученици. Той разкрива нови, по-емоционални и интересни за тях възможности за обучение и спортуване. Създава по-трайни мотиви за самостоятелни занимания с физически упражнения и спорт.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Хипотеза. Предполагам, че чрез заниманията по тенис в началното училище ще се създадат трайни интереси за активното участие на учениците в часовете и ще се подобри физическото им развитие и работоспособност.

Цел. Изследване на физическо развитие и работоспособност при 9 годишни ученици, момичета и момчета.

Задачи:

1. Установяване въздействието на иновационна програма по тенис, върху физическото развитие и работоспособност на 9 годишни момичета и момчета.
2. Проследяване промените в показателите ръст, тегло и резултатите от тестовете за физическа работоспособност.
3. Сравняване на първоначалните резултати между групите спортуващи тенис и неспортуващи.

Организация на изследването.

Изследването се проведе през учебната 2008/2009 г. с ученици от трети клас (9 годишни) в гр. София от 49-то ОУ „Бенито Хуарес” и опитна група ученици, занимаващи се с тенис. Експериментът обхвана общо 32 изследвани лица, от които

14момчета и 18 момичета на 9 години разпределени в две групи – експериментална (Е гр.) и контролна (К гр.).

Експерименталната група провеждаше редовните часове от програмата по физическо възпитание и спорт и трениране по наша усъвършенствана програма по мини тенис, заимствана от програмата на Международната федерация по тенис [1], в извънурочни форми на работа. **В контролната група** се работеше по традиционната методика с включване на волейбол и футбол в часа за спортни занимания и игри.

Разликата между двете групи се състоеше не само в съдържанието на часа за спортни занимания и игри, но и в цялостната методика на работа с учениците.

Предмет на изследването са количествените характеристики на физическото развитие и работоспособност на 9 годишни неспортуващи момчета и момичета.

Обект на изследване е физическото развитие и работоспособност на изследваните лица.

На таблица 1 са представени тестовете, кода им, мерните единици, точността на измерване и посоката в проведеното изследване.

Таблица 1

Тестова батерия за изследване на физическото развитие и работоспособност на 9 годишни момичета и момчета

Тестове		код	Мерни единици	точност на измерването
1	Ръст	H	Sm	1
2	Тегло	T	kg.	1
3	Бягане 50m.	B50	s.	0,1
4	Почукване с една ръка в ляво и дясно	P	брой почуквания за 10 s	1
5	Хвърляне на плътна топка-1kg.	T1kg	sm.	0,1
6	Скок на дължина от място	SD	sm.	1
7	200m. Гладко бягане	B200	брой за 10s.	1
8	Седеж, тилен лег	STL	sm.	1
9	Гъвкавост	G	s.	0,1

Анализ на резултатите

На таблица 2 са представени резултатите от вариационния анализ на данните от базовото изследване на двете групи – 9 годишни момчета и момичета.

При момчетата от двете групи се наблюдава почти еднакъв ръст (134 sm. срещу 134,71 cm) и по-ниско тегло при контролната група (H = 37,57 срещу 40,42 kg при експерименталната група). Контролната група превъзхождат макар и с малко, експерименталната, в бързина в бягането на 50 m (10,15 срещу 10,24 s.), и почти равни резултати, между двете групи, при бързината на единица движение (P = 20,6 срещу 19,86). При силовите показатели експерименталната група превъзхожда значително контролната, относно силата на горни крайници (T1kg = 503,86 срещу

493,57 sm. за контролната), докато при показателя сила на долни крайници и двете групи показват сходни резултати (SD=157,86 sm. за експерименталната група и 156,43 sm. за контролната), същото се установи и при теста седеж – тилен лег (STL = 4,71 за експерименталната срещу 4,86 бр. за контролната).

При 9-годишните момичетата резултатите също са сходни и почти изравени, като в някой от показатели експерименталната група превъзхожда с малко контролната и обратно.

Таблица 2

Изходни данни за физическата работоспособност на 9-годишни момичета и момчета

Изходни данни за физическата работоспособност на 9-годишни момичета и момчета											
Пол	Показатели	ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА ГРУПА					КОНТРОЛНА ГРУПА				
		x	S	V%	min	max	x	S	V%	min	max
МОМЧЕТА	1. H	134	7,52	5,61	122	142	134,71	7,97	5,92	123	145
	2. T	40,42	6,7	16,58	32	53	37,57	5,65	15,05	28	44
	3. B50	10,24	1,35	13,19	8,82	12,68	10,15	1,61	15,9	8,84	12,72
	4. P	20,6	1,4	6,79	18	22	19,86	1,77	8,93	17	22
	5. T1kg	503,86	81,05	16,09	383	590	493,57	84,40	17,1	382	600
	6. SD	157,86	11,22	7,11	140	169	156,43	9,13	5,83	142	166
	7. B200	49,25	4,07	8,27	42,4	53,3	48,85	4,52	9,25	43,4	53,9
	8. STL	4,71	0,95	20,18	3	6	4,86	0,9	18,52	4	6
	9. G	13,57	4,86	35,81	4	19	11,29	3,35	29,70	7	16
МОМИЧЕТА	1. H	133,33	7,11	5,33	122	145	132,14	5,73	4,33	124	140
	2. T	34,78	8,5	24,43	26	52	36,29	7,93	21,86	28	50
	3. B50	10,85	1,19	10,97	9,12	12,3	10,58	1,74	16,43	8,91	12,95
	4. P	16,56	2,01	12,12	14	20	16,57	1,27	7,68	15	18
	5. T1kg	422,78	96,12	22,73	315	570	418	108,01	25,84	325	605
	6. SD	142,33	11,16	7,84	122	155	144,14	13,02	9,03	128	160
	7. B200	48,35	3,81	7,88	43,56	54,4	49,97	3,18	6,37	46,2	55,2
	8. STL	5,67	1,22	21,61	4	7	5,43	1,13	20,89	4	7
	9. G	11,78	4,99	42,41	2	18	12	4,47	37,27	5	17

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Получените резултати в това базово изследване за физическо развитие и работоспособност показват почти идентични резултати на двете изследвани групи, както при момичетата, така и при момчетата, понеже тези данни са в началния етап на изследване. Резултатите са сравнително ниски и предполагам, че след системни занимания в продължение на една-две години три пъти седмично, с предложената програма, те ще се подобрят и ще бъдат регистрирани по-голям процент положителни резултати на експерименталната група спрямо контролната.

ЛИТЕРАТУРА

[1] ITF, 2005, Курс „Играй тенис”
[2] Мацузаки, К., 2004, Тенис за начинаещи
[3] Кацарова, Р., 2002, Тенис в училище
[4] Болетиери,Н.,2001, Тенис Академия

[5] Момчилова А. Спортно подготвителните упражнения и игри с топка за физическата подготовка на подрастващите. НСА "В. Левски", Научни трудове, С., 2002.

[6] Пенчев, А. 1998, Тенис. Някой частно-научни проблеми на съвременния тенис

[7] БФТ, тираж 500 от 1/16 70/100, Ръководство по училищен тенис

За контакти:

Иван Нейков, докторант, катедра Физическо възпитание и спорт, Русенски университет "Ангел Кънчев", e-mail: neikov_1984@abv.bg

Докладът е рецензиран.