

SAT-2.113-2-PES-04

ENHANCEMENT THE PHYSICAL EFFICIENCY OF SECOND GRADE  
STUDENTS BY MOBILE GAMES AND ATHLETICS EXERCISES

Kamen V. Simeonov

ПОВИШАВАНЕ ФИЗИЧЕСКАТА ДЕЕСПОСОБНОСТ НА УЧЕНИЦИ ОТ  
ВТОРИ КЛАС ЧРЕЗ ПОДВИЖНИ ИГРИ И ЛЕКОАТЛЕТИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ

Камен Симеонов

*Enhancement the physical efficiency of second grade students by mobile games and athletics exercises: The physical efficiency is a complex indicator of the general functional condition of a person. It is depending on the physical development, gender, age and hereditary preconditions. At the initial stage of the basic educational degree, the efficiency of the students is developed by specific means of the main athletics exercises for running, jumping, throwing and mobile games. The aim of the research is to be determined the influence of the mobile games and athletics exercises on the physical efficiency of the second grade students.*

**Key words:** Physical efficiency, students, mobile games, athletics exercises, sport.

**JEL Codes:** L 83, I 21, J 13

### ВЪВЕДЕНИЕ

В началния етап на основната образователна степен физическото възпитание и спортът имат голямо значение. През този период се поставят основите на целенасочените педагогически въздействия. Тъй като спортната дейност е близка до природата на детето, то проявява естествен, спонтанен интерес към двигателната активност и разнообразната спортна дейност [3].

Физическата дееспособност е комплексен показател за общото функционално състояние на човека. Тя е зависимост от физическото развитие, пола, възрастта и наследствените предпоставки. В началния етап на основна образователна степен, дееспособността на учениците се развива чрез специфични средства на основните лекоатлетически упражнения за бягане, скачане, хвърляне и подвижните игри. Двигателните действия се осигуряват от функционалните качества характерни за тази възраст – равновесие, придвижване, хващане и хвърляне [2]. Чрез забавни игри, игрови ситуации и естествено-приложни упражнения се овладява умението да се бяга на различни терени, адаптира се различно бягане (бързо, бавно, продължително, кратко). За овладяване на основните умения за скачане се използват упражнения за свързване на бягане с отскок, различни подскоци и скокове, ритмично бягане и отскачане, които формират умения за хоризонтален и вертикален отскок. Основните умения за хвърляне се разучават и овладяват чрез използването на игри и естествено-приложни упражнения.

За развитие на физическата дееспособност на децата паралелно с уменията им за бягане, скачане, хвърляне, учителят по физическо възпитание и спорт е задължен да се съобразява с основните показатели за натоварване – обем, дозировка, интензивност, почивка [ 1,4].

### ИЗЛОЖЕНИЕ

Цел на изследването е да се установи влиянието на подвижните игри и лекоатлетическите упражнения върху физическата дееспособност на учениците от втори клас.

За осъществяване на поставена цел формулирахме следните **задачи**:

1. Да се проучат характеристиките на подвижните игри и лекоатлетическите упражнения като фактор за оптимизиране на двигателните качества на децата от втори клас;
2. Системно прилагане на подвижни игри и лекоатлетически упражнения за установяване влиянието им върху физическата дееспособност на 8-9-годишните ученици;
3. Анализ на резултатите върху изследваните показатели при учениците от втори клас.

За изпълнение на задачите използвахме методът на педагогическо наблюдение, тестове

за установяване на нивото на физическа дееспособност (“50 м. гладко бягане от нисък старт“, “200 м. гладко бягане от висок старт“, „Скок на дължина от място с два крака“, “Хвърляне на плътна топка 1 кг. с две ръце над глава“) и вариационен анализ на получените резултати от тестовете.

#### **Организация на изследването**

Изследването е проведено през периода 2015/16 г. в рамките на една учебна година в ОУ “Отец Паисий“ град Русе. Изследваните лица бяха 52 разпределени в две групи. Първа група 26 ученика (12 момичета и 14 момчета) и втора група 26 ученика (11 момичета и 15 момчета). В първа група се използва методика на подвижни игри, а във втора методика на лекоатлетически упражнения.

**Методика** на използваните подвижни игри в първа група по време на изследването за развитие на физическите качества.

##### **1. Игри с бягане:**

- “Бягай, подскачай и бързай за място“.

Методически указания: При отскачането от обръч в обръч се пружинира.

- “Ловци“.

Методически указания: Бягането е без блъскане.

##### **2. Игри със скачане:**

- “Бягай и скачай“.

Методически указания: Изисква се правилно изпълнение на отскачането от обръч в обръч с пружиниране на долните крайници и махови движения с горните крайници.

- “Намери другаря си“!

Методически указания: изисква се пружиниране на долните крайници при отскока. Играта се разнообразява с подскачане на ляв или десен крак (със смяна на краката), при придвижване в различни посоки.

##### **3. Игри с хвърляне и ловене (с топка):**

- “Летяща топка“.

Методически указания: Изисквания за техника на хвърляне.

- “Хвърляне и хващане на топка“.

Методически указания: Изисквания за точно и правилно хвърляне.

##### **4. Игри с успокоителен характер:**

- “Познай по класа“!

- “Какво се е променило “?

**Методика** на използваните лекоатлетически упражнения във втора група по време на изследването за развитие на физическите качества.

**1. Средства за преодоляване на външно съпротивление (с уреди, без уреди, по двойки):**

- комплекси от упражнения от 10 до 30 броя включващи – коремни преси с опора на крака, с опора на ръце; комплекс от упражнения от 4 до 6 серии по 20-30 сек. с гири (0,5 – 1 кг.) от различни изходни положения на тялото; комплекси от упражнения с медицинска топка от различни изходни положения.

##### **2. Средства за скокова подготовка (подскоци, многоскоци с и без утежнения):**

- комплекс от упражнения от 3 до 5 серии по 10-20 броя включващи: качване и слизване от гимнастическа пейка с два крака; скокове с допреди крака на място в умерен естествен ритъм и с максимална бързина; подскоци с един крак; подскоци по стълби с два крака; подскоци над топка; щафетни игри с подскочно придвижване и със скачане.

**3. Средства за бързина на реакцията, честота на движенията, за издръжливост:** бягане на 30 м. с постепенно ускорение; спринтови отсечки от 5 до 30 метра от различни изходни положения на тялото; щафетни бягания с и без топка от 10 до 30 метра от нисък и висок старт; Совалково бягане 2x3x30 метра.

##### **Анализ на резултатите**

Данните са обработени с помощта на специализирана компютърна програма за

статистическа обработка SPSS. Използвани са следните статистически показатели при вариационния анализ: R – размах (разликата между максималната и минималната), диапазона в който попадат резултатите; Min – минималната стойност отчетена при изследването; Max – максималната стойност отчетена при изследването; Mean – средна аритметична стойност; As – коефициент на асиметрия, показващ разпределението на стойностите; Ex – коефициент на ексцес, показващ разпределението на стойностите; STDV – стандартно отклонение; V – коефициент на вариация, дава информация за разсейването на признака в проценти след като се умножи по 100, интерпретира се по следния начин: До 10-12 % разсейването на признака е малко (извадката е силно еднородна). Между 10-30 % извадката е задоволително еднородна. Над 30 % разсейването на признака е голямо (извадката е силно нееднородна).

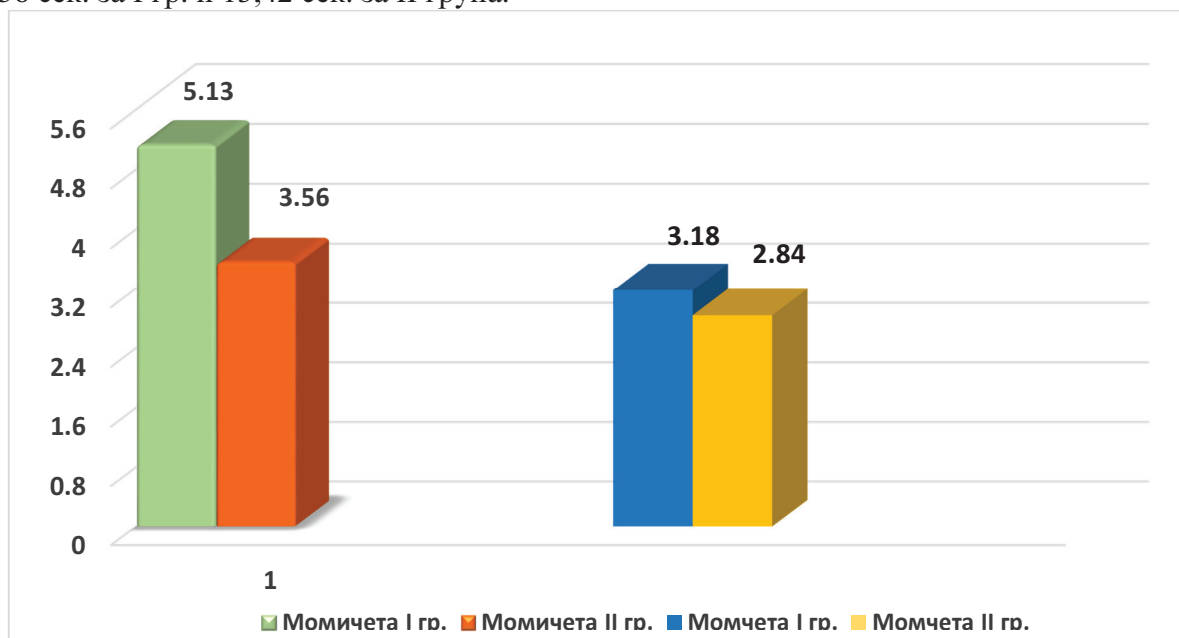
На таблица 1 са показани сравнителните крайни данни от изследването на теста “50 м. гладко бягане от нисък старт“

Таблица 1

Сравнителни крайни данни от изследването на бързината при 8-9-годишни ученици от I гр. и II гр., тест “50 м гладко бягане от нисък старт”, (сек)

Пол	Крайни данни							
	R	Min	Max	Mean	STDV	As	Ex	V
Момичета – I група	5,13	13,07	18,20	15,13	1,56	0,72	- 0,15	2,42
Момичета – II група	3,56	11,00	14,56	12,58	1,01	0,37	0,37	1,02
Пол	Крайни данни							
	R	Min	Max	Mean	STDV	As	Ex	V
Момчета – I група	3,18	13,20	16,38	14,7	0,96	0,23	- 0,50	0,91
Момчета – II група	2,84	10,58	13,42	11,97	0,93	-0,13	-1,25	0,88

Началните данни при момичетата от I група показват, че минималната стойност на отчитане е 13,07 сек., а при момичетата от II група тя е 11,00 сек. Максималната стойност на отчитане при момичетата от I група е 18,20 сек., а при II група тя е 14,56. При момчетата от I група минималната стойност е 13,20 сек., а за II група 10,58 сек. Максималните стойности са 16,38 сек. за I гр. и 13,42 сек. за II група.



Фиг. 1 Прираст на резултатите от изследването на бързината при 8-9-годишни ученици от I гр. и II гр., тест “50 м гладко бягане от нисък старт”, (сек)

От фигура 1 става ясно, че при момичетата от I група разликата е 5,13 сек., а при тези във II гр. е 3,56 сек. При момчетата прирастът е минимален в полза на I група където е 3,18 сек., а при тези във II гр. е 2,84 сек.

Таблица 2

**Сравнителни крайни данни от изследването за издръжливост при 8-9-годишни ученици от I гр. и II гр., тест “200 м гладко бягане от висок старт”, (сек)**

Пол	Крайни данни							
	R	Min	Max	Mean	STDV	As	Ex	V
Момичета – I група	20,78	57,22	78	63,86	5,77	1,37	-1,74	33,4
Момичета – II група	0,26	65	91	1,16	0,07	0,39	-0,40	0,01
Пол	Крайни данни							
	R	Min	Max	Mean	STDV	As	Ex	V
Момчета – I група	20,78	55,32	80	64,67	7,77	0,81	-0,54	60,5
Момчета – II група	0,25	60	85	1,13	0,08	-0,04	-1,31	0,01

В таблица 2 са поместени крайните данни на учениците от изследването за издръжливост на теста “200 м. гладко бягане от висок старт“. Минималните стойности при момичетата в I гр. са 57,22 сек., а максималните 78 сек. Във II група минималните са 65, а максималните 91 сек. При момчетата от I гр. минималните отчетени стойности са 55,32 сек., а максималните 80 сек. Във II група 60 сек. са минималните, а 85 сек. са максималните отчетени стойности. По значителни подобрения при този тест се наблюдават при момичетата от II гр. 26 сек., спрямо тези от I гр. където подобрението е 20,78 сек. При момчетата по-голям прираст има при тези от I гр. 24,68 сек., при II гр. той е 15 сек.

Сравнителни крайни данни от изследването на взривната сила на долните крайници при 8-9-годишни ученици, тест “Скок дължина от място с два крака“ са представени на Таблица 3.

Таблица 3

**Сравнителни крайни данни от изследването на долните крайници при 8-9-годишни ученици от I гр. и II гр., тест “Скок дължина от място с два крака”, (см)**

Пол	Крайни данни							
	R	Min	Max	Mean	STDV	As	Ex	V
Момичета – I група	0,50	0,90	1,40	1,19	0,18	-0,5	-1,25	0,03
Момичета – II група	0,68	0,75	1,43	1,16	0,17	-1,13	2,83	0,03
Пол	Крайни данни							
	R	Min	Max	Mean	STDV	As	Ex	V
Момчета – I група	0,52	1,11	1,63	1,31	0,13	-0,5	1,24	0,03
Момчета – II група	0,65	1,05	1,70	1,29	0,22	0,74	-0,95	0,05

От резултатите показани в таблица 3 се вижда, че минималните резултати при момичетата в I гр. са 0,90 см, а тези във II гр. 0,75 см. Максималните стойности в I група са 1,40 см., а във II гр. 1,43 см. При момчетата минималните стойности са 1,11 см. за I гр. и 1,05 см. за II гр. Максимални 1,63 см. за I гр. и 1,70 см за II група. При момичетата по-голям прираст в този тест 68 см. е във II група, спрямо прираст от 50 см. в тези от I група. При момчетата по-високи резултати са установени отново във II група 65 см., спрямо тези в I група 52 см.

На таблица 4 са сравнителните крайни данни от изследването на силата на ръцете и раменния пояс при 8-9-годишни ученици, тест „Хвърляне на плътна топка 1 кг с две ръце над глава“ (метра).

Сравнителни крайни данни от изследването на силата на ръцете и раменния пояс при 8-9-годишни ученици от I гр. и II гр., тест “Хвърляне на плътна топка 1 кг с две ръце над глава”, (метра)

Пол	Крайни данни							
	R	Min	Max	Mean	STDV	As	Ex	V
Момичета – I група	3,42	1,20	4,62	3,21	0,95	- 0,55	0,07	0,89
Момичета – II група	2,40	2,50	4,90	3,43	0,76	0,53	- 0,47	0,59
Пол	Крайни данни							
	R	Min	Max	Mean	STDV	As	Ex	V
Момчета – I група	3,95	2,30	6,25	3,76	0,97	1,1	1,42	0,95
Момчета – II група	1,31	2,85	4,16	3,30	0,37	1,00	0,61	0,14

От показаните резултати в този тест установения прираст при момичетата е по-голям 3,42 м. в I гр., спрямо 2,40 м. във II гр. При момчетата по-високите резултати са в I гр. 3,95 м., а във II гр. 1,31 метра.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

От получените резултати се вижда, че и двете методики имат положително въздействие върху двигателните качества на учениците от втори клас. При тестовете за бързина и сила на ръцете и раменния пояс по-голям прираст има в момичетата от I група. Момичетата от II група показват по-добри резултати в тестовете за издръжливост и взривна сила на долните крайници. При момчетата от I гр. се наблюдава по-голям прираст в тестовете за бързина, издръжливост и сила на ръцете и раменния пояс, а при теста за взривна сила на долните крайници при тези от II група.

На базата на проведения педагогически експеримент и получените от него резултати се разкриват големите възможности на подвижните игри и лекоатлетическите упражнения като средства за повишаване на физическата дееспособност при 8-9-годишните ученици.

### ЛИТЕРАТУРА

- [1] Желязков Ц. Основи на спортната тренировка, НСА-ПРЕС, С., 1998
- [2] Костов К., Ив. Кавджийски и др. Теория и методика на физическото възпитание, С., 1998
- [3] Милева Е. Теоретични и приложни аспекти на педагогиката по физическо възпитание и спорт, Учебник на ВУЗ, Спорт, 2014
- [4] Рачев К. Формиране и развитие на знанията на теорията на физическото възпитание – В: Теория и методика на физическото възпитание, С., 2009

### За контакти:

Гл. ас. д-р Камен Симеонов, Катедра “Физическо възпитание и спорт”, Русенски университет “Ангел Кънчев”, e-mail: simeonov\_kamen@abv.bg

Докладът е рецензиран.