

## Лекоатлетическият урок сред природата – фактор за повишаване на физическата дееспособност на десетгодишните ученици

Петя Пенева

**Abstract:** *To increase the quality and effectiveness of teaching process of physical education and sports in elementary school there are looking for possibilities to use new means, methods and ways of work, which will be more attractive to the students. It is needed to increase the interest, activity and to motivate the participation of the pupils in track-and-fields athletics lessons. In such a way the lessons of nuclear "Track-and-fields athletic" from unvaried and monotonous will be transforming in one independent research for the growing up.*

**Key words:** *track-and-field athletics techniques, physical development, nature, elementary school, training and education.*

### ВЪВЕДЕНИЕ

В широкия диапазон от цели и задачи в учебния процес по физическо възпитание и спорт в началното училище, се акцентира върху комплексното развитие на двигателните способности на учениците. Ето защо учителят по физическо възпитание и спорт трябва добре да познава възрастовите психологични, морфофункционални и двигателни особености на учениците, за да може правилно да планира прилаганите в урока педагогически въздействия. Това е особено важно за лекоатлетическите упражнения, предявяващи към организма по-големи функционални изисквания.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

За повишаване на качеството и ефективността на учебния процес по физическо възпитание и спорт, ядро "Лека атлетика", в началното училище се търсят възможности за внедряване на нови средства, методи и форми на работа, които да са по-атрактивни за учениците. Това е необходимо за повишаване на интереса, активността и мотивираното участие на подрастващите в лекоатлетическите уроци, които от скучни и еднообразни да се превърнат в силно желани и очаквани с нетърпение от малките ученици.

Обучението е целенасочен процес за овладяване на знания и двигателни умения, поради което той трябва да бъде организиран и използван по начин, по който ще помогне на подрастващите не само да усвоят предвидения в програмата двигателен материал, но и ще допринесе за формирането у тях на потребност от системни занимания с лекоатлетически упражнения.

**Целта** на настоящото изследване е да се обогати и допълни съдържанието на средствата, използвани в ядро лека атлетика, за развиване на основните двигателни качества на 10-годишните ученици.

#### **Задачи:**

**1. Планиране на двигателния материал** за четвърти клас на началното училище.

**2. Разработване и приложение на система от подобрени лекоатлетически упражнения, подходящи за изпълнение в природна среда.**

**3. Установяване на ефекта** от изпълнението на лекоатлетическите упражнения сред природата върху физическата дееспособност на подрастващите.

Когато децата са на възраст 10-11 години, те бързо израстват на ръст. Настъпват качествени изменения в развитието на техните органи и системи, удължават се крайниците, бърза се променя телесното тегло, ускорява се вкостяването на хрущялните тъкани. Техните мускули и стави обаче са все още

неукрепнали. Детското дишане е повърхностно, движенията им са ограничени (в непълни физиологични граници), некоординирани, а умората настъпва бързо. Това изисква да се избягват упражнения, свързани с прекомерно силово напрежение и продължителна работа, водеща до ускоряване на пулса. Използваните лекоатлетически упражнения са разнообразни, краткотрайни и с по-дълга почивка. Въпреки че децата на тази възраст бързо се уморяват, чрез честите почивки те бързо се и възстановяват. Използват се елементарни упражнения и подвижни детски игри.

Интересът и работоспособността на учениците от начална училищна възраст при изпълнението на продължителни, скучни и еднообразни упражнения рязко спада. Поради това предложихме на децата усвояване на лекоатлетическите упражнения и тези за развиване на основните двигателни качества (бързина, сила, издръжливост, гъвкавост и ловкост) под формата на интересни игри, които те обичат и с желание изпълняват.

Като изхождаме от главните цели и задачи на подготовката на подрастващите в учебния процес по физическо възпитание и спорт, ядро "Лека атлетика", от възрастово развитие и особеностите в растежа на детския организъм в периода 10-11 години, както и от техните физически възможности и способности, използвахме посочените по-долу физически упражнения:

1. Общоразвиващи и строеви упражнения с динамичен характер.
2. Подскочни и специални бегови упражнения.
3. Упражнения за развиване на основните двигателни качества (бързина, ловкост, сила, издръжливост, гъвкавост).
4. Повторно бягане с почивки, леко продължително бягане с чести почивки.
5. Щафетни игри с бягане, скачане, носене, пълзене, провиране, катерене др.
6. Подскоци и скокове на мек терен и пясък.
7. Хвърляне на малка топка в цел и на разстояние.
8. Скокове на височина и дължина.
9. Игри за комплексно развиване на физическите качества.

В работата си игнорирахме следните физически упражнения:

1. Подскоци, скокове и приземяване на твърд терен.
2. Носене, повдигане и хвърляне на тежки предмети и уреди, щанги, пудовки и др.
3. Упражнения с максимални съпротивления и многобройни повторения и такива изпълнявани в изометричен режим на работа.
4. Многократни и дълги отсечки с недостатъчна почивка между тях.
5. Бягане на отсечки с висока интензивност .
6. Упражнения със задържане на дишането, бягане срещу наклон, скокове във дълбочина и др.
7. Дълги многоскоци (над 20 броя).

Подбраните и прилагани от нас целенасочени упражнения в продължение на една година, колкото продължи нашето изследване, бяха съобразени с възрастта, особеностите на физическото развитие и физиологичните възможности на занимаващите, както и с възможността да се изпълняват в природна среда. По този начин искахме да постигнем подобряване на лекоатлетическата подготовка на учениците и повишаване равнището на физическата им дееспособност.

Настъпилите промени в отделните изследвани параметри отчитахме ритмично.

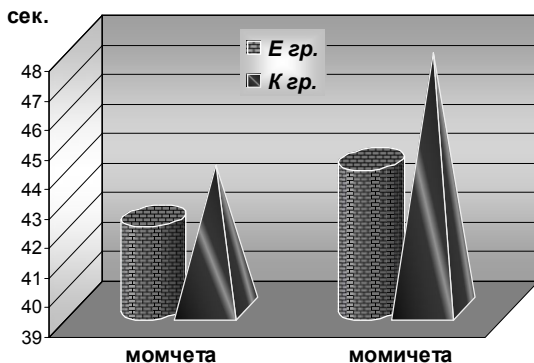
Дозировката на физическите упражнения определяхме в зависимост от изходното положение, темпът амплитудата на движение, активността при изпълнение, сложността на двигателните задачи, емоционалния фактор, индивидуалните особености и други.

Експеримента проведехме в продължение на една учебна година в ОУ "Тома Кърджиев", гр. Русе. Обект на изследване бяха общо 64 лица, от които 32 момчета и 32 момичета, разпределени на случаен признак в две групи (експериментална [Е гр.] и контролна [К гр.]).

В началото и края на констативно-диагностичното изследване за установяване на реалните възможности на всяко едно от опитните лица бяха използвани следните апробирани тестове:

#### Анализ на резултатите:

Информация за положителното влияние на проведената от нас трансверзален експеримент върху физическата дееспособност на 10-11 годишните ученици ни дават фиг. 1 и фиг. 2. От тях се вижда, че има чувствителни разлики при отделните показатели, които според нас са резултат от различните условия, организация и методика на провеждане на лекоатлетическия урок.



Фиг. 1. Сравнителни крайни данни от изследването на издръжливостта на 10 - годишните момчета и момичета, "Бягане 200 м.",(сек.).

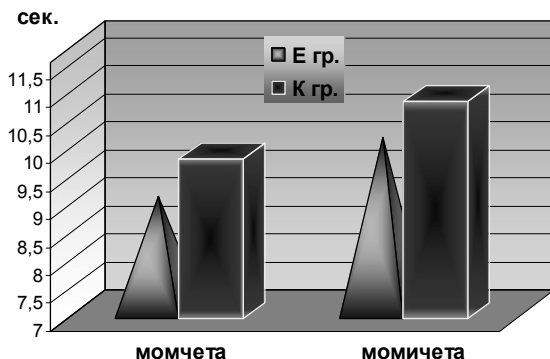
По-големият прираст при учениците от Е гр., реализиран през изследвания период трябва да се отчете като резултат на специфичните особености на приложението от нас подход за реализиране на урока по физическо възпитание и спорт, ядро "Лека атлетика".

Получената посредством теста "Бягане 200 м.", (сек), информация за настъпилите промени на издръжливостта при 10-11 годишните ученици разкрива, че естествените възможности на организма за изпълнение на определена физическа работа продължително време се увеличават до края на изследвания период в по-голяма степен в Е гр.

При анализа на данните, получени в края на изследвания период, се наблюдава по-изразено подобряване на аеробните възможности на учениците от Е гр., в сравнение с К гр.

В края на учебната година момчетата от Е гр. пробягват разстоянието от 200 м. за 42,15 сек.,  $V = 13,42\%$ , а техните връстници от К гр. съответно за 44,08 сек.,  $V = 23,19\%$ . Констатираната разлика в размер на 1,93 сек., ( $Pt = 0,90$ ) е в полза на първата група.

Аналогично е състоянието с резултатите на момичетата, което се вижда на фиг. 1. И тук разликата е в полза на Е гр. При крайни данни за Е гр. средно - 47,69 сек.,  $V = 11,78\%$  и 43,88 сек.,  $V = 14,17\%$ , за контролната, установената разлика е 3,81 сек, подкрепена с висока статистическа достоверност, ( $Pt = 0,90$ ).



Фиг. 2. Сравнителни крайни данни от изследването на бързината на 10-годишните момчета и момичета, "Бягане 50 м.", (сек.).

Осъщественият анализ на получените абсолютни стойности на бързината в края на изследвания период показва, че системното въздействие чрез използването на целенасочени средства в условията на урочните и извънурочните форми на работа по лека атлетика подпомага в значителна степен усъвършенстването на бързината на обучаваните.

Същевременно получените резултати от проведения трансверзален експеримент показват, че момчетата превъзхождат момичетата при проявлението на бързината.

Сравнителният анализ на данните за абсолютните стойности на изследваните качества очертава като по-резултатни заниманията в Е гр., където е работено по оптимизираната програма от лекоатлетически упражнения, изпълнявани сред природата.

Закономерностите, които се очертават при интерпретирането на резултатите от изследването на бързината и издръжливостта, не се отличават съществено от данните за развитието на силата на долните и горните крайници на 10-11 годишните ученици от двете групи.

По време на педагогическия експеримент в продължение на една учебна година приложихме експериментална методика с използване на специално подбрани лекоатлетически упражнения за изпълнение в природни условия в редовните учебни занятия и в часовете за допълнително ядро «Туризмъ» с учениците от експерименталната група. Получиха се интересни за теорията и практиката резултати, доказващи изразената от нас хипотеза. При анализа на стойностите на различните двигателни качества можем да обобщим, че вследствие на провеждането на лекоатлетическия урок сред природата учениците от експерименталната група бележат по-високи резултати.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

След практическото използване на експериментирания модел за подобряване на физическата дееспособност на 10-11-годишните ученици си позволяваме да направим следните изводи и препоръки:

1. При учениците от експерименталната група се доказва положителното влияние от прилагане на експерименталната методика.

2. Провеждането на урока по лека атлетика в природна среда допринесе за повишаване на емоционалността, което от своя страна рефлектира върху интереса и активността на учениците.

3. Учениците от експерименталната група подобриха значително не само нивото на физическата си дееспособност, но и техническото изпълнение на лекоатлетическите упражнения.

4. Констатираните факти сочат, че правилния подбор на средствата оказва положителен ефект върху развитието на мускулите и силата на ръцете и раменния пояс, бързината и издръжливостта. Стойностите на абсолютния прираст на постиженията и при двата пола в експерименталната група са по-високи в сравнение с тези от контролните.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

[1] Атанасов, А. Самоконтролът и знанията за него – важно място в учебния процес по физическо възпитание, “Въпроси на физическата култура”, С., № 9, 1994.

[2] Бубе Х., Фек Г., Трогш Ф., Тестове в спортната практика, стр.61, МФ, С., 1972

[3] Димитрова, Св. Екология на човешкото развитие, спорт и здраве, С, 1996.

[4] Йорданов, Д. Спорт и туризъм за всички, МиФ, С, 1989.

[5] Кабуров, Г. Бягай, скачай, хвърляй, МиФ, С, 1987.

[6] Къчев О., Въведение във фитнеса, ISBN 954-715-234-3, ВСУ, В., 2004

#### **За контакти**

Петя Пенева – докторант, Катедра ФВС на ФПНО, РУ”Ангел Кънчев” – Русе, E-mail: [penevapetia@abv.bg](mailto:penevapetia@abv.bg)

**Докладът е рецензиран**