

## Оптимизиране на двигателните и координационни способности на учениците от начален етап на основна образователна степен чрез подвижни игри

Мирослава М. Петкова

**Optimization of motor and coordination abilities of students from the early stages of major degree by mobile games:** *The optimization of the motive abilities should be considered as part of the training and educational process at school in order to establish a healthy way of living and to improve the physical ability of pupils. The activity games and the opportunities that they hold out for performing different natural and accompanying movements and the personally important relations between the pupils are an important way of optimizing the abilities for moving and coordinating in the physical training and sport lessons.*

**Key words:** *Optimizing, Pupils, Aactivity games*

### ВЪВЕДЕНИЕ

Оптимизирането на двигателните способности трябва да се разглежда в единство с цялостната учебно-възпитателна работа в училище, с цел утвърждаване на здравословен начин на живот и повишаване физическата дееспособност на учениците. Трудността при решаването на проблема произтича от факта, че оптимизирането на двигателните и координационни способности на ученика е сложен социално-педагогически проблем и неговото решаване трябва да става комплексно.[4]

Подвижните игри и разкриващите се в тях възможности за осъществяване на различни естествено-приложни движения и личностно-значими взаимодействия между децата са ценно средство за оптимизиране на двигателните и координационни способности в часовете по физическо възпитание и спорт.

**Целта** на настоящото изследване е да се разкрият възможностите на подвижните игри за оптимизиране двигателните и координационни способности при 9-10 годишни ученици в условията на училищното обучение.

#### **Задачи:**

1. Да се проучат характеристиките на подвижните игри като фактор за оптимизиране на двигателните и координационни способности на децата от начален етап на основна образователна степен.
2. Да се разработи и приложи в практиката целесъобразна система от подвижни игри за проследяване измененията на постижения при учениците от начален етап на основна образователна степен.
3. Да се разкрият специфичните развиващи аспекти на подвижните игри за оптимизиране на двигателните и координационни способности на учениците.

**Контингент на изследване** са 25 ученици (13 момичета и 12 момчета) на 9-10 годишна възраст от начален етап на основна образователна степен (III клас) на ОУ „Иван Вазов“, гр. Горна Оряховица.

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Изследването се проведе в два етапа: подготвителен етап – месец септември 2010 г. и контролен етап – месец май 2011 г. В първия етап се измериха постиженията на учениците в контролните уроци по физическо възпитание и спорт, а във втория етап установихме измененията настъпили при постиженията на участниците, вследствие на използваната целесъобразна система от подвижни игри.

За решаване на поставените задачи приложихме следните методи:

- Педагогическо наблюдение;

- Спортно-педагогически експеримент;
  - Експертна оценка.
  - Математико-статистическа обработка – SPSS for Windows, v. 12. 0.0;
- За да установим техниката и качеството на изпълнение на естествено-приложните движения въведохме степенни оценки, както следва:

- Изпълнява точно движенията- много добра оценка;
- Изпълнява движенията с една неточност- добра оценка;
- Изпълнява движенията с няколко неточности- задоволителна оценка;
- Не изпълнява движенията правилно – незадоволителна оценка

Използвахме следните тестове:

- “Бягане на 50 м от висок старт”(сек);
- “Скок на дължина от място с два крака” (см);
- “Хвърляне на плътна топка 1 кг” (см);
- “Бягане на 200 м., совалково” (сек)

Предварително разработихме четири подвижни игри с идентично двигателно съдържание и в тях измерихме същите показатели, както при контролното занятие, а именно:

- Тест №1 – игра „Пламтящи копия”;
- Тест №2 – игра „Планинари”;
- Тест №3 – игра „Свлачище”;
- Тест №4 – игра „Вестоносци”;

За да се проследи изменението на постиженията по отношение използването на естествено-приложните движения, като база за сравнение използвахме данните от контролните измервания и демонстрираното в тях ниво на учениците. При сравняване на резултатите от постиженията установихме, че в подвижните игри учениците показват по-добри резултати (табл.1).

**Таблица 1**  
**Промени в постиженията по отделни показатели**

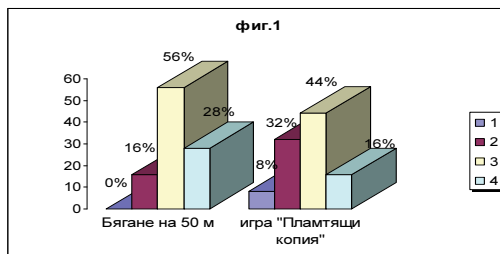
показатели	контролно измерване	подвижни игри	прираст
	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	d
Бягане на 50 м (сек)	9,26	9,03	0,23
Скок на дължина от място (см)	139,6	151,32	11,72
Хвърляне на плътна топка 1 кг (см)	560,6	579,0	18,4
Бягане на 200 м (сек)	46,02	45,81	0,20

Качеството на изпълнение на естествено-приложните движения в подвижните игри проследихме, като взехме под внимание техниката на изпълнение на движението и я сравнихме с тази, която демонстрират учениците в игрова ситуация.

От табл.2 и фиг.1 ясно се вижда, че при подвижната игра „Пламтящи копия” , 8% са получили много добра оценка и 32% -добра, докато при теста Бягане на 50 м (по-голямата част) 56% - от учениците, изпълняват движенията с няколко неточности.

**Таблица 2**  
**Промени в постиженията след изпълнение на подвижна игра**

оценка	Бягане на 50 м (сек)	игра „Пламтящи копия”
1	0 уч. -0%	2 уч. – 8%
2	4 уч. – 16%	8 уч. – 32%
3	14 уч. – 56%	11 уч. – 44%
4	7 уч. – 28%	4 уч. – 16%



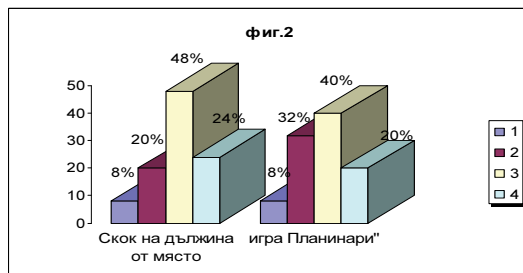
фиг. 1. Промени в постиженията след изпълнение на подвижна игра (Тест 1)

При теста Скок на дължина от място и играта „Планинари“ (табл.3, фиг.2) се наблюдават приблизително еднакви в процентно съотношение стойности по отношение техниката и качеството на изпълнение.

Таблица 3

Промени в постиженията след изпълнение на подвижна игра

оценка	Скок на дължина от място	игра „Планинари“
1	2 уч. - 8%	2 уч. - 8%
2	5 уч. - 20%	8 уч. - 32%
3	12 уч. - 48%	10 уч. - 40%
4	6 уч. - 28%	5 уч. - 20%



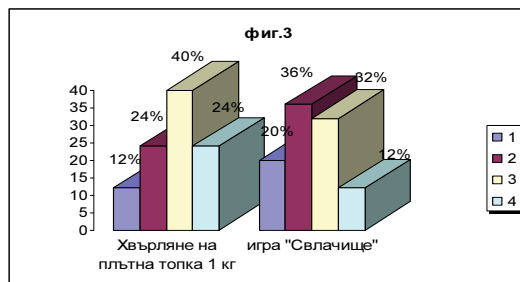
фиг. 2 Промени в постиженията след изпълнение на подвижна игра (Тест 2)

Резултатите от играта „Свлачище“ (табл.4, фиг.3) показват, че 20% изпълняват точно движенията и получават много добра оценка. Може да отбележим, че техниката на изпълнение се е подобрила с 8%, а 12% по-малко са получили незадоволителна оценка.

Таблица 4

Промени в постиженията след изпълнение на подвижна игра

оценка	Хвърляне на плътна топка 1 кг	игра „Свлачище“
1	3 уч. - 12%	5 уч. - 20%
2	6 уч. - 24%	9 уч. - 36%
3	10 уч. - 40%	8 уч. - 32%
4	6 уч. - 24%	3 уч. - 12%

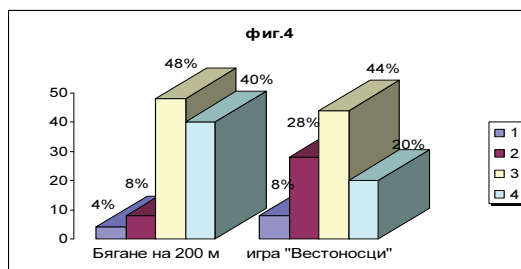


фиг. 3 Промени в постиженията след изпълнение на подвижна игра (Тест 3)

При подвижната игра „Вестоносци” се наблюдава значително подобряване в стойностите на техниката на изпълнение, 4% повече са получили оценка много добра и 20% оценка добра. В игровата ситуация 20% по-малко са получили незадоволителна оценка.

Таблица 5  
Промени в постиженията след изпълнение на подвижна игра

оценка	Бягане на 200 м	игра „ Вестоносци”
1	1 уч. -4%	2 уч. – 8%
2	2 уч. – 8%	7 уч. – 28%
3	12 уч. – 48%	11 уч. – 44%
4	10 уч. – 40%	5 уч. – 20%



фиг. 4. Промени в постиженията след изпълнение на подвижна игра (Тест 4)

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Използването на подвижни игри в контролните уроци по физическо възпитание и спорт дава възможност на учениците да усъвършенстват структурата на движенията с естествено-приложен характер.

2. Резултатите от изследването показват, че подвижните игри водят до повишаване нивото на физическата дееспособност и са важно условие за оптимизиране на двигателните и координационни способности на учениците от начален етап на основна образователна степен.

3. Предлагаме в урока по физическо възпитание и спорт да бъде използвана приложената от нас целесъобразна система от подвижни игри, с цел подобряване показателите за развитието на физическата дееспособност ( годност ).

**ЛИТЕРАТУРА**

- [1] Витанова, Н. и колектив. Играта в учебно-възпитателната работа 1 - 3 клас. С., Народна просвета, 1982.
- [2] Давидова, Т., М. Гърдева, М. Алексиева. Подвижни и спортноподготвителни игри. В. Търново, "Бойка", 2005.
- [3] Димитров, Д., Типови игрови технологии за детската градина и началното училище, Благоевград, 1989.
- [4] Момчилова, А., Психологични основи на двигателната координация и влиянието и върху комплексното развитие на 5 – 6-годишни деца, С., 1984.
- [5] Петкова, Л., М. Квартирникова. Тестове за оценяване на физическата дееспособност. София, М и Ф, 1985.

**За контакти:**

гл. ас. Мирослава Петкова, катедра „ТМФВ“, ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“  
e-mail: m\_ira\_78@abv.bg

**Докладът е рецензиран.**