

## Изследване на промените в отношението на учениците към заниманията с лекоатлетически упражнения и спорт

Петя Пенева

*The influence of track-and-field trainings in natural's condition on the attitude of the students towards sport: The paper justifies the problems connected with track-and-field trainings in elementary school and its optimization. There is a necessity of improving the methods and means used in training process. 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 condition.*

**Key words:** track-and-field athletic, physical development, elementary school, 10-years old students

### ВЪВЕДЕНИЕ

Последните години се характеризират с голямо умствено и психично напрежение, а съвременният начин на живот води до все по-голямо обездвижване на човека. Налице е изобилие от технически облекчения, които лишават и децата и възрастните от разнообразни ежедневни движения, като по този начин се руши равновесието между умственото и физическото натоварване.

Системните физически и спортни занимания стимулират функционалното самоусъвършенстване на организма, повишават съпротивителните му сили и са задължително условие за цялостното психо-физическо развитие на личността на подрастващите.

Двигателната активност на учениците, при добра организация и използване на различните и форми в началния етап на основната образователна степен, осигурява здраве, разширяване на обема от знания, обогатяване на двигателния опит, и на тази база, формиране на умения за самостоятелни занимания с физически упражнения и спорт.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Приобщаването на учениците още от ранна възраст към физическото възпитание и спорта съдейства за изграждането на личностния интерес и оказва значително влияние върху формирането на личността им. Чрез своите оздравителни и развлекателно-отморяващи функции, изпълнението на разнообразни физически упражнения в различна от училищната среда, косвено решава и задачи свързани с психо-емоционалното здраве на учениците.

**Целта** на настоящото проучване е да се установят промените в отношението на 10-годишните ученици към заниманията с лекоатлетически упражнения и спорт.

#### **Задачи:**

1. Установяване на отношението на 10-годишните ученици към занимания с лекоатлетически упражнения и спорт, чрез използване на анкетно проучване.
2. Разкриване влиянието на заниманията на открито, в природна среда, върху отношението на учениците към заниманията с лекоатлетически упражнения и спорт.

#### **Организация и методика на изследването**

Изследването проведехме през учебната 2009/2010 г. с ученици от четвърти клас (10-годишни) на ОУ "Тома Кърджиев" и ОУ "Братя Миладинови" в град Русе. Общият брой на включените в експеримента ученици е 52, които разпределихме в експериментална (Е гр.) и контролна (К гр.) групи. Разпределението беше извършено на случаен принцип.

В контролната група работихме по учебен план одобрен от МОН, като използвахме традиционните средства. В експерименталната група работихме по разработената от нас програма, включваща изпълнение на лекоатлетически упражнения и игри в природна среда – извън населеното място или в парковете на

града. За постигане на по-голям ефект от заниманията съблюдавахме правилното редуване на натоварване и почивка, на умора и възстановяване. Това допринесе за по-голяма концентрация на обучаваните и те активно и съзнателно участваха в учебния процес, проявяваха настойчивост и дисциплинираност.

Взехме под внимание и утвърдените в практиката дидактически принципи – активност, съзнателност, системност, трайност и други.

Таблица 1

Анкетна карта

№	Съдържание на въпроса
1	2
1	Според вас движението за човешкия организъм е: а) полезно б) вредно в) не мога да преценя
2	Интересувате ли се от спорт? а) да б) малко в) не
3	Какъв вид спорт предпочитате? а) индивидуален б) колективен в) не мога да преценя
4	Какво предпочитате да правите в свободното си време? а) да гледам телевизия(да играя на компютъра) б) да спортувам в) друго
5	Занимавате ли се със спорт извън училище? а) да б) не в) понякога
6	Участвате ли във спортни състезания? а) да б) не в) понякога
7	Спортът лека атлетика за вас е: а) интересен б) скучен в) не мога да преценя
8	Гледате ли лекоатлетически състезания по телевизията? а) да б) понякога в) не
9	Часовете в училище по физическо възпитание и спорт, ядро „Лека атлетика“ за вас са: а) интересни б) скучни в) не мога да преценя
10	Къде бихте предпочели да се провеждат часовете по физическо възпитание и спорт, ядро „Лека атлетика“ ? а) в училище б) в парка (на стадиона) в) извън града (сред природата)
11	Бихте ли се занимавали с лекоатлетически упражнения и игри извън училище? а) да б) понякога в) не

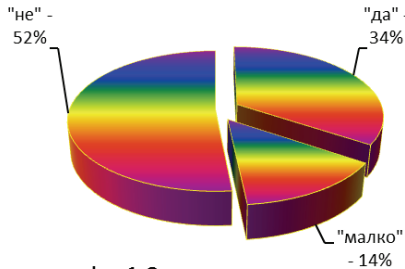
Осъществихме оценяване както на физическата дееспособност, така и на отношението на учениците към заниманията на открито сред природата. За целта използвахме апробирани тестове и анкетно проучване.

В процеса на подготовка и провеждане на експеримента използвахме следните методи – анализ на литературни източници, педагогическо наблюдение, педагогически експеримент, математико-статистическа обработка на получените данни.

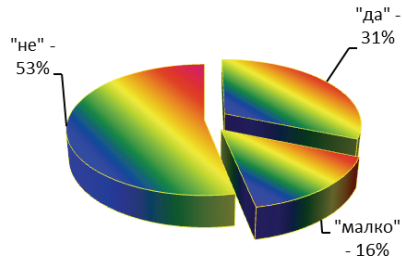
**Анализ на резултатите**

Получените резултати от трансверзалния експеримент ни дават информация за промените в отношението на 10-годишните ученици към леката атлетика и спорта. От тях се вижда, че промени има и при двете групи, но разликите между експерименталната и контролната група в края на проучването са твърде чувствителни, в полза на Е гр.

Анализът на данните, получени от анкетното проучване проведено в началото на експерименталния период показват, че в отговорите на изследваните лица от двете групи се забелязват минимални разлики. Например на въпроса: „Интересувате ли се от спорт?“, отговорите на учениците от Е гр. са както следва: 22 броя (34, 4 %) дават отговор „да“, 9 броя (14, 1 %) – малко, а 33 броя (51, 6 %) – не. При връстниците им от К гр. , резултатите са следните: с „да“ отговарят 20 броя (31, 3 %), с „малко“ – 10 броя (15,6 %) и с „не“ –34 броя (53,1 %).



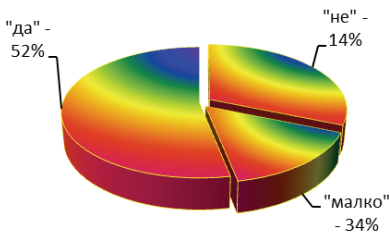
фиг. 1 Отговори на въпроса "Интересувате ли се от спорт?" в началото на експерименталния период, Е гр.



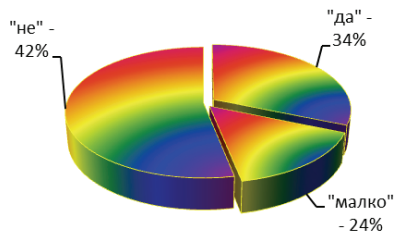
фиг. 2 Отговори на въпроса "Интересувате ли се от спорт?" в началото на експерименталния период, К гр.

Отговорите на същият въпрос в края на изследвания период, които дават четвъртокласниците от двете групи се различават съществено. Броя на отговорилите с „да“ в Е гр. нараства на 33 (51,6 %). Констатираният абсолютен прираст е 11 броя. Броят не тези отговорили с „не“ намалява значително, като достига 9 (14,1 %). Наблюдава се отрицателен прираст от 24 броя. Състоянието на резултатите, получени в К гр. е следното: с „да“ отговарят 22 броя (34,2 %). Реализираният прираст е 2 броя. Отговор „не“ дават 27 ученика (42,4 %). А абсолютният прираст е отново отрицателен и е 7 броя.

На база на осъществения анализ можем да обобщим, че в края на изследвания период учениците от Е гр. са повишили интереса си към спорта в значително по-голяма степен, което е резултат от целенасоченото педагогическо въздействие в урока по лека атлетика.



фиг. 3 Отговори на въпроса "Интересувате ли се от спорт?" в края на експерименталния период, Е гр.



фиг. 4 Отговори на въпроса "Интересувате ли се от спорт?" в края на експерименталния период, К гр.

Въпросът: „Спортът лека атлетика за вас е : а) интересен; б) скучен; в) не мога да преценя“ включен в анкетната карта ни дава по-конкретна информация за

интереса на учениците към леката атлетика. При анализа на получените отговори в началото на изследването не се наблюдават съществени различия между двете групи. В края на периода 28 ученици от Е гр. отговарят с а) интересен, при само 12 броя в началото. Реализираният абсолютен прираст е в размер на 14 броя. Състоянието на отговорите в К гр. е следното: с а) интересен в началото отговарят 10 от изследваните лица, а в края броят им нараства на 13. Както е видно абсолютният прираст е едва 3 броя.

Това се потвърждава и от отговорите дадени на 8 въпрос от анкетата: „Гледате ли лекоатлетически състезания по телевизията?“. Тук отново се наблюдават споменатите по-горе различия в отговорите на учениците от двете изследвани групи. С „да“ в края на периода отговарят 18 от обучаваните в Е гр., докато такъв отговор дават само 8 ученика от К група.

Аналогично е състоянието на отговорите и на останалите въпроси от анкетната карта. Те показват, че подрастващите от Е гр. са променили отношението си към спорта и заниманията с лека атлетика в по-голяма степен в сравнение с К група.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключение можем да отчетем, че и в двете групи се забелязва повишаване на интереса на 10-годишните ученици към леката атлетика, но по-осезателно то е при обучаваните от Е гр. Това се дължи на иновационният подход, използван при реализирането на урока по лека атлетика в четвърти клас (сред природата). Промяната на условията за провеждане на урока и насищането му с по-голямо многообразие от упражнения и игри са допринесли за положителна промяна в отношението на подрастващите към леката атлетика и за тяхното мотивирано и активно участие в урока по физическо възпитание и спорт.

### **ЛИТЕРАТУРА**

- [1] Йонов, Й. Леката атлетика в училищното физическо възпитание, С. 2005.
- [2] Й. Йонов, Проблеми на училищното физическо възпитание, С, Сердолик. 2002.
- [3] Йорданов, Д. Спорт и туризъм за всички, МиФ, С, 1989.
- [4] Кадийски, И. Подвижни игри в подготовката на лекоатлета, С, Нови знания, 1999.
- [5] Кларин, М.В. Иновации в мировой педагогике, Рига, 1995.

### **За контакти:**

Д-р Петя Пенева, Катедра “Физическо възпитание и спорт”, Русенски университет “Ангел Кънчев”, e-mail: [penevapetia@abv.bg](mailto:penevapetia@abv.bg)