

Проучване на практическите подходи за развитие на качеството издръжливост, прилагани от спортните подходи в софийските училища

Мая Чипева, Анна Божкова

The problem with the development of endurance in students between 11-16 years of age intrigues the sports teachers and poses before them a number of problems. They are related to the specification of the optimal parameters of endurance as a major component of physical fitness incapability, as well as developing effective methods for the development of endurance in the context of the overall structure of physical fitness incapability.

Key words: *poll, endurance, students*

ВЪВЕДЕНИЕ

Издръжливостта е основната, най-главната характеристика на физическата дееспособност на човека. Тя се дефинира от способността на човек да запази продължително време своята работоспособност. Издръжливостта е насочена предимно към повишаване функционалните възможности на организма с оглед развитие на физическите качества [4, 5, 7]. Моторният ефект от извършената двигателна дейност е критерий за ефективност на съответните енергетични механизми, а психологическите качества – способстват за повишаването на този ефект [3].

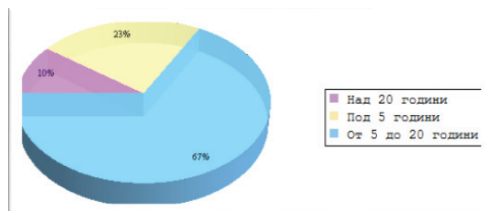
Отделните органи и системи на децата се намират в непрекъснато развитие и изменение. При неправилно прилагане на средствата за физическо натоварване и неблагоприятните условия на живот могат да окажат значително влияние върху организма, да забавят темпа на развитие [6, 8, 9]. Педагогическите подходи прилагани при тренировка за издръжливост са добре известни [1, 2]. Издръжливостта се класифицира съобразно спортно педагогически и физиологични признаци. Тези натоварвания се организират посредством два спортно педагогически метода: метод на продължителите усилия и метод с прекъсване на работното усилие.

Целта на настоящето изследване е да се установи текущото състояние на педагогическите подходи в Софийските училища при развитие на качеството издръжливост. Това ще позволи да се анализира съответствието им с теоретичните модели и ако има проблеми да се препоръчат съответни мерки за решаването им.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Участници и методи

За изследване на отношението и методическите подходи към прилагането на упражнения за издръжливост в системата на училищното физическо възпитание, взехме решение да използваме анкета, съставена от 9 на брой въпроса. Във връзка със задачите на изследването проведохме анкетно проучване сред учителите по физическо възпитание, преподаващи в Софийските училища. В анкетата взеха участие общо 100 лица. От тях 62 са мъже, а останалите 38 – жени. Двадесет и три процента са с педагогически стаж под 5 години, 67% са със стаж между 5 и 20 години и 10% – със стаж над 20 години (фиг. 1).



Фиг. 1. Преподавателски стаж на анкетираните

Съдържанието на въпросите на анкетата е представено на *табл. 1*, заедно със съответните им възможни отговори.

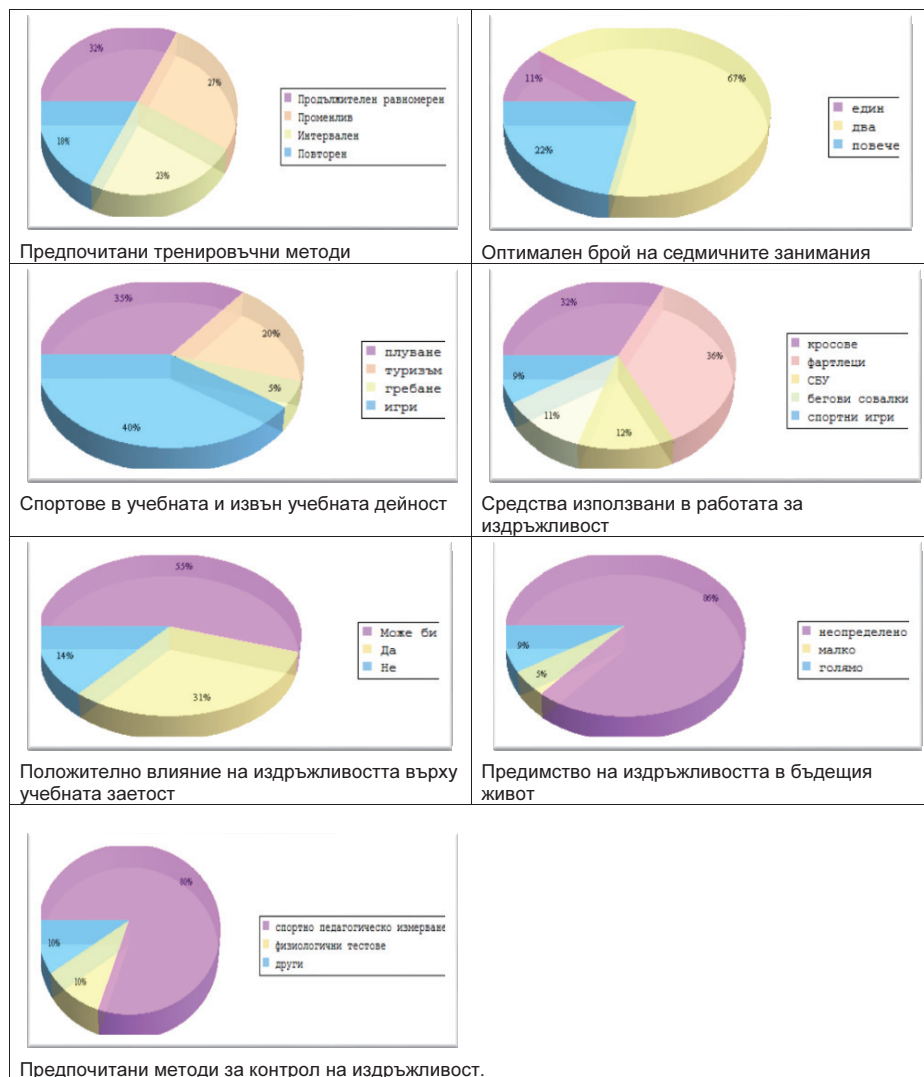
Таблица 1.

Анкетна карта

Въпрос	Възможни отговори и резултати
Считате ли издръжливостта е важно качество към физическата работоспособност във възрастта от 11 до 16 години?	Да – 100 % Не – 0 % Може би – 0 %
Какви методи са най-подходящи за развиване на издръжливостта при 11 – 16 годишните?	Продължително бягане – 32 %; Интервален – 23 %; Повторен – 18 %; Променлив – 27 %
Колко пъти в седмичния учебен план работите за издръжливост?	Един – 11 % Два - 67 % Повече – 22 %
Какви други спортове препоръчвате в учебни и извънучебни занимания за развиване на издръжливостта?	Плуване – 35 % Туризм – 20 % Гребане – 5 % Игри – 40 %
Какви средства използвате в работата за издръжливост?	Кросове – 32 %; фартлеци – 36 %; СБУ – 12%; бегови совалки 11%; спортни игри – 9%
Издръжливостта помага ли на учениците за успешно справяне с учебната им заетост?	Да – 31 %; Не – 14%; Може би – 55%
Какво предимство гарантира издръжливостта в бъдещия живот на учениците?	Малко – 5 %; Голямо – 9%; Неопределено – 86 %
Как контролирате нивото на развитие на издръжливостта на Вашите ученици?	Спортно педагогическо измерване – 80%; Физиологични тестове – 10 %; Други – 10 %

Резултати

Според реда на поставените в анкетата въпроси са получени следните процентни съотношения в отговорите, които са посочени в *табл. 1* и представени графично на *фиг. 2*.



Фиг. 2. Процентно съотношение в отговорите

Коментар на резултатите

Резултатите от анкета създават възможности за разкриване педагогическите виждания на българските учители по проблемите на развитието на издръжливостта в ученическата възраст – 11-16 години. От анкетата е видна убедеността на

спортните педагози за необходимост от определено ниво на изследваното качество при подрастващите в периода на пубертетното съзряване. Същевременно, върху основата на личния опит и разбирания, има определени различия в тълкуването на методическите подходи за развитие на качеството издръжливост, за използването на основните методи при организация на тренировъчните занимания и за системността в провеждане на заниманията. Съществува общо схващане по въпроса за използването на беговите упражнения като универсално средство за контрол на издръжливостта в посочената възраст [1]. Отговорът на подобен въпрос е свързан пряко с актуализирането и осъвременяването на съществуващите в момента нормативни и методически изисквания, залегнали в учебните програми по физическо възпитание в Р. България.

Представените отговори ни дадоха възможност и допълнително да уточним основни положения, свързани с тестовата батерия и използването на основните методи за въздействие в бъдещата ни експериментална работа.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Направената анкета е в съответствие с поставената основна цел на настоящето изследване. Проблемът за развитието на издръжливостта при ученици във възрастта 11-16 години вълнува спортните педагози и поставя пред тях редица проблеми. Те са свързани с уточняването на оптималните параметри на издръжливостта, като основна съставка на физическата дееспособност, както и с разработването на ефективни методи за развитие на издръжливостта в контекста на цялостната структура на физическата дееспособност.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Бонов, П. Бягане за издръжливост и адаптация. Монография, НСА ТИП-ТОП ПРЕС, С., 2003.

[2] Бонов, П. Бягане на средни и дълги разстояния. НСА-ПРЕС, С., 2005.

[3] Борилкевич, В. Г. Физическая работоспособность в экстремальных условиях мышечной деятельности. Монография. Ленинградского университета, 1982.

[4] Желязков, Цв. Основи на спортната тренировка. Учебник за студентите от НСА. НСА-ПРЕС, С., 1998.

[5] Зациорски, В. Физическите качества на спортиста. Монография. С., МФ, 1970.

[6] Симеонова, В. Изследване на ефективността на въздействия със средства на леката атлетика върху физическата дееспособност на ученици от средна образователна степен. Дисертация, Русенски университет, 2013.

[7] Фарфель, В. Физиология спорта. Учебник. ФиС, Москва, 1961.

[8] Щерев, П. Някои особености във физическото развитие и дееспособност на спортуващите деца, юноши и девойки в НРБ, Научна конференция ЕЦНПКФСКС

[9] Щерев П., И. Мангъргов, Д. Илиев. Промени във физическото развитие и физическата дееспособност на учащите се от 8-18 годишна възраст. Научна конференция БАН, 1959.

За контакти:

Ст. преп. Мая Чипева, Технически университет – София, к-ра Физическо възпитание и спорт, тел. 0884 777878, E-mail: mayaborisova@mail.bg, Доц. д-р Анна Божкова, Център по езиково обучение, физическо възпитание и спорт, Медицински университет - София, тел.: 0888 309890, E-mail: abozhkova@abv.bg

Докладът е рецензиран.