

Влияние на извънурочните занимания по физическо възпитание и спорт върху двигателната активност на учениците

Петя Пенева, Искра Илиева

The influence of extracurricular activities of physical education and sport on physical activity of the students: *The paper justifies the extracurricular activities of 10-years old students in elementary school. Especially sports games and track and field athletics games and its influence on the physical activity of students. Extracurricular activities in classes in physical education and sport are natural extension of lesson work, but enrich the specific content and diversified forms of organization of mandatory activities, thus creating opportunities to increase physical activity of the students.*

Key words: *elementary school, track and field athletics games, teaching process, 10-years old students, sports games, extracurricular activities, physical education and sport.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Настоящата разработка разглежда необходимостта от възраждането и по-пълноценното използване на възможностите, които предлагат извънурочните форми на работа по физическо възпитание и спорт в училище. Отчита се влиянието на организираните занимания с лекоатлетически и спортни игри, и влиянието им върху двигателната активност и физическата дееспособност на учениците. Вследствие на повишената мотивация и желанието им за участие в разнообразни спортни активности се реализира целта и се решават успешно разнообразните задачи на физическото възпитание и спорта - образователни, оздравителни и възпитателни.

Двигателната активност на учениците, при добра организация и използване на различните и форми в началното училище, осигурява здраве, разширява обема от знания, обогатява двигателния им опит и на тази база, формира умения за самостоятелни занимания с физически упражнения и спорт [1, 2, 4, 5, 7, 8, 10].

Осигуряването на здравословен двигателен режим на обучение и възпитание и удовлетворяването на биологичната потребност на малките ученици от движение, е една от основните задачи на учебния процес по физическо възпитание и спорт в началното училище. Осъществявайки всички добре познати извънурочни форми на двигателна дейност се търси осезателно положително въздействие върху детския организъм, предоставят се адекватни условия за растеж, развитие и физическо благополучие на учениците.

Извънурочните форми на работа по физическо възпитание и спорт са естествено продължение на урочната работа. Създават възможности за повишаване на двигателната активност на учениците в дневния и седмичния режим и пълноценна реализация на задачите в урока. Характерно за извънурочните форми на работа е, че те са съобразени с интересите на учениците и материалната база на училището. Основните им задачи са насочени към привличане на подрастващите за системни спортни занимания, разширяване и усъвършенстване на знанията, уменията и навиките им в съответните спортове, планирани за изучаване по физическо възпитание и спорт. [1, 2, 3, 4, 5, 6, 8]

ИЗЛОЖЕНИЕ

Защо е важно учениците да са физически активни и как влияе липсата на двигателна активност върху здравето им?

Процентът на децата с наднормено тегло в световен мащаб се е увеличило три пъти за последните три десетилетия. През 2010 г. повече от една трета от децата и подрастващите са с наднормено тегло или затлъстяване. Аналогична е ситуацията и у нас. Според представително изследване на МБМД сред 703 граждани на

столицата, областни и други градове, проведено в периода 11- 16. 05. 2011 г. по поръчка на Българската федерация по фитнес и културизъм, 57% от децата в България са с наднормено тегло, 35% от тези с наднормено тегло са със затлъстяване.

Недостатъчната двигателна активност най-силно се усеща от подрастващите в ученическа възраст, когато морфо-функционалните процеси на растеж и развитие са все още интензивни, а двигателната им дейност е твърде оскъдна. Като резултат са и следните ефекти върху здравето им:

- Учениците са със затлъстяване са предразположени към неблагоприятни сърдечно-съдови изменения, като висок холестерол и високо кръвно налягане;
- Предраположени са към преддиабет – състояние, в което нивата на кръвната захар показват повишен риск от развиване на диабет тип 2;
- Децата и юношите, които са с наднормено тегло, са с по-голям риск за костни и ставни проблеми, сънна апнея, както и социални и психологически проблеми, като заклеймяване от другите, лошо самочувствие или агресия.

Наред с доказалите ефективността си средства, все повече се налага търсенето и приложението на иновационни механизми за организирането и провеждането на учебния процес по физическо възпитание в началното училище, с цел стимулиране и поддържане на двигателната активност на учениците на достатъчно високо ниво. Именно това ни насочи към провеждането на настоящото проучване и изследване.

В училищната практика наред с урока по физическо възпитание и спорт, като основна форма на работа, съществуват и **извънурочни форми**, които биват извънкласни и извънучилищни. Те се провеждат в дневния, седмичния и в годишния училищен режим (в извънучебно време).

От **седмичните форми**, днес съществуват спортните секции, които се провеждат два пъти седмично и въведеният допълнителен час по по физическо възпитание и спорт. Мястото и начин на провеждането му все още не са окончателно уточнени. Допълнителният час обаче не може да замести съществуващите часове преди години занимания на групи с масов спорт или лечебна физкултура, които бяха посещавани с желание.

Методиката на подготовка в спортните секции се доближава до методиката и изискванията на спортната тренировка. Добрата техническа и тактическа подготовка на учениците, постигната в спортните секции им гарантира постигане на добри резултати в спортните състезания. Това повишава тяхната мотивация за двигателна активност и осигурява стремеж към самоусъвършенстване.

Периодичните форми осигуряват възможност на учениците за своеобразна проверка на нивото на спортна подготовка. Такива са спортните състезания, масовите лекоатлетически кросове, спортните празници.

Желани и атрактивни са традиционните училищни спортни празници. В тях учениците демонстрират усвоените двигателни умения и навици, както в урока, така и в извънурочните форми на работа по физическо възпитание и спорт. Най-често се включват спортни игри, състезания с велосипеди и ролери, кросове и пазнообразни шафетни бягания и игри.

Лекоатлетическите упражнения и спортните игри, изпълнявани в уроците по физическо възпитание и спорт, оказват формиращ ефект върху общото развитие на детската личност, но още по-благоприятно те въздействат върху детското развитие, когато се изпълняват на открито или в извънучилищна среда, сред природата. Тези занимания засилват стимулиращата си функция и повишават съпротивителните сили на детския организъм.

Ефективността на този вид занимания се определя от това, че те съчетават както решаването на поставените учебно-възпитателни задачи, така и постигането

на по-добър здравословен и емоционален комфорт сред учениците. Те не се отегчават от еднообразния интериор на физкултурния салон (спортна площадка). Активната им позиция се обуславя от възможността за изява сред природата и поддържането на интереса им с разнообразни двигателни задачи. На практика се осъществява богата възможност за реализиране на междупредметните връзки в обучението по физическо възпитание и спорт в началното училище. Всичко това дава възможност на всеки ученик, според своите двигателни и емоционални потребности, да участва в учебния процес активно, за да постигне оптимален ефект от заниманията с физически упражнения и спорт.

В урока по физическо възпитание и спорт, **доминираща форма на активност е двигателно-емоционалната**. Тя произтича от същността на физическите упражнения, ръководството и осъществяването на учебния процес и въздействията, които се реализират. Другите видове остават на заден план, поради което се изисква целенасочено въздействие и педагогическо ръководство. Усилията в тази насока имат решаващо значение за качеството на учебния процес в началното училище, което зависи от комплексното въздействие и специализираното педагогическо ръководство.

Характерна за различните видове игри е координационната подготовка. В съдържанието на двигателната координация стоят основни координационни способности: ритъм на движение; запазване на равновесие; пространствено-времева ориентация; ориентиране в пространството, времето и динамиката; бързина на двигателната реакция; точност на движение и други [3, 4, 6, 8]

Установено е, че комплексът от психомоторни потенциали включва координацията на движенията и **ловкостта**. Психодинамичното в тяхната същност е участието на силата, подвижността и уравниеността на нервната система, в съчетание с възможността за изграждане на комплекси от двигателни програми. Решаващото значение на анализаторите (зрителния, двигателния, равновесния и тактилният) придава точно определена специфика на изграждането и проявлението им. Ловкостта и координацията на движенията във висока степен се намират под влиянието на централно-нервния контрол и интеграция, което определя конституционалния им характер [9, 11].

Кинестетичната способност за диференциране и регулация на движенията като цяло представлява съвкупност от относително затвърдени и генерализирани умения за реализиране на точни и икономични движения. Правилността на изпълнение на двигателните действия е нейно основно свойство. Включва две страни: качествена-адекватност и заключаваща се в привеждане на движението към набеязаната цел и количествена-целева точност на движението.

Координационните способности влияят положително върху диференциацията на времевите и пространствените силови параметри, свиването и разхлабването на мускулите, скоростта и точността в усвояването и усъвършенстването на техниката. Те въздействат върху темпото, вида и начина на усвояване на спортната техника, както и за нейното стабилизиране и вариативно приложение.

Анализ на резултатите:

В резултат на проведеното проучване се установи, че учениците, които са активни в организиранията извънурочни форми на работа по физическо възпитание и спорт училищни спортни прояви, притежават по-високо ниво на физическа дееспособност, тъй като са с по-високо ниво на тренираност. Тя може да се постигне комплексно чрез системна подготовка.

Информация за влиянието на системната работа и ефективната методика на обучение в извънурочните занимания със спорт, бе получена посредством отчетените изменения в равнището на взривната сила на долните крайници,

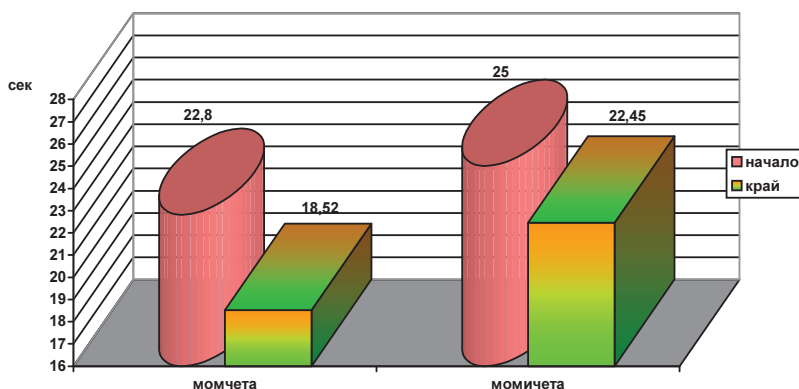
ловкостта и бързината. За оценката на съответните качества бяха използвани апробирани тестове. Оценяването на ловкостта е представено в таблица 1.

Таблица 1

Тест за оценка на ловкостта (сек).Разстояние 2,5 м

Точки	Момчета	Момичета
0	Над 25 сек	Над 28 сек
1	23,1 - 25	26,6 - 28
2	21,1 - 23	24,6 – 26,5
3	19,6 - 21	22,6 – 24,5
4	18,6 – 19,5	21,1 – 22,5
5	Под 18,6	Под 22,1

Постигнатите резултати от учениците, занимаващи се активно със спортни игри имат средни стойности в края на изследването, които отговарят на четири точки при момчетата и пет точки при момичетата. Представени са графично на фиг. 1. Съответно постиженията в началото са 22,8 сек, а в края – 18,52 сек. При момчетата – първите данни са постигнати за 25 сек, а в края са подбрили постиженията си – 22,45 сек.



Фиг. 1. Сравнителни данни от изследването на ловкостта на 10 - годишните ученици

Както се вижда от фиг. 1, развитието на качеството “Ловкост” на 10-годишни ученици, които се занимават активно със спортни игри – баскетбол, волейбол, футбол, бележи ръст, който се изразява в намаляване на времето за изпълнение на теста средно с 4,06 секунди при момчетата и 2,15 секунди при момичетата.

Аналогични са и получените данни от тестовете за оценка на бързината и взривната сила на долните крайници.

При анализа и интерпретирането на резултатите от проведеното изследване установяваме, повишена двигателна активност на учениците, включени в извънурочните занимания с лекоатлетически и спортни игри. Констатираните факти сочат, че правилният подбор и прилагане на средствата, в комбинация с естествените сили на природата, оказва положителен ефект върху изследваните физически качества и здравето на учениците.

Радостното настроение в този вид занимания усилва волевата активност, която се проявява в по-голяма жизнена енергия, повишена инициативност. Всичко това води до съществени промени в поведението на учениците.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Планираните извънурочни занимания с лекоатлетически упражнения и игри могат да подобрят вниманието и концентрацията на учениците, а участието в спортни отбори и клубове, организирани от училището и провеждани извън учебната програма, могат да повишат средния успех и да стимулират стремежа към образование и самоусъвършенстване. Освен това лекоатлетическите и спортните игри позволяват на учениците да се научат да вземат решения, да спазват правила, да упражняват самоконтрол, да се научат да се справят с емоциите си и да се социализират.

В училищата биха могли да се въведат всекидневни занимания по физическо възпитание и спорт, което ще подобри не само здравословното състояние на учениците, но ще подпомогне и тяхното умствено развитие, ще доведе до намаляване на риска от някои емоционални проблеми и агресивността в поведението им.

ЛИТЕРАТУРА

[1] Джамбазова Е. С. Ингелска, Книга за учителя по физическо възпитание и спорт за 3. Клас, Булвест-2000.

[2] Дончева Ю. Двигателната активност – предпоставка за развитието на личността, сп. „Предучилищна педагогика“, бр. 6-7, 1999.

[3] Илчев И. Начално обучение на подрастващи бадминтонисти, МЕДИАТЕХ, Пл, 2012.

[4] Илчев И., Ж. Маркович. Основни предпоставки за успешна спортна подготовка на подрастващи бадминтонисти, Научни трудове РУ & СУ, Т. 46, 2007.

[5] Костов К. С. Иванов, Книга за учителя по физическо възпитание и спорт за 2. Клас, Просвета.

[6] Маринов И. Обща и специална издръжливост у учениците, Теория и методика, 1982.

[7] Момчилова А., Координационните способности като интегрален фактор за хармонично развита личност, Дис. С., 1998, НСА.

[8] Симеонов К. Съвременни тенденции и проблеми на спортната подготовка на подрастващи футболисти, сп. «Физичка култура», 2007, стр. 61-67.

[9] Смочевски М. Нивото на развитие на способностите за координация на 10-11 годишни ученици, Спорт и наука, кн.6, с.107, 2001.

[10] Травис Джон, Реджина Райън, Уелнес, Кръгзор, 2011.

[11] Цървов Кр., Джорджевич Бр. Баскетбол, НСА, С., 1997г.

За контакти:

Д-р Петя Пенева, преподавател по физическо възпитание и спорт в Националното училище по изкуствата „Проф. Веселин Стоянов“, гр. Русе, e-mail:penevapetia@abv.bg, Гл. ас. д-р Искра Илиева, Катедра „Физическо възпитание и спорт“, Русенски университет “Ангел Кънчев”, e-mail: isilieva@uni-ruse.bg

Докладът е рецензиран.